



LOS CELOS Y LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

Los celos entre hermanos y hermanas es normal. Se llama rivalidad entre hermanos. La rivalidad puede comenzar cuando hay un bebé nuevo en la familia. Puede durar hasta que los niños estén en la adolescencia.



Un niño que se siente celoso a menudo

- tratará de llamar la atención
- querrá ser sostenido y cargado
- se meterá en problemas a propósito
- no hará lo que se le pide que haga
- actuará como un bebé. Él podría chuparse el dedo pulgar, hacerse en sus pantalones, querrá usar pañales o querrá usar un biberón.
- tratará de golpear al bebé
- se volverá reservado
- no querrá tener nada que ver con los padres
- podría molestarse y sentir miedo



¿Cómo puedo lidiar con los celos?

Durante el embarazo:

- Hablar con su hijo acerca de las familias con hermanos y hermanas para que su niño aprenda que muchas familias tienen más de un hijo.
- Decirle a su hijo que habrá un bebé nuevo en la familia, ya que son una familia en crecimiento.
- Decir al niño cómo será el bebé. Explicar que los bebés duermen mucho, lloran algunas veces, y no pueden jugar ni moverse por sí mismos. Visitar a gente con bebés recién nacidos. Enseñarle fotos a su niño de cuando él era un bebé y contarle historias de cuando él era pequeño.
- Responder a las preguntas de su hijo acerca de dónde está el bebé. Permitir que toque y escuche el vientre de mamá.
- Animar a su hijo a ayudar a preparar el cuarto para el bebé.
- Realizar cambios en la rutina de su hijo por lo menos tres meses antes de la llegada del bebé. Trasladar a su niño a su nueva cama o habitación (si esto será necesario). No diga que estos cambios son debidos al bebé.

Unos días antes de la llegada del bebé:

- Decirle a su hijo que usted tendrá que ir al hospital para tener el bebé.
- Enseñarle a su hijo donde está el hospital.
- Decirle a su niño quién lo cuidará cuando usted esté en el hospital.
Asegurarse de que su niño conoce a la persona que va a cuidarlo.
- Hacerle saber a su hijo que es posible que vaya al hospital cuando él no esté o cuando él esté durmiendo. Despertar a su hijo para decirle adiós o dejar una nota que puede ser leída a él.

Mientras esté en el hospital:

- Consiga a alguien que lleve a su hijo a visitarla. Si es posible, llame a su hijo.
- Dele a su hijo atención adicional antes de que conozca al nuevo bebé.
- Mantenga una foto de su hijo cerca para que su hijo pueda ver que usted está pensando en él.

Una vez que usted y el bebé lleguen a casa:

- Dele a su hijo mucha atención mientras alguien más atiende al bebé.
- Deje que el niño mire y toque al bebé cuando él esté listo. No obligue a su hijo mayor a aceptar al bebé.
- Mantenga la rutina de su hijo mayor lo más posible cuando llegue el bebé.
- Deje que su hijo le ayude con el cuidado del bebé. Le puede traer los pañales, ropa y juguetes. No obligue a su hijo a ayudar. Felicite a su hijo cuando ayude.
- Nunca deje solos juntos a su niño y al bebé. El niño mayor puede lastimar accidentalmente al bebé.
- Trate de pasar pequeños ratos juntos: por ejemplo, cuando el bebé está durmiendo.
- Muestre afecto con su bebé y con su niño. Deje que su hijo sostenga o abrace al bebé y lo acaricie.

Si problemas de celos ocurren:

- Esté preparada para las reacciones de su hijo. Si su hijo retrocede en algo que anteriormente había logrado (como el ir al baño solo o dormir en su cama toda la noche), no lo castigue. Felicite a su hijo cuando esté mostrando comportamientos positivos.
- Reconozca los sentimientos de su hijo. Si su hijo le dice que no le gusta el bebé, aceptar que no siempre es divertido tener a un bebé cerca. Hablar acerca de cómo a usted le gusta el bebé pero a veces lo encuentra difícil. No hacer que su niño se sienta culpable por cómo se siente.
- Sea consistente con la disciplina. Utilice las mismas reglas que usaba antes de que naciera el bebé.
- Ignore el comportamiento infantil si su hijo mayor empieza a hacer cosas como

hablar con voz de bebé o dice que quiere usar un biberón. Cuando el comportamiento infantil pare, elogie a su hijo.

Los niños pueden llegar a ser agresivos o pelear cuando están frustrados o enojados porque las cosas no van como ellos quieren. También pueden pelear debido a los celos - sobre todo con los hermanos y hermanas.

¿Cómo puedo prevenir peleas y discusiones?

- Explique a sus hijos que hay reglas de "no lastimar". Hágales saber que no se lastima a nadie en la familia.
- Aliente a su hijo cuando esté jugando bien, compartiendo y cooperando con los demás.
- Deje que los niños traten de resolver las cosas por sí mismos. No tome lados, o culpe ni trate de averiguar "quién empezó."
- Intervenga y ayude a resolver los problemas antes de que los niños comiencen a pelear.
- Enseñe a su hijo a resolver problemas preguntando cuál es el problema, qué quiere cada uno, y qué puede hacer cada niño para ser justos con todos.

Cuando comienza una pelea:

- Diga a sus hijos que usted necesita que dejen de discutir. Elogie a los niños si hacen lo que usted les pidió.
- Si los niños no hacen lo que usted pidió, utilice un resultado razonable por ejemplo, quitarles el juguete o actividad y explicar por qué lo está haciendo.
- Devuelva el juguete o la actividad después de 5 a 10 minutos para dar a los niños una oportunidad de practicar jugando juntos. Felicitarlos si comparten y toman turnos.

Si el problema vuelve a ocurrir en la próxima hora:

- Diga a su niño lo que debe dejar de hacer y luego lo que debe hacer en su lugar.
- Respalde sus instrucciones con tiempo de silencio (tiempo de espera) si su hijo no deja de pelear.
- Retire a su hijo del lugar y llévelo a un sitio poco interesante pero seguro.
- Dígale a su hijo que debe estar callado durante un minuto.
- Retire a su hijo del tiempo de espera una vez que haya estado en silencio durante un minuto y póngalo a hacer una actividad.