

# **CELOS INFANTILES**

## **1- Introducción**

Los celos pueden definirse como un estado subjetivo caracterizado por una sensación de frustración al creer que ya no somos correspondidos emocionalmente por las personas queridas (padres, parejas...) o, al menos, con la intensidad y frecuencia que deseamos o necesitamos.

Muchas son las causas que pueden disparar los celos. En la infancia es habitual la aparición de celos tras el nacimiento de un hermanito. En cierto modo, el niño se protege y reclama seguir teniendo la misma atención que se le dispensaba antes y que ahora tiene que ser compartida. Por tanto, puede tener un cierto valor adaptativo. No obstante, en muchas ocasiones, la respuesta de celos es exagerada, prolongada en el tiempo y cursa con gran malestar y deterioro en las relaciones familiares. Es, en estos casos, cuando la ayuda profesional es imprescindible.

Como se ha dicho, en todos los episodios de celos hay una experiencia subjetiva de malestar emocional y frustración independientemente de los hechos que la provoquen y perpetúen. Estas causas pueden, a su vez, ser **reales** y obedecer a hechos objetivos, o **irreales** (imaginadas o inventadas) en cuyo caso podríamos estar ante un trastorno clínico.

Normalmente, la respuesta del niño o persona que padece los celos, cursa con envidia y resentimiento hacia la persona intrusa que se percibe como un rival para compartir el mismo espacio afectivo.

Los celos llevan además implícitos un proceso de distorsión cognitiva acerca de los hechos objetivos, los sentimientos de los otros, las consecuencias futuras y, en definitiva, de la percepción de la realidad. Esto añade más carga negativa pudiendo incrementar en el niño una baja autoestima, cuadros de ansiedad o miedos pero también conductas desadaptadas como más adelante se expone.

## **2- Posibles causas de los celos entre hermanos**

### ***a) Características de los hijos***

Normalmente, se atribuyen las causas de los celos infantiles, en especial en aquellos que se dan entre hermanos, a factores ambientales y evolutivos. Sin embargo, hoy sabemos, de la existencia de ciertas características del temperamento en niños que van ser muy relevantes en la posible aparición de la conducta celosa. Estos factores, que podrían ser de tipo genético, predispondrían a desarrollar este tipo de conductas con mayor probabilidad e intensidad, configurando en el tiempo una personalidad celotípica que se seguiría manifestando en la vida adulta con parejas sentimentales o compañeros de trabajo, entre otros.

Algunos estudios avalan la hipótesis de que los niños de temperamento sensible, detallista, metódico, con esquemas bastante rígidos y poca tolerancia a los cambios (de casa, de escuela, de educadores, etc.), a veces con poca capacidad para expresar con palabras sus sentimientos (en el

caso de los niños mayores de 4 años), tendrían más posibilidades de desarrollar un trastorno de celos ante la llegada de un hermano.

Por otra parte, sabemos que cada niño es diferente y también lo es su percepción acerca de la distribución de atención y privilegios entre los hermanos por parte de los padres.

Independientemente de la situación objetiva que se produce en las relaciones padres-hijos, cada niño construye su propia realidad en base a su carácter y historia previa. De esta forma, podemos creer que somos muy ecuanímenes en el trato con nuestros hijos pero alguno de ellos puede interpretar lo contrario.

Frecuentemente se proporciona mayor atención al hijo celoso, pero eso no sirve para hacerle cambiar en sus percepciones y sentimientos. También puede ocurrir que las conductas celosas se perpetúen como forma de obtener ciertos privilegios o mantener una posición de aparente "fragilidad" para utilizarlo a su favor.

### ***b) El momento evolutivo***

Los celos son normales dentro del curso evolutivo del niño y a edades tempranas tras el nacimiento de un hermanito (a partir de 2 años hasta los 4 o 5 aproximadamente). La etapa más sensible es cuando la llegada del hermano se produce durante la fase de **apego**.

Se considera que tienen un valor adaptativo en cuanto es un sistema de regulación del niño para afrontar una nueva situación. Lo habitual es que vayan desapareciendo o reduciéndose a medida que el niño se hace mayor.

En algunas ocasiones, cuando estos celos son persistentes en el tiempo, frecuentes, de cierta intensidad y cursan con malestar significativo en la relación familiar es cuando podemos encontrarnos con los celos patológicos que sí pueden asociarse a ciertos factores internos del propio niño, entre otras causas.

