

OCULTAN TEMORES SOBRE LA PROPIA IDENTIDAD

El príncipe destronado

¿Qué hacer cuando aparecen los celos?

La llegada de un nuevo bebé puede suponer que nuestro primer hijo cambie su actitud, generando numerosos problemas. Te enseñamos a manejar la situación y a minimizar los conflictos.

Amaya Terrón
Psicóloga, Madrid.



Los celos entre hermanos son naturales y a veces no se pueden evitar. Los niños pasan por una fase egocéntrica (que se puede observar incluso en su comportamiento) y hay etapas en la que quieren la exclusividad del cariño de sus padres, quieren llevarse toda su atención y no les es fácil compartir esto con otro hermanito o, incluso, con otros niños. Todo ello propicia la aparición de los famosos celos.

Si tenemos a un pequeño celoso en casa, los padres podemos ayudarle a superar y minimizar las consecuencias que estos sentimientos tienen sobre él. Pueden ser una fuente de malestar que incluso puede llegar a ir más allá y causarles sufrimiento.

Ya no es el rey de la casa

Con la expresión “el rey de la casa” nos referimos a un niño que todavía es el hijo único de la familia. Es cierto que cuando viene el primer bebé, a él van dirigidas todas las atenciones: las comidas, las horas de sueño, los horarios... La organización en general gira en torno al recién llegado. Los papás prescinden de sus necesidades en aras de proteger y satisfacer las necesidades de su pequeño.



Toma nota

No hay que demonizar los celos, ya que no siempre tienen que ser negativos. Se pueden llegar a convertir en una experiencia con la que los niños maduran y aprenden la lección de que no siempre van a ser el centro de atención. Esto les servirá en su futura vida de adultos.

Para prevenir que tu hijo sienta celos...



● **NO MUESTRES PREFERENCIAS ENTRE LOS HERMANOS.** De esta forma se evitan las conductas que ponen en peligro el equilibrio de tiempo que se dedica a uno o a otro.

● **EXPLÍCALE LO IMPORTANTE QUE ES, AHORA QUE SE HA CONVERTIDO EN EL HERMANO MAYOR.** Ha ganado una responsabilidad muy divertida que puede ser cuidar al nuevo miembro de la familia, en un primer momento, y jugar y enseñarle, posteriormente.

● **DEDICA TIEMPO SUFICIENTE AL HERMANO MAYOR, UN TIEMPO AL QUE ESTÁ ACOSTUMBRADO.** Cualquier cambio a los niños les afecta y, ya que ahora es imposible dedicarle a nuestro primer hijo la misma cantidad de tiempo que antes, tenemos que darle el tiempo que nos queda para jugar con él y aprovechar para hacer tareas que le gusten especialmente. Así no se sentirá apartado.

● **EXPLÍCALE QUE CADA EDAD TIENE UNAS CARACTERÍSTICAS** distintas y que, al igual que cuando él era pequeño las tenía, ahora es el nuevo hermanito el que las posee, pero que no por ello se dejan de atender sus necesidades; sólo son distintas.

● **HAZLE PARTÍCIPE DE ALGUNAS DECISIONES RELATIVAS A LA LLEGADA DE BEBÉ** como elegir el color de la habitación, comprar juguetes... Así se sentirá importante, ya que se involucra en un acontecimiento importante en la familia y al hacerlo es una parte activa que tiene un impacto y una responsabilidad dentro de ella.

Así, él va creciendo y notando estas atenciones, a las que se acostumbra rápidamente. Nota y disfruta este poder que tiene sobre los padres. Pero, ¿qué pasa cuando otro bebé se une a la familia? Los papás se ocupan del recién nacido con las mismas atenciones con las que le atendieron a él. De esta forma, el hijo mayor percibe al hermanito como un intruso que está usurpando las atenciones que le

pertenecen, a las que está acostumbrado y de las que tanto disfruta. Éste es el famoso síndrome del “príncipe destronado”: un intruso, que, además, tiene intención de quedarse, les baja del pedestal en el que estaban subidos.

El hermano mayor tiene la idea equivocada de que compartir el cariño de los padres y los demás miembros de la familia significa una pérdida del propio, el que le pertenece y

necesita. Esto le produce una ansiedad parecida a la que puede generar el abandono. Es posible que los celos o la sensación de competencia hacia el recién llegado lleguen a suponer un serio conflicto interior en el niño.

En otras ocasiones, los celos se pueden generar porque uno de los hermanos (no tiene por qué ser el más mayor) percibe que, en algún momento de su vida, le dedican más atención al otro. Esto puede ser por una enfermedad o una necesidad especial que surja.

En cualquier caso, los padres son los responsables de detectar estas conductas o conflictos y hacerse cargo de ayudar al pequeño a superar esta etapa y demostrarle todo el cariño del que pueden disfrutar con un hermanito en casa.

