



# Orientaciones

## para superar los

# CELOS Y LA RIVALIDAD

*entre hermanos*



Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido, porque la persona amada prefiera a otra. Este sentimiento suele ir acompañado de envidia y resentimiento hacia quien se percibe como rival. La persona con celos se considera menos querida que antes.

# Consideraciones generales



La rivalidad entre hermanos es algo natural e inevitable, que no tiene por qué darse del mayor hacia el menor.

Se suele manifestar mediante muchas conductas: rechazo o rivalidad hacia el hermano, romperle su material y juguetes, buscar estar con el hermano para fastidiarle, insultarse, ridiculizarse o amenazarse, llegando a veces a las manos; chivarse de conductas del otro. La idea romántica de dos hermanos que lo van a compartir todo no siempre es real.

También se muestra en una vuelta a conductas más infantiles: imitar el lenguaje del pequeño, tartamudeo, pedir papillas, dormir en la cuna, el chupete, pedir ir a la cama de los padres, etc. También pueden aparecer conductas como lloro frecuente y sin motivo aparente o preguntas alusivas a sí se le quiere.

Otros niños/as se vuelven llorones, y se pegan a la falda de la madre en el intento de llamar su atención y de no perderla. Se sienten débiles, como si ya nadie se preocupase de ellos. Se reprimen y se vuelven profundamente tristes. Se niegan a comer, a jugar con los amigos, se niegan a todo, tomando una actitud rencorosa con sus seres queridos como forma de reprocharles por haber centrado su atención y cariño en el hermano/a.

Todas son reacciones normales de la crisis que está atravesando. Y no hay mucho que hacer en estos casos: ni alarmarse por lo que hacen, ni regañarles. Esta es su protesta y hay que comprenderla con paciencia y muchísimo cariño. Sólo se debe prestar atención a los celos cuando alteren la convivencia y sean persistentes.

- **Síntomas físicos.** Dolor de tripa y vómitos, alteración o falta de apetito, alteración del sueño o necesidad de compañía para dormirse, supuestos dolores de varios tipos que pueden llegar a inventarse.

- **Trastornos emocionales.** Son desobedientes y negativos, sufren cambios de humor sin motivos aparentes, mayor agresividad, lloros continuos. Se suelen mostrar más mimosos de lo habitual, no quieren ir a la guardería o al colegio, ignoran al bebé, no quieren hablar de él/ella y hacen como que no existiese y los intentos de llamar la atención de los mayores son constantes.

- **Regresión a etapas evolutivas ya superadas.** Casi siempre se trata de un intento de imitar al bebé para captar la atención de los padres y madres: el niño vuelve a hacerse pis en la cama, habla con voz o palabras infantiles, quiere volver a comer con rituales más infantiles como el biberón, etc.





# ¿Qué hay que hacer durante el embarazo y parto?

Los padres deben informar de la llegada del hermano/a. Explicarle que otros niños/as también tienen hermanos/as.

1

Al referirse al bebé, se dirá "nuestro bebé". Es bueno comenzar a transmitir la idea de que será un miembro más de la familia al que se debe querer y cuidar.

3

2

Cuando pregunte dónde está el bebé, informarles claramente. Explicar lo necesario y adaptarlo a su edad. No inventar historias.

4

Hacerle sentir que se le quiere mucho. El cariño hacia el niño/a no va a disminuir.

5

Si se prevén cambios de habitación, deben hacerse antes del nacimiento del bebé.

Cuando nazca el bebé, se debe dejar que visite a su madre y hermano/a en el hospital.

6

7

La primera vez que el niño/a vea al bebé, es aconsejable no tener en brazos al bebé y que pueda acariciarlo/a.






**ME PARECE  
QUE VIENE  
UN NUEVO  
HERMANITO**

**!!! ESTAMOS  
LISTOS!!!**





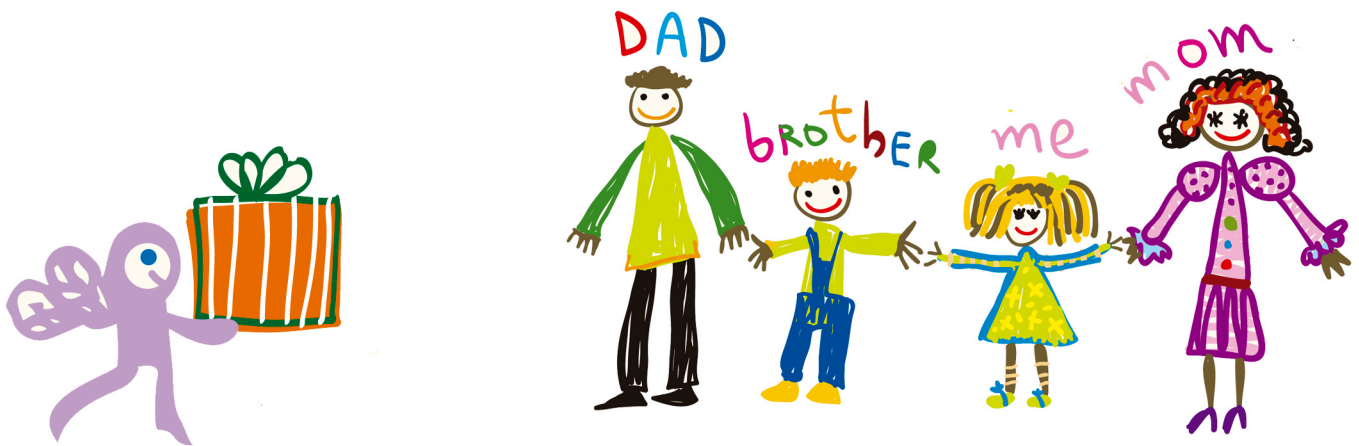
# ¿Qué hacer después?

