



Algunhas orientacións sobre OS CELOS entre irmáns na etapa de Educación Infantil

No me grites

Te respeto menos cuando lo haces. Y me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

Trátame con amabilidad y cordialidad igual que a tus amigos

Que seamos familia, no significa que no podamos ser amigos.

Si hago algo malo, no me preguntes por qué lo hice

A veces, ni yo mismo lo sé.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti (aunque sea para sacarte de un apuro). Haces que pierda la fe en lo que dices y me siento mal.

Cuando te equivoques en algo, admítelo

Mejorará mi opinión de ti y me enseñarás a admitir también mis errores.

No me compares con nadie, especialmente con mis hermanos

Si me haces parecer mejor que los demás, alguien va a sufrir (y si me haces parecer peor, seré yo quien sufra).

Déjame valerme por mí mismo

Si tú lo haces todo por mí, yo no podré aprender.

No me des siempre órdenes

Si en vez de ordenarme hacer algo, me lo pidieras, lo haría más rápido y más a gusto.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer

Decide y mantén esa posición.

Cumple las promesas, buenas o malas

Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.

Trata de comprenderme y ayudarme

Cuando te cuente un problema no me digas: "eso no tiene importancia..." porque para mí sí lo tiene.

No me digas que haga algo que tú no haces

Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no me lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

No me des todo lo que te pido

A veces, sólo pido para ver cuánto puedo recibir.

Quiéreme y dímelo

A mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.





OS CELOS INFANTÍS ENTRE IRMÁNS

Os celos son un estado relativamente normal que hai que superar e non teñen importancia se son circunstanciais e pasaxeiros, pero temos que prestarlles atención cando alteren o desenvolvemento do neno ou sexan persistentes e non remitan .



Na familia a rivalidade entre os irmáns por conseguir o afecto e a atención dos pais adoita ser o principal motivo dos celos, especialmente cando os nenos son menores de 5 anos.

Os celos son un estado afectivo caracterizado polo medo a perder ou ver reducida a atención e o afecto dunha persoa querida.

A persoa que sente celos percibe a realidade algo distorsionada; considera que é menos querida que antes, vive con ansiedade, cústalle centrarse en actividades que esixen concentración ou íllase no seu mundo. Poden experimentar sentimento de rexeitamento cara o irmán ou irmá, desexos de agredilo, o que fai que ademais se sintan culpables.

É habitual que os irmáns adoitan a ter dificultades á hora de compartir e na etapa de 0 a 6 anos está na etapa de egocentrismo (é propio repetir “esto es mío”) polo que hai que ensinarlle a ser xeneroso, deixar as cousas, etc.

Temos que eloxiar os seus actos de xenerosidade e evitar comparacións.



MANIFESTACIÓNS MÁIS FRECUENTES DOS NENOS E NENAS CELOSAS

- *Signos de infelicidade e/ou frustración: choro frecuente e sen motivo aparente, momentos de tristeza, preguntar se se lle quere, etc.*
- *Irritabilidade e nerviosismo.*
- *Aumenta a desobediencia.*
- *Negativismo: responder NON sen escoitar o que se lle propón.*
- *Cambios no desenvolvemento da linguaxe: fala infantilizada imitando a linguaxe do pequeno.*
- *Falta de apetito.*
- *Condutas infantilizadas: chúpase o dedo, volve a facerse pis, volven a rabechas, etc.*
- *Sono irregular, pide ir á cama dos pais ou solicita que acudan á súa habitación constantemente.*
- *En casos extremos poden aparecer vómitos, terrores nocturnos, insomnio, etc.*
- *En ocasión adoptan condutas desafiante cara ós pais/nais e cara ó profesorado.*

¿Qué debemos facer ante os celos infantís?

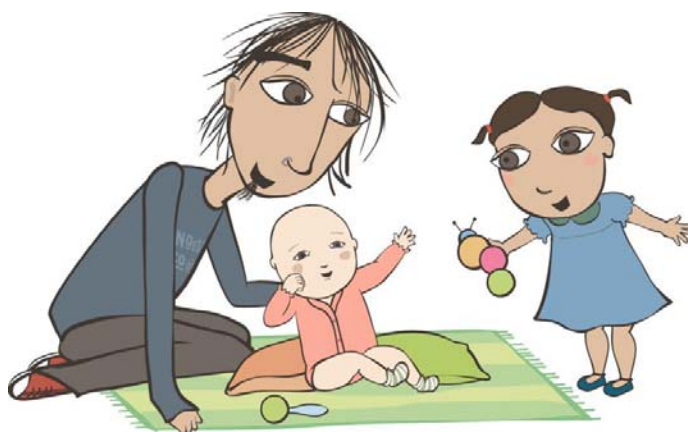
- Evitar:
 - *Gritos e descalificacións*
 - *Atención e dedicación excesivas*
 - *Privilexios duns fillos/as fronte aos demais.*
 - *Comparacións entre os fillos ou fillas.*
 - *Comentarios de vecinos, amigos e familiares facendo comparacións entre os irmáns.*
 - *A competitividade entre irmáns.*



