

Mi hijo/a tiene celos

Los celos son algo natural e inevitable. En general, los padres y las madres pueden conseguir que los celos y envidias se conviertan en situaciones de buen clima familiar, considerando los siguientes puntos:

- Estrategias de prevención antes del nacimiento

- Si en la familia predomina el afecto y la confianza, mejorará el entendimiento entre todos y será el mejor antídoto contra los celos.
- El padre y la madre deben informar al niño/a, adaptándolo a su edad, de la llegada del nuevo bebé /a.
- Decirle que “*nuestro bebé*”, es decir, el/la nuevo/a hermano/a será un miembro más de la familia que debe querer y cuidar igual que el padre y la madre lo hacen con él/ella.
- Visitar alguna pareja conocida que haya tenido un bebé, de esta manera, el niño/a se acostumbrará a oírnos decir, por ejemplo, “*qué niño tan guapo*” a otro/a niño/a que no es él mismo.
- Dejarle que escuche el latido del bebé o que sienta las patadas que da.
- Para evitar que se sienta desplazado/a el cambio de habitación, si es que lo va a haber, se debe hacer previamente y no cuando el bebé llegue a casa.
- Durante el parto, intentar no cambiar sus rutinas y que permanezca acompañado de familiares o amigos en su propia casa, con sus juguetes, puesto que le dará seguridad.

- Estrategias de actuación después del nacimiento

- Tras el parto, permitir que visite a su madre y al bebé y/o mantener comunicación telefónica con él/ella.
- Ofrecerle algún regalo diciendo que se lo ha traído el bebé.
- Permitir, bajo supervisión, que el/la niño/a acaricie a su nuevo/a hermano/a.
- Una vez en casa, promover un clima de calma.
- Estimular con expresiones positivas todo acercamiento: “*qué bien le cuidas*”, “*eres muy responsable*”, “*ayúdame a bañarle*”.
- Compartir con los/las hijos/as actividades, ilusiones y valores (promover juegos comunes, realizar excursiones y viajes, enseñar a pedir las cosas por favor, a dar las gracias y a pedir perdón).

- No dar demasiada importancia a la conducta de celos.
- Tratar con afecto y atención frecuentes a los/las niños/as para que perciban que son queridos/as.
- Estimular a los/las hijos/as para que expresen lo que sienten con libertad y puedan compartir tristezas y alegrías.
- Valorar a los/las hijos/as delante de familiares y visitas, evitando comentarios negativos sobre ellos/as.

- Qué NO hacer

- Gritar, descalificar y recriminar sus acciones: *“no le toques”, “aléjate que no me fío de tí”, “que se te va a caer”*.
- Las atenciones y dedicaciones excesivas.
- Privilegios de unos/as hijos/as frente a los/las otros/as
- Comparaciones entre los/las hijos/as.
- Reírse ante conductas inadecuadas.
- Que el/la hijo/a mayor asuma todo el tiempo la responsabilidad del cuidado del hijo/a menor.

RESUMEN

Los celos entre hermanos alteran y distorsionan el clima de convivencia, lo que influye en el estado de ánimo de los miembros de la familia. Los celos son un estado afectivo que se caracteriza por el miedo a perder el cariño y la atención de alguien querido. Se entiende como el sentimiento producido por el temor de que la persona amada prefiera a otra.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia