

# Celos entre hermanos

*Una guía para padres de familia*



# Celos entre hermanos

*Una guía para padres de familia*

**Autoría:**

Fundación Educamos en Familia

**Primera Edición:**

Agosto 2019



Copyright (c) 2019 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición

# Presentación

Somos la Fundación Puñonrostro, entidad sin ánimo de lucro cuyos fines han sido declarados de interés general. Estamos respaldados por un **equipo de psicólogos expertos** en distintas áreas (comunicación, educación, gestión de emociones, desarrollo humano...) con una larga trayectoria profesional en el ámbito clínico y de la formación de educadores y padres.

Creemos firmemente que ante los problemas que nuestros hijos se enfrentan en la actualidad, **el mejor regalo que podemos hacerles es una educación basada en valores.** Por lo mismo hemos buscado dar a la educación un enfoque integral de la persona, generando contenidos que ayuden a los padres a adquirir herramientas y recursos para educar a sus hijos en el esfuerzo, la responsabilidad, la honestidad, la coherencia, la solidaridad, y enseñarles a perseguir una vida con significado, a construir un carácter moral y a poner en práctica valores que les permitirán una vida más gratificante y plena, así como contribuir como ciudadanos conscientes y responsables al bienestar general de la sociedad.

Educar a nuestros hijos es una de las tareas con mayor impacto personal, familiar y social que podemos desempeñar. Aun siendo una actividad apasionante y gratificante, también presenta gran dificultad y exigencia, sobre todo si perseguimos la promoción de valores. Conlleva una enorme responsabilidad y esfuerzo y, sin embargo, los padres emprendemos este reto sin manual de instrucciones y sin experiencia previa.

Desde esta necesidad social de una formación para la educación, surge el deseo en la Fundación de apoyar y acompañar a las familias y educadores en este gran desafío de aprender a educar educándonos.

Por eso nos hemos dado a la tarea de redactar guías para padres de familia y educadores, que **parten de una base científica y una visión fundamentada en los valores cristianos.**

**Los contenidos de estas guías son de carácter orientativo y no pretenden suplir la ayuda de un profesional. Si tienes alguna duda contáctanos a través de [fundación@educamosenfamilia.com](mailto:fundación@educamosenfamilia.com).**

# Índice

Introducción	5
¿Cómo puedo saber si mi hijo está celoso?	7
¿Qué puedo hacer para prevenir y gestionar los celos de mi hijo?	10
Actividades para gestionar los celos	13
Recursos	15
Libros para padres	15
Libros para hijos	16



# 1

## Introducción

A pesar de que los hermanos mayores también están deseando tener un hermanito para tener un compañero de juegos y diversión, **es normal la existencia de rivalidad, celos, y peleas entre los hermanos**, sobre todo cuando son pequeños. En general, a todos se nos puede dificultar el cambio y nuestros hijos no son la excepción. Para ellos todo cambia, ya no son el centro y a partir de ahora el tiempo que reciben se reduce, los mimos se dividen... Llega un príncipe para destronar a un rey que hasta ahora había sido el centro de todas las atenciones y cuidados.

Sin embargo, los padres podemos hacer mucho para suavizar estas rivalidades y para establecer lazos de unión y crear una buena atmósfera familiar.

Lo primero que debemos saber es que **experimentar celos es una reacción normal, temporal y que favorece que nuestro hijo se adapte a la nueva situación**. Es de esperar que pasado un tiempo, y si se manejan bien las situaciones de conflicto, el niño se acomodará a esta nueva realidad y las respuestas emocionales y comportamentales se irán suavizando.

Por otro lado, te animamos a que veas los celos como una oportunidad para que tu hijo aprenda a superar obstáculos y dificultades. Podemos convertir esta crisis en un momento de crecimiento y superación. Nuestro papel como padres no es evitarles el malestar sino en facilitarles estrategias de afrontamiento adecuadas y acompañarles durante este proceso.