Los celos entre hermanos pueden darse en los dos sentidos, es decir del hermano mayor hacia el menor y viceversa. En el primer caso suelen aparecer conductas regresivas (conductas infantiles de imitación del hermano pequeño, enuresis secundaria, etc.) y en el segundo, los celos se dan en el sentido de identificarse con el hermano mayor que le sirve de modelo al tiempo que reivindica los derechos y privilegios que se le otorgan por su edad más avanzada.

### ***c) Características de los padres***

Los estilos educativos de los padres, así como el clima familiar son también factores importantes a tener en cuenta. En aquellos hogares donde los padres adoptan un estilo abierto, comunicativo, de igualdad de trato (dentro de cada edad), de afecto compartido, sin establecer comparaciones entre hermanos y sabiendo destacar lo mejor de cada uno, es donde se pueden minimizar los riesgos de celos.

Cuando la atención hacia los hijos es asimétrica puede potenciarse la aparición de los celos.

Sucede que hay niños más extrovertidos, alegres o con mejores recursos sociales que suelen

acaparar la atención con mayor facilidad que alguno de sus hermanos. Es normal, en estas situaciones, que estos niños reciban de forma natural mayor atención de las otras personas. Algunos estudios avalan la hipótesis de que cuando existe una buena relación afectiva padre-hijo antes del nacimiento del hermano se minimiza el riesgo de conflicto posterior con la madre por motivos de los celos.

Igualmente señalar que puede ser un factor de riesgo desencadenante el estado anímico y emocional de la madre tras el parto. Si se dan cambios importantes en su comportamiento o hábitos (cansancio, estrés post-parto, depresión, etc.) pueden afectar al niño que relaciona los cambios negativos con la llegada del hermano.

#### **d) Factores ambientales**

Cada niño constituye un individuo con características únicas. Éstas se van conformando a lo largo del ciclo evolutivo en base a la interacción de su genética con las experiencias vividas y la educación recibida.

Los niños que en su primera infancia han sufrido carencias afectivas (malos tratos, agresiones, abandono, etc.) pueden desarrollar posteriormente, aunque el ambiente se haya "normalizado" una sensibilidad especial hacia la necesidad continua de atención y, por tanto, poca tolerancia a compartir su espacio con otros y, por tanto, a desarrollar conductas celosas de diferente índole. En general, podemos afirmar que tanto un ambiente afectivo excesivo o mal entendido (tolerarle todo, ceder a sus demandas, hacerle creer que es el centro del universo, etc.) como lo opuesto (escasa afectividad, mal trato, poca interacción, abandono, etc.), pueden provocar desajustes que cursen con episodios de celos entre otras manifestaciones conductuales.

### **3- Síntomas y manifestaciones del niño celoso**

Los indicadores de la presencia de celos en niños pueden ser muy variados y van desde la aparición de conductas de aislamiento, infelicidad y frustración (conductas internalizantes o dirigidas hacia uno mismo) a conductas disruptivas y agresivas dirigidas tanto a las personas objeto de envidia como hacia las figuras de apego (conductas externalizantes dirigidas hacia otros).

Dependiendo del temperamento del niño, su edad y circunstancias ambientales las manifestaciones celotípicas variarán entre los dos extremos propuestos pudiendo simultanear una combinación de ambas.

En general, los niños celosos pueden manifestar algunas de las siguientes conductas:

*1- Cambios de humor no justificados.*

*2- Signos de infelicidad. Lloro frecuente sin motivo. Tristeza acompañada de manifestaciones verbales de no sentirse suficientemente querido.*

*3- Aparición de nuevas conductas (no presentes hasta la llegada de un hermano o ya superadas) normalmente desadaptadas con el simple motivo de llamar la atención de los padres (pipi en la cama, negarse a comer, agresividad injustificada hacia objetos o animales, comportamiento social*

*anómalo, etc.).*

*4- Cambios en la expresión verbal y gestual. Vuelta a un lenguaje más infantil con presencia de gestos inmaduros como chuparse el dedo.*

