



Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducido el cariño de alguien querido, fundamentalmente de la madre, debido al nacimiento de un nuevo hermano al que va a tener que dedicar mucho tiempo durante los primeros meses de vida.

Algunos expertos opinan que los celos forman parte de una etapa normal y necesaria en el desarrollo evolutivo, que ayuda a los niños a madurar.

Los sentimientos de celos se producen de forma natural al nacer un hermano. Si éste hecho no interfiere en el tiempo que los padres pasan con el hijo mayor ni en el cariño y afecto que le demuestran, esos sentimientos acaban por desaparecer.

Los niños celosos pueden presentar síntomas muy variados como:

- **Síntomas físicos.** Dolor de tripa y vómitos, alteración o falta de apetito, alteración del sueño o necesidad de compañía para dormirse, supuestos dolores de varios tipos que pueden llegar a inventarse.
- **Trastornos emocionales.** Son desobedientes y negativos, sufren cambios de humor sin motivo aparente, mayor agresividad, lloros continuos. Se suelen mostrar más mimosos de lo habitual, no quieren ir a la guardería, ignoran al bebé, no quieren hablar de él y hacen como que no existe, y los intentos de llamar la atención de los mayores son constantes.
- **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 problemas 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.

Recuerde que es una reacción normal, que se puede evitar o reducir siguiendo ciertas pautas:

- Es recomendable que unos meses antes de que nazca el bebé. vayan abonando el terreno y preparando al otro hermano o hermanos para el nacimiento; aunque tampoco se recomienda hacerlo muy pronto para que no se les haga demasiado largo. Hacia el segundo trimestre es bueno hablarles de los cambios que se van a ir produciendo, pero hacerlo con un lenguaje que entiendan y sin saturarles con demasiada información. Deben hacerles entender la parte positiva de tener un nuevo hermano o hermana.
- Si se prevén cambios de habitación, hacerlos antes del nacimiento. Así, evitaremos que nuestro hijo piense que la llegada del bebé lo desplaza y le quita de su sitio.
- Cuando se aproxime el parto, no debemos cambiar las rutinas diarias del niño (hora de comer, aseo y dormir), aunque se deba marchar a casa de los



abuelos o de otros familiares. Siempre que sea posible, es preferible que pase ese momento en su casa, rodeado de sus juguetes y de todo aquello que le da seguridad.

- No es recomendable juntar la crisis de la llegada de un hermano con otros cambios importantes, como el ingreso en la guardería, cambio de domicilio, etc.
- Siga prestando atención a los otros niños de la familia. Explíqueles que cuando nace un bebé, al principio la vida es más agitada, pero luego las cosas se calman y vuelven a la normalidad.

Reforcemos todo lo que nuestro hijo haga para cuidar a su hermano y colaborar con nosotros. Debemos prestarle atención, abrazarle y elogiar lo bien que lo hace o lo bien que se comporta. Estos reconocimientos deben ser inmediatos y nunca desproporcionados o exagerados.

Es bueno hablar con nuestro hijo de las ventajas de ser mayor y hacer que se sienta feliz por serlo. No debemos decirle continuamente que él o ella deben dar ejemplo, ya que esto puede propiciar conductas agresivas.

La mayoría de los 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. Sin embargo, a partir de los seis o siete años los niños suelen tener una actitud de cooperación con los padres y madres y de mayor acercamiento al recién nacido.

También puede ser habitual que el hermano pequeño sienta celos de algún hermano mayor, bien porque observa que tiene ciertos privilegios de los que él aún no puede disfrutar por ser pequeño, o bien porque los progenitores muestren mayor interés y predilección por algún hermano concreto. Esta situación no suele darse en la primera etapa de la vida de los niños, sino más adelante. De hecho, la intensidad de los celos suele variar de unas edades a otras.

Ante una manifestación de celos por parte del niño, no le daremos ningún beneficio. Nos limitaremos a decirle de manera neutra y tranquila que no hay razón alguna para darle lo que desea. Que ya se le dará cuando lo necesite (o cuando sea su cumpleaños, o cuando se lo haya ganado, etc.).

Es probable que, al principio, el niño incremente sus conductas indebidas (llantos, crisis, etc.), pero es necesario no ceder. Si tiene que llorar, pues que llore. Que aprenda que llorando no se consigue nada en este mundo. Poco a poco irá viendo que en otras ocasiones las cosas serán de otra manera: cuando sea pertinente (porque lo necesite, sea su cumpleaños, etc.) será el niño quien tenga las "ventajas".

En suma, se trata de no pretender igualar a todos los hijos en toda ocasión, sino de establecer claramente las diferencias entre ellos y sus circunstancias.

El plazo de un año se considera relativamente normal y aceptable para superar los celos.

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.

En ocasiones, resulta difícil evitar los celos entre hermanos por mucho que nos esforcemos, pero sí podemos hacer que se transformen en una experiencia positiva que haga que nuestro hijo evolucione y se vuelva más autónomo.

