



ARTÍCULO PARA PADRES 17

Celos entre hermanos. Niños celosos

Los celos son un estado afectivo, que en los niños, se caracteriza por el miedo a perder o a ver reducido el cariño de sus padres, fundamentalmente de la madre, debido al nacimiento de un nuevo hermano al que va a tener que dedicar mucho tiempo durante los primeros meses de su vida. Algunos expertos opinan que los sentimientos de celos se producen de forma natural al nacer un hermano, forman parte de una etapa normal y necesaria en el desarrollo evolutivo, que ayuda a los niños a madurar.

Cómo evitar los celos entre hermanos

Los celos son una reacción natural que aflora en los niños independientemente de la edad. Los padres debemos prepararlos para la llegada del bebé, fomentando sobre todo su autoestima y haciéndole partícipe de todo lo relacionado con la llegada del nuevo miembro de la familia. En definitiva, los padres debemos actuar con cariño, pero con firmeza y sin perder de vista sus criterios educativos.

Si durante esta etapa de celos los padres siguen dedicando el mismo tiempo a su hijo mayor, y ofreciéndole el mismo cariño y afecto que le demostraban antes de nacer el bebé, esos sentimientos acaban por desaparecer.

Pautas para prevenir los celos entre hermanos

Es muy difícil dejar de ser el sol para ser una estrella más en el universo de la casa familiar, pero existen algunas pautas que debemos tener en cuenta para minimizar en los hijos mayores los efectos de la llegada de un nuevo miembro a la familia:

- **Mentalizarlo:** Es recomendable que unos meses antes de que nazca el bebé abonemos el terreno y preparemos al hermano mayor para el nacimiento. Tampoco se recomienda hacerlo muy pronto para que no se les haga demasiado largo. Hacia el segundo trimestre del embarazo, es bueno hablarles de los cambios que se van a ir produciendo, pero conviene hacerlo con un lenguaje que entiendan y sin saturarles con demasiada información. Deben entender la parte positiva de tener un nuevo hermano o hermana.
- **Anticipar los cambios:** Si se prevén cambios de habitación, es mejor hacerlos antes del nacimiento. Así, evitaremos que nuestro hijo piense que la llegada del bebé le va a desplazar y le va a quitar de su sitio.
- **Mantener su rutina:** Cuando se aproxime el parto, no debemos cambiar las rutinas diarias del niño (hora de comer, aseo y dormir), aunque se deba marchar a casa de los abuelos o de otros familiares. Siempre que sea posible, es preferible que pase ese momento en su casa, rodeado de sus juguetes y de todo aquello que le da seguridad.
- **Evitar otros cambios temporalmente:** No es recomendable juntar la crisis de la llegada de un hermano con otros cambios importantes, como el ingreso en la escuela infantil o un cambio de domicilio.
- **Esforzarse por prestarle atención:** Intentemos seguir pasando tiempo de calidad con tu otro hijo o hijos. Explícales que cuando nace un bebé, al principio la rutina de la vida diaria cambia un poco, es más agitada, pero luego todo volverá pronto a la normalidad.