

# LOS CELOS INFANTILES. CAUSAS, PREVENCIÓN, TRATAMIENTO

## ÍNDICE:

- 1.- ¿QUÉ SON LOS CELOS INFANTILES?
- 2.- ALGUNOS EJEMPLOS REALES
- 3.- DIFERENCIA ENTRE RIVALIDAD, ENVIDIA Y CELOS
- 4.- ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL COMPORTAMIENTO CELOSO?
- 5.- TIPO DE FAMILIA Y DIFERENCIAS ENTRE LOS HERMANOS
- 6.- ¿CÓMO SE MANIFIESTAN LOS CELOS?
- 7.- DIAGNÓSTICO DEL NIÑO CELOSO
- 8.- CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS CELOS
- 9.- CUESTIONARIO PARA PADRES

### 1.- ¿QUÉ SON LOS CELOS INFANTILES?

**Los celos infantiles** son un comportamiento afectivo defectuoso a través del cual el niño expresa su temor a ser abandonado o a perder para siempre las figuras de apego. Los celos infantiles surgen ante las amenazas (erróneas o no) que el niño percibe respecto a la vinculación afectiva con su madre.

**Conducta de apego** es aquella conducta que el niño llega a adquirir durante los primeros meses de la vida como consecuencia de la interacción afectiva con su madre. El apego infantil se manifiesta a través del deseo que el niño tiene respecto de la proximidad física de su madre, reclamando su atención visual y auditiva y también sus frecuentes contactos táctiles.

Los celos suelen aparecer a partir del año y medio de vida y pueden prolongarse hasta los 7 años y se ha comprobado que suelen ser más frecuentes entre los niños que entre las niñas.. La mayoría de los expertos consideran que la conducta celosa episódica (que luego desaparece espontáneamente) afecta alrededor del 50% de la población infantil.

Hasta cierto punto los celos constituyen una respuesta normal ante el miedo a la pérdida del amor materno. Algunos rasgos de la personalidad del niño (por ejemplo la inseguridad) son más favorables a la aparición de los celos. Con todo, es importante aprender a distinguir los **celos normales** de los **celos patológicos**.

Lo más frecuente es que los celos aparezcan en el hijo mayor respecto del hijo más pequeño aunque no siempre es así. Hay casos (mucho más raros) en los que la conducta celosa puede aparecer en el niño de menor edad. En este caso los celos suelen aparecer porque entre ambos hermanos surge una relación de rivalidad.

## 2.- ALGUNOS EJEMPLOS REALES

### *El caso de Antonio*

Antonio es un niño de cuatro años de edad, muy sensible afectivamente y con una gran dependencia del afecto de sus padres. Su nacimiento y posterior desarrollo fue completamente normal... hasta que nació su hermanita. Desde entonces, según relata la madre, el niño no ha dejado un momento de manifestar algún que otro trastorno de conducta:

- . Enuresis (se hace pis)
- . Insomnios
- . Pesadillas
- . Terrores nocturnos
- . Descalificación de la hermana recién nacida
- . Aislamiento social en clase
- . Pérdida de apetito
- . Balbuceo, tartamudeos y trastornos del lenguaje.

Su padre trata de consolarle y por eso lo acoge en su cama y le habla hasta que Antonio logra conciliar el sueño y se queda dormido.

### *El caso de Margarita*

Margarita es una niña de cinco años de edad, la menor de dos hermanas, cuyo desarrollo fue completamente normal hasta hace un año en que comenzó a negarse a comer, vomitando cuando se le insistía o forzaba a alimentarse contra su voluntad.

Al parecer Margarita se siente “destronada” ya que siendo la más pequeña y la que necesita más protección, es la que menos cuidados recibe, pues, en su opinión, sus padres se han volcado únicamente sobre la otra hija mayor, de ocho años de edad.

Hay que reseñar en este caso un aspecto importante a considerar para analizar el problema: El **error en la estimación propia y ajena** y el error en las atribuciones que hace la niña respecto de la afectividad de los padres.

### *El caso de Tomás*

Tomás es un niño de seis años de edad, que lo traen sus padres a consulta del psicólogo por consejo de sus profesores. Hasta el curso pasado Tomás asistió a una guardería infantil, donde se sentía feliz. Al cambiar de centro educativo, probablemente el niño se ha encontrado desplazado y aislado de su entorno. En este mismo período Tomás ha dejado de ser hijo único, puesto que su madre ha dado a luz un nuevo hermano, de quien ahora se ocupa prestándole, como es lógico mucha más atención que a Tomás.

