



## FAMIPED

### Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

## Enfoque preventivo de los celos infantiles

**Autor/es:** Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad.

(No publicado) [Volumen 6. Nº1. Marzo 2013](#) [1]

**Palabras clave:** celos, crianza, emociones, apego

Los celos son una reacción normal, pero **no es la única** (reacción) que tiene un niño cuando nace un hermanito. También se alegra, se asombra, le intriga, lo considera suyo, lo quiere abrazar y tocar, etc.

A menudo, las personas adultas dan mucha importancia a una conducta concreta (sea de celos o una simple desobediencia) y ya se cataloga a TODO el niño como de “celoso”, “desobediente”.... Sí, la tendencia a la generalización es muy habitual, pero no es útil.

En relación a los celos infantiles, es frecuente oír que los padres expresan su preocupación sobre las futuras reacciones del “príncipe destronado” ante la llegada de un hermano y desean saber qué hacer para facilitar su adaptación al nuevo hermano.

Los celos son una mezcla de emociones básicas. Por un lado el **cariño**: el niño quiere de verdad (¡y mucho!) a su papá, a su mamá, al nuevo hermanito... pero, al mismo tiempo, siente **rabia** de que el hermanito monopolice a la madre; de que llore y su madre parezca preocupada; de que antes recibía el 100% de todas las atenciones y ya toca a mucho menos (¡bajar al 50% es un “descuento” muy importante!). Para algunos niños, la estancia de la madre en el hospital con motivo del parto les causa profunda angustia. Quizá es la primera vez que se separan de ella y la ven cansada, con pinta de enferma y, de forma inconsciente, culpan al nuevo bebé de que su mamá ya no está radiante y dispuesta a jugar todo el día.

Y, para colmo, algunos adultos del entorno familiar, sin querer y, la mayoría de las veces, con la mejor intención del mundo, echan leña al fuego con comentarios desafortunados, un poco misteriosos o de doble sentido...

*“¡No vayas a tener celos de tu hermanito...!”*

*“¡Me voy a llevar a tu hermanito...!”*

*“Tú tienes que esperar, que ahora le toca a tu hermanito...”*

*“Ahora, el hermanito es el que tiene que estar con mamá”*

Por eso proponemos un enfoque en positivo y a largo plazo.

### ANTES DE QUE NAZCA EL BEBÉ.

Se da la noticia y se comparte.

Se normalizan la gestación y el nacimiento (*“Igual que cuando ibas a nacer tú”*)

## Enfoque preventivo de los celos infantiles

---

Se explica por anticipado que mamá va a estar dos días fuera de casa porque es en el hospital donde va a nacer el hermanito.

### CUANDO YA HA NACIDO

Se le permite ir a conocer al hermanito en cuanto sea posible.

Se le deja que lo toque, que lo abrace o coja en brazos (supervisando, claro)

Se le deja que lo mire y se señalan sus partes. Los bebés son graciosos, sorprendentes en sus gestos...

Se le invita a que meta un dedito en la mano del bebé. Esto desencadena el reflejo de "prensión" y el puñito se cerrará sobre ese dedo. Es el momento de alegrarse y decir *"Mira, te coge la mano; ya te empieza a conocer. Pronto querrá jugar contigo"*.

Evidentemente, amamantar, cambiar y cuidar al bebé consume tiempo, pero eso no quiere decir que el nuevo bebé necesite la exclusiva total. Todas las cosas que se hacen al bebé se pueden hacer con el hermanito mayor al lado, mientras se le habla, se cuentan anécdotas, o se enseñan habilidades... El mayorcito no estorba, sino que aprende. Hablar al mayor significa ir sembrando ya palabras en el cerebro del más pequeñito. Pedirle favores sirve para estimular que desarrolle habilidades. Y debe saber que su ayuda es agradecida.

