Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¡¡¡¡Ya está aquiiiiii!!! El nacimiento de un hermano, ¿cómo debemos actuar?

Hay que abordar la aparición de los celos como un hecho saludable, dado que el niño celoso es un niño normal. Aun en las mejores condiciones, el 90% de los niños muestran algún grado de celo ante el nacimiento de un hermano.

Además, los celos nos dan oportunidad de trabajar aspectos educativos muy importantes en la infancia.

Antes y durante el embarazo: Hay que hablarle de "el bebé que está en la barriga de mamá" y dejar que lo sienta. Se debe anticipar con mucho tiempo el cambio de habitación para evitar que el niño asocie dicho cambio con la llegada del nuevo y se sienta por ello desplazado. El niño imagina a veces que el recién llegado va a echarle de casa. Tranquilizadle, explicándole que vais a ir unos días a la maternidad para tener al niño y que después regresaréis con el bebé y que toda la familia permanecerá unida; que nadie quedará abandonado. Al revés, se amplía el círculo afectivo.

No se tiene un segundo hijo para complacer al primero. Si dejáis que piense que habéis concebido ese bebé para él o ella, le imponéis la responsabilidad terrible de estar contento, aparte de tener que cuidar del recién nacido.

Hay que procurar mantener las pequeñas rutinas y hábitos del mayor (horario de dormir, aseo, comida).

Postparto inmediato: Cuando el niño vea al bebé por primera vez, es aconsejable que el recién nacido no esté en brazos de la madre. Hay que dejarle que lo vea, toque o acaricie junto a los padres. Algunos autores recomiendan que reciba un regalo por parte del nuevo hermano.

Convivencia cotidiana: A partir de ahora es más importante la calidad que la cantidad de tiempo que se pasa con el hijo mayor. Hay que buscar momentos en los que no haya interrupciones para que la relación sea productiva. Ambos padres deben involucrarse en la relación de los hermanos.

Tenéis que enseñarles a convivir, compartir, esperar su turno y reforzarle cuando lo haga. Pueden utilizar actividades lúdicas que supongan interacción en el sentido de cooperación, respeto y tolerancia. Aunque es difícil, hay que hacer caso omiso de los comportamientos inadecuados provocados por los celos.

Los padres han de saber que cuando el niño advierta su falta de protagonismo, incrementará la intensidad y frecuencia de sus quejas. Es el momento de ser paciente y empático, esperando con confianza que poco a poco vaya cediendo en su actitud. Puede usarse algún tipo de sanciones como, por ejemplo, el aislamiento en su cuarto durante un tiempo, no ver el programa de televisión, etc, si es necesario.

Siempre que se utilice este tipo de sanciones hay que explicar al niño por qué le castigan, además de señalarle

qué debe hacer para actuar correctamente. Durante el señalamiento hay que mantener la calma para mostrar al niño cómo se resuelven los conflictos de forma proactiva, sin el empleo de la fuerza y sin humillaciones, teniendo empatía y explicándole con amabilidad lo que le está pasando. Y normalizarlo. Y decirle, que le vamos a ayudar a superarlo y que estamos seguros de que lo conseguirá.

Algunas recomendaciones…

- Decodificarle: Es importante explicarle al niño la ambivalencia que siente ya que él es incapaz de nombrar o conceptualizar lo que le pasa. Reconocer que lo que siente es normal pero que es importante superarlo. En la vida no vamos a ser únicos y cuanto antes lo asumamos, mejor.
- No se le debe ridiculizar delante de otras personas, en especial otros niños. Pocas cosas son peores para la autoestima que verse avergonzado ante los iguales.
- Hay que evitar la comparación innecesaria entre hermanos. En la comparación siempre sale perdiendo alguien y el niño celoso se siente continuamente despreciado respecto a su hermano, que además de ser más pequeño, lo hace mejor.
- El incremento de órdenes y exigencias actúa como factor de mantenimiento de los celos. Resulta chocante para el niño que, de pronto, se le exija que haga cosas que antes no eran de su competencia.
- Es importante dejar que los niños solucionen sus problemas entre ellos, con la menor intervención de los padres. Actualmente, cada vez son más los psicólogos infantiles que recomiendan a los padres no intervenir en las peleas de sus hijos, pues entonces siempre habrá un vencedor y un vencido. Los problemas de los niños deben ser resueltos por ellos y entre ellos y, salvo que haya riesgo físico, los padres no tomarán decisiones “justas”. Como nunca se sabe quién ha empezado ni por qué razón, si regañamos a uno más que a otro se puede llegar a reforzar el sentimiento de injusticia y, por tanto, los celos.
- Y por último, hay que darle un tiempo de calidad a solas. Todos los días se debe dedicar unos minutos al hermano mayor, sin la presencia del bebé.