- Favorecer a autoconfianza do neno ou nena evitando facer comparacións de afectos, capacidades, posesións, etc.
- Hai que axudar ó neno ou á nena a comprender as verdadeiras causas dos problemas e dos éxitos, dos afectos e das reprimendas. O diálogo razoado e os modelos que lles proporcionamos coas nosas condutas son estratexias moi valiosas. **É importante que non confunda as reprimendas con sentimentos de rexeitamento ou coa falta de afecto.**
- Non se pode adoptar unha actitude demasiado permisiva nin excesivamente represora. Se non correximos a súa conduta ensinámoslle ó neno/a que sentir envexa é xustificable, que as comparacións cos demais son normais, que podemos descalificar ós demais por ter mellores ou máis habilidades, etc. E se lle prestamos unha atención desmedida podemos contribuir a prolongar unha conduta que nun principio non tiña importancia.
- Cando o pequeno moleste ao irmán/irmá maior non podemos “pasarlle” todo por ser o pequeno, hai que reprendelo suavemente para que non moleste ou sexa máis coidadoso coas cousas do seu irmán ou irmá.
- Unha boa estratexia para reducir os celos é **aumentar** o cariño que demostramos e a **atención**. **Pero é importante facelo no momento axeitado.** Se se lle presta atención cada vez que está portándose mal, ao principio pode parecer que funciona, pero existe o risco de que o neno se de conta de que recibe máis atención cando se porta mal. **O mellor momento é despois de que cese a conduta celosa.**



- Debemos favorecer actitudes cooperativas fronte ás competitivas. Dende pequenos deben aprender a compartir o que teñen, sabendo que é seu pero que nalgún momento tamén poden necesitalo os irmáns ou irmás.
- Educar aos fillos/as no control das súas emocións: aledarse do éxito dos demais, aprender a soportar pequenas frustracións, ensinarlle a aceptar as súas dificultades con optimismo,...
- Debemos ensinarlle ó noso fillo ou filla a valorar as cualidades positivas dos demais e a evitar as comparacións de superioridade ou inferioridade. O neno debe aprender que se é mellor nun aspecto en relación cos irmáns ou compañeiros/as, os demais poden selo noutros aspectos.
- Tamén podemos pedirlle que se encargue de facer pequenos favores ós irmáns, como axudarles en cousas que lles resultan difíciles e que o neno/a xa sabe facer.
- Hai que coidar o tipo de relacións que se establecen no fogar xa que os nenos e nenas aprenden por observación: se se toleran as pelexas entre irmáns, éstas irán a máis; se os pais se gritan entre eles os seus fillos e fillas aprenderán a resolver os seus conflitos berrando.
- Hai que adicarlles tempo compartindo actividades co neno/a e participar nas actividades que lle gustan. É importante pasar un tempo exclusivo co neno, adicarlle 10 ou 15 minutos exclusivamente a el ou ela. As persoas adultas tendemos a volcarnos moito no recién nacido, cando son os irmáns ou irmás as que poden manifestar celos e non o bebé que non é consciente do momento.



- Antes da chegada dun novo irmán ou irmá debemos explicarlle ó neno/a os acontecementos procurando que comprenda que se lle vai seguir querendo. Non é conveniente que lle adiantemos situacións, por exemplo, dicirlle que vai ter con quen xogar, xa que terá que pasar bastante tempo ata que isto sexa posible.
- Despois do nacemento da irmá ou do irmán debemos procurar **variar o menos posible as rutinas do neno/a**: o tempo que lle adicamos para xogar, compartir aficións, ...; o ritual para irse á cama; o que lle permitimos e o que non; etc. do contrario o neno/a pode pensar que os pais están sempre ocupados coa nova irmá ou irmán.
- Debemos facelos conscientes das vantaxes que teñen por ser maiores (irse máis tarde a cama, elixir a súa roupa, dispoñer de pequenas cantidades de cartos, etc.) para que non sintan que por ser maiores só teñen obrigas pero ningunha vantaxe.
- Hai que ter coidado sobre o estilo de conduta que temos como pais, os nenos e nenas aprenden por imitación gran parte do seu repertorio de condutas: se toleramos as pelexas, cada vez irán a máis; se os pais gritan entre eles, os fillos/as aprenderán a resolver os seus conflitos berrando.

CONSELLOS PARA AS FAMILIAS ANTE A CHEGADA DUN NOVO IRMÁN/IRMÁ

- ✓ Ao redor do 2º trimestre de embarazo débese informar ao neno/a, mellor ambos, o pai e a nai. Hai que facerlle ver que o novo membro é de todos, e que todos o quereremos e coidaremos.
- ✓ É moir recomendable que escoite os latexos do





corazón e senta as “patadiñas”.

- ✓ Facer partícipe ao neno ou nena das tarefas que conleva a chegada do seu irmán ou irmá: prepara a cuna e a habitación, mercar a roupa, etc. e valorarlle que realicen estas actividades.
- ✓ É fundamental que o neno/a comprenda que se lle quere e que se lle vai seguir querendo, igual que ao bebé; que non vai a perder o seu posto.
- ✓ **Advertir aos familiares que nas visitas eviten expresións do tipo:** “agora si que vas a ter que compartir”, “xa sabes, vas ter que coidalo porque ti eres maior e él é moi pequeno”, etc.
- ✓ Procurar manter ao neno/a illado da nai o menor tempo posible. Mentras que a nai dá a luz moitas vec es envíase ao neno/a con outros familiares. O mellor é que se ocupe o pai e se non é posible, que esté alonxado da nai o menor tempo. Incluso é conveniente que visite á súa nai na clínica.
- ✓ Estimular o acercamento con mensaxes positivas: “que ben o cuidas”, eres moi responsable”, “ven, que o v as bañar moi ben”,...
- ✓ **Valorar ao fillo/a diante dos familiares e visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre eles.**





XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Departamento de Orientación

CEIP de San Clodio

Ribas de Sil

ceip.sanclodio@edu.xunta.es