*5- Alteraciones en los patrones de **comida** (menos apetito o más selectivo con los alimentos, rechazando platos antes preferidos o se le tiene que dar la comida) y **sueño** (insomnio, despertar nocturno, solicitar dormir con los padres, etc.)*

*6- Negativismo, terquedad, dificultad para obedecer. En los casos más extremos: oposicionismo, agresividad manifiesta y actitud desafiante hacia padres y compañeros.*

*7- Negar sistemáticamente los errores propios y culpabilizar a los otros de sus problemas o actitudes (en especial al hermano objeto de celos).*

#### **4- Estrategias y orientaciones de intervención**

La mejor forma de regular los celos es intentando conocer cual es el origen de los mismos. Debemos tener en cuenta la historia previa del niño, su edad, circunstancias, etc. También es importante diferenciar entre la aparición repentina de los celos o un temperamento o personalidad celosa. En el primer caso podemos sospechar la irrupción de algún elemento novedoso como puede ser el nacimiento de un hermano. En el segundo caso se trata de niños con cierta predisposición a padecerlos y su tratamiento será más complejo.

*En el caso de que los episodios se mantengan en el tiempo, su magnitud sea desproporcionada respecto a lo esperado por su edad y educación recibida, produciéndose un deterioro en las relaciones familiares, es cuando aconsejamos la visita a un profesional.*

Una vez identificados los celos, los padres y demás familiares relevantes deberán consensuar una estrategia común para ayudar al niño.

*A nivel general exponemos una serie de orientaciones para minimizar las conductas celosas entre hermanos:*

-Es fundamental establecer un equilibrio en el trato a los diferentes hermanos de forma que no haya un trato de preferencia hacia ninguno de ellos ni se establezcan comparaciones.

-Siempre es más eficaz alabar los aspectos positivos que recriminarle los negativos.

-Delante conductas celosas (**rabietas, desobediencia, negativismo**, etc...) puede aplicarse la **retirada de atención** o alguna de las **técnicas conductuales** que se utilizan en la **modificación de conducta**. Si los celos suponen un reclamo de atención emocional, debemos ser capaces de dársela contingentemente a las conductas deseadas o positivas, nunca tras los episodios de celos.

-Aumentar el tiempo en actividades y juegos de toda la familia es buen método para mejorar la comunicación y estrechar lazos.

-Responder con tranquilidad a los episodios celosos, sin estridencias ni recriminaciones, comunicarle al niño nuestra decepción por su comportamiento y dejar de prestarle atención.

Posteriormente cuando se tranquilice y, según la edad, podemos intentar razonar lo ocurrido y darle la atención emocional. No obstante, "razonar" con el niño celoso (aunque tenga edad suficiente para comprender nuestros argumentos) no funcionará siempre. Debemos entender sus conductas como síntoma de un malestar y no desde la perspectiva adulta.

-Cuando los celos son del hermano mayor hacia otro de edad inferior puede resultar útil irle recordando de forma sutil las ventajas y "privilegios" que tiene al ser mayor (por ejemplo: acostarse más tarde o poder realizar ciertas actividades). También, para los niños a partir de los 3/4 años aproximadamente puede ser útil darles cierto protagonismo respecto a los cuidados hacia el hermano pequeño y la importancia de su ayuda para la familia. A estas edades puede ser insoportable perder todo el protagonismo debido al recién llegado. Es frecuente que las diferentes personas y familiares que visitan al bebé le dediquen una atención casi exclusiva quedando en segundo término el hermano y acrecentando sus celos.

Por tanto, intentemos, dentro de lo posible, combinar la atención necesaria hacia el bebé con la atención emocional hacia el hermano mayor (no dejar de prestarle un tiempo para él en exclusiva o darle un espacio para su propio protagonismo). Por ejemplo, ante una visita de un familiar, puede ser el hermanito quien lo guíe y le enseñe el bebé por primera vez.

La relación entre hermanos tiene su propio ciclo de desarrollo. Si el clima familiar es emocionalmente estable y equilibrado, los celos puntuales, normalmente son superados y no presentan mayores problemas.

## LA LLEGADA DE UN HERMANO

Ante la llegada de un nuevo miembro en la familia, los padres además de pensar que sus hijos se beneficiarán aprendiendo unos de otros, sienten inseguridad de que se enfrenten y surjan conflictos. La rivalidad es algo normal, es una competencia por obtener el cariño de los padres que sin sobrepasar un cierto grado ocurre con normalidad en todas las familias.