“

***No todos los niños manifiestan de la misma forma los celos.***



En general es más probable que aparezcan celos y que la intensidad sea mayor si:

- ✓ **Entre los dos y los tres años y cuando los hermanos son del mismo sexo.**
- ✓ **La diferencia de edad entre hermanos es menor de dos años y medio.** Debido a que ambos tienen necesidades muy similares y el grado de dependencia de los padres es muy alta.
- ✓ **El niño tiene baja tolerancia a la frustración,** es probable que los celos se manifiesten con rabietas y llamadas de atención "exageradas" (romper juguetes, desobediencia, gritos...)

## 2

# ¿Cómo puedo saber si mi hijo está celoso?

Sabemos que el 90% de los niños experimentan cambios conductuales con el nacimiento de un hermano, así que es muy probable que tu hijo esté dentro de este porcentaje. También sabemos que aunque no todos los niños reaccionan igual, algunas de las manifestaciones más frecuentes son:

### **Rebeldía**

La desobediencia, agresividad o negativismo son comportamientos típicos cuando los celos son muy intensos, siendo el principal objetivo: conseguir la atención perdida. En algunos casos pueden aparecer insultos, agresiones a personas aunque no tenga relación directa con el niño o destrozos de objetos.

### **Llamadas de atención**

Éstas varían en función de la creatividad e imaginación del niño, ilas hay de todo tipo! Pueden hacer sonidos extraños, saltar, interrumpir conversaciones, engancharse a la pierna... Hay que armarse de paciencia porque el repertorio es amplio y variado.

## Aislamiento

Hay niños que con el nacimiento de un hermano se sienten inseguros y prefieren resguardarse en su propio mundo. Aunque en estos casos dan menos guerra, impide que continúen adelante en el proceso de socialización tan importante en estas etapas del desarrollo.

## Llantos

Funciona como un estupendo método de presión. Cuando el niño llora suele conseguir lo que quiere y esto hace que se acostumbre a interactuar llorando. Lo recomendable es ignorar el llanto cuando lo utiliza para relacionarse, al mismo tiempo que se anima y refuerza cuando se relacione correctamente (Ejemplo: "Mamá ¿juegas conmigo?", "¿Podemos ir al parque?")



***El incremento del llanto y de las rabietas es una de las estrategias más eficaces, pues es fácil que los padres pierdan los nervios.***



## Come y duerme mal

Pesadillas, despertares nocturnos o falta/aumento de apetito suelen ser resultado del período de estrés por el que pasa la familia con la llegada del nuevo bebé. El ambiente cambia y el niño tiene que adaptarse a estos cambios aunque es esperable que pasado un tiempo, vuelvan a regularse estos hábitos.



### **Molesta a su hermano o siente un “excesivo” amor hacia él**

En el primer caso la motivación principal es fastidiar al bebé. Suelen despertarlos, darles pequeños pellizcos, tocarles la cara... En el segundo caso, suelen creer que sus padres le harán más caso si cuida de su hermano. Cuando esta es la motivación, suelen manifestar los celos cuando están a solas con el hermano mostrando conductas similares a las anteriormente.

### **Somatizaciones**

En ocasiones nuestro hijo puede quejarse de dolores de tripa, de cabeza o de malestar general. Suelen ser fruto de la tensión y aunque hay que estar pendientes de estos síntomas, tenemos que evitar ser “chantajeados” con estas dolencias.

### **Conductas regresivas**

Suelen aparecer para recuperar la atención perdida. Por ejemplo: hablar como un bebé, pedir de nuevo el biberón o el chupete, querer dormir en la cuna... Pero también podemos encontrarnos con problemas como: volver a mojar la cama o las pesadillas. En estos casos, suelen estar provocados por altos niveles de estrés y ansiedad.

“

***A pesar de todo esto, comprobarás que tu hijo muestra muchos gestos de acercamiento y cariño hacia su hermano.***



# 3

## ¿Qué puedo hacer para prevenir y gestionar los celos de mi hijo?

### Antes del nacimiento:

- ✓ **Explica datos sobre el embarazo**, el parto... Lo ideal es comenzar a hacerlo a partir del segundo trimestre y siempre de una forma sencilla.
- ✓ Si es posible, **visita a amigos que tengan bebés** para que se acostumbre a interactuar con ellos.
- ✓ **Ayúdate de libros, cómics, vídeos...** que expliquen la llegada de un nuevo hermano. Esto te servirá para ir resolviéndole dudas y preocupaciones. También puedes **ayudarte de dibujos** para que lo entienda mejor.
- ✓ **Si va a haber cambios** que implican directamente a tu hijo (cambio de habitación, niñera, de alimentación, guardería...), es conveniente **hacerlos con varios meses de antelación** para que no los asocie con el nacimiento del hermano.
- ✓ **Cuando se vaya acercando** el día del parto, **avísale que estarás unos días fuera** de casa, con quién se quedará, qué hará, cómo os comunicaréis.

