



## FAMIPED

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

## Enfoque preventivo dos celos infantís

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

**Traductor/a:** Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 6. N°1. Marzo 2013](#) [1]

**Palabras clave:** celos, ciumes, crianza, emocións, apego

Os celos son unha reacción normal, pero **non é a única** (reacción) que ten un neno cando nace un irmanciño. Tamén se alegra, asómbrase, intrígalle, considérao seu, quéreo abrazar e tocar, etc.

A miúdo, as persoas adultas danlle moita importancia a unha conduta concreta (sexa de celos ou unha simple desobediencia) e xa se cataloga a TODO o neno como de "celoso", "desobediente"... Si, a tendencia á xeneralización é moi habitual, pero non é útil.

En relación aos celos infantís, é frecuente oír que os pais expresan a súa preocupación sobre as futuras reaccións do "príncipe destronado" ante a chegada dun irmán e desexan saber que facer para facilitar a súa adaptación ao novo irmán.

Os celos son unha mestura de emocións básicas. Por unha banda o **agarimo**: o neno quere de verdade (e moito!) a seu papá, súa mamá, o novo irmanciño... pero, ao mesmo tempo, sente **rabia** de que o irmán monopolice a nai; de que chore e súa nai pareza preocupada; de que antes recibía o 100% de todas as atencións e xa toca a moito menos (baixar ao 50% é un "desconto" moi importante!). Para algúns nenos, a estancia da nai no hospital con motivo do parto cáusalles profunda angustia. Quizá é a primeira vez que se separan dela e vena cansa, con pinta de enferma e, de forma inconsciente, culpan o novo bebé de que súa mamá xa non está radiante e disposta a xogar todo o día.

E, aínda por riba, algúns adultos da contorna familiar, sen querer e, a maioría das veces, coa mellor intención do mundo, bótanlle leña ao lume con comentarios desafortunados, un pouco misteriosos ou de dobre sentido...

*"Non vaias ter celos de teu irmanciño...!"*

*"Voume levar o teu irmanciño...!"*

*"Ti tes que esperar, que agora tócalle a teu irmanciño...."*

*"Agora, o irmanciño é quen ten que estar con mamá"*

Por iso propoñemos un enfoque en positivo e a longo prazo.

### ANTES DE QUE NAZA O BEBÉ

Dáse a noticia e compártese.

Normalízanse a xestación e o nacemento (*"Igal que cando ías nacer ti"*)

## Enfoque preventivo dos celos infantís

---

Explícaselle por anticipado que mamá vai estar dous días fóra da casa porque é no hospital onde vai nacer o irmán.

### CANDO XA NACEU

Permíteselle ir coñecer o irmanciño en canto sexa posible.

Déixaselle que o toque, que o abrace ou que o colla en brazos (supervisando, claro)

Déixaselle que o mire e sinálanse as súas partes. Os bebés son graciosos, sorprendentes nos seus xestos...

Invítaselle a que meta un dedeiro na man do bebé. Isto desencadea o reflexo de "prensión" e o puñiño pecharase sobre ese dedo. É o momento de alegrarse e dicir: *"Mira, cólleche a man; xa che empeza a coñecer. Pronto quererá xogar contigo"*.

Evidentemente, aleitar, cambiar e coidar o bebé consome tempo, pero iso non quere dicir que o novo bebé necesite a exclusiva total. Todas as cousas que se lle fan ao bebé pódense facer co irmán maior á beira, mentres se lle fala, cóntanse anécdotas, ou ensínanselle habilidades... O maiorciño non estorba, senón que aprende. Falarlle ao maior significa ir sementando xa palabras no cerebro do máis pequeno. Pedirle favores serve para estimular que desenvolva habilidades. E debe saber que a súa axuda é agradecida.

É moi corrente que se compare, aínda que é mellor evitalo. Cada neno é unha PERSOA. Só se poden comparar situacións: *"Cando ti eras pequeno, como Xan, tamén tiñas un carriño, ou tamén che fixemos fotos, ou tamén tomabas teta todo o tempo...."*

O feito de ser agora un neno "maior" non só debe esixir sacrificios (*"tes que esperar"*, *"tes que axudar..."*). Tamén debe ter vantaxes.

Débase ser xeneroso con frases de eloxio: *"Como me gusta o ben que fas iso. Vese que medraches, que te estás facendo maior"* *"Estou moi orgullosa de ti; fuches capaz de esperar a que cambiásemos a Laura aínda que tiñas fame e querías merendar..."*

Convén buscar o momento de dedicarlle un pouco máis de atención. Un intre privilexiado a soas cun dos seus papás (*"canto me gusta xogar contigo, ou que saíamos xuntos ao parque, ou que vaiamos xuntos ao cine"*), ler un conto á hora de durmir (*"gozo moito cando lemos un conto"*).

### CANDO MANIFESTA CELOS

É acertado "anticipar" os momentos xa que é probable que o irmán maior faga algún intento de recobrar o protagonismo (adoitan ter sempre gañas de facer pis ou calquera outra cousa "xusto" cando toca aleitar o bebé). Entón prepárase o escenario con antelación: *"Ven, trae esa cadeiriña e un conto, que Irene ten que comer. Lesme un conto ou lémolos xuntos. Ou lémosllo ao bebé... e así gozamos os tres de estar xuntos"*

Por suposto, non se debe esquecer que hai que poñer **límites**:

- Non se lle pode facer dano ao bebé.
- Non podes coller o bebé ti só.

Para rematar, debemos recordar que un punto esencial é **ACEPTAR as emocións básicas**. Incluso os celos e a rabia. Para o neno resulta complicado ter que manexarse con dúas emocións contrarias. Pero iso pásanos case cada día aos adultos.

Que pasa se o maiorciño di *"Non quero o irmanciño"*, *"É moi feo"*, *"Devólveo ao hospital"*, *"Que o leve fulanita..."*

## Enfoque preventivo dos celos infantís

---

- Non serve para nada e é contraproducente dicirlle que iso non se di ou iso non se sente. El sénteo así. Punto. É un sentimento.
- Hai que explicarlle que é normal que algún intre o queira moito e algún outro momento lle dea moita rabia que o bebé veña a súa casa a alterar os seus costumes.
- Hai que axudarlle a que entenda e descubra que ten tamén un sentimento de agarimo; que o descubra e goce.

E para isto:

- Hai que devolverlle máis agarimo.
- Hai que asegurarlle unha e mil veces que o seguimos querendo...

Nesta situación, os nenos son máis vulnerables ás críticas e hai que insistir en que se debe corrixir a conduta que está mal, pero respectando a persoa. Ou sexa, que non se debe dicir *"Es un zoupón, derramaches a auga"* senón *"Caeuse a auga; veña, ensínoche como se recolle"*.

Nin tampouco: *"Es malo. tiraches o cochiño no berce do bebé"*, senón: *"Non tires o cochiño no berce do bebé, porque lle podes facer dano"*

Para lembrar:

- Os celos son unha reacción normal que, seguramente, vaise manifestar nalgunha ocasión, pero serán as menos.
- É unha mestura de agarimo e rabia, difícil de procesar polos nenos pequenos.
- Convén que o neno saiba que é normal sentir cousas opostas e darlles nome.
- Débese dedicar atención ao irmán maior, que goce da súa nova condición, que se sinta importante.
- Os nenos pórtanse mellor cando reciben agarimo incondicional e aprobación.
- É moito máis frecuente observar no irmanciño maior reaccións de apego, como coidar, tranquilizar, arrolar o bebé... E axiña serán dous divertíndose xuntos.