



# LOS CLASSENTIA INFRANCA



**SERIE DOCUMENTOS: "ESCUELA DE PADRES"**



## JUSTIFICACIÓN

---

Son frecuentes las situaciones familiares que ponen de manifiesto la existencia de celos entre los hermanos, circunstancia que puede alterar de forma significativa la convivencia familiar. Para prevenir y afrontar estas situaciones conflictivas es necesario que la familia disponga de una serie de pautas de actuación eficaces.

El presente documento pretende explicar las causas de los celos y proponer diferentes estrategias de intervención.

## LOS CELOS Y SUS CAUSAS

---

Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido. En un sentido estricto, se entiende, como el sentimiento producido por el temor de que la persona amada prefiera a otra; frecuentemente, este sentimiento va acompañado de envidia y resentimiento hacia quien se percibe como rival.

La persona que siente celos percibe la realidad de forma distorsionada y, en consecuencia, suele considerar que es menos querida que antes. Parece tener un radar que le trae a la memoria aquello que le produce angustia, su autoestima suele ser baja, vive con ansiedad, puede experimentar rechazo a aquello que le producía satisfacción, le cuesta centrarse en actividades que exigen concentración, o se aísla en su mundo.



La causa de los celos entre hermanos radica en el deseo de cada niño de lograr el cariño exclusivo de sus padres. El niño obtiene de sus padres todo lo que necesita para vivir: comida, refugio, afecto, calor, caricias, sentido de la identidad, sensación del propio valor,... y de ser alguien especial.

La presencia de otro hermano en la familia significa menos tiempo para estar a solas con los padres, menos atención, menos elogios...Y, lo peor de todo, la idea de que *"si papá y mamá muestran más cariño y entusiasmo hacia mi hermano puede que sea porque vale más que yo y si yo valgo menos, entonces estoy en peligro"*.

La seguridad para el niño consiste en tenerlo todo: tener a mamá y a papá en exclusividad, tener todos los juguetes, tener todo el espacio para él solo,...Por ello la

tarea de los padres consistirá en lograr un equilibrio en el que cada niño se sienta seguro, querido y especial. Habrán de ayudar a los hijos a descubrir las ventajas de compartir y cooperar de manera que los hermanos puedan llegar a verse como fuente de apoyo y de afecto.

Los padres podemos hacer que todo sea distinto. Podemos hacer que la rivalidad entre los hermanos aumente o disminuya; podemos ayudar a evitar sentimientos hostiles o permitir que se manifiesten sin control; podemos favorecer los enfrentamientos o abrir puertas a la colaboración. Nuestra actitud y nuestra forma de comunicarnos con ellos es fundamental para el cambio.

## **MANIFESTACIONES MÁS FRECUENTES**

---

El niño con celos puede mostrar una o varias de las siguientes conductas:

- Lloro frecuente y sin motivo aparente, momentos de tristeza y preguntas alusivas a si se le quiere o no.
- Dar respuestas negativas a propuestas que antes aceptaba, a veces sin escuchar lo que se le expone o se le pide.
- Regresión en el lenguaje: habla infantil imitando el lenguaje de edades anteriores.
- Alteración del apetito: come menos y se niega a probar alimentos que antes pedía.
- Sueño irregular: pide ir a la cama de los padres o que se le acompañe en su cama.
- Cambios del estado de ánimo sin motivo aparente.
- En casos extremos, pueden aparecer manifestaciones de tipo orgánico: vómitos, anorexia, alteraciones de sueño, problemas de control de esfínteres, etc.
- En ocasiones pueden desarrollar conductas desafiantes hacia otros miembros de la familia, manifestaciones excesivas de afecto; e incluso, aislamiento social.

## **CÓMO DETECTAR LA PRESENCIA DE CELOS ENTRE HERMANOS**

---

Los celos infantiles son normales en edades tempranas tras el nacimiento de un hermano y lo habitual es que la relación entre los hermanos se vaya normalizando progresivamente. Sólo cuando son persistentes en el tiempo se requeriría una intervención más específica.

Con el fin de ayudar a detectar la presencia de celos en los niños proponemos a las familias el siguiente cuestionario, que debería ser cumplimentado de forma conjunta por el padre y la madre.