Es muy corriente que se compare, aunque es mejor evitarlo. Cada niño es una PERSONA. Solo se pueden comparar situaciones: *"Cuando tú eras pequeño, como Juan, también tenías un carrito, o también te hicimos fotos, o también tomabas teta todo el rato..."*

El hecho de ser ahora un niño "mayor" no solo debe exigir sacrificios (*"tienes que esperar"*, *"tienes que ayudar..."*). También debe tener ventajas.

Se debe ser generoso con frases de elogio: *"Cómo me gusta lo bien que haces eso. Se ve que has crecido, que te estás haciendo mayor."* *"Estoy muy orgullosa de ti; has sido capaz de esperar a que cambiásemos a Laura aunque tenías hambre y querías merendar..."*

Conviene buscar el momento de dedicarle un poco más de atención. Un rato privilegiado a solas con uno de sus papás (*"cuanto me gusta jugar contigo, o que salgamos juntos al parque, o que vayamos juntos al cine"*), leer un cuento a la hora de dormir (*"disfruto mucho cuando leemos un cuento"*).

### CUANDO MANIFIESTA CELOS

Es acertado "anticipar" los momentos ya que es probable que el hermanito mayor haga algún intento de recobrar el protagonismo (suelen tener siempre ganas de hacer pis o cualquier otra cosa "justo" cuando toca amamantar al bebé). Entonces se prepara el escenario con antelación: *"Ven, trae esa sillita y un cuento, que Irene tiene que comer. Me lees un cuento o lo leemos juntos. O se lo leemos al bebé... y así disfrutamos los tres de estar juntos"*.

Por supuesto, no se debe olvidar que hay que poner **límites**:

- No se puede hacer daño al bebé.
- No puedes coger al bebé tú solo.

Por último, debemos recordar que un punto esencial es el **ACEPTAR las emociones básicas**. Incluso los celos y la rabia. Para el niño resulta complicado tener que manejarse con dos emociones contrarias. Pero eso nos pasa casi cada día a los adultos.

¿Qué pasa si el mayorcito dice *"No quiero al hermanito"*, *"Es muy feo"*, *"Devuélvelo al hospital"*, *"Que se lo lleve la fulanita"*?

## Enfoque preventivo de los celos infantiles

---

- No sirve para nada y es contraproducente decirle que eso no se dice o eso no se siente. Él lo siente así. Punto. Es un sentimiento.
- Hay que explicarle que es normal que algún rato lo quiera mucho y algún otro rato le de mucha rabia que el bebé haya venido a su casa a alterar sus costumbres.
- Hay que ayudarlo a que entienda y descubra que tiene también un sentimiento de cariño; que lo descubra y disfrute.

Y para esto:

- Hay que devolverle más cariño.
- Hay que asegurarle una y mil veces que lo seguimos queriendo...

En esta situación, los niños son más vulnerables a las críticas y hay que insistir en que se debe corregir la conducta que está mal, pero respetando a la persona. O sea, que no se debe decir *“Eres un patoso, has derramado el agua”* sino *“Se ha caído el agua; venga, te enseño cómo se recoge”*.

Ni tampoco: *“Eres malo. Has tirado el cochecito en la cuna del bebé”*, sino: *“No tires el cochecito en la cuna del bebé, porque le puedes hacer daño”*

### Para recordar:

- Los celos son una reacción normal que, seguramente, se manifestará en alguna ocasión, pero serán las menos.
- Es una mezcla de cariño y rabia, difícil de procesar por los niños pequeños.
- Conviene que el niño sepa que es normal sentir cosas opuestas y darles nombre.
- Se debe dedicar atención al hermano mayor, que disfrute de su nueva condición, que se sienta importante.
- Los niños se portan mejor cuando reciben cariño incondicional y aprobación.
- Es mucho más frecuente observar en el hermanito mayor reacciones de apego, como cuidar, tranquilizar, arrullar al bebé... Y pronto serán dos divirtiéndose juntos.