

Los celos infantiles

R. Recuero Gonzalo^a, C. Bonet de Luna^b

^aPediatra, CS Algete

^bPediatra, Doctor en Medicina, CS Tres Cantos

Madrid

Rev Pediatr Aten Primaria. 2005;7:413-421

Ricardo Recuero Gonzalo, rrecuero@wanadoo.es

Resumen

Los celos son emociones complejas formadas por miedo, tristeza, rabia y autocrítica que los niños pueden sentir cuando nace otro hermano. Para poder experimentarlos, el niño tiene que tener un vínculo con una figura paterna y expectativas con respecto al tipo de relación que le parece debe tener con sus padres. Esto ocurre alrededor de los 12-24 meses de edad. En este artículo se revisan distintos factores que pueden ayudar a los padres a entender los celos de su hijo. Es importante dejar que los niños solucionen sus problemas entre ellos con la menor intervención paterna. Explicar al niño qué le está ocurriendo con paciencia, empatía y sentido del humor ayudará a que superen los celos antes y de buena manera.

Palabras clave: Celos, Niños, Manejo.

Abstract

Jealousy is a complex emotion composed by fear, sadness, rage and self criticism that children can feel when another sibling is born. To feel this emotion children need to be specially bond to a paternal figure and have expectatives about the relationship with their parents. This happens around 12-24 months of age. In this article, different factors that might help parents to understand their jealous child are reviewed. Letting children handle their own problems without parental intervention is seriously encouraged. Explaining the child what is happening, with patience, empathy and sense of humor is a good way to help children to overcome this feeling.

Key words: Jealousy, Children, Management.

Introducción

Los celos son emociones humanas complejas que posiblemente tengan una base genética y están modulados por un ambiente social particular¹. Algunos au-

tores los encuadran dentro de las pasiones (sentimientos de extraordinaria intensidad, automáticos, con gran capacidad de dominio y con tendencia a la escalada). En el MESH de PubMed defi-

nen los celos en la infancia como una reacción irracional compuesta de tristeza, pérdida de autoestima y enemistad hacia un rival, unida a autocritica. Los celos aparecen en un determinado momento del desarrollo, alrededor del año de edad, cuando el niño es capaz de tener expectativas. Pero no todos los conflictos entre hermanos pueden atribuirse a los celos. Las peleas pueden deberse a competencia por el espacio o por las posesiones. Hay también conflictos de poder, de autoridad moral y de disciplina. Finalmente, puede ser de utilidad diferenciar los celos de la envidia. Los celos ocurren por la sensación de pérdida de un objeto querido que de alguna forma tuvimos. En la envidia, en cambio, hay frustración por desear algo que tiene el otro y que nunca tuvimos.

En este artículo se comentan los celos entre hermanos y se dan pautas para su tratamiento en la consulta de Atención Primaria.

Qué son los celos

El *príncipe destronado* (aunque sería más acertado llamarlo *el rey destronado*) además de una bonita novela de Miguel Delibes es el calificativo de aquel niño que en un momento dado de su vida deja de ser el centro absoluto de atención de sus padres². La llegada de

un nuevo hermano resulta estresante para el niño, que vive este episodio con ansiedad, desánimo e incluso sensación de abandono. Los estudios de Dum y Kendrik¹ demuestran cómo ante el nacimiento de un hermano el 93% de los niños estudiados se volvieron más demandantes y traviesos; más del 50% tuvieron conductas regresivas y un 25% sufrieron alteraciones del sueño. No se conoce bien si existe relación entre los celos de la infancia y los celos de adulto.

Los celos emergen como consecuencia de la falta de atención a las múltiples necesidades internas del niño. Éste sufre cuando comprueba que sus necesidades emocionales no se satisfacen como antes y que ha perdido la exclusividad. Para que los celos aparezcan, previamente debe establecerse el apego hacia la figura materna, es decir, se debe poseer el cuidado, atención, protección y cariño de la madre. Este tipo de relación es el vínculo afectivo que se establece entre ambos durante el primer año de vida³. Un niño que siente la amenaza de perder el afecto y amor de la madre reaccionará con rechazo y odio hacia el nuevo hermano, que es visto como un competidor. La llegada de este intruso suele coincidir con la aparición de exigencias y normas imprevistas de las que estaba exento hasta el momento. Esta

etapa suele ocurrir entre los 12 y los 24 meses de edad, cuando el niño entra en un conflicto de alejamiento y acercamiento hacia los padres⁴. Todo esto hace que el niño viva una especie de duelo, con tres períodos bien diferenciados: un período de protesta, otro de desesperación y finalmente otro de resignación en que acepta la nueva situación. Los celos se basan en dos pilares fundamentales: destronamiento y culpabilidad. Cuando aparecen, afectan negativamente a la autoestima del niño ya que se echa la culpa a sí mismo de que los padres no le presten tanta atención y no le quieran igual. Pero los celos son una más de las tantas conductas evolutivas normales que presenta el niño y que le sirven para adaptarse a una nueva situación producida por el nacimiento de un hermano.