## El nuevo hermanito ya está aquí:

- ✓ **La primera vez** que tu hijo vea a su hermano es conveniente **que el bebé no esté en tus brazos.**
- ✓ **No reprimas la aparición de los celos** porque se trata de una experiencia natural que ayuda al desarrollo cognitivo, social y emocional de tu hijo. **Ayúdale a expresarlos y a gestionarlos** de forma adecuada.
- ✓ **Evita las comparaciones entre hermanos** porque cuando se compara, siempre hay alguien que sale perdiendo. Por ejemplo: "Mira qué bien se porta tu hermana y tú no has parado de llorar en todo el día"
- ✓ Siempre que sea posible, es importante **mantener las rutinas y hábitos que había antes.** Por ejemplo: leer un cuento antes de dormir, jugar en el parque...
- ✓ Si no puedes atenderle en ese momento, **dale una alternativa.** Por ejemplo: "Estoy durmiendo a Pablete, ¿por qué no me ayudas y cuando esté dormido jugamos juntos?"
- ✓ **Encárgale tareas para favorecer la colaboración con el cuidado del bebé.** Se sentirá útil e importante y esto mitigará un poco los celos. Por ejemplo: Sujetar el pañal mientras cambias al pequeño, arropar y contarle un cuento a su hermano antes de dormir... Pero no le obligues a hacerlo si observas que tu hijo prefiere no implicarse.
- ✓ **Cuando haga algo positivo, ¡felicítale!** Por ejemplo: "¡La canción que le has cantado a tu hermana es muy bonita! ¿Me la enseñas?"
- ✓ **Intenta prestarle tiempo de calidad.** Más importante que la duración es que durante ese tiempo no haya muchas distracciones o interrupciones.

Recuerda que lo que realmente enfada al niño no es el nacimiento del bebé sino percibir que se le presta menos atención y que, de repente, se le comienzan a exigir cosas (“Tienes que recoger tus juguetes”, “No grites, el bebé duerme”...)



“

***Aunque en ocasiones puede ser muy molesto e incluso agotador, tu paciencia y cariño harán posible que tu hijo mayor comprenda que su hermano no es un rival sino un aliado.***

# 4

## Actividades para gestionar los celos

- **Se me da bien...**

Este juego fortalece la autoestima y transmite seguridad, ambas cosas muy importantes para afrontar los celos.

En unas tarjetas se escriben habilidades que tenga el niño (vestirse solo, hacer la cama, recoger los juguetes, leer, dibujar, jugar al fútbol...) Él tendrá que representar estas capacidades con mímica y los demás, tendrán que adivinar de qué se trata.

- **Cuando los niños son pequeños, recrear historias de su día a día mientras juegan facilita la expresión de emociones y pensamientos.**

Ayudados de títeres, muñecos o peluches, recread historias con las que el niño se sienta identificado. Aunque demos la idea al principio, lo ideal es que dejemos que nuestro hijo vaya completando la historia libremente.

Por ejemplo: Pepa Pig está triste porque en casa su mamá está muy ocupada y no puede jugar con ella...

### - **¿Qué harás cuando...?**

Ayuda a normalizar la llegada del nuevo bebé y además, nos ayuda a corregir futuras reacciones. Te recomendamos que mezcles situaciones relacionadas con el hermanito y otras de su día a día.

Por ejemplo. ¿Qué harás cuando... termines de cenar?, ¿Qué harás cuando... el bebé lllore?, ¿Qué harás cuando... llegues del cole?, ¿Qué harás cuando... mamá le esté dando de comer al bebé?....

### - **Te quiero muchísimo porque...**

Uno de los mayores miedos con el nacimiento del bebé es perder el amor de sus padres. Te animamos a que le expreséis abiertamente vuestro cariño y amor.