Hasta el momento de nacer su hermanito, Tomás dormía en la misma habitación que sus padres, aunque en su propia cama. Como consecuencia del nacimiento de su hermano, su cama ha sido trasladada y Tomás ha comenzado a ocupar una nueva habitación. Las relaciones con su padre (con el que se llevaba muy bien) han disminuido últimamente, ya que éste ha tenido que embarcarse como marino que es, por recibir un nuevo destino.

Este último hecho parece haber influido de forma muy decisiva en el comportamiento de Tomás quién desde entonces –y ya han transcurrido casi dos meses-, no hace sino llorar y manifestar que quiere morir. En las últimas semanas se ha negado a asistir al colegio y siempre que ha sido llevado contra su voluntad por su madre, ha logrado escaparse de clase. Por la noche se despierta con crisis de terror nocturno cuyos contenidos hacen casi siempre referencia al tema del nuevo destino de su padre (ansiedad de separación)

En este caso puede observarse una coincidencia de acontecimientos vitales estresantes, lo que en psiquiatría se conoce como “life events”, es decir acontecimientos que sobrevienen a lo largo de la vida y que producen estrés. Dichos acontecimientos cuando se dan en cierta proporción e intensidad pueden suscitar alteraciones comportamentales y diversos síntomas psicósomáticos.

Finalmente –y como curiosidad- señalaremos que los animales también son susceptibles de manifestarse celosos en determinadas circunstancias.

### **3.- DIFERENCIA ENTRE RIVALIDAD, ENVIDIA Y CELOS**

La rivalidad entre hermanos no debe confundirse con los celos. La **rivalidad** no es un comportamiento constante sino variable. Esto quiere decir que hay etapas en las que los hermanos se pelean o discuten mucho entre ellos y otras en las que su relación es mucho más cordial.

Por otra parte, resulta muy difícil distinguir entre la envidia y el comportamiento celoso ya que, en cierto sentido ambos fenómenos coinciden. Para que se den los celos es preciso que antes el niño haya experimentado el cariño de otra persona. **Lo que caracteriza el comportamiento celoso es, precisamente ese temor de perder el cariño de otra persona.**

El niño envidioso lo que experimenta es el deseo de tener lo que otros tienen y a él le falta: un determinado afecto.

Dicho más brevemente: Se envidia lo que uno desea y no tiene, mientras que se tienen celos de lo que uno tiene y no desea perder.

A pesar de las diferencias entre la envidia y los celos, en la vida diaria es bastante corriente que los niños pasen de uno a otro sentimiento casi sin solución de continuidad.

#### **4.- ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL COMPORTAMIENTO CELOSO?**

La causa más frecuente de los celos normales está relacionada con las conductas de apego y las variaciones que dichas conductas pueden sufrir (mirar, hablar o tocar más o menos al niño)

**El nacimiento de un hermanito** puede ser motivo suficiente para que se manifiesten los celos infantiles. Sin embargo ese factor, por sí solo no necesariamente tiene que ser la causa del comportamiento celoso. **La rivalidad entre hermanos** tampoco explica totalmente la aparición de los celos. Posiblemente **el tipo de interacción que se establece entre la madre y el hijo** puede facilitar la aparición y el desarrollo de los celos infantiles.

Puede ocurrir que la madre (fingida o realmente) amenace al hijo con no quererlo o establezca ciertas comparaciones afectivas con cualquiera de los hermanos. Por ejemplo: “Si no comes, no te quiero”; “A María la quiero más que a ti, porque ella es buena y tú malo”

A veces, sin darse cuenta, la madre puede contribuir a la aparición de rivalidades entre hermanos, parientes o amigos de los hijos. Por ejemplo cuando compara a su hijo con alguno de sus hermanos, primos o amigos, infravalorando o devaluando algún rasgo o habilidad del hijo.

En otras ocasiones puede ocurrir que simplemente se descalifique a los hijos delante de otras personas porque tiene un determinado defecto o porque todavía no es competente en cierta destreza.

Por otra parte, el modo en que la madre interactúa con su hijo antes y después del nacimiento de su nuevo hermanito, puede estar en el origen del comportamiento celoso. De hecho se ha demostrado que la madre modifica la conducta de interacción con su hijo de forma significativa, con la llegada del nuevo bebé.

## **1.- ES FUNDAMENTAL QUE USTED ESTABLEZCA UNA RELACIÓN POSITIVA CON SU HIJO.**

Los estudios han demostrado que los niños aprenden mejor cuando sienten que sus padres les aman, les entienden y les respetan. Este tipo de relación no surge de la nada. Tiene que ser cultivado con afecto, sacrificio y atención individualizada.