Depende de los padres que este "grado de normalidad" no sobrepase los límites de tranquilidad en la familia. El primer paso se dará bastante tiempo antes del nacimiento; alrededor del segundo trimestre de embarazo se debe informar al niño, mejor ambos, padre y madre, sin fantasear. Hacer ver al hijo que el nuevo miembro es de todos, es "nuestro bebé" y todos le queremos y cuidaremos.

También les dará buen resultado hacer participe a su hijo en los preparativos del hermanito; dejarle opinar sobre la nueva habitación y si hay que cambiarle a otra, hacerlo al principio para que no sienta que el "bebé" le quita su dormitorio.

Cuando tengamos oportunidad de visitar algún amigo que haya tenido un hermano, debemos hacerlo para que se familiarice con los comentarios cariñosos e inevitables hacia el bebé y vaya normalizando su trato con un niño pequeño.

Es muy aconsejable que escuche los latidos del corazón y sienta sus "pataditas" Siempre deberán los padres dejar claro al niño que le quieren mucho, así como al bebé, y que el cariño no va a disminuir cuando venga el nuevo miembro. Dejarle claro que no va a perder su puesto.

Cuando el nacimiento del hermanito se produzca en una etapa evolutiva en la que el niño es

vulnerable ha de tenerse mucho cuidado porque pueden producirse situaciones de celos intensos. Algunas de estas etapas son:

- a) El destete.
- b) Dormir en una habitación distinta a la de los padres.
- c) Etapa de logro de control de esfínteres.
- d) Entrada al Preescolar.

Un buen momento para elegir la llegada de un bebé sería hacia el año y medio o dos años, aunque como hemos dicho, no es posible evitar por completo que el niño experimente una pérdida de privilegios y "exclusión" con la madre.

El primer sentimiento de rivalidad y sensación de perder esa "exclusividad" con su mamá la tiene el niño cuando descubre que a ésta le gusta hacer otras cosas y con otras personas además de con él, por ejemplo con su papá. Asumir este triángulo ya supone una gran decepción.

Los celos en sí mismos suponen que el niño cree perder lo que piensa que ha tenido. También existen los celos con envidia que sería querer conseguir lo que el niño cree no tener porque lo tiene el otro.

Hay padres que consideran "malo" que el niño sienta celos y creen que esto es un defecto. Pero debemos conocer que los celos son universales, es decir, forman parte de las características de todo el ser humano y que desaparecerán cuando con el paso del tiempo comprueban que no hay motivos.

Para que la inquietud del niño dure lo menos posible es muy bueno hablar sobre estos sentimientos. Hablar supone que los niños son conscientes de lo que les está pasando y que también tienen confianza en que sus padres podrán ayudarles. Además, tendrá un efecto relajante al saber que no son los únicos a los que les ocurre algo así.

### **¿CÓMO SE MANIFIESTAN LOS CELOS EN LOS NIÑOS?**

Son tan múltiples las formas como los individuos o las familias. Pero destacaremos algunos comportamientos fácilmente observables y frecuentes:

1. *Rivalidad abierta: se manifiesta de forma verbal hacia el otro: "no quiero al hermanito", "quiero que te lo lleves", etc.*
2. *Actuaciones agresivas hacia el bebé: de la palabra se pasa a la acción; el niño le quita los juguetes a su hermano, le tapa la nariz, etc.*
3. *Hostilidad hacia la madre: con formas de actuación que saben que molestan a la mamá: "desobedecer", "oposición sistemática hacia lo que se le pide", etc.*
4. *Hostilidad hacia sí mismo: "te vas a enfadar conmigo"...*
5. *Regresar a comportamientos más infantiles: "ponme el chupete", "hablan como si fueran más pequeños", etc.*

Dentro de cada familia los niños encontrarán la primera ocasión para relacionarse, para resolver situaciones conflictivas y para ubicarse en un núcleo social. Considerando la

importancia de este punto también debemos valorar el lugar que el niño ocupa en el ámbito familiar. Los niños que tienen hermanos tienen el entrenamiento cuando llegan a la escuela.