Cómo reconocerlos

Cada niño padece los celos de forma individual y sus manifestaciones son

amplias y muy variadas. Esto se debe a que distintos aspectos controlan la respuesta en función de variables personales y ambientales que regulan la frecuencia, intensidad y duración de la conducta.

Factores que influyen en la aparición de los celos

1. Factores predisponentes (*Tabla I*)

Los celos tienen su punto álgido entre los 2 y los 4 años. A esta edad el niño aún depende en gran medida de su madre y el vínculo se altera con mayor intensidad. Cuando los hermanos se llevan más de 3 años entre sí es más difícil que aparezcan los celos ya que el mayor ha alcanzado cierta independencia y no considera al pequeño como un rival directo². En las nuevas estructuras familiares de padres separados o madres solteras la preferencia del hijo por el padre/madre "ausente" o la preferencia de éste por uno de los hermanos

Tabla I. Factores que predisponen a la aparición de los celos

- Edad
- Diferencia de edad entre hermanos
- Composición familiar y de la fraterna
- Temperamento
- Relación madre-hijo previa al nacimiento
- Estado emocional de la madre

puede acentuar los celos. En cuanto a los hermanos, el hijo primogénito es el que recibe con mayor impacto un nuevo nacimiento. Hasta ese momento acaparaba todo el cariño y atención y ahora tiene que compartirlos. Los niños dependientes, sumisos, emotivos, mal-humorados, con un yo débil o carácter histríónico manifiestan celos con mayor facilidad. Si el niño está acostumbrado a recibir con prontitud la atención de los padres, tolerará de mala gana las inevitables demoras que se producen al tener que atender al bebé. En este momento, se acentúa lo que se conoce como baja tolerancia a la frustración, pues reclamará mediante rabietas u otras manifestaciones la atención inmediata. Si además en la relación madre-hijo previa al nacimiento existe enfrentamiento mediante habituales prohibiciones y limitaciones, es más

probable que la relación entre hermanos sea conflictiva. Lógicamente una madre triste, irritable, cansada o deprimida durante el postparto no podrá dedicar una correcta atención a la crianza.

2. Factores desencadenantes

El principal es el nacimiento del hermano, que repercute en el niño con cambios en el estilo de interacción y comunicación con los padres, desapego madre-hijo y, en algunos casos, transformaciones en el ambiente familiar.

3. Factores de mantenimiento

- Comparación innecesaria entre hermanos: en la comparación siempre sale perdiendo alguien y el niño celoso se siente continuamente despreciado respecto a su hermano, que, además de ser más pequeño, lo hace mejor.

Tabla II. Manifestaciones de los celos en la infancia

1. Desobediencia
2. Retraimiento e indiferencia
3. Búsqueda de atención
4. Llanto
5. Conductas de fastidio
6. Alteración del sueño y hábitos alimentarios
7. Agresividad
8. Regresión
9. Obediencia y colaboración
10. Somatizaciones

- Incremento de órdenes y exigencias: resulta chocante para el niño que de pronto se le exija que haga cosas que antes no eran de su competencia.
- Excesiva atención dispensada al hermano menor por padres y familiares.
- Ser hermanos del mismo sexo.
- Excesiva intervención de los padres en la resolución de los conflictos.

Cómo se manifiestan los celos.

Formas de presentación (Tabla II)

Desobedeciendo el niño responde a la doble finalidad de fastidiar a los padres y obtener su atención aunque sea a través de la reprimenda. Algunos niños se vuelven más introvertidos tras el nacimiento del hermano. Esta reacción se relaciona con un descenso de la autoestima al sentirse apartados. El niño parece desinteresado por cuanto le rodea, y se muestra apático, despistado y aburrido, como ensimismado en su mundo. Es común que el niño celoso interrumpa constantemente, se muestre muy alborotado o incordie cuando se está atendiendo al pequeño. Las conductas suelen ser más llamativas cuanto más las ignoran los padres. Ante la falta de respuesta, el niño necesitará incrementar la frecuencia e intensidad de su com-