La mejor forma de hacerlo es conocer de verdad a nuestro/a hijo/a. ¿Qué le gusta?, ¿Qué le disgusta?, ¿Qué cosas son importantes para él/ella?, ¿Qué cosas le resultan difíciles?.

A continuación presentamos un cuestionario que puede ayudarnos a determinar cuánto sabemos de nuestros hijos en este momento.



**¿CUÁNTO CONOCE A SU HIJO/A?**

	<b>Respuesta de los Padres</b>	<b>Respuesta del niño</b>
1.-Cuál es el color favorito de su hijo/a?	_____	_____
2.- ¿Qué es lo que más teme su hijo/a?	_____	_____
3.- ¿Qué maestro (actual o pasado) le ha gustado más?	_____	_____
4.- ¿Qué quiere ser su hijo cuando sea mayor?	_____	_____
5.- ¿Qué libro le ha gustado más?	_____	_____
6.- Si su hijo pudiera cambiar una cosa de él mismo, ¿cuál sería?	_____	_____
7.- ¿Cuál es el recuerdo más antiguo que tiene su hijo?	_____	_____
8.- Si su hijo pudiera cumplir un deseo, ¿cuál sería?	_____	_____

## **2.- DEBEMOS SER UN BUEN EJEMPLO PARA NUESTROS HIJOS.**

Cuando se ha establecido una relación positiva y afectuosa con los hijos, es más probable que éstos traten de imitar la conducta de los padres y seguir sus sugerencias. Por tanto, lo que los padres hagan o digan tendrá un gran impacto en el desarrollo diario de su hijo en el aula.

He aquí algunas sugerencias:

- Mostrar una actitud de entusiasmo y excitación hacia el aprendizaje.
- Mostrar que disfrutamos de la lectura y del aprendizaje de cosas nuevas
- Cuando nuestro hijo saque sus deberes, también nosotros podemos sacar los nuestros: cuentas a pagar, cartas, lecturas, etc.
- Si disponemos de tiempo, inscribirnos en algún curso de algo. Es una forma de transmitir a nuestros hijos que aprender es una experiencia para toda la vida.

Los niños que observan en sus padres actitudes positivas hacia el aprendizaje tienen más posibilidades de captar este sentimiento y aplicarlo en su trabajo escolar.

## **3.- ES IMPORTANTE QUE APOYE EL DESARROLLO DEL LENGUAJE.**

Las palabras son las herramientas que su hijo usa para pensar y comunicarse. Por tanto los niños necesitan un lenguaje bien desarrollado para tener éxito en la escuela.

Los padres debemos servir de modelos de buenos hábitos de lenguaje. Cuando hablemos debemos asegurarnos que estamos usando patrones del habla que queremos que imiten nuestros hijos. He aquí algunas ideas al respecto:

- Háblele a su hijo con naturalidad y claridad
- Anímele a que hable con usted y le cuente historias
- No interrumpa a su hijo cuando esté hablando y enséñele también a no interrumpir.
- Préstele atención cuando se dirija a usted para que aprenda que lo que está diciendo tiene valor.
- Observar el tipo de conversación que mantenemos con nuestros hijos ya que en muchas ocasiones los padres hablan y los niños escuchan. Es necesario que haya una interacción.

Para desarrollar el vocabulario del niño puede utilizar algunas de estas ideas:

- Suscribirse a una revista infantil
- Inducir a su hijo a una actividad especial o afición
- Jugar con homónimos (palabras de igual forma y distinto significado). P.E.: presto (rápido) y presto (de prestar).
- Jugar a averiguar en el diccionario la etimología de las palabras

#### **4.- ESTABLEZCA UNA RUTINA DIARIA Y HÁBITOS DE TRABAJO POSITIVOS.**

##### ***Rutina diaria.***

Los niños tienen una sensación de seguridad y autocontrol cuando saben a qué hora se levantarán, a qué hora cenarán, cuánto tiempo jugarán, cuándo es hora de hacer los deberes y cuándo es hora de ir a la cama. Por otra parte, los niños que pasan los días sin saber qué esperar, o cómo manejar su tiempo y organizar sus juegos y su trabajo desarrollan una sensación de desorganización e impotencia. Estas sensaciones les impiden alcanzar sus metas diarias porque estas metas parecen poco claras y fuera de control.

