

CELOS



Se podrían definir los celos como ese sentimiento de **miedo** a perder el afecto, cariño y atención de la persona o personas que nos importan y que nos quieren. Los celos aparecen cuando la amenaza a la pérdida observamos que parece real, y surge el miedo a sentirnos apartados o alejados de las personas que amamos. Por ello pueden surgir en diferentes relaciones: en la pareja, en la amistad, entre hermanos... Podríamos decir que es como un "instinto" de alerta cuando observamos que aparecen otras personas que pueden "sustituírnos" o con las que tenemos que compartir a nuestro ser querido.

Surgen principalmente cuando la persona está **insegura** o no se siente parte de la relación. En relaciones sanas y equilibradas si aparecen celos van asociados a la pérdida de confianza hacia la pareja. algunas personas piensan que si su pareja por ejemplo se relaciona con otras personas y disfrutan es que han dejado de quererles, cuando lo que de verdad está fallando es la autoestima propia o el sentirse inferior a alguien. Algo no funciona bien en la pareja, y a veces surgen los celos patológicos y el sentimiento de posesión de la otra persona. Existen muchos "mitos" y frases en relación con los celos que incluso han contribuido a reafirmar películas y canciones de las llamadas románticas. Una de estas frases por ejemplo es la que afirma: "Los celos están presentes siempre en una relación y sentirlos es significado de amor"... , en algunas películas uno de los protagonista actúa provocando celos a la pareja para recuperarla..., algunas canciones dicen "sin tí no soy nada"... No hay que olvidar por ello que estas afirmaciones están equivocadas. Cada persona somos "única" y que los cimientos de cualquier relación se deben basar en el **respeto mutuo**, la **confianza** y la **libertad** personal del otro.

Las relaciones nos ayudan a crecer como personas y nos hacen más felices, pero lo primero que debe existir para que la relación sea

equilibrada es una **seguridad y autoestima** sana en cada uno de sus miembros.

Cuando hacemos este tipo de reflexiones como adultos y nos centramos en nuestra responsabilidad y amor en el cuidado y protección de los hijos es cuando nos podemos plantear **cómo ayudar** a nuestros hijos ante la llegada de un hermano, para que ese miedo que pueda sentir a la pérdida de nuestro cariño y amor se vaya transformando poco a poco en un crecimiento personal que le aporte cada vez más **seguridad y confianza en sí mismo** comprendiendo y aceptando al hermano como uno más en la familia.

Debemos por tanto seguir dándole y ofreciéndole esa "seguridad afectiva" que necesita para reafirmar su personalidad y que sienta que nunca nos va a perder como padres, que siempre vamos a estar ahí cuando nos necesite.

Aspectos a tener en cuenta

- **Preparar al niño** para la llegada del hermano. No es necesario contar desde el momento uno que va a tener un hermano porque la espera se le puede hacer interminable, ya que generalmente están en la etapa en la que necesitan lo que quieren "ya y ahora" y saber esperar es un proceso de regular su conducta que van aprendiendo poco a poco.
En esta etapa se pueden utilizar y leer cuentos "bien elegidos" que hagan referencia a la llegada de un hermanito a la casa y donde observan que cada miembro "ocupa" un lugar en la familia y ninguno sobra.
- A veces las personas que nos rodean comienzan a hacer preguntas al niños y se convierte en un "monotema": ¿Vas a tener un hermanito? ¡Qué bien! ¡Qué mayor eres! ¡Le vas a cuidar!..., Esto es positivo porque el niño va tomando conciencia de los cambios que se avecinan y observa que es motivo de alegría en su entorno, pero también se puede sentir presionado y en su cabecita que aún está madurando puede aparecer ese

sentimiento de "quiero seguir siendo un bebé", "no quiero crecer", "si crezco puedo perder el amor de mis padres" (por supuesto no lo racionaliza así)...esto lo traduce en el cambio de comportamiento o conductas "regresivas" que se pueden intensificar con el nacimiento del hermano. Por ello a veces vuelve a querer chupete, quiere dormir con nosotros, se vuelve a hacer pis si ya controlaba esfínteres..., se está protegiendo a sí mismo. Aquí es cuando nosotros como padres tenemos que tener **"mucho paciencia"** y **no culpabilizar**, ni reprochar al niño, lo que le generaría aún más miedo y frustración. Le tenemos que acompañar, darle mucha **seguridad afectiva** y hacerle sentir que le seguimos queriendo y que poco a poco vaya recuperando los logros que ya tenía. También puede ser útil la lectura de cuentos relacionados con la madurez y la consecución de hábitos que fortalecen la autonomía. Es muy recomendable **implicar al niño** en la organización de la casa, en el cuidado de la madre durante el embarazo... y que comience a hablar a su hermano ya antes del nacimiento.

- Algunas familias para no sentirse culpables y por el miedo a no poder saber actuar con el hijo mayor cuando llega el hermano, acuden inconscientemente a la **"negación de los celos del hermano"**..., es verdad que hay niños que no muestran celos (depende mucho de muchos factores, la personalidad entre otros) pero otras veces veces estamos evitando enfrentarnos a los sentimientos de nuestros hijos e ignorarlos, cuando lo que tenemos que hacer es aceptarlos y ayudarlos a superarlos. Algunas veces el niño no muestra celos los primeros meses y éstos aparecen cuando el hermano es más mayor, permanece más despierto o empieza a hacer monerías que llaman la atención de los padres...Nosotros somos los adultos, y somos los que tenemos que darles **seguridad afectiva** y guiarles.