REGISTRO DE CONDUCTAS	SI	NO
<b>1. Conductas que manifiesta el niño o la niña en la relación con sus padres:</b>		
Muestra agresividad hacia su madre y/o padre		
Cuando se le abraza o se le manifiesta cariño, suele responder con rechazo.		
Busca el afecto de modo exagerado.		
<b>2. Conductas que manifiesta el niño o la niña en la relación con los hermanos:</b>		
Se manifiesta de forma más agresiva de lo normal.		
Expresa rechazo o rivalidad hacia el hermano/a: <i>"No quiero que venga conmigo", " que se quite ese de ahí"....</i>		
Se burla de sus hermanos con más frecuencia.		
A menudo "delata", acusa, con más frecuencia que antes		
Habitualmente se compara con ellos y se siente peor tratado.		
A la hora de jugar, se niega sistemáticamente a compartir sus cosas.		
Rompe y descuida el material (juguetes, juegos, material escolar,...) de los hermanos.		
En ocasiones busca su compañía pero para molestarles y fastidiarles.		
Tiende a aislarse.		
No le gusta hablar de sus hermanos; ni escuchar comentarios referidos a ellos.		
<b>3. Conductas que manifiesta el niño o la niña con sus amigos y amigas:</b>		
Se muestra más agresivo de lo habitual con amigos y/o compañeros, les hace burla y/o realiza comentarios despectivos hacia ellos.		
Les acusa ante otras personas.		
Últimamente se niega a compartir sus cosas.		
Tiende a aislarse. Se muestra ausente.		
Se muestra más sensible, susceptible e irascible.		
<b>4. Conductas relacionadas con el entorno escolar:</b>		
El profesorado comenta que se muestra más airado con ellos, contesta de forma brusca y se manifiesta de forma rebelde y desafiante...		
Ha dejado de hacer sus tareas escolares.		
Llama la atención en clase.		
Su rendimiento escolar ha bajado.		
Parece que ha perdido interés por el estudio		
<b>5. Conductas referidas a los hábitos alimentarios del niño o de la niña.</b>		
Pide que le den de comer		
Quiere comer lo mismo que su hermano (bebé).		
Rechaza alimentos que ya ingería o aceptaba.		

**CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN**

Equipo de Orientación Educativa y  
Psicopedagógica de Benavente (Zamora)

En ocasiones amenaza con vomitar o llega a hacerlo.		
<b>6. Conductas relacionadas con el control de esfínteres del niño o de la niña:</b>		
Ha vuelto a mojar la cama por las noches.		
En alguna ocasión se ha hecho pis o caca durante el día.		
<b>7. Conductas referidas a su estado emocional:</b>		
Últimamente llora por cualquier cosa.		
Se enfada con facilidad.		
Se le ve más nervioso que antes.		
En ocasiones se le ve triste, con apatía, sin ilusión.		
Tiene mucho miedo por la noche (habla de fantasmas, monstruos, personajes fantásticos)		
<b>8. Conductas referidas a la responsabilidad.</b>		
Se niega a colaborar en las tareas de casa y no asume responsabilidades		
No acepta ni cumple las normas establecidas en casa.		
<b>9. Conductas relacionadas con el sueño.</b>		
Se despierta por la noche con cualquier pretexto (pide agua, ir al baño)		
No se le hace hora de ir a dormir (antes iba a su hora).		
Pide ir a la cama de sus padres porque dice que duerme mejor.		
Pide que duerman (el padre o la madre) en su cama.		

Lee el cuestionario y responde **SÍ** o **NO** tras una breve reflexión de cada punto. Tras su relleno, si el número de respuestas a **SI** es elevado, puedes consultar con un especialista que te aportará las pautas pertinentes según las manifestaciones que presente tu hijo o bien ayudarte de las pautas generales que se ofrecen a continuación. (Adaptación de VV.AA. (2001): *La familia ante los celos infantiles*. Departamento de Educación y Cultura. Gobierno de Navarra).

## PAUTAS DE ACTUACIÓN

Una forma realista de abordar el problema es abandonar la idea de que los hermanos deben llevarse bien porque sí... Es más operativo pensar en cómo ayudarles a construir su personalidad y a desarrollar las cualidades y habilidades necesarias que le ayuden en todas las relaciones que emprendan. Los niños necesitan sentir que se les atiende y sentirse comprendidos sobre todo en las dificultades y en situaciones de conflicto. Necesitan poder contar cómo se sienten y expresar sus sentimientos y deseos con respecto a sus hermanos, incluyendo los sentimientos desagradables.

La actuación de los padres, en este sentido, habrá de dirigirse a varios ámbitos:

- Admitir los sentimientos negativos del hermano que tiene celos y ayudarle a expresar esos sentimientos con palabras.
- Hacerle ver que hemos comprendido sus sentimientos.
- Ayudar a canalizar sus sentimientos hostiles ofreciéndole alternativas.
- Enseñarle otras formas de expresar el enfado y evitar las agresiones.

### ***Admitir, en vez de rechazar, los sentimientos negativos del hermano que tiene celos***





No es adecuado censurar la manifestación de sentimientos negativos hacia el hermano o negar tales sentimientos. Es más adecuado permitir que afloren y que el niño pueda manifestarlos con palabras.

