



¿Qué podemos hacer cuando hay celos?

En muchas ocasiones los celos son una fuente de conflicto importante. Y es importante tanto saber qué hay que evitar como lo que hay que hacer...

Recomendaciones generales:

- Hacer diferencias entre hermanos.

Queremos educar a nuestros hijos por igual. Y no es posible. Sí que vamos a transmitirles iguales valores. Pero lo que con uno funciona al otro es posible que no sirva en absoluto. El cómo decir las cosas, castigar de forma diferente, alabar de forma especial a cada uno, según lo que le guste,...forma parte del arte de educar. La sensibilidad va a ser un factor importante, a uno le pueden afectar mucho lo que decimos y el otro va a ser más distante. Por tanto, el lenguaje es conveniente ajustarlo a la sensibilidad de cada niño.

- Evitar reñir siempre al mayor delante del pequeño.

En ocasiones será inevitable reñirlos a los dos a la vez y muchas veces no podemos "averiguar" la verdad. Pero cuando sepamos seguro que ha sido el mayor el que ha "metido la pata", mejor hacerle reflexionar sobre lo que ha hecho en un lugar donde no esté el pequeño delante.

- Si le tenemos que reñir, mejor como si fuera mayor.

Tendemos a quedarnos algo decepcionados al ver que el mayor hace incluso más tonterías que su hermanito. Si le tenemos que llamar la atención mejor hacerlo de "tú a tú", haciéndole reflexionar brevemente sobre su comportamiento. Buscando la colaboración y acabando la conversación en tono positivo ("estoy seguro que intentarás hacerlo mejor") que recriminatorio ("te lo tengo dicho más de unas cuantas veces...").

- Establecer complicidad.

Si el mayor es el que está celoso - en ocasiones es el pequeño-, quizás nos esté reclamando un "trato especial" que no le llega, **una relación que lo haga sentir especial..** Para ello podemos:

- Valorarle alguna cosa que haya hecho, un dibujo, un trabajo manual, algo que no se espere. Mejor hacerlo en tono contundente, como si de algo trascendente se tratase.

- mostrar a la familia un dibujo o un escrito "por sorpresa", sin aviso previo. En una reunión familiar, donde haya mucha gente. Puede que pase algo de vergüenza, pero es conveniente que se sienta protagonista.

- anteceder que su hermano pequeño se portará mal y que habrá que ser comprensivos, que a veces tendremos ganas de hacer tonterías como él y según en qué momento las podremos hacer, pero que en otros sabemos que nos va a ayudar.



¿Qué podemos hacer cuando hay celos?

- Si es el pequeño el que tiene celos....

Suele ocurrir que el mayor es más tranquilo, más calmado y reflexivo y el pequeño mucho más activo y revoltoso. El segundo se siente que le *cuesta encaja*, por sus ritmos de comportamiento, en la familia. Y el mayor se convierte en alguien a quien seguir....en competencia. Aquí es importante que los padres tengan en cuenta que lo que les ha servido para el mayor NO SIRVE en absoluto para el pequeño. Pocas explicaciones, órdenes concretas, trasmistir seguridad en lo que hacemos es lo que mejor puede ayudarnos.

- Dedicar 10 o 15 minutos cada día al hermano que tiene celos.

Os ponéis delante de él y le preguntáis qué ha hecho durante el día, qué ha pasado, cómo se ha sentido,....Es interesante forzar algo la situación, que vea que tenemos intención de estar con él. Si no quiere hablar o rechaza la situación, sois vosotros los que tenéis que explicarle cosas, anécdotas divertidas, crear ese espacio coloquial donde él se sienta a gusto y protagonista. Éstas pueden ser *pistas de por dónde va la comunicación especial que nos está reclamando al hacer de niño pequeño* . Espero que sean de ayuda para resolver esos pequeños y a veces repetitivos conflictos.