- Algunas veces confundimos a nuestros hijos e intentamos "eliminar los celos" de diferentes maneras y compensar a nuestro hijo... algunos **errores** que podemos cometer son:
- Colmando a nuestro hijo con *regalos superfluos* para que se sienta querido. Los juguetes y objetos materiales harán que se convierta en un pequeño consumista y fácilmente aprenderá a "pedir" más y más...Decían las abuelas hace años "te pediré" y "te pediré" y un día te pediré la luna y no se la podrás dar..., para concienciar de que tu hijo no necesita ni desea tantos objetos, lo que desea es que estéis dispuestos al 100% solo para él. Y lo que tiene que aprender es a compartirnos con su hermano.
- Dejando de poner *límites* por pena a que se sienta mal, cuando precisamente lo que necesita en estos momentos son límites claros y firmes que le den seguridad y le ayuden a entender qué es lo que puede hacer y lo que no, creando los hábitos necesarios para que vaya aceptando las normas sociales establecidas.
- *Menospreciando* con palabras al recién nacido...: él es tonto, no sabe, es un pequeñajo... tú si puedes, eres mejor... Estos mensajes no ayudan a crear un vínculo hermano-hermano, sino que fomentan la desigualdad entre hermanos y pueden crear el sentimiento de ser más o superior creando relaciones tóxicas que pueden perdurar en el tiempo.

A pesar de cometer errores, pensando que actuamos de manera correcta para ayudar al hijo mayor a superar los celos, siempre estamos a tiempo de rectificar y mejorar. De los errores siempre podemos aprender para mejorar. Lo importante es no criar hijos "sobrepotejados" que no han sabido frustrarse y que en el futuro tendrán muchas dificultades para enfrentarse a cualquier obstáculo con el que se encuentren.

¿Cómo favorecer las relaciones familiares de manera sana?

- Dar a nuestro hijo **responsabilidades** adecuadas a su edad madurativa, que permitan desarrollar su autoestima, sentirse bien consigo mismo y útil en la familia. Debe darse cuenta y observar que cada uno tiene unas necesidades que deben ser cubiertas y que el bebé aún no es tan autónomo y necesita a su mamá durante determinados momentos para alimentarse, dormirse..., porque aún no puede ni sabe hacerlo solo y tiene que aprender.
- Buscar momentos de **encuentros individuales** con los padres realizando alguna actividad que suponga un disfrute para ambos. Puede ser cuando el bebé está dormido, o cuando uno de la pareja está con el bebé y otro le puede dedicar tiempo al mayor. Evitar que siempre sea un mismo miembro de la pareja el que le dedica tiempo, recordad que para que sienta esa seguridad afectiva lo tiene que recibir por ambas partes. Es importante "negociar" en pareja estos momentos de conexión con cada uno de los hijos para que ambos estén presentes en determinados momentos tanto para el hijo mayor como para el bebé. Estos momentos pueden ser muchos: momento del baño, dar un paseo, hacer la compra, preparar la mesa para la comida y cena, ayudar a cocinar... y pueden servir para que el niño exprese cómo se siente mientras nosotros le acompañamos y escuchamos.
- Tener muy claro los **límites** que deseamos establecer en nuestra familia y que tienen relación con nuestros valores. El niño busca y necesita ese límite pero es importante que aunque sea firme lo acompañemos con el afecto, el cariño y la comprensión. A veces tendremos que poner palabras a sus sentimientos. Ejemplo: si vemos que nuestro hijo mayor pega al bebé: nuestro instinto de protección es coger al bebé que ha

empezado a llorar y calmarle y después (y respirando primero profundamente si observamos que estamos acelerados y muy enfadados) tenemos que hacer sentir al hijo mayor que su hermano llora porque le ha hecho daño y que le debe pedir perdón y darle un beso. Podemos poner palabras a sus sentimientos: "Sé que estás enfadado con tu hermano, pero él es muy pequeño y quiere aprender de tí, que le enseñes y que le quieras y él te quiera como os queremos papá y mamá..."

- Desarrollar la "**paciencia**". Se viven momentos muy difíciles en la crianza de los hijos y a veces nos sobrepasan. Como padres podemos buscar consejo y ayuda si lo necesitamos. A veces necesitamos comprensión y no sentirse culpables por haber actuado de forma errónea en algún momento. Somos humanos y como tales cometemos errores de los que debemos aprender. Lo importante es ser conscientes de las conductas que no queremos repetir y buscar estrategias y alternativas que nos permiten sentirnos bien y hacerlo cada vez mejor.

No olvidéis que seguimos aprendiendo y creciendo a lo largo de nuestra vida y que somos el primer modelo para nuestros hijos.

Conclusión

- Preparar para la llegada del hermano.
- No culpabilizar si aparecen regresiones.
- No negar que los celos existen si aparecen.
- No intentar eliminar los celos de manera errónea.

- Dar responsabilidades
- Buscar momento de encuentro individuales.
- Poner límites claros, firmes y con afecto.
- Desarrollar la paciencia.