portamiento. El incremento del llanto y de las rabietas es una de las estrategias más eficaces pues es fácil que los padres pierdan los nervios. El llanto no debe convertirse en la vía de interacción entre padres e hijos. Los adultos deben procurar ignorar el llanto como forma de contacto y potenciar los momentos en los que el niño solicita las cosas correctamente⁴. El niño puede irritar deliberadamente al bebé despertándole de su sueño, quitándole el chupete o abrumándole con excesiva atención física. La aparición de pesadillas, insomnio, terrorrores nocturnos e inapetencia es característica como señal del malestar y, en cierto modo, muestra de un estado depresivo en el niño. Existe una importante relación entre el incremento de prohibiciones y el aumento de problemas de sueño. La agresividad aparece cuando hay baja tolerancia a la frustración, falta de autocontrol e ineeficacia en la expresión y solución del conflicto emocional. Se manifiesta en forma de irritabilidad, insultos, golpes e incluso agresión física hacia sí mismo o a personas u objetos relacionados con la persona hacia la que se proyectan los celos. A veces para reconquistar el afecto y la atención perdidos los niños vuelven a un habla infantil, a usar chupete, desean dormir en la cuna o muestran mayor

apego. Merece mención especial, por el estrés que genera, la pérdida de control de esfínteres. Estos comportamientos responden a la imitación que el mayor hace del pequeño como una interpretación errónea por parte del niño de que así logrará la atención y el cariño de los padres. Hay niños celosos que cuidan a su hermano y se interesan por su bienestar. Este comportamiento responde a la necesidad de compensar el intenso sentimiento de culpa que le provocan los celos. Por el contrario, la conducta de colaboración también es indicadora de madurez e independencia. En este caso los padres tienen que reforzar este comportamiento. La tensión emocional puede llevar al niño a desarrollar síntomas de malestar indefinido, dolor abdominal, cefalea, vómitos, diarrea, etc.

Cómo tratarlos

Hay que abordar la aparición de los celos como un hecho saludable, dado que el niño celoso es un niño normal⁵. El objetivo fundamental es que el niño aprenda a compartir el amor y la atención de los padres con su hermano, pues, aunque piense que los ha perdido, tan sólo se trata de una redistribución del tiempo y la atención destinados a cada uno (que no es ninguna tontería). Por otra parte, los padres deben tener

presente que la educación debe fundamentarse en atender las características diferenciales de cada persona. En general, los padres creen que a los hijos hay que educarlos del mismo modo. Pues no. La educación se abordará y planificará atendiendo las características de cada uno de ellos. Aunque parezca paradójico, educar en la igualdad puede fomentar los celos. A los hijos hay que darles las mismas oportunidades, pero la educación no tiene por qué ser igual. Aun en las mejores condiciones el 90% de los niños muestran algún grado de celo ante el nacimiento de un hermano⁴.

- **Antes y durante el embarazo.** El espaciamiento entre hermanos ayuda a minimizar el celo, especialmente cuando es al menos de 2 ó 3 años. El niño tendrá un desarrollo cognitivo y emocional suficiente para entender mejor la situación. A la vez, rivaliza menos con su hermano por juguetes o actividades, dado que los estadios evolutivos son distintos. Hay que hablarle del "bebé que está en la barriga de mamá" y dejar que lo sienta. Se debe anticipar con mucho tiempo el cambio de habitación para evitar que el niño asocie dicho cambio con la llegada del nuevo y se sienta por ello desplazado. Hay que pro-

curar mantener las pequeñas rutinas y hábitos del niño (horario de dormir, aseo y comida).

- **Postparto inmediato.** Es conveniente que el niño vaya a visitar a su hermano al hospital. Si no es posible, se pueden intentar comunicaciones telefónicas tanto de la madre como del niño o correspondencia que incluya dibujos referentes al nuevo hermano. Cuando el niño vea al bebé por primera vez, es aconsejable que el recién nacido no esté en brazos de la madre. Hay que dejarle que lo acaricie y que ambos estén junto a la madre. Algunos autores recomiendan que reciba un regalo de parte del nuevo hermano.
- **Convivencia cotidiana.** A partir de ahora es más importante la calidad que la cantidad de tiempo que se pasa con el hijo mayor. Hay que aprovecharlo bien escuchándole y satisfaciendo sus necesidades emocionales. Hay que buscar momentos en los que no haya interrupciones para que la relación sea productiva. Ambos padres deben involucrarse en la relación de los hermanos. Tienen que enseñarles a convivir, compartir, esperar su turno. Pueden utilizar actividades lú-

dicas que supongan interacción en el sentido de cooperación, respeto y tolerancia. La finalidad del juego es enseñar a los hijos a ejercitarse habilidades y a resolver conflictos que suelen surgir en la relación fraterna. Hay que fomentar y reforzar todas las conductas adecuadas que manifieste el niño. Estas muestras de satisfacción hay que realizarlas inmediatamente después de que el niño desarrolle las conductas mencionadas⁵. Aunque es difícil, hay que hacer caso omiso de los comportamiento inadecuados provocado por los celos. Los padres han de saber que cuando el niño advierta su indiferencia, incrementará la intensidad y frecuencia de sus quejas. Es el momento de ser paciente y esperar que poco a poco vaya cediendo en su actitud. El castigo físico sólo contribuye a mantener la conducta agresiva. Pueden usarse, sin embargo, algún tipo de sanciones como por ejemplo el aislamiento en su cuarto durante un tiempo, no ver el programa favorito de televisión, etc. Siempre que se utilice este tipo de sanciones hay que explicar al niño por qué le castigan, además de señalarle qué debe hacer para actuar correctamente.