- Es importante que **no se cambie la rutina del niño/a tras el nacimiento del hermano/a.**
- Evitar expresiones** del tipo: "ahora si que tendrás que compartir", "ya sabes, lo tendrás que cuidar porque el niño será muy pequeño y tu ya eres mayor", etc.
- Evitar frases que recriminen sus acciones:** "¡no lo toques!", "¡aléjate, que no me fío de ti!", "¡que se te va a caer!".
- Potenciar expresiones del tipo:** "¡te vas a divertir mucho!", "con el hermano/a vas a poder jugar cuando se haga un poco más grande".
- Potenciar con expresiones positivas todo acercamiento:** "¡que bien lo cuidas!", "eres muy responsable", "ven, que lo vas a bañar muy bien".



- Reforzar todo lo que el niño/a haga para cuidar a su hermano/a** y colaborar con el padre y la madre. Hay que abrazarle y elogiarle, mostrar nuestra satisfacción por lo bien que se comporta y, sobre todo, hacerle sentir importante.
- Se debe **sacar tiempo para estar y jugar solo con el/la mayor**, demostrarle todo el cariño.
- No se debe hacer caso de las conductas propias de los celos.** De esta forma se extinguirán; aunque antes de hacerlo, tendrán una época que aumenten para llamar la atención. No es adecuado un trato irónico o risas y burlas ante conductas inadecuadas.

- Se deben reforzar las buenas conductas, como cuidar al bebé mientras se prepara el baño o se le da el biberón.
- Si fuera agresivo/a con el hermano/a, hay que demostrarle que esta conducta no se acepta.
- Hay que evitar comparaciones entre hermanos. Lo único que se consigue con ello es aumentar la rivalidad.
- Evitar comentarios de vecinos, amigos y familiares haciendo comparaciones entre hermanos/as.
- Hablarle de las ventajas de ser mayor y hacerle que se sienta feliz por serlo.
- No es recomendable referirle frecuentemente que él/ella deben dar ejemplo. Esto puede propiciar conductas agresivas.



- Educarle en el control de emociones: aprender a soportar pequeñas frustraciones, alegrarse del éxito de los demás, responder con tranquilidad ante situaciones adversas, enseñarle a aceptar sus incapacidades y dificultades con optimismo.
- Jugar a recordar anécdotas familiares: El niño/a celoso/a suele pensar que no es apreciado por sus padres. Para cambiar estas convicciones, los padres deben dedicar tiempo a este tipo de actuaciones haciendo excursiones con él/ella, estando a su lado tratando de escucharle o participar. En otras ocasiones los padres, pueden recordar juntos aquella ocasión en la que el padre le fue a buscar al colegio aquel día que, por haber llovido tanto, temía por su salud; o aquella otra ocasión cuando en la feria del pueblo.....o como muchas noches iba a su habitación y... cuando juntos se recuerdan viejas anécdotas, es muy difícil que el niño/a celoso, continúe pensando que se le quiere menos que a su hermano/a y, a partir de aquí, comenzará a cambiar su conducta.

# Recuerde... en situaciones de conflicto

- Conocerlas previamente y establecer reglas para estas situaciones (comida, coche, juegos, tele...). Es importante saber qué está permitido y qué no, y cómo debería actuar cada niño de manera concreta.
- Ignorar disputas menores. Cuando surjan conflictos, utilizar la técnica de "cuenta atrás". Diréis: cuento hasta 30 para que solucionéis el conflicto: treinta, veintinueve... Si no se soluciona, utilizar el "Tiempo fuera" (dejaremos al niño solo durante un tiempo prudencial, apartado de todos), retirada de privilegios y otras medidas.
- En conductas inaceptables actuar de inmediato: en agresiones o insultos degradantes utilizar: "tiempo fuera" o retirada de privilegios que le gusten (por ejemplo, ver la tele).
- Enseñar, en momentos de tranquilidad, cómo resolver conflictos: cómo pedir "por favor", llegar a un acuerdo... e investigar quién es el culpable de las disputas, para evitar tomar medidas siempre con el mismo.
- Puede premiarse, al principio, la colaboración y buen comportamiento.

## Orientaciones para superar los **CELOS Y LA RIVALIDAD** *entre hermanos*

*Equipo de Orientación Educativa de Cazorla*

[eoecazorla.blogspot.com](http://eoecazorla.blogspot.com)



[eoecazorla@gmail.com](mailto:eoecazorla@gmail.com)



[@E0ECazorla](https://twitter.com/E0ECazorla)