Además, los niños que viven sin una rutina predecible suelen no cumplir con sus metas diarias porque se quedan sin tiempo. El tiempo necesario para hacer los deberes y las lecturas diarias puede consumirse fácilmente si se emplea mucho tiempo jugando o mirando la televisión.

Los niños necesitan un buen sueño nocturno; necesitan tiempo para jugar y para mirar la televisión, pero también necesitan separar tiempo para su trabajo escolar.

##### ***Hábitos de trabajo positivos***

La actitud de su hijo hacia el trabajo escolar también se verá afectada por la forma cómo los padres encaran sus propias tareas. Para bien o para mal los hijos definen sus actitudes hacia al trabajo a partir de la propia actitud de los padres. ¿Cómo hablamos acerca de nuestro trabajo?. ¿Tenemos un nivel de exigencia alto y nos mostramos orgullosos de cumplir con ese nivel?. ¿O nos quejamos continuamente de nuestro trabajo y buscamos atajos para hacerlo con rapidez y sin esfuerzo para terminar lo más pronto posible?.

Ya sea usted ama de casa, carpintero o presidente de una gran empresa, escúchese cuando hable de su trabajo. Asegúrese de que lo que diga es lo que quiere que su hijo imite.

También es conveniente ir dando pequeñas responsabilidades y tareas de la casa a los niños (sacar la basura, poner la mesa o pasear al perro). En cualquier caso hay que asegurarse que el niño hace el trabajo convenido de un modo adecuado. Los niños tienen que aprender que los esfuerzos a medias no son aceptables y que “olvidarse” nunca es una excusa. Es conveniente que vayan sintiendo la satisfacción de un trabajo bien hecho.

- ***Asegúrese que su hijo utiliza adecuadamente distintas estrategias de comprensión de lo que estudia.***

He aquí algunas estrategias:

- **Parafrasear**: Que el niño vuelva a decir con sus propias palabras lo que oye o lee. (Cuando el niño dice con términos y conceptos que le son familiares una idea nueva, ya ha obtenido algún entendimiento de ella).



- Pregunta-respuesta: Es un principio muy simple. Consiste en formular preguntas sobre el material de estudio y tratar de responderlas. Es una buena costumbre hacerse tanto preguntas que pueda responder como las que no va a ser capaz de hacerlo. Estas últimas le indican el aprendizaje adicional que necesita, y la ayuda que le falta. Además le ayudará a descubrir que al formalizar la pregunta aumenta su entendimiento sobre el tema.
- Jugar a ser profesor: El niño se imagina que tiene que explicarle la lección a otro niño que no sabe nada de la misma. Eso implica que sus explicaciones deben ser claras y estar compuestas en un lenguaje simple.
- Hacerlo: La mejor manera de entender una cosa es ponerla en práctica. Esto se aplica especialmente a las materias que tengan que ver con aspectos concretos de la vida.
- Imaginación: Muchos problemas se resuelven más fácilmente si los representamos mentalmente. Por ejemplo, es más fácil imaginarse una jugada de gol que describirla con palabras.
- Organización: Un conocimiento de los principios organizativos de una materia es fundamental para su comprensión. Por ejemplo, para conocer mejor Aragón es necesario tener un conocimiento previo, entre otras cosas de la distribución de la población.

## **5.- FOMENTE LA SENSACIÓN DE QUE SU HIJO SE SIENTA COMPETENTE.**

La mayoría de la gente se siente competente cuando logra superar un desafío y siente que puede volver a hacerlo en el futuro. Por otra parte, las personas aceptan los desafíos cuando se sienten capaces de manejarlos. Es obvio que tanto en la escuela como en el trabajo y la vida, una persona con una fuerte sensación de competencia alcanzará un mayor grado de éxito.

Los padres podemos fomentar esa sensación de competencia en los hijos creando oportunidades de éxito para ellos. He aquí algunas sugerencias:

- Cuando su hijo intente hacer algo nuevo: hacer una marioneta, cuidar un animalito o construir un barquito, alíentele y elogie su esfuerzo. No haga comentarios críticos como: “¡Así no!” o “¡Lo estás haciendo mal!”.
- Tenga en cuenta que los primeros intentos torpes para dominar una nueva técnica enseñan a su hijo a enfrentarse con los obstáculos, a probar de nuevo y a aumentar la sensación de satisfacción que proviene del logro de una tarea exigente.
- Si su hijo necesita ayuda, dásela sin problemas, pero recuerde que siempre debe apoyarle y alentarle. No debe decirle: “Sabía que no podrías hacerlo”.
- Los padres podemos fomentar aun más esa sensación de competencia dando a nuestros hijos la libertad de explorar.
- Una vez que el niño desarrolle la actitud de “puedo hacerlo” podemos ayudarle con la técnica de los “ensayos mentales positivos”. Se trata de que el niño *se visualice* realizando actividades de un modo competente. Esa visualización mejora su desarrollo.

