

¿Qué hacer con los celos de nuestros hijos?



Cuando **Lucía**, de seis años, descubrió que su mamá estaba embarazada, reaccionó con alegría. Pintó a su hermano y mostró su felicidad por su nacimiento. Sin embargo, al poco tiempo comenzó a mostrarse un tanto celosa. Más bien con gestos que con palabras. Le pellizcaba; comenzó a devolver; le miraba con desdén e, incluso, intentó un día pegarle. Lucía, con estos signos, estaba manifestando su malestar por el nacimiento de su hermanito. No era capaz de expresar la desazón que le producían sus celos. Sin embargo, estos aparecían enmascarados a través de su mal comportamiento y de los síntomas que daban a entender. Necesitaba expresar verbalmente sus sentimientos, pero no sabía comunicarlos.

Es importante que estéis muy atentos a los síntomas que aparecen o a los silencios que los ocultan. Vosotros estáis en una situación privilegiada para ayudarles. Los celos tienen su lógica. Proviene del deseo de ser el “único amor” de los padres. Este deseo es tan fuerte que no admite rival. Cuando llega el recién nacido, compite por el amor exclusivo de sus papás. No se resuelve este problema castigándolo ni increpándolo.

Así le ocurrió a **María**. Un día encontró a su hijo **Alfonso**, de cuatro años, arrastrando a su hermanito por los pies. Ante tal barbaridad explotó: “¿Quieres matarle? ¿Quieres que se convierta en un minusválido? ¿Cuántas veces te he dicho que no lo saques de la cuna?”. La reacción de la madre, aunque comprensible, no fue la más adecuada. En estos casos, lo mejor es no dramatizar la situación. La reacción más positiva es decirle algo así como: “A los bebés no hay que hacerles daño. Aquí tienes un muñeco, cariño. Lo puedes arrastrar todo lo que quieras”. Lo importante es charlar con tu hijo y favorecer que manifieste lo que siente.

Para ello, puede ayudar el conversar con él sugiriéndole preguntas para que pueda responder: “¿No quieres al bebé?”; “¿te gustaría ser el único en casa?”; “¿quisieras tenerme para ti sola?”; “¿quieres que me ocupe más de ti?”... Estas preguntas pueden ayudar a que te hable, a que manifieste sus celos. Es importante que lo haga. Tu misión como padre o madre es escucharle, no es suficiente oírle. Para ello es bueno repetir lo que él dice con otras palabras; tratar de reflejar sus sentimientos.

Los celos entre hermanos no siempre acontecen. Se producen más si la diferencia de edad es entre cuatro y seis años. En la medida de lo posible es bueno prevenir los celos. Cuando ya se sepa que va a nacer, es bueno comentar que va a tener un hermanito, y que eso es maravilloso porque aumenta la familia y tendrá alguien con quien jugar. No es raro que, con la llegada del bebé, haya algún retroceso en su desarrollo: volver a mojar la cama, rechazar la comida, hablar de modo más infantil... No hay que alarmarse por ello ni reñirles, sino comprender que se trata de una manifestación normal ante la crisis que lleva dentro.

En estas circunstancias, dar importancia a los celos, el recriminar a los hijos por tenerlos, el prestar una atención exagerada a este problema... no es sano. Estas actitudes, más que corregir el problema, refuerzan o afirman su existencia. El mejor camino educativo es el indirecto: darle un plus de cariño al hijo celoso; pedirle que os ayude en el cuidado del recién nacido; valorar, más que otras veces, todo lo bueno que hace; salir con ellos de paseo; evitar hacer comparaciones entre los hermanos... Un niño desarrollará una buena autoestima si se siente querido, aceptado, acompañado de un modo total e incondicional. Este es el mejor camino para disipar los celos. El hijo celoso requiere atención afectiva.

Por ello es importante:

- *Comprender al hijo celoso.* Normalmente, los padres sabéis lo que crea celos en vuestros hijos. Simplemente el hecho de ponernos en su lugar y entender que los celos no son más que una manifestación ante algo que les hace sentirse indefensos y vulnerables, ayuda a vuestros hijos.

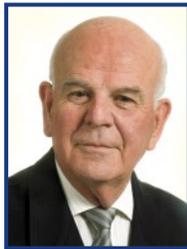




Optimismo y alegría

- *Dejar que el niño exprese lo que siente, de una forma adecuada, que no resulte dañina para él ni para otros.* Cuando veamos que aparecen celos, podemos acercarnos a nuestro hijo y decirle que comprendemos cómo se siente, pero que no puede golpear a otros o a sí mismo. Si de verdad se siente muy mal, le recomendaremos que busque otras formas de expresarlo: pidiéndonos cariño o contacto a nosotros; utilizando juguetes u objetos inofensivos que le ayuden a descargar su ansiedad: cojines, pelotas o realizando conductas que le permitan relajarse como: dar volteretas o correr en lugares adecuados para ello.
- *Estar pendientes de posibles situaciones que descarguen el comportamiento celoso.* Podemos prevenirlas hablando con él, preparándole para afrontar lo que viene o buscando compensaciones.
- *Siempre es más eficaz alabar los aspectos positivos que recriminarle los negativos.*
- *Aumentar el tiempo en actividades y juegos de toda la familia* es buen método para mejorar la comunicación y estrechar lazos.
- *Responder con tranquilidad a los episodios celosos, sin estridencias ni recriminaciones.*
- *Cuando los celos son del hermano mayor hacia otro de edad inferior* puede resultar útil ir recordándole de forma sutil las ventajas y “privilegios” que tiene al ser mayor (por ejemplo: acostarse más tarde o poder realizar ciertas actividades). También, para los niños a partir de los 3/4 años aproximadamente puede ser útil darles cierto protagonismo respecto a los cuidados hacia el hermano pequeño y la importancia de su ayuda para la familia. A estas edades, puede ser insostenible perder todo el protagonismo debido al recién llegado.