Algunos ejemplos de ayudas que podemos ofrecer al niño para ello serían:

- “He escuchado lo enfadado que estás con David, me gustaría saber qué ha pasado”.
- “Veo que lo que te dijo tu hermano te ha molestado mucho, ¿quieres explicarme lo sucedido?”

**Ofrecerles la posibilidad de conseguir con su imaginación lo que no pueden tener en la realidad. Hacerles ver que hemos comprendido sus sentimientos y su estado de ánimo.**





Ejemplos de ayudas:

- “Eso ha debido de ser muy molesto para ti”.
- “Te gustaría que tu hermano te pidiera permiso para coger tus juguetes...”
- “A veces te gustaría que tu hermano no estuviera”.

**Ayudar a canalizar los sentimientos hostiles de forma simbólica y creativa**





### Ejemplos de ayudas:

- "No puedes pegar a tu hermano pero puedes decirme con palabras cómo te sientes..."
- "Puedes escribir o expresar con un dibujo lo enfadado que estás".
- "Si vuelve a pasar me gustaría que vinieras a contármelo".
- "También puedes hacerme una señal y yo te haré otra a ti. Entonces tú sabrás que yo sé cómo te sientes".

### Enseñarle otras formas de expresar el enfado. Evitar agresiones





Ejemplos de ayudas:

- *“Dile a tu hermano con palabras lo enfadado que estás”.*
- *“En vez de insultarle, dile lo que piensas. Dile lo que te ha molestado”.*
- *“Explicame cómo te sientes...”.*

Aunque parezca paradójico: insistir en los sentimientos de cariño y afecto entre los hermanos, como si ello debiera surgir de forma espontánea, puede conducir a lo contrario. En cambio, permitir la expresión del rencor entre los niños, al tiempo que se trabajan formas alternativas de comunicación, la empatía y el respeto, puede conducir al cariño y afecto entre ellos.

### **Los riesgos de las comparaciones**



Las comparaciones entre hermanos intensifican la rivalidad entre ellos y generan sentimientos de angustia y rencor... En estas circunstancias el niño puede verse impulsado a competir con su hermano de manera que si no puede ser “el mejor” portándose bien, intente ser “el mejor” portándose mal: el mejor en “ser el peor”. Puede adoptar también una postura diferente, de resignación, de acomodarse a una situación en la que siente que nadie espera nada de él, renunciando, sin saberlo, al desarrollo de sus capacidades.

La palabra clave para evitar comparar es DESCRIBIR: describir lo que ves, lo que piensas, lo que sientes, lo que esperas, lo que hay que hacer. Lo importante es centrarse

en el comportamiento de cada niño; lo que su hermano haga o deje de hacer no tiene nada que ver con él.

Los padres hemos de resistir la tentación de comparar a los hijos sea positiva o negativamente. Y hemos de estar vigilantes a nuestras emociones y a nuestro estado de ánimo, pues los momentos de nerviosismo y enfado o los de euforia y alegría son especialmente propicios para caer en comparaciones.

### **Evitar las comparaciones positivas**



## Evitar las comparaciones negativas



## Iguales no es suficiente

Los niños no necesitan un trato idéntico, necesitan un trato único e individual. Hay que desterrar el mito de que los niños deben ser tratados igual. Los padres no deben sentirse presionados a proporcionar el mismo trato a los niños, pues no es eso exactamente lo que quieren de verdad.

*“Que te quieran igual que a otro es como si te quisieran menos. Ser querido de forma exclusiva, por lo que uno es por sí mismo es ser querido a la medida de nuestras necesidades”.*

Los niños no necesitan recibir exactamente la misma cantidad de afecto; necesitan un cariño único y especial ajustado a sus necesidades. Por eso, en lugar de esforzarse

en dar lo mismo a los dos es más sensato centrarse en las necesidades individuales de cada niño.

- En vez de afirmar que les quieres igual, muéstrale a cada uno un cariño único y especial.
- En vez de dedicarles el mismo tiempo, dedícale el que necesiten en función de sus necesidades.

La empatía sólo puede darse cuando sale al encuentro de la necesidad de cada niño. Por ello los padres han de esforzarse en ponerse en el lugar del niño, no sólo para escucharle y comprenderle, sino también, y sobre todo, para que el niño se sienta escuchado, comprendido y valorado.

Otra cosa son las preferencias que los padres puedan sentir hacia alguno de los hijos. El problema, probablemente no está en tener un hijo preferido (todos nos inclinamos hacia uno u otro hijo en un momento dado), sino en cómo evitar mostrar esa preferencia de modo que no resulte dañino para el otro niño. Y para ello el primer paso es admitir nuestros sentimientos.