- **Enfatizar las ventajas de ser mayor.** Mostrar al niño la cantidad y variedad de experiencias que la edad le ofrece con relación al pequeño. Éste es un modo saludable de diferenciar a los hermanos, pues fortalece la individualidad.
- **Decodificarle:** aunque no lo hemos encontrado en ningún artículo revisado, en nuestra experiencia es importante explicarle al niño la ambivalencia que siente ya que él, es incapaz de nombrar o conceptualizar lo que le pasa (y debe de ser muy inquietante). Reconocer que lo que siente es normal pero que es importante superarlo. En la vida no vamos a ser únicos y cuanto antes lo asumamos mejor. Una forma de hacer que los padres sientan empatía es ponerles en la situación de que su pareja llegase con un amante (con regalo) y que tuviésemos que salir de la habitación y compartir con él o ella lo que antes dábamos por seguro que era únicamente "nuestro".
- No se debe ridiculizarle delante de otras personas, en especial niños. Pocas cosas son peores para la autoestima que verse avergonzado ante los iguales. Si la agresividad hace su aparición, hay que inculcar

al niño que esta conducta es incorrecta y enseñarle las consecuencias negativas de su comportamiento. Conviene que entienda que así no se resuelven los problemas y que, por el contrario, puede generar otros. Durante el señalamiento hay que mantener la calma para mostrar al niño cómo se resuelven los conflictos sin el empleo de la fuerza y sin humillaciones.

Aunque estas pautas son las más tradicionales y frecuentes en la literatura sobre el manejo de los celos (junto con el sentido del humor)⁶, Sybil Foster en 1927 estableció que los celos infantiles son fundamentalmente incitados por los padres¹. Actualmente, cada vez son más los psicólogos infantiles que recomiendan a los padres no intervenir en las peleas de sus hijos pues entonces siempre habrá un vencedor y un vencido (J. Oliva, psicóloga infantil, Centro de Salud Mental de Colmenar Viejo, Madrid. Comunicación personal). Los problemas de los niños deben ser resueltos preferentemente por ellos y entre ellos y, salvo que haya riesgo físico, los padres no tomarán decisiones "justas". En estudios en los que se pidió a los padres que se mantuvieran al margen de los enfrentamientos de sus hijos se observó una disminución de la frecuencia de las disputas².

¿Cuándo son dañinos los celos?

Los celos sólo son dañinos si los padres se dedican a reprimirlos o corregirlos o desprecian al niño por tener esa reacción natural². Las familias desestructuradas con vínculos inapropiados y mal funcionamiento son más propensas a fomentar los celos malsanos. Así, la inadecuada relación madre-hijo con un vínculo débil, padres con autoridad muy estricta o excesivamente laxos, comportamientos paternos inestables, etc., son fuente de una mala relación entre hermanos que suele mantenerse más allá de la infancia.

Por último, recordar que muchas veces hay más problema en la madre por

sensaciones de "culpa" al tener otro hijo y anticiparse al duelo del hijo presente que el que presenta el propio niño. Es importante hablar de este tema en la consulta porque resulta sorprendente lo útil que es ayudar a la madre a decodificar estos sentimientos.

Si en algún caso los pediatras nos encontramos sin respuestas tras haber puesto en práctica lo anteriormente comentado, debemos derivar el caso a un psicólogo infantil para que colabore con los padres y les oriente en la búsqueda de soluciones.

Bibliografía

1. Van Sommers P. Los celos. Barcelona: Ediciones Paidós; 1988.
2. Ortigosa Quiles JM. Mi hijo tiene celos. Madrid: Editorial Pirámide; 2002.
3. Sibling rivalry: Four myths about infant jealousy [En línea][Fecha de consulta 1 nov 2004]. Disponible en www.parentsplace.com
4. Polaino-Lorente A. Hijos celosos. Barcelona: Ed. CEAC; 1991.
5. Dalloz D. Los celos. Madrid: Ed. Internacionales Universitarias; 2003.
6. Leung AK, Robson WL. Sibling rivalry. Clin Pediatr (Phila). 1991;30 (5):314-317.