La importancia del orden en la fratría (entre hermanos)

- ***El primogénito***. Con el nacimiento del segundo hijo, todo hijo mayor pasa por la prueba de los celos. Muchas veces hace lo imposible para luchar contra el temor a perder el amor de sus padres y para conservar el primer puesto en sus corazones. Algunos son capaces de montarse sus propias películas, esperando así disimular lo que les hace sufrir. Y es nuestro deber de padres procurar que el mayor no interprete un papel que no le corresponde.

- ***El segundo*** (el “pequeño” del hermano mayor y hermano mayor de los “pequeños”). El segundo piensa que el lugar que ocupan los demás es mejor y ello le impide hacer su propia vida. Está atrapado en mitad de la fratría, por un lado no se le exige o admira como al mayor, y no se le atiende o mima como al pequeño. En general, los medianos envidian al mayor por sus privilegios y sienten celos del pequeño por la atención que se le dispensa. Emplear la edad de cada uno, en lugar de los adjetivos “mayor” y “pequeño”, ayuda a los niños a ser ellos mismos, según las alegrías, posibilidades, imposibilidades y realidades de cada etapa.

- ***El pequeño***. Los benjamines no sólo sufren los celos de los demás. A menudo, ellos también sienten celos de sus mayores porque quieren hacer las mismas cosas que ellos y no pueden. Para obtener lo que desean, a veces son presa de grandes rabietas ante las cuales uno se queda desarmado: tranquilidad, tales rabietas de frustración no tienen ninguna importancia. El “yo quiero” de un niño no es una orden: él “querría” tener o hacer esto o aquello y

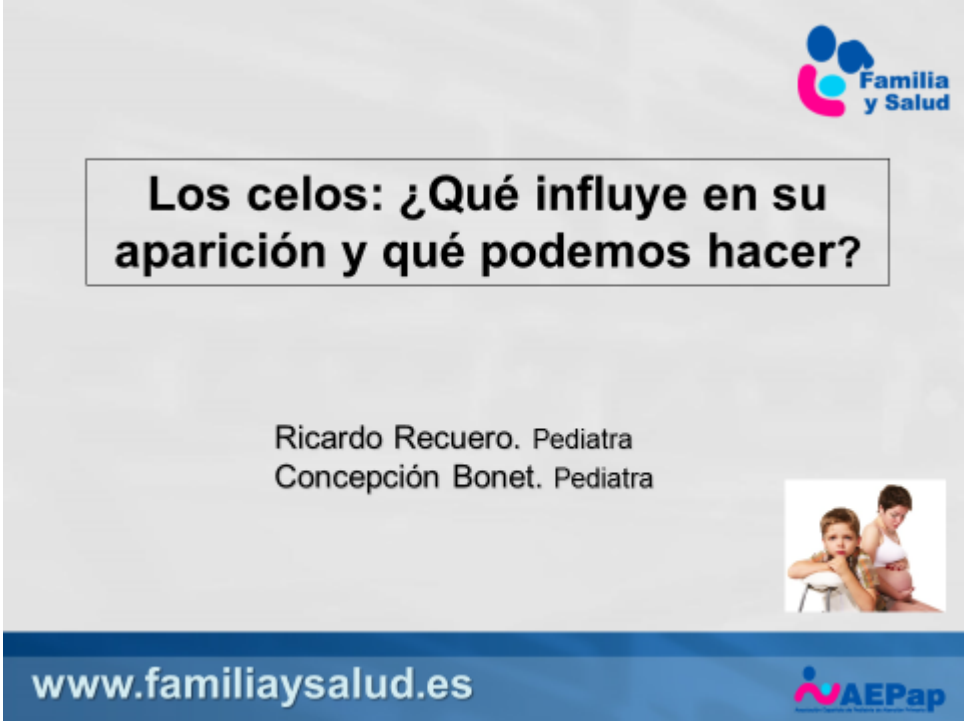
es muy normal. Entonces, en lugar de ceder, más vale ayudarle a tener paciencia y a tolerar la frustración. Resulta formativo esperar su turno: eso le ayudará a que tenga ganas de crecer.

Algunos cuentos para ayudaros...

- 21 Cuentos sobre celos y rivalidad entre hermanos. En: Club Peques Lectores. *Crecer leyendo, leer para crecer*.

También puedes ver y escuchar el contenido de este artículo en el siguiente VÍDEO, explicado por el propio autor.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 31-10-2011

Última fecha de actualización: 12-09-2016

Autor/es:

- Ricardo Recuero Gonzalo. Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP de Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)
- Concepción Bonet de Luna. Pediatra. . Consultas del adolescente Hospital universitario infantil La Paz. Madrid.

BY NC ND