

Los celos infantiles

Autores:

Ricardo Recuero Gonzalo. Pediatra. C.S. Daganzo

Concha Bonet de Luna. Pediatra. C.S. Segre

Palabras clave: celos, emociones, autoestima, vínculo

Qué son los celos

Los celos son emociones complejas formadas por miedo, tristeza, rabia y autocrítica, que los niños pueden sentir cuando nace otro hermano. *El príncipe destronado*, además de una bonita novela de Miguel Delibes, es el calificativo de aquel niño que, en un momento dado de su vida, deja de ser el centro de atención de sus padres.

La llegada de un nuevo hermano resulta estresante para el niño, quien vive este episodio con ansiedad, desánimo e, incluso, sensación de abandono. Los celos emergen como consecuencia de la falta de atención a las múltiples necesidades del niño. Éste sufre cuando comprueba que sus necesidades no se satisfacen como antes y que ha perdido la exclusividad.

Para poder experimentarlos, el niño tiene que tener un vínculo con una figura paterna y expectativas con respecto al tipo de relación que le parece debe tener con sus padres. Tener un vínculo seguro es necesario para crecer con buena salud mental, y los celos forman parte del desarrollo normal de niños entre 12-24 meses.

Cómo se manifiestan

Cada niño padece los celos de forma individual y sus manifestaciones son amplias y muy variadas:

Desobedeciendo el niño responde a la doble finalidad de fastidiar a los padres y obtener su atención aunque sea a través de la reprimenda.

Algunos niños se vuelven más **introvertidos** tras el nacimiento del hermano. Esta reacción se relaciona con un descenso de la autoestima al sentirse apartados.

El niño puede parecer **desinteresado** por cuanto le rodea, y mostrarse apático, despistado y aburrido, como ensimismado en su mundo. Es común que el niño celoso interrumpa constantemente, se muestre muy alborotado o incordie cuando se está atendiendo al pequeño.

El incremento del **llanto** y de las rabietas es una de las estrategias más eficaces, pues es fácil que los

padres pierdan los nervios.

El niño puede **irritar deliberadamente al bebé** despertándole de su sueño, quitándole el chupete o abrumándole con excesiva atención física.

La aparición de **alteraciones del sueño y hábitos alimentarios** (pesadillas, insomnio, terrores nocturnos, inapetencia) es característica como señal del malestar y, en cierto modo, muestra de un estado depresivo en el niño. Existe una importante relación entre el incremento de prohibiciones y el aumento de problemas de sueño.

La **agresividad** aparece cuando hay baja tolerancia a la frustración, falta de autocontrol e ineficacia en la expresión y solución del conflicto emocional. Se manifiesta en forma de irritabilidad, insultos, golpes e, incluso, agresión física hacia sí mismo o a personas u objetos relacionados con la persona hacia la que se proyectan los celos.

A veces, para reconquistar el afecto y la atención perdidos, los niños hacen **regresiones** de hitos ya alcanzados y vuelven a un habla infantil, a usar chupete, desean dormir en la cuna o no se despegan de los padres. Crean que si al bebé se le hace caso, debe de ser por ser pequeño. Merece mención especial, por el estrés que genera, la pérdida de control de esfínteres (volverse a hacer pis y caca encima).

Hay niños celosos que **cuidan a su hermano** y se interesan por su bienestar. Este comportamiento responde a la necesidad de compensar el intenso sentimiento de culpa que le provocan los celos.

Por el contrario, la conducta de **colaboración** también es indicadora de madurez e independencia. En este caso los padres tienen que reforzar este comportamiento. La tensión emocional puede llevar al niño a desarrollar **somatizaciones** y, por ello, presentar síntomas de malestar indefinido, dolor abdominal, cefalea, vómitos, diarrea, etc.

Cómo tratarlos

Hay que abordar la aparición de los celos como un hecho saludable, dado que el niño celoso es un niño

normal. Aun en las mejores condiciones, el 90% de los niños muestran algún grado de celo ante el nacimiento de un hermano.

