



EXMO. AYUNTAMIENTO DE ARUCAS
GRAN CANARIA
CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL
PROGRAMA DE FAMILIA Y MENORES

C/ Médico Anastasio Escudero Ruíz, 3 2ª Planta Tfños: 928 600 350 – 928 600 411 – 928 621 009

CELOS



Celos

La llegada de un segundo hijo no es momento para esperar una reacción madura del primogénito. Desde antiguo existen historias de celos entre hermanos en la lucha por complacer a los padres o en la competitividad por el cariño de éstos. Según el "Diccionario del español actual", los celos son un "sentimiento penoso causado por la certeza, el temor o la sospecha de que otra persona se lleva el afecto de la persona querida". A partir de ese temor se puede desencadenar un tipo de percepción de la situación y de quienes intervienen en ella que haga sufrir mucho. En el caso de los hijos únicos, la intrusión de un nuevo hermano amenaza la exclusividad del primero, y el comportamiento derivado de los celos es una maniobra de reconquista por parte de éste: recuperación del espacio, del afecto, del tiempo de atención de sus padres... todo lo que ve amenazado.

Los expertos coinciden en la solución idónea, y la doctora Maria Dolors Petitbó, psicóloga clínica y jefa de sección del hospital Sant Joan de Déu, lo explica con un ejemplo muy gráfico. "El querer es ilimitado, no es como un pastel, que te tocará un trozo más grande o más pequeño dependiendo de si somos dos o somos diez", afirma. Y añade que a cada uno se le ha de dar la atención que merece en función de la edad y las necesidades afectivas, como si fuese el único. Y es que no vale ese "os queremos a todos por igual" que nos decían nuestros padres, porque los hijos no quieren igualdad, demandan exclusividad.

10. La falsa indiferencia

No se mantiene mucho tiempo. Nunca hay que forzar la aceptación del bebé.

11. La tristeza y la enfermedad

El niño sensible y cerrado tiene que ser constantemente animado y reafirmado, aunque parezca que no lo necesite. Y si hay síntomas de enfermedad, aunque el origen sea psicológico, se deben tratar.

12. La madre asfixiada

Los primogénitos se pegan físicamente a la madre para estar seguros de su amor. Esa proximidad les calma. Debemos encontrar otras vías para darles la seguridad que necesitan.

13. Pesadillas y fobias

No hay que negar sus palabras diciendo que "no hay nada de que tener miedo", porque su miedo es real. La clave es esforzarnos por ver el mundo con sus ojos e intentar calmarle comunicándole que estamos seguros de que lo podrá superar.

14. Los celos que no se manifiestan

Si hay negación total del hermano, primero hay que ocuparse, y después, preocuparse. Observar qué está pasando, buscar un porqué, para ayudarle a descargar de alguna manera la confusión. Ayudarle a verbalizar. Si persisten los celos, consultar con un profesional.

4. Explosión de rabia

Hay que calmarle haciéndole sentir que estamos de su parte, dándole cariño.

5. El niño que se esconde

Es una petición de ayuda, una llamada para que se le vaya a buscar. Y es lo que hay que hacer.

6. El amor - odio

Cuando se alternan besos con pellizcos al hermanito, no hay que darle importancia pero sí hacerle ver lo bueno y lo malo.

7. Desprecios e insultos hacia el nuevo.

Es importante que el niño aprenda cómo algunas expresiones ofenden y hacen sufrir. Hay que reñirle en privado.

8. Proyecciones

Cuando atribuye al hermano sus propios sentimientos y pensamientos negativos -y sus travesuras- se le debe enseñar que mentir no es correcto.

9. El amor asfixiante

El excesivo amor por el bebé es una manera de reconducir el estrés. Los padres pueden enseñar otras formas de hacerlo, con juegos o tareas de su edad.