Es normal y natural albergar sentimientos diferentes hacia cada uno de nuestros hijos. Lo único imprescindible es que nos detengamos a pensar en el niño “menos favorecido”, buscando sus cualidades y mostrándole que las apreciamos. Es todo lo que nos podemos exigir a nosotros mismos y lo que nuestros hijos necesitan. Valorando y apreciando a cada hijo individualmente, nos aseguramos el que cada uno de ellos sienta el cariño de los padres de forma segura e incondicional.

### ***En lugar de esforzarse en dar lo mismo a los dos...***



**...centrarse en las necesidades individuales de cada uno**



**En vez de afirmar que les quieres igual...**

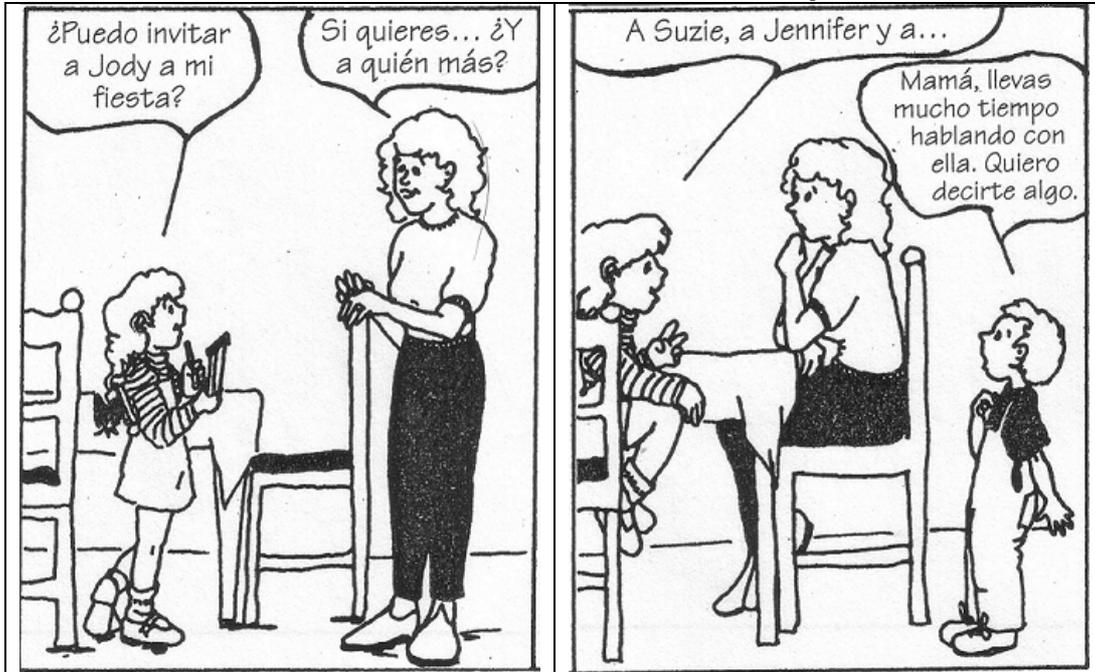


**...mostrar a cada uno de sus hijos un cariño único.**





**En vez de dedicarles el mismo tiempo...**



**...dedicarles tiempo en función de sus necesidades**



## **DÓNDE ACUDIR CUANDO LA PROBLEMÁTICA SE AGRAVA**

---

Como se ha dicho anteriormente los celos generalmente tienen un carácter evolutivo, por tanto, lo esperable es que se resuelvan de forma natural y teniendo en cuenta las orientaciones propuestas en este documento.

Ante situaciones de mayor gravedad, sugerimos contactar con servicios especializados. Recordamos que los centros educativos son atendidos por profesionales del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica que pueden ayudar a los padres que lo soliciten. Para ello basta con ponerse en contacto con el tutor o tutora de su hijo y pedir una entrevista con el profesional que atiende ese centro.

## **LECTURAS RECOMENDADAS**

---

- FABER, A. y MAZLISH, E. (2001): *¡Jo, siempre él! Soluciones a los celos infantiles*. Madrid: Alfaguara.
- ORTIGOSA QUILES, J.M. (2003): *Mi hijo tiene celos*. Madrid: Pirámide.
- TAVERA GALVÁN, M. V. (2003): *¡Claro, y yo qué! Los celos infantiles*. Barcelona: Teleno.
- VV.AA. (2001): *La familia ante los celos infantiles*. Departamento de Educación y Cultura. Gobierno de Navarra  
([http://www.herrikoa.net/PDF/CELOS%20\(La%20familia%20ante%20los%20celos%20infantiles\).pdf](http://www.herrikoa.net/PDF/CELOS%20(La%20familia%20ante%20los%20celos%20infantiles).pdf))