El juego comienza así: Te quiero muchísimo porque... y a continuación damos razones que vamos escribiendo en una cartulina. Por ejemplo: eres muy amable, recoges tus juguetes, tienes un pelo muy bonito, me das besos antes de dormir, dibujas fenomenal... Cuando llevemos tres o cuatro, le preguntamos: ¿por qué otras razones crees que te quiero? Así favorecemos que reflexione sobre sus propias cualidades.

Cuando acabemos, se puede hacer lo mismo pero con otras personas. Por ejemplo: Quiero muchísimo a la abuela porque... Quiero muchísimo a papá porque... Quiero muchísimo a mi hermanito porque...

## Libros para padres

▶ **Mi hijo tiene celos. Ortigosa Quiles JM. Madrid: Pirámide**

Toda la información sobre los celos infantiles puedes encontrarla en este libro. Cómo prevenirlos, detectarlos y abordarlos para que la adaptación a la nueva realidad sea lo más exitosa posible.

▶ **iJo, siempre él!: Soluciones a los celos infantiles. Faber A y Mazlish E. Madrid. Alfaguara**

Manual para conseguir que tus hijos se sientan bien y que mejoren las relaciones con sus hermanos.

▶ **Los celos (libro guía); Un bebé llega a casa (cuento). Ortigosa Quiles, JM y Aurora Gavino. Colección Psicocuentos. Madrid: Pirámide**

En el libro guía encontrarás la respuesta a todas las preguntas sobre cómo gestionar la llegada del nuevo bebé y las reacciones más frecuentes de los hijos mayores.

En el cuento el personaje tiene un hermanito y como sus padres no le hacen tanto caso, comienza a comportarse como un bebé para llamar su atención.

## Libros para hijos

▶ **Espero un hermanito. Vilcoq Marianne. Corimbo. A partir de 1 año**

María va a tener un hermano y no está muy contenta. A lo largo de las páginas se puede ir viendo cómo crece su hermanito en la tripa de su mamá. Una lectura estupenda para que los más pequeños vayan asimilando lo que ocurrirá en los próximos meses.

▶ **Laura y la tripita de mamá. Slegers Liesbet. Edelvives. A partir de 1 año**

Acompañamos a Laura durante el embarazo de su mamá. A lo largo del cuento se abordan las distintas fases por las que pasa una familia durante el embarazo.

▶ **Laura tiene nuevo hermanito. Slegers Liesbet. Edelvives. A partir de 1 año**

El hermano de Laura ya ha nacido y ahora toca adaptarse a los cambios. A lo largo del cuento se abordan las distintas fases por las que pasa una familia tras el nacimiento de un bebé.

▶ **Cuando estoy celoso. Moroney Tracey. SM. A partir de 2 años**

La historia ayuda a los más pequeños a comprender qué son los celos y cómo pueden gestionarlos.

▶ **Un hermano ¿para qué? Philip Stanton. Colección el Barco de Vapor. SM. A partir de 5 años.**

La madre de Misha está embarazada pero a ella no le apetece nada tener un hermanito. Una historieta divertida con la que tu hijo puede sentirse identificado.

▶ **César, celosaurio. Moses Brian. Anaya. A partir de 4 años**

César es un dinosaurio que siente celos de sus hermanos, amigos... A lo largo de las páginas se van detectando reacciones típicas de los celos y se dan ideas para gestionarlas.

▶ **El Niño Nuevo. Child L. Editorial Juventud. A partir de 4 años**

La vida de Elmore cambia con la llegada de su hermanito. Tendrá que acostumbrarse y aprender a relacionarse con él.



▶ **Hermanos. Bonilla R. Colección Álbumes Ilustrados. Algar. A partir de 5 años.**

Un libro que trata con humor la relación amor-odio que hay entre hermanos.

▶ **"Y de regalo... ¡superpoderes!" Moreno, E. Colección Barco de vapor. SM. A partir de 6 años**

Aunque al protagonista no le hace gracia tener un hermanito, gracias a la ayuda de sus padres comienza a verle las ventajas.



[www.educamosenfamilia.com](http://www.educamosenfamilia.com)  
[fundación@educamosenfamilia.com](mailto:fundación@educamosenfamilia.com)

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición