



FAMIPED

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

Os ciumes infantís

Autor/es: Ricardo Recuero Gonzalo. Pediatra. C.S. Daganzo. Concha Bonet de Luna. Pediatra. C.S. Segre

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

[Volumen 2. Nº 4. Diciembre 2009](#) [1]

Que son os ciumes

Os ciumes son emocións complexas formadas por medo, tristeza, rabia e autocrítica, que os nenos poden sentir cando nace outro irmán. O príncipe destronado, ademais dunha bonita novela de Miguel Delibes, é o cualificativo daquel neno que, nun momento dado da súa vida, deixa de ser o centro de atención de seus pais.

A chegada dun novo irmán resulta estresante para o neno, que vive este episodio con ansiedade, desánimo e ata sensación de abandono. Os ciumes emerxen como consecuencia da falta de atención ás múltiples necesidades do neno. Este sofre cando comproba que as súas necesidades non se satisfán como antes e que perdeu a exclusividade.

Para poder experimentalos, o neno ten que ter un vínculo cunha figura paterna e expectativas con respecto ao tipo de relación que lle parece debe ter cos seus pais. Ter un vínculo seguro é necesario para crecer con boa saúde mental, e os ciumes forman parte do desenvolvemento normal de nenos entre 12-24 meses.

Como se manifestan

Cada neno padece os ciumes de xeito individual e as súas manifestacións son amplas e moi variadas:

Desobedecendo o neno responde á dobre finalidade de amolar os pais e obter a súa atención aínda que sexa a través da reprimenda.

Algúns nenos vólvense máis **introvertidos** tras o nacemento do irmán. Esta reacción relaciónase cun descenso da autoestima ao sentírense apartados.

O neno pode parecer **desinteresado** por canto lle rodea, e mostrarse apático, despistado e aburrido, como ensimesmado no seu mundo. É común que o neno celoso interrompa constantemente, que se mostre moi alporizado ou moleste cando se está atendendo o pequeno.

O incremento do **choro** e das rabechas é unha das estratexias máis eficaces, pois é fácil que os pais perdan os nervios.

O neno pode **irritar deliberadamente** o bebé despertándoo do seu sono, quitándolle a chupeta ou atafegándoo con excesiva atención física.

A aparición de **alteracións do sono e hábitos alimentarios** (pesadelos, insomnio, terrores nocturnos, inapetencia) é característica como sinal do malestar e, en certo xeito, mostra dun estado depresivo no neno. Existe unha importante relación entre o incremento de prohibicións e o aumento de problemas de sono.

A **agresividade** aparece cando hai baixa tolerancia á frustración, falta de autocontrol e ineficacia na expresión e solución do conflito emocional. Maniféstase en forma de irritabilidade, insultos, golpes e ata agresión física cara a si mesmo ou a persoas ou obxectos relacionados coa persoa cara á que se proxectan os celos.

Ás veces, para reconquistar o afecto e atención perdidos, os nenos fan **regresións** de fitos xa alcanzados e volven a unha fala infantil, a usar chupeta, desexan durmir no berce ou non se desapegan dos pais. Cren que se ao bebé se lle fai caso, debe de ser por ser pequeno. Merece mención especial, pola tensión que xera, a perda de control de esfínteres (volver a facer pis e caca enriba).

Hai nenos ciumentos que **coidan a seu irmán** e interésanse polo seu benestar. Este comportamento responde á necesidade de compensar o intenso sentimento de culpa que lle provocan os ciumes.

Pola contra, a conduta de **colaboración** tamén é indicadora de madurez e independencia. Neste caso os pais teñen que reforzar este comportamento. A tensión emocional pode levar o neno a desenvolver **somatizacións** e, por iso, presentar síntomas de malestar indefinido, dor abdominal, cefalea, vómitos, diarrea, etc.

Como tratalos

Hai que tratar a aparición dos ciumes como un feito saudable, dado que o neno celoso é un neno normal. Aínda nas mellores condicións, o 90% dos nenos mostran algún grao de celo ante o nacemento dun irmán.

Ademais, os ciumes dannos oportunidade de traballar aspectos educativos moi importantes na infancia.

-Antes e durante o embarazo: Hai que falarlle do "bebé que está na barriga de mamá" e deixar que o sinta. Débese anticipar con moito tempo ao cambio de habitación para evitar que o neno asocie o devandito cambio coa chegada do novo cativo e se sinta por iso desprazado. Hai que procurar manter as pequenas rutinas e hábitos do neno (horario de durmir, aseo, comida).

- Posparto inmediato: Cando o neno vexa o bebé por primeira vez, é aconsellable que o nado non estea en brazos da nai. Hai que deixarlle que o acariñe e que ambos os dous estean xunto á nai. Algúns autores recomendan que reciba un agasallo por parte do novo irmán.

- Convivencia cotiá: A partir de agora é máis importante a calidade que a cantidade de tempo que se pasa co fillo maior. Hai que buscar momentos nos que non haxa interrupcións para que a relación sexa produtiva. Ambos os pais deben involucrarse na relación dos irmáns. Teñen que ensinalos a convivir, compartir, esperar a súa quenda. Poden utilizar actividades lúdicas que supoñan interacción no sentido de cooperación, respecto e tolerancia. Aínda que é difícil, hai que facer caso omiso dos comportamentos inadecuados provocados polos celos. Os pais han de saber que cando o neno advirta a súa indiferenza, incrementará a intensidade e frecuencia das súas queixas. É o momento de ser paciente e esperar que aos poucos vaia cedendo na súa actitude. Pode usarse algún tipo de sancións como, por exemplo, o illamento no seu cuarto durante un tempo, non ver o programa de televisión, etc. Sempre que se utilice este tipo de sancións hai que explicarlle ao neno por que o castigan, ademais de sinalarlle que é o que debe facer para actuar correctamente. Durante o sinalamento hai que manter a calma para mostrarlle ao neno como se resolven os conflitos sen o emprego da forza e sen humillacións.

- Decodificarlle: É importante explicarlle ao neno a ambivalencia que sente xa que el é incapaz de nomear ou conceptualizar o que lle pasa. Recoñecer que o que sente é normal pero que é importante superalo. Na vida non imos ser únicos e canto antes o asumamos, mellor.

- Non se lle debe ridiculizar diante doutras persoas, en especial nenos. Poucas cousas son peores para a autoestima que verse avergoñado ante os iguais.

- Hai que evitar a comparación innecesaria entre irmáns. Na comparación sempre sae perdendo alguén e o neno celoso síntese continuamente desprezado respecto de seu irmán, que ademais de ser máis pequeno, faino mellor.

- O incremento de ordes e esixencias actúa como factor de mantemento dos ciumes. Resulta chocante para o neno que, de súpeto, se lle esixe que faga cousas que antes non eran da súa competencia.

- É importante deixar que os nenos solucionen os seus problemas entre eles, coa menor intervención dos pais. Actualmente, cada vez son máis os psicólogos infantís que recomendan aos pais non intervir nas pelexas de seus

fillos, pois entón sempre haberá un vencedor e un vencido. Os problemas dos nenos deben ser resoltos por eles e entre eles e, salvo que haxa risco físico, os pais non tomarán decisións "xustas".

Se nalgún caso, tras pór en práctica o comentado, os ciumes persisten, pódese consultar co pediatra ou cun psicólogo infantil.

Bibliografía

1. Van Sommers P. Los celos . Barcelona: Ediciones Paidós; 1988.
2. Ortigosa Quiles JM. Mi hijo tiene celos . Madrid: Editorial Pirámide; 2002.
3. Sibling rivalry: Tour myths about infant jealousy . Disponible en www.parentsplace.com [2]
4. Polaino-Lorente A. Hijos celosos . Barcelona: Ed. CEAC; 1991.
5. Dalloz D. Los celos . Madrid: Ed. Internacionales Universitarias; 2003.
6. Leung AK, Robson WL. Sibling rivalry . Clin Pediatr (Phila). 1991;30(5):314-317