Además, los celos nos dan oportunidad de trabajar aspectos educativos muy importantes en la infancia.

- Antes y durante el embarazo: Hay que hablarle del "bebé que está en la barriga de mamá" y dejar que lo sienta. Se debe anticipar con mucho tiempo el cambio de habitación para evitar que el niño asocie dicho cambio con la llegada del nuevo y se sienta por ello desplazado. Hay que procurar mantener las pequeñas rutinas y hábitos del niño (horario de dormir, aseo, comida).

- Postparto inmediato: 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 acaricie y que ambos estén junto a la madre. Algunos autores recomiendan que reciba un regalo por parte del nuevo hermano.

- Convivencia cotidiana: A partir de ahora es más importante la calidad que la cantidad de tiempo que se pasa con el hijo mayor. Hay que buscar momentos en los que no haya interrupciones para que la relación sea productiva. Ambos padres deben involucrarse en la relación de los hermanos. Tienen que enseñarles a convivir, compartir, esperar su turno. Pueden utilizar actividades lúdicas que supongan interacción en el sentido de cooperación, respeto y tolerancia. Aunque es difícil, hay que hacer caso omiso de los comportamientos inadecuados provocados por los celos. Los padres han de saber que cuando el niño advierta su indiferencia, incrementará la intensidad y frecuencia de sus quejas. Es el momento de ser paciente y esperar que poco a poco vaya cediendo en su actitud. Puede usarse algún tipo de sanciones como, por ejemplo, el aislamiento en su cuarto durante un tiempo, no ver el programa de televisión, etc. Siempre que se utilice este tipo de sanciones hay que explicar al niño por qué le castigan, además de señalarle qué debe hacer para actuar correctamente. Durante el señalamiento hay que mantener la calma para mostrar al niño cómo se resuelven los conflictos sin el empleo de la fuerza y sin humillaciones.

- Decodificarle: Es importante explicarle al niño la ambivalencia que siente ya que él es incapaz de nombrar o conceptualizar lo que le pasa. Reconocer que lo que siente es normal pero que es importante superarlo. En la vida no vamos a ser únicos y cuanto antes lo asumamos, mejor.

- No se le debe ridiculizar delante de otras personas, en especial niños. Pocas cosas son peores para la

autoestima que verse avergonzado ante los iguales.

- Hay que evitar la comparación innecesaria entre hermanos. En la comparación siempre se pierde a alguien y el niño celoso se siente continuamente despreciado respecto a su hermano, que además de ser más pequeño, lo hace mejor.

- El incremento de órdenes y exigencias actúa como factor de mantenimiento de los celos. Resulta chocante para el niño que, de pronto, se le exija que haga cosas que antes no eran de su competencia.

- Es importante dejar que los niños solucionen sus problemas entre ellos, con la menor intervención de los padres. Actualmente, cada vez son más los psicólogos infantiles que recomiendan a los padres no intervenir en las peleas de sus hijos pues entonces siempre habrá un vencedor y un vencido. 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".

Si en algún caso, tras haber puesto en práctica lo comentado, los celos persisten, se puede consultar con el pediatra o con un psicólogo infantil.

Bibliografía

1. Van Sommers P. Los celos. Barcelona: Ediciones Paidós; 1988.
2. Ortigosa Quiles JM. Mi hijo tiene celos. Madrid: Editorial Pirámide; 2002.
3. Sibling rivalry: Tour myths about infant jealousy. Disponible en www.parentsplace.com
4. Polaino-Lorente A. Hijos celosos. Barcelona: Ed. CEAC; 1991.
5. Dalloz D. Los celos. Madrid: Ed. Internacionales Universitarias; 2003.
6. Leung AK, Robson WL. Sibling rivalry. Clin Pediatr (Phila). 1991;30(5):314-317