Los conflictos entre hermanos son positivos: los niños aprenden a hacerse valer, a alcanzar compromisos, a defenderse y a conseguir sus objetivos siendo tenaces. Parece que los expertos coinciden al señalar las edades más o menos difíciles para tener un hermano. El cómo se viva su llegada a la familia y el cómo los padres puedan ayudar al primogénito a superar ese trago depende, sobre todo, de la edad del niño -que marca el grado de comprensión-, de la capacidad de desarrollo verbal, la capacidad de entenderse a uno mismo y al otro y la de percibirse a uno mismo separado de la madre, entre otras cosas. Antes de los dos años - sobre todo, hasta los 18 meses -, los niños no pueden acceder a recuerdos conscientes (la llamada amnesia infantil), por lo que tienen la sensación de haber vivido con un hermano o hermana desde siempre. A partir de cuatro o cinco años puede ser la diferencia de edad ideal. El mayor habrá vivido plenamente sus primeros años y estará preparado para tener cierta independencia al tiempo que iniciará una etapa escolar y educativa en la que sus amigos probablemente llamarán su atención más que el nuevo hermano. Sin embargo, entre los dos y los cuatro años parece que todo resulta más difícil.

El vínculo familiar

La clave para superar la prueba de los celos, sea cual sea la edad del hijo, está en construir un vínculo familiar sólido. La doctora Petitbó habla de la "necesidad de toda persona, adulta o no, de sentirse querida y aceptada; de saber que el entorno responde y muestra afecto, que confía". Silvia Marón afirma que los padres deben preguntarse si los vínculos familiares son estables, seguros, si son de aprobación, de calidad y si garantizan al pequeño que no va a ser abandonado, desplazado ni obligado de golpe a querer al hermano. Porque no es lo mismo querer que sentirse querido.

Es de vital importancia preparar al hasta entonces rey de la casa para la llegada del nuevo hermano, ya que el efecto sorpresa siempre es traumático. La información que se dé al niño tiene que estar acorde con su edad y su capacidad de comprensión. Se debe explicar de la forma más sencilla y clara posible. "Recomendamos, si el niño es pequeño, no comunicarle la noticia desde el inicio del embarazo, porque nueve meses son toda una eternidad para un niño que no tiene la noción de tiempo y se cansa de esperar", dice María Dolors Petitbó. A los dos años es imposible que un niño entienda que en la barriga de mamá hay un bebé. Lo que se transmite es una idea confusa que a veces se mezcla con lo mágico.

Los Síntomas del trauma

Aunque no siempre se debe interpretar una sana rabieta o un capricho infantil como una manifestación de celos en un niño que acaba de tener un hermano, hay determinados comportamientos que, asociados a este hecho, se convierten en máscaras tras las que se ocultan los celos. Si bien no hay un listado "oficial", la periodista italiana Nessia Lanado, en su libro "Niños celosos", glosa unas cuantas manifestaciones:

1. Agresión explícita al bebé

No hay que hacerle sentir culpable, pues aprenderá a no exteriorizados celos y los llevará dentro más tiempo. Hay que mostrar enfado, pero haciéndole comprender que se ha portado mal.

2. Rechazo a la madre

Reaccionar dándole afecto como siempre. Si no, el sentimiento de culpa de la mamá acentuará la sensación del pequeño de haber sufrido un agravio.

3. Comportamiento regresivo

Si el mayor vuelve a tener incontinencia, deseos de tomar biberón, comportarse como un bebé, hay que hacerle entender que ser mayor significa ser más autónomo, lo que es más cómodo y da más libertad. Transigir hasta un cierto límite, marcado por el sentido común.

La doctora Petitbó recuerda que no hay píldoras mágicas para superar la situación, aunque recomienda, ante todo, entender que cada uno tiene su espacio dentro de la familia, que es personal e intransferible, y también dar al primogénito la atención necesaria y pedirle a cambio la responsabilidad en función de su edad. Es positivo hacer colaborar al niño en el cuidado del bebé, ¡pero ojo, sólo si él quiere! Y si no, invitarle a imitar las acciones de mamá emulándola con un muñeco (lo que se llama juego simbólico). De este modo, "cuando tenga rabia, si tira al muñeco aquí o allá no pasará nada". Se ha de explicar al mayor que él también fue bebé y recibió esos cuidados exclusivos, y es bueno recurrir al álbum de fotos para mostrárselo.

Si se han seguido las recomendaciones anteriores, los celos darán paso a una relación más cercana y tierna. Incluso si el primogénito dio un paso atrás en alguno de los terrenos en los que había ganado puntos (volvió a hacerse pis en la cama, volvió a hablar mal, se tambaleaba...), habrá resultado un impulso a una nueva etapa evolutiva. Y los celos del mayor hacia el pequeño se invertirán poco a poco, pudiendo tener en casa a un bebé que admira tanto a su hermano mayor que no se separa de él, cosa que puede no gustar tanto al primogénito, que se cansará del pequeño mucho antes. Al final, lo que caracteriza la relación entre hermanos es la posibilidad de experimentar a la vez la complicidad y la rivalidad. Y si los celos se llevan con mano derecha, una vez superados todos habrán aprendido de la experiencia.