El amor no se divide

Es cierto que las atenciones se han de dividir al tener que ocuparse de la llegada de un bebé, →

Las regresiones

En la mayoría de ocasiones, una de las reacciones principales de los niños frente a la llegada del nuevo hermano son las regresiones a etapas anteriores del desarrollo. Los niños piensan que “convertirse de nuevo en bebé”, con necesidades similares a las que el bebé tiene, servirá para recibir la misma atención que los padres le prestan al “pequeño intruso”. Aunque no todos los niños son iguales y pueden tener reacciones muy diferentes, ejemplos comunes de estas regresiones son los niños que ya iban al baño solos y vuelven a hacerse pis, necesitando el pañal (como su nuevo hermano); o los que solicitan un chupete de nuevo cuando ya lo habían abandonado hace tiempo.

→ con el trabajo que ello supone; pero el cariño, por el contrario, no tiene porqué dividirse.

Los pequeños entienden el amor en términos cuantitativos y, como tal, piensan que tiene unos límites: como es lógico, si se divide, se pierde. Por tanto, si le explicamos que cuanto más se quiere más capacidad de querer se tiene, puede que sustituya esta idea y se sienta seguro, ya que nadie le ha quitado nada; sus papás tan sólo quieren a un hermanito al que el también puede querer.

Signos de alerta

Es importante detectar si nuestro pequeño se siente celoso: las llamadas de atención inapropiadas son una forma de reclamar el cariño que cree que ha perdido. Para darnos cuenta de lo que puede estar sintiendo, podemos observar su comportamiento en relación con

Las conductas de ira que acaban en agresión no se pueden consentir nunca



¿Y si los celos ya están aquí?

Siguiendo unos sencillos consejos podemos disminuir las consecuencias y atenuar las molestas conductas del niño, que además pueden ser síntoma de sufrimiento para él.

● **DALE TIEMPO.** Los niños necesitan tiempo para asumir los cambios. Dada la magnitud de lo que supone la llegada de un nuevo hermanito, debemos esperar un poco y darles las explicaciones que necesiten para asumir y entender lo que significa.

● **EXPLÍCALE CONTINUAMENTE** lo importante que es tanto él como su hermano y lo que le queréis. Al menos, habrá que demostrarle que sigue estando ahí, que su lugar nadie lo ha ocupado y que ahora tiene un mayor peso gracias a la llegada de su hermano.

● **IGNORA SUS CONDUCTAS REGRESIVAS.** Si actúa como un niño de menos edad habría que ignorar dichas conductas. Si, por ejemplo, se hace pis cuando ya había superado esa fase, intenta no cambiarle tú; dile que ya es un niño mayor y que sabe cómo hacerlo. Si habla como un niño más pequeño, cuando ya tenía un vocabulario adulto adquirido, explícale que se ha de comportar como lo que es, porque sino no le vas a hacer caso. Y cuando lo haga correctamente, por supuesto, refuézale positivamente su comportamiento.

● **NO PERMITAS QUE AGREDA AL BEBÉ.** En el caso de que pegue o intente hacer daño al nuevo bebé (un comportamiento más habitual de lo que parece), hay que dejarle bien claro desde el principio que no es una opción posible. Llegado el momento se les retira de la situación y se pueden tomar medidas como la técnica de tiempo fuera (al niño se le manda a su habitación o a otro lugar alejado del espacio actual, por un breve espacio de tiempo) o cualquier otra que corte dicha reacción. Puedes decirle que le quieres mucho, pero que en ningún caso vas a consentir tal comportamiento, ni con el hermano pequeño, ni con nadie.

● **CUÉNTALE UN CUENTO COMO EJEMPLO.** Puedes contarle un cuento en el que la historia sea la de un niño que ha tenido un hermano, que es su amigo, y con el que juega y comparte ratos divertidos. A través de este tipo de relatos se puede dar cuenta de lo que puede disfrutar, y puede sacar sus propias conclusiones.

la familia y, muy especialmente, con el recién nacido. Vigilaremos si el niño se comporta de manera que no es normal en él: cualquier cambio es sus habituales formas de reaccionar es una clave para saber qué le puede pasar.

Una de las reacciones que pueden surgir es que observe en exceso y continuamente el comportamiento de los padres o de otros miembros de la familia. Ante la más mínima percepción de desatención o descuido suelen despertar sus conflictos. Se trata de una comparación constante que puede resultar angustiosa para los pequeños.

Otros pequeños reaccionan ignorando al recién llegado de forma llamativa o mostrando una indiferencia que llama la atención.

Si el niño está en edad escolar, su rendimiento académico puede verse alterado y puede mostrar conductas de desobediencia o rebeldía. Se trata de una forma de llamar la atención de los profesores para reclamar el afecto que cree que ha perdido.

A veces, también puede mostrarse agresivo; en estas ocasiones, la intención de reclamar esa atención se lleva a cabo a base de regañinas.

Además, hay que tener en cuenta que algunos niños no sienten celos con la llegada de un nuevo bebé en un primer momento, pero conforme el hermanito va creciendo y va haciendo “monerías”, anda, habla... notan que empieza a captar la atención de la familia y, en ese momento, le pueden surgir los celos. ■