Finalmente tener en cuenta que los niños necesitan experimentar el éxito para ganar una sensación de poder, pero también necesitan experimentar el fracaso.

## **6.- USTED DEBE INVOLUCRARSE EN LAS TAREAS DEL NIÑO.**

La mayoría de los niños no puede mantener el interés y el compromiso en el proceso de aprendizaje a menos que tenga apoyo y aliento en su casa. Por eso es muy conveniente que los padres tengan un conocimiento de lo que el niño está haciendo en el colegio en cada una de las áreas.

- Descubra dónde tiene problemas hablando con su maestro
- Revise sus cuadernos y sus deberes
- Ayúdele a estudiar para los exámenes

Es importante reseñar que la actividad paterna de involucrarse se caracteriza por el hacer. Así, por ejemplo, en lugar de decir:

- “Yo aliento a mi hijo para que vaya a la biblioteca una vez por semana”, un padre activo dice: “Llevo a mi hijo a la biblioteca una vez por semana”
- En lugar de decir “quiero que mi hijo lea media hora todas las noches”, trata de hacerlo: “Leo con mi hijo media hora todas las noches”

Los padres también se involucran cuando:

- . Ayudan a sus hijos a mantener un horario con sus rutinas diarias
- . Se aseguran de que estudian para los exámenes y de que completan sus proyectos a tiempo.
- . Aseguran un buen descanso y alimentación del niño

## **7.- TRATE DE CREAR EN CASA UN AMBIENTE PROPICIO PARA EL APRENDIZAJE.**

Es muy importante ir creando en el hogar una atmósfera que ayude a su hijo a ver la educación como una parte positiva y natural de su vida. Para conseguirlo es conveniente:

- Elogiar a la escuela y a los maestros en sus conversaciones diarias (y desde, luego, no criticarlos delante de ellos)
- Mencionar de vez en cuando el valor de la educación en el mercado de trabajo y en la mejora de la calidad de vida del individuo.
- Ponga a disposición de su hijo material de lectura y fuentes de estudio (libros, diccionarios, enciclopedias...)
- Lleve a su casa periódicos y revistas y aliente a sus hijos a leerlos (o léaselos si es todavía muy pequeño)
- Use la televisión de una forma educativa. Un buen uso de la TV puede darle al niño oportunidades de ampliar sus conocimientos, su vocabulario, etc. Un mal uso de la TV es un uso indiscriminado. Es necesario recordar que en estas edades son los padres los que deben tener el control absoluto del efecto

que el uso de la televisión tenga en su hijo. Por eso es conveniente seleccionar personalmente qué programas puede ver su hijo y limitar el número de horas por día frente al televisor.

En la escuela primaria el uso del ordenador todavía no se hace imprescindible. Desde luego, en estos niveles, el éxito académico rara vez se alcanza sentado solo frente a un teclado.

## **8.- HAY QUE INCULCAR A LOS NIÑOS EXPECTATIVAS ELEVADAS.**

Los niños necesitan saber lo que los padres esperan que ellos alcancen. Eso no significa que todos los padres deban exigir un 10 en todos los exámenes; significa que hay que mantener un nivel de exigencia para que los niños rindan de acuerdo a sus posibilidades.

Si los padres están convencidos que el esfuerzo es la clave para el éxito, entonces es mucho más probable que se comprometan en el proceso educativo y establezcan metas y expectativas elevadas.

En Japón los padres y los maestros esperan un alto nivel de desarrollo académico de los estudiantes. Suponen que con trabajo duro y perseverancia la mayoría de los niños puede alcanzar el dominio del trabajo escolar. Los japoneses se niegan a admitir que las aptitudes, los intereses, o siquiera las finazas familiares son una excusa para un pobre rendimiento escolar.

Estas orientaciones han sido extraídas de los libros:

- “Ayude a su hijo a superarse en el colegio”. Charles E. Shaefer y Theresa Foy. Editorial Vergara. Buenos Aires, 1994.
- “Cómo estudiar y aprender más y mejor en menos tiempo”. Richard Fenker con Rey Mullins. Editorial Edaf. Madrid, 1996.