Hay que tener cuidado con las expectativas que a veces se vuelcan en el niño pequeño pero que no se ajustan a lo que él puede entender. Tampoco es bueno contribuir a que el niño se cree la idea de que un hermano será un igual. No se le debe decir: "Tendrás un hermanito para jugar". Pili y Rafa lo hicieron muy bien cuando anunciaron a Pablo la llegada de su hermana. "Le dijimos que venía una nena y que al principio tendría que enseñarle a comer y más tarde a caminar y a hacer otras cosas que él ya sabía hacer porque era mayor", explica Pili. Siendo francos en este sentido se evitan frustraciones por esperar un hermano con quien jugar al fútbol y encontrarse con una cosa que sólo llora, se hace caca, come y duerme y que necesita toda la atención de la mamá. Aun habiendo recibido una información adecuada para su edad, durante los días de hospital Pablo se asomaba a la cuna donde yacía su hermana, la miraba y preguntaba curioso: "¿Dónde está la nena?". Y cuando le indicaban que estaba en la cuna él miraba dentro, se volvía hacia su madre y respondía entre intrigado y molesto: "No, ésta no, la de la barriga de mamá".

El primer comentario sobre el bebé debería ser, más que un anuncio, una aceptación de éste como un paso más para la familia. Si el niño tiene preguntas, las hará. Y si reacciona con rechazo, lo mejor que se puede hacer es tomar buena nota y hacer saber al mayor que le seguirán queriendo igual.

Es importante también que los grandes cambios que puedan venir asociados al nacimiento se vayan disolviendo en el tiempo. Si hay una mudanza, un traslado de dormitorio para el mayor, el inicio de la escolarización del niño..., es recomendable que no coincidan con la llegada del bebé puesto que el mayor podría asociar esos cambios a su hermano y culparle por ellos. Además, es conveniente mantener sus puntos de referencia: el cuento antes de ir a la cama, el paseo de fin de semana, la comida con los abuelos los lunes, etcétera. Si se le priva de sus costumbres, el niño podría sentirse desplazado e inseguro.

Pablo pegó en la cara a Alba el día después de que naciese. Se acercó y le pegó sin pensarlo. "Lo hizo sin mala intención - defiende Pili, su madre -, porque cuando vio la reacción de los mayores le cambió la cara y se puso muy serio; sabía que había hecho algo mal." Los celos son una reacción común cuando llega un nuevo hermano. Pero, como dice el psicólogo francés Marcel Rufo, "pueden ser soportables o feroces, dependiendo de la inteligencia del niño, de su umbral de tolerancia a las frustraciones y de las relaciones con sus padres".

Una vez el bebé está en casa es importante integrar al primogénito en la nueva dinámica familiar. La madre, inevitablemente, verá dividido su tiempo, sobre todo si amamanta al pequeño.

Aun así, se debe intentar tener momentos exclusivos con el mayor, proporcionándole una atención de calidad. "Dar el pecho a Pablo fue una experiencia fantástica que viví intensamente", recuerda Pili. Y añade con una sonrisa y tono de resignación que "la de Alba es... diferente, más estresante". Y es que no debe de ser fácil dar de mamar a un bebé de tres meses sosteniéndolo con un brazo mientras con el otro se intenta contener al hijo de dos años que, entusiasmado, salta en el sofá pegado a su madre.

Cuando Alba llegó a casa, según Rafa, el padre, "fue como en los buenos conciertos. En la corta distancia se le hizo partícipe de la situación y pasó de no querer saber nada a ser muy protector con Alba". La llena de besos y mimos, aunque algunos comportamientos se han acentuado y otros se han magnificado desde su llegada. El "es mío" pasó a llenarle la boca continuamente. Incluso cuando llevaban regalos para los dos él prestaba más atención a los de su hermana y se los apropiaba. "Y esos berrinches que no había cogido nunca antes y que no responden a nada concreto...", dice Rafa. "Nos está castigando a nosotros, no a su hermana", añade Pili.

Los comportamientos asociados a los celos pueden ser variados. Pero el denominador común en todos ellos es que pueden hacer perder la paciencia a los padres.