

# CELOS ENTRE HERMANOS

## Guías anticipatorias

María V. Ledesma Albarrán, María Rivas Medina

### ¿Qué son los celos entre hermanos?

Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducido el cariño de alguien querido. Pueden producirse en todas las etapas de la vida, y no siempre del mayor al pequeño aunque los más frecuentes en la etapa pediátrica son los debido al nacimiento de un nuevo hermano.

Los celos forman parte de una etapa normal y necesaria en el desarrollo evolutivo, que ayuda a los niños a madurar. **Un niño celoso es un niño normal.**

Si el nacimiento del hermano no interfiere en el cariño y afecto ni significativamente en el tiempo que los padres pasan con el hijo mayor, esos sentimientos acaban por desaparecer, siendo el plazo de un año aceptable para superar este proceso. Los celos se manejan dando **amor, comprensión y seguridad.**

La mayoría de expertos opinan que ante la llegada de un nuevo hermano, la **edad más conflictiva** suele ser **entre los tres y seis años**, que es cuando surge una mayor rivalidad; siendo infrecuente a partir de los seis o siete años.

### ¿Cómo puedo saber si mi hijo está celoso?

Los síntomas asociados a celos entre hermanos son muy variados:

- **Síntomas físicos (somatizaciones):** Malestar indefinido, dolor en distintas localizaciones, vómitos y falta de apetito o alteración del sueño (pesadillas, despertares, insomnio) entre otros.

- **Trastornos emocionales: Aumento de rabietas y llanto inexplicado.** Desobediencia. Cambios de humor sin motivo aparente, mayor agresividad. Precisan más atención (p.e. necesidad de compañía al dormir, no quieren ir a la guardería). En ocasiones pueden presentar retraimiento e indiferencia (ignoran al bebé, no quieren hablar de él y hacen como que no existe).
- **Regresión a etapas evolutivas ya superadas.** Casi siempre se trata de un intento de imitar al bebé para captar la atención de los padres: el niño vuelve a hacerse pis en la cama, habla con voz o palabras infantiles, quiere volver a comer con rituales más infantiles como el biberón.

Todos estos síntomas pueden controlarse en gran medida si los progenitores **preparan a los pequeños para la llegada del bebé**, fomentando sobre todo la **autoestima y la confianza del menor y haciéndole participe** de todo lo relacionado con la llegada del nuevo miembro de la familia. En definitiva, deben actuar con mucho cariño, pero con firmeza y sin perder de vista sus criterios educativos.

### ¿Cómo podemos reducir y reconducir los celos entre hermanos?

#### 1. Previo al nacimiento:

- Es recomendable que a partir de segundo trimestre de gestación empecemos a hablar del futuro hermano y lo hagamos participe de este proceso.
- Si se prevén cambios de habitación, deben hacerse al menos, un mes antes del nacimiento. **No** es recomendable **juntar la llegada de un hermano con otros cambios importantes**, como el ingreso en la guardería, cambio de domicilio, etc.
- Hay que procurar mantener las pequeñas rutinas y hábitos ya establecidos (horario de dormir, aseo, comida).

## **2. Nacimiento y vuelta a casa:**

Cuando el niño vea al bebé por primera vez, es aconsejable que el recién nacido no esté en brazos de la madre. Hay que dejarle que lo vea o acaricie junto a los padres.

## **3. Desde ahora y para siempre:**

- Debemos mantener un tiempo diario de dedicación exclusiva al hermano mayor siendo más relevante la calidad del mismo que la cantidad.
- Debemos involucrarlo, dentro de sus posibilidades, en el cuidado y desarrollo del bebé, debe ser como un juego y no como una obligación, reforzando y elogiando de manera proporcionada las conductas adecuadas y haciendo caso omiso de los comportamientos no adecuados poco importantes.
- Evitar dar relevancia o premiar con afecto los síntomas de celos.
- No ridiculizarle por las conductas de celos y menos delante de otros niños.
- Dejar claras las consecuencias negativas de reaccionar con agresividad.
- Evitar expresiones negativas del tipo: "ahora si que vas a tener que compartir" y estimular las positivas "vais a poder jugar juntos" etc. Es importante involucrar a la familia y visitas en este aspecto.
- No debemos realizar comparaciones entre hermanos ni intentar "ser justos" tratando a todos de la misma forma, tenemos que ofrecerles a ambos las mismas oportunidades, pero atendiendo sus necesidades individuales.
- Es bueno hablar con nuestro hijo de las ventajas de ser mayor y hacer que se sienta feliz por serlo y evitar decirle

continuamente que "deben dar ejemplo" ya que esto puede propiciar conductas agresivas y reforzar los celos.

La mayoría de psicólogos infantiles recomiendan a los padres no intervenir en las peleas de sus hijos. Los problemas de los niños deben ser resueltos por ellos y entre ellos y, salvo que haya riesgo físico, los padres no tomarán decisiones "justas".

Es esperable que cuando el niño advierta su falta de protagonismo, incremente la intensidad y frecuencia de sus quejas, los padres deben ser pacientes y empáticos durante este proceso esperando que poco a poco se vaya limitando en su actitud.

Se debe sospechar que los celos traspasan la barrera de lo considerado 'normal' cuando el niño se muestre siempre muy agresivo o negativo, y resulte imposible involucrarle en nada relacionado con el bebé.