

LOS CELOS



Los celos infantiles son un **sentimiento natural** que surge en el niño cuando se siente desplazado. Consisten en **sentir odio y rechazo hacia personas a las que se quiere mucho**. El hecho de que sea un sentimiento contradictorio es lo que más dificulta su manejo.

Los niños tienden a ver las cosas como buenas o malas y les cuesta integrar dos facetas (una positiva y otra negativa) de un mismo objeto, persona o situación. Por eso, los celos infantiles son un sentimiento que, en líneas generales, les **resulta complicado controlar**.

Normalmente cuando hablamos de celos infantiles a todos nos viene a la cabeza la llegada de un nuevo hermano a la familia. Sin embargo, **los niños sienten celos en muchas situaciones**, por ejemplo, cuando hay algún otro niño que llama la atención de sus papás (sobrino, vecino, hijo de amigos, etc.), cuando en las familias monoparentales aparece una nueva pareja, ... Incluso podríamos hablar de unos celos "evolutivos" que son los que experimenta el niño cuando pasa por la fase de "enamoramiento" de su mamá o su papá y tiene que compartir este amor con el otro miembro de la pareja parental.

Los niños nacen absolutamente dependientes de un adulto que cuide de ellos y que se encargue de su crianza. Esta dependencia es física pero también afectiva. Necesitan un apoyo constante en sus primeros años de vida. Cuando alguna circunstancia reduce el tiempo, el cariño o la dedicación que los padres ofrecen a un hijo, surgen los celos. El niño siente que tiene que competir por ganarse el cariño que hasta ese momento se le había otorgado de manera incondicional.

¿Cómo se manifiestan?

Los celos infantiles se manifiestan en ocasiones a través de conductas agresivas: pegar, morder, pellizcar, golpear al rival o a los padres. Es decir, las conductas celosas se pueden manifestar hacia el hermano, la nueva pareja, etc. o hacia las figuras de apego principal. En otras ocasiones, se manifiestan mediante conductas que **llaman la atención de los padres**. Puede que el niño no pegue o muerda, pero está constantemente hablando a gritos, dando golpes para hacer ruido,



haciendo cosas que sabe que no gustan, que provocarán el enfado de sus padres y que, al mismo tiempo, conseguirán llamar su atención.

¿A qué edad aparecen?

Los celos infantiles pueden aparecer a cualquier edad durante la infancia, pero su manifestación es diferente.

- **Cuando el niño es muy pequeño**, menor de dos años, estas manifestaciones pasan más desapercibidas, ya que los niños que temen perder el amor de sus padres pueden manifestarlo mostrándose totalmente sumisos, obedientes, cariñosos en exceso... cualquier cosa para que sus papás no les abandonen.
- **A medida que crecen**, los celos infantiles se manifiestan de manera más patente mediante conductas agresivas y disruptivas, bruscas. Y a partir de los 5 ó 6 años los niños han alcanzado un nivel de desarrollo cognitivo suficiente como para manipular emocionalmente, casi como lo haría un adulto: retirando el afecto a aquellos por los que se siente abandonado.

¿Qué hacer?

Intentar entender qué es lo que los provoca.

Hay momentos muy claros y evidentes como ocurre ante el **nacimiento de un hermano**. En otros, los celos son una reacción comprensible pero poco esperable.

Y, sin duda, cuando aparecen los celos, **hay algún elemento que los desencadena**.

La mayoría de los padres sabemos **qué pone celosos a nuestros hijos**. Simplemente el hecho de comprenderlo cambia nuestra actitud ante sus muestras de celos.

Hasta cierto punto, **podremos ponernos en su lugar** y entender que los celos no son más que una manifestación ante algo que les hace sentirse indefensos y vulnerables.



Dejar que el niño exprese lo que siente, de una forma adecuada, que no resulte dañina para él ni para otros.

Cuando veamos que manifiesta celos, podemos acercarnos a nuestro hijo y decirle que entendemos cómo se siente, pero que no puede golpear a otros o a sí mismo.

Si de verdad se siente tan mal, le recomendaremos que **busque otras formas de expresarlo**. Por ejemplo, pidiéndonos cariño o contacto a nosotros, utilizando juguetes u objetos inofensivos que le ayuden a descargar su ansiedad: cojines, pelotas o realizando conductas que le permitan relajarse: dar volteretas o correr en lugares adecuados para ello.

Estar pendientes de posibles situaciones que disparen el comportamiento celoso.

De manera preventiva, podemos estar alerta ante posibles momentos de aparición de los celos.

En estos casos, si sabemos que la situación va a desencadenar los celos del niño podemos prevenirla hablando con él, **preparándole para afrontar lo que viene** o buscando compensaciones. "Pasaremos un ratito juntos, más tarde u otro día".

Es importante evitar realizar compensaciones de tipo material ya que lo que los niños echan de menos en estas ocasiones es **nuestra compañía y atención**, no el hecho de tener un juguete o un regalo.

Rocío Fernández Sevilla

www.heuristicopt.es





CELOS



DEFINICIÓN

LOS CELOS INFANTILES SON UN SENTIMIENTO NATURAL QUE SURGE EN EL NIÑO. CUANDO SE SIENTE DESPLAZADO. CONSISTE EN SENTIR ODIOS HACIA UNA PERSONA A LA QUE QUIERE MUCHO. ESTE SENTIMIENTO CONTRADICTORIO ES LO QUE DIFICULTA SU MANEJO.



¿CÓMO SE MANIFIESTA?

LOS CELOS INFANTILES SE MANIFIESTAN EN OCASIONES. A TRAVÉS DE CONDUCTAS AGRESIVAS (PEGAR, MORDER, PELLIZCAR...) O A TRAVÉS DE LLAMADAS DE ATENCIÓN (HABLAR A GRITOS, GOLPES PARA HACER RUIDOS...)



¿A QUÉ EDAD APARECEN?

A CUALQUIER EDAD DURANTE LA INFANCIA, PERO SU MANIFESTACIÓN ES DIFERENTE.
MENOR DE 5 AÑOS- CONDUCTAS AGRESIVAS Y DISRUPTIVAS.
A PARTIR DE 5 O 6- MANIPULACIÓN EMOCIONAL (RETIRADA DE AFECTO HACIA LA FIGURA DE APEGO)



¿QUÉ HACER?

- ENTENDER QUÉ ES LO QUE LOS PROVOCA
- DEJAR QUE EXPRESÉ LO QUE SIENTE
- ESTAR PENDIENTE DE SITUACIONES QUE LO PROVOCAN

RECURSOS



LOS FANTASMAS NO LLAMAN A LA PUERTA: UN A SIMPÁTICA Y DIVERTIDA HISTORIA DE DOS GRANDES AMIGOS QUE TODO LO COMPARTEN, PERO UN DÍA LLEGA UN TERCERO QUE HACE TAMBALEAR LA RELACIÓN.

Autora: Eulalia Canal Iglesias. Ilustradora: Rocio Bonilla Raya.
Editorial: Algar



CUANDO ESTOY CELOSO LA SERIE DE LIBROS «SENTIMIENTOS» NOS PERMITE TRABAJAR EMOCIONES POR SEPARADO CON LOS MÁS PEQUEÑOS. COMO ESTA DE LOS CELOS. CON HISTORIAS CORTAS Y SENCILLAS Y CON UNA GUÍA PARA LOS PADRES.

Autora/Ilustradora: Tracey Moroney. Editorial: SM

WWW.HEURÍSTICOPT.ES