No hay ninguna posición más o menos favorable. Cualquier lugar que se ocupe entre los hermanos tiene ventajas o inconvenientes. Veamos no obstante, algunas **características generales y típicas**:

**EL PRIMOGÉNITO.** En él se depositan todas las expectativas e ilusiones de sus padres. También en él se aglutinan las inseguridades y temores e inexperiencias. Ha sido único por un tiempo y recibe con la llegada del hermano un duro golpe a su soberanía. Suele ser el modelo y posee cierta autoridad pero también sufre una gran sensación de responsabilidad.

**EL MEDIANO.** Puede que sea ésta la posición más difícil. A veces es demasiado mayor para estar con los pequeños y demasiado pequeño para estar con los mayores. Simultáneamente se juzga con arbitrariedad su madurez: a veces es mayor, a veces es pequeño. Sin embargo suele gozar de un éxito social y soltura que no tendrá su hermano mayor.

**EL BENJAMÍN.** Suele tener dependencia respecto a sus hermanos y con ello será más difícil alcanzar independencia y autonomía. Pueden achacarse a esta posición la inseguridad, testarudez e inestabilidad.

**EL HIJO ÚNICO.** Es depositario de la dedicación a tiempo completo de sus padres, de su cariño y protección. Ello puede suponer que sea caprichoso o egoísta. Aunque pudiéramos pensar que no tienen celos, no es así. Sufren por el temor a perder el amor de sus padres, de molestarles, etc. pueden sufrir celos de un amiguito.

**¿ES NORMAL QUE SE PELEEN Y DISCUTAN?** En todas las familias se producen roces, fricciones y peleas que suelen molestar a los padres. Cuando la diferencia de edad entre los hermanos es poca se producen mayores conflictos. Por regla general cuanto más celosos se sientan los hermanos entre ellos, más tendencia tendrán a discutir y pelear.

Siempre que no haya consecuencias graves es bueno dejar que solucionen ellos mismos los conflictos en la familia para que luego sepan resolverlos también fuera de ella. Sólo se ha de intervenir si el daño que pudiera hacerse fuera grande. Se deberá procurar no proceder injustamente, escuchando ambas versiones y sin aventurar hipótesis sobre quién comenzó. Es importante que puedan expresarse verbalmente, mostrar sus desacuerdos, sin llegar a pegarse.

A modo de resumen, recogeremos las actitudes que ayudan y que no ayudan frente a los celos infantiles según la psicóloga M<sup>a</sup> VICTORIA TABERA:

AYUDAN	NO AYUDAN
<ul style="list-style-type: none"><li>● Reconocer el sentimiento celoso como algo natural.</li><li>● Ser tolerante con las regresiones.</li><li>● Dar la oportunidad de expresar su malestar.</li><li>● Contarles las vivencias personales con los hermanos cuando éramos pequeños.</li><li>● Atender con interés los éxitos.</li><li>● Evitar situaciones tentadoras.</li><li>● Transmitir que se les quiere.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✔ Ocultar el sentimiento amoroso de los padres al bebé.</li><li>✔ Exigir demasiado al niño.</li><li>✔ Dramatizar el sentimiento celoso del niño.</li><li>✔ Hacer comparaciones entre hijos.</li><li>✔ Manifestar preferencias por alguno.</li><li>ü Intervenir prematuramente en las peleas.</li><li>✔ Ponerse rígidos o intolerantes con las regresiones.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>● Ofrecer situaciones sobre las ventajas de ser mayor.</li><li>● Favorecer el contacto con niños de su edad.</li><li>● Pedir la colaboración del niño en tareas de cuidado de su hermano.</li><li>● Decir que los hijos son responsabilidad de los padres que han querido que nacieran.</li><li>● Decirle que sus celos desaparecerán.</li><li>● No descartar la consulta a un especialista.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✔ Comentar con otros adultos las dificultades del niño en su presencia.</li><li>✔ Regañarle o enfadarse con frecuencia.</li><li>✔ Hacer elogios muy efusivos cuando se muestre cariñoso con el hermano.</li><li>✔ Hacerle prometer que se portará bien.</li></ul>
--	---

**BIBLIOGRAFÍA RELACIONADA CON EL TEMA:**

M<sup>a</sup> VICTORIA TABERA GALVÁN: “¡Claro, y yo qué!” Los celos infantiles.

TELENO Ediciones, S.L. Madrid, 2003