



CELOS INFANTILES. PAUTAS Y ORIENTACIONES PARA LA FAMILIA

En la familia son frecuentes las situaciones o conductas que nos indican la existencia de celos. Los celos entre hermanos, las rivalidades y las riñas constantes, alteran y distorsionan el clima de convivencia familiar. Esto influye en el estado de ánimo de los miembros de la familia; los padres sienten la necesidad de buscar ayuda que les oriente de la manera más adecuada de corregir estas conductas y restablecer la armonía en el hogar.

QUÉ SON LOS CELOS

Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido. En un sentido estricto, se entiende como el sentimiento producido por el temor de que la persona amada prefiera a otra, frecuentemente este sentimiento va acompañado de envidia / resentimiento hacia quien se percibe como rival.

La persona que siente celos percibe la realidad algo distorsionada; considera que es menos querida que antes, parece tener un radar que le trae a la memoria lo que le produce angustia, su autoestima suele ser bajita, vive con ansiedad, puede experimentar rechazo a aquello que le produce satisfacción, le cuesta centrarse en actividades que exigen concentración o se aísla en su mundo.

Suelen ser personas sensibles, y esta sensibilidad puede dar lugar a manifestaciones orgánicas: tensión muscular, dolor de estómago, cansancio, enuresis nocturna o diurna (hacerse pis)... puede experimentar rechazo hacia el otro hermano, deseos de agredirle y esto hace que se sientan culpables, lo que a su vez, incrementa su sufrimiento. Es un círculo vicioso, que eleva su ansiedad y le impide afrontar la vida con serenidad.

RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

Las disputas entre hermanos es algo natural e inevitable. En toda relación fraterna conviven íntima e ineludiblemente instintos agresivos y amorosos. A medida que los hermanos se hacen mayores la rivalidad va superándose dando paso a una mayor unión y amistad.

La relación entre hermanos marca toda nuestra vida y desempeña un papel muy importante. En general, pasamos más tiempo con los hermanos que con los padres. Vivimos juntos, peleamos unos con otros, afrontamos parecidas dificultades y todo eso da lugar a una relación de intimidad y también competitividad. Con nuestros hermanos aprendemos a relacionarnos con los iguales y esto nos facilitará la socialización.

En general, si los padres procuran hacerlo bien, conseguirán que los episodios de celos y envidias den paso a una relación de amistad, colaboración y ayuda mutuas. Del buen clima familiar dependerá la estrecha comunicación y relación entre hermanos, y de forma simultánea, éste repercutirá asimismo en el clima familiar.



Con frecuencia los hermanos suelen tener dificultades a la hora de compartir lo juegos y las cosas que cada uno tiene. En la etapa de infantil (0 a 6 años) el niño se halla sumido en un egocentrismo que le hace sentirse el centro del universo. Es propio de esta etapa repetir “esto es mío”. Ante este sentido tan arraigado de la posesión, hay que enseñarles a respetar las cosas de sus hermanos, a pedir las por favor, a prestar sus cosas, a ser generosos e incluso a ser positivos despertando en ellos la capacidad de admirar a los demás comunicándoselo. Asimismo será necesario reforzar y alabar las acciones que conlleven los valores antes mencionados.

Elogiar sus actos de generosidad y amistad y evitar comparaciones previene las envidias y los celos. Hacer que cada hijo sea protagonista en la familia es promover su seguridad personal, autoestima y desarrollo de una personalidad equilibrada.

A lo largo de la vida familiar surgen conflictos por la posesión o uso de cualquier cosa, por cualquier nimiedad a veces, las disputas que no brotan del odio, sino de discusiones momentáneas que casi siempre se resuelven rápidamente sin que intervenga un adulto, son muy beneficiosas, siempre y cuando ninguno de los hermanos se instaure en tirano del otro. La inhibición de la rivalidad y su represión inconsciente, tienen efectos nefastos sobre el desarrollo afectivo e intelectual. La superación de estas rencillas les prepara para su posterior adaptación a la sociedad (no siempre acogedora), les hace tener en cuenta el punto de vista de los demás y salir poco a poco de su egocentrismo. Es también prueba de que el niño va adquiriendo seguridad en sí mismo, afirmación y en definitiva, desarrollando su personalidad.

Así pues, de la relación entre hermanos, los hijos tendrán la oportunidad de aprender los modos de convivir con los demás, a salir de sí mismos para abrirse a nuevos núcleos o ámbitos, a buscar y hallar nuevas amistades y vínculos afectivos, y en definitiva a aprender a relacionarse.

MANIFESTACIONES MÁS FRECUENTES

1. Signos de infelicidad y/o frustración: lloro frecuente y sin motivo aparente, momentos de tristeza, preguntas alusivas a si se le quiere o no.
2. Negativismo: responder con un NO, a propuestas que antes aceptaba, a veces sin escuchar lo que se le expone y/o pide.
3. Cambios en el desarrollo del lenguaje: habla infantil, repetición de palabras y frases, tartamudeo...
4. Escaso apetito
5. Sueño irregular: en general pide ir a la cama de los padres, o solicita compañía en la suya, llama frecuentemente al adulto, tiene miedos que antes no tenía...



6. Cambio de estado de ánimo sin causa aparente: pasa de la quietud a intranquilidad, de alegría a tristeza, de actividad a inactividad.
7. En casos extremos pueden aparecer manifestaciones de tipo orgánico: vómitos, anorexia, mareos, terrores nocturnos, insomnio, etc
8. En ocasiones adoptan conductas desafiantes hacia los padres, familiares y profesores, menosprecian a compañeros, se aíslan socialmente, muestran pruebas de afecto exageradas...

DIAGNÓSTICO

Los celos infantiles suelen considerarse normales y suelen evolucionar favorablemente en un plazo más o menos largo de tiempo. Cuando los celos ante los hermanos u otras personas se hacen permanentes, pueden convertirse en patológicos y requieren un tratamiento especial.

Es un estado emocional característico de la infancia y de alta frecuencia. No necesariamente va acompañado de conductas agresivas manifiestas. Los celos no resueltos están en la base de numerosas rivalidades fraternas y de problemas de relación interpersonal.

El diagnóstico de los celos viene determinado por la presencia de agresiones directas entre los hermanos, la aparición de conductas propias de edades inferiores de todo tipo, manifestaciones somáticas, rasgos depresivos, etc . Nunca falta un rasgo común en todas: sufrimiento del niño, acompañado por un sentimiento de culpabilidad.

CONCLUSIONES

En la mayoría de las situaciones en las que se detectan conductas celosas, éstas pueden considerarse como normales y naturales, respuestas propias de la edad, y debemos entender la aparición de estos “miedos” como un proceso de adaptación y maduración en la evolución normal de los niños y niñas.

Una vez identificadas en el hogar conductas celosas entre los hijos, y si al transcurrir un tiempo razonable no se constata una evolución satisfactoria, sería conveniente recurrir a la ayuda de un profesional.

Si los padres transmiten seguridad y afecto, los celos irán dando paso a una relación amistosa entre hermanos. La cooperación de todos y un clima familiar donde se dan oportunidades para participar, contribuirá a que la rivalidad entre hermanos vaya disminuyendo progresivamente.