

Celos

¿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.
- ❑ La persona que siente celos percibe la realidad algo distorsionada; considera que es menos querida que antes, su autoestima suele ser baja, vive con ansiedad, le cuesta centrarse en actividades que exigen concentración, o se aísla en su mundo.

La rivalidad entre hermanos

- ❑ Las disputas entre hermanos son algo natural e inevitable. A medida que los hermanos se hacen mayores, la rivalidad va dando paso a una mayor unión y amistad.
- ❑ Del buen clima familiar dependerá la estrecha comunicación y relación entre hermanos y, a su vez, ésta repercutirá en el clima familiar.

Causas de los celos infantiles

- ❑ Los privilegios que se otorgan a los hijos según el lugar que ocupan en la familia.
- ❑ El momento evolutivo del hijo.
- ❑ Las características distintivas de los hermanos.
- ❑ El nivel de sensibilidad de cada niño.

Manifestaciones más frecuentes

- ❑ Signos de infelicidad y/o frustración: lloro frecuente y sin motivo aparente, momentos de tristeza, preguntas alusivas a sí se le quiere o no.
- ❑ Negativismo: responder con un NO a propuestas que antes aceptaba, a veces sin escuchar lo que se le pide.
- ❑ Cambios en el lenguaje: habla infantil imitando el lenguaje del pequeño, repetición de palabras y frases, tartamudeo.
- ❑ Disminución del apetito: come menos que antes y se niega a probar alimentos que antes pedía.
- ❑ Sueño irregular: pide ir a la cama de los padres, o solicita compañía en la suya, llama frecuentemente a un adulto.
- ❑ Cambio de estado de ánimo sin causa aparente: pasa de quietud a intranquilidad, de alegría a tristeza, de actividad a inactividad.
- ❑ En casos extremos pueden aparecer manifestaciones de tipo orgánico: vómitos, anorexia, mareos, terrores nocturnos, insomnio etc.
- ❑ En ocasiones adoptan conductas desafiantes hacia los padres/madres, familiares y profesores, menosprecian a compañeros, se aíslan socialmente, muestran afectos exagerados.

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- ❑ Fomentar la cooperación entre los hermanos (en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego)
- ❑ Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de los hijos y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- ❑ Tratar con afecto y atención frecuentes a los hijos para que perciban que son queridos. Analizar las causas posibles de los celos y las distintas soluciones.
- ❑ Favorecer el juego con todos los hijos (para lograr una mayor armonía entre los hermanos).

- ❑ Promover un clima de sosiego y tranquilidad en todos los momentos posibles.
- ❑ Educar a los hijos en el control de sus emociones: aprender a soportar pequeñas frustraciones, alegrarse del éxito de los demás, responder con tranquilidad ante situaciones adversas, enseñarle a aceptar sus incapacidades y dificultades con optimismo.
- ❑ Respetar la autoridad de los padres y admitir los límites establecidos en la familia.
- ❑ Conseguir que se acepten las normas de casa de forma democrática. Conseguir que se respeten aquellas normas que la unidad familiar estime imprescindibles.
- ❑ Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- ❑ Estimular a los hijos para que expresen lo que sienten con libertad y puedan compartir tristezas y alegrías.
- ❑ Estimular a los hijos y darles seguridad.
- ❑ No comparar a los hijos

