



Sagunt
CIUTAT
EDUCADORA

Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació

LOS CIELOS

LA FAMILIA ANTE LOS CELOS INFANTILES

- ¿Qué son los celos?
- La rivalidad entre hermanos
- Causas de los celos infantiles
- Manifestaciones más frecuentes
- Pautas de intervención
- Consejos y orientaciones para las familias ante la llegada de un nuevo hermano o hermana
- Conclusiones

¿QUÉ SON LOS CELOS?

- Los celos, son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido.
- La persona que siente celos percibe la realidad algo distorsionada; considera que es menos querida que antes, parece tener un radar que le trae a la memoria lo que le produce angustia, su autoestima suele ser baja, vive con ansiedad, puede experimentar rechazo a aquello que le produce satisfacción, le cuesta centrarse en actividades que exigen concentración, o se aísla en su mundo.
- Suelen ser personas sensibles, y esta sensibilidad puede dar lugar a manifestaciones orgánicas como: tensión muscular, dolor de estómago, cansancio, se hace pis (enuresis diurna o nocturna)...
- Pueden experimentar sentimiento de rechazo hacia el otro hermano, deseos de agredirle y esto hace que se sientan culpables, lo que a su vez incrementa su sufrimiento. Es como un círculo vicioso que eleva su ansiedad y le impide afrontar la vida con serenidad.

LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

- Las disputas entre hermanos es algo natural e inevitable.
- La relación entre hermanos marca toda nuestra vida.
- Con nuestros hermanos aprendemos a relacionarnos con los iguales.
- Del buen clima familiar dependerá la estrecha comunicación y relación entre hermanos.
- Dificultades a la hora de compartir.
- Hay que enseñarles a respetar.
- Así mismo, será necesario reforzar y alabar las acciones que conlleven los valores antes mencionados.
- Elogiar sus actos de generosidad y amistad y evitar comparaciones previene las envidias y los celos.
- La inhibición de la rivalidad y su represión inconsciente tienen efectos nefastos sobre el desarrollo afectivo e intelectual.

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y RESOLVER LOS CONFLICTOS ENTRE HERMANOS

- El clima familiar es muy importante.
- Es muy conveniente habituarles a compartir las responsabilidades diarias y actividades en las que colaboren todos.
- Promover juegos donde tomen parte todos (juegos de mesa, de calle, prendas...).
- También realizar excursiones y viajes; es decir "*hacer familia*".
- Favorecer las tertulias y sobremesas.
- Enseñarles a pedir las cosas por favor, a dar las gracias, y a pedir perdón.
- Autoridad en la familia que por una parte proteja, oriente, ayude y estimule, y por otra parte que exija límites claros y adecuados.

CAUSAS DE LOS CELOS INFANTILES

- Los privilegios que se otorgan a los hijos según el lugar que ocupan en la familia.
- El momento evolutivo del hijo.
- La preferencia de los padres hacia un nuevo hijo de sexo diferente.
- Las características distintivas de los hermanos.
- La dependencia afectiva del hijo o de la hija con uno de los cónyuges, en ocasiones da lugar a la rivalidad con el otro cónyuge.
- El nivel de sensibilidad de los hijos.
- Los privilegios que pueden percibir los alumnos en sus profesores y que dan lugar a celos entre ellos.

MANIFESTACIONES MÁS FRECUENTES

El niño/a celoso puede mostrar una o varias de las conductas siguientes:

- Signos de infelicidad y/o frustración.
- Negativismo.
- Cambios en el desarrollo del lenguaje.
- Escaso apetito
- Sueño irregular.
- Cambio de estado de ánimo sin causa aparente.
- En casos extremos pueden aparecer manifestaciones de tipo orgánico.
- En ocasiones adoptan conductas desafiantes.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Evitar (en la medida de lo posible):

- Los gritos y las descalificaciones.
- Las atenciones y dedicación excesivas.
- Privilegios a unos hijos frente a otros.
- Comparaciones entre los diferentes hijos.
- Intromisiones en los conflictos de los hijos y tomar partido en ellos (siempre que no haya agresión).
- Atenciones y recompensas al "chivato".
- Comentarios de vecinos, amigos y familiares haciendo comparaciones de vuestros hijos.
- Un trato irónico, o risa y burla ante conductas inadecuadas.
- Que el hijo mayor deba asumir en todo momento la responsabilidad del cuidado del hermano menor.
- La competitividad entre hermanos.
- Tomar en cuenta las conductas propias de bebé (impropias de la edad).

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

¿Qué debemos hacer?.

- Fomentar la cooperación entre los hermanos.
- Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de nuestros hijos y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- Tratar con afecto y atención a nuestros hijos.
- Favorecer el juego con todos los hijos.
- Promover un clima de sosiego y tranquilidad.
- Analizar entre los adultos las causas posibles de los celos y las distintas soluciones.
- Educar a los hijos en el control de sus emociones.
- Respetar la autoridad de los padres y admitir los límites establecidos en la familia.
- Conseguir que se acepten las normas de casa de forma democrática.
- Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- Alentar a los hijos para que expresen lo que sienten con libertad y puedan compartir tristezas y alegrías.
- Estimular a los hijos y darles seguridad.

Consejos y orientaciones para las familias ante la llegada de un nuevo hermano o hermana

- Hacer partícipe a los hijos de las tareas que conlleva la llegada de su hermano.
- Valorar a los hijos tras la realización de estas tareas.
- Resaltar la importancia de tener hermanos y de la felicidad que esto comporta.
- Advertir a los familiares que en las visitas que nos realicen eviten ciertas expresiones .
- Así mismo incitarles a que sus expresiones hagan alusión a aspectos positivos referidos al nuevo hermano.
- Debemos evitar la coincidencia de llevar al mayor a una escuela infantil cuando nace otro/a hermano/a.

Consejos y orientaciones a las familias tras el nacimiento del nuevo hermano o hermana

- Evitar frases que recriminen sus acciones.
- Estimular con expresiones positivas todo acercamiento.
- Involucrar a los hermanos en las tareas.
- Buscar espacios para atender de forma preferente a los hermanos en el momento del nacimiento del nuevo bebé y en el período posterior.
- Procurar dar afecto a los hijos sin distinción de edad.
- Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas.

CONCLUSIONES

- La mayor parte de las conductas celosas que se detectan pueden considerarse como manifestaciones naturales, respuestas propias de la edad.
- Debemos entenderlo como un proceso de adaptación y maduración.
- Una vez identificadas en el hogar conductas celosas entre los hijos, y si al transcurrir un tiempo razonable no se constata una evolución satisfactoria, sería conveniente recurrir a la ayuda de un profesional.
- Si los padres transmiten seguridad y afecto, los celos irán dando paso a una relación amistosa entre hermanos.
- La cooperación de todos y un clima familiar donde se dan oportunidades para participar, contribuirá a que la rivalidad entre hermanos vaya disminuyendo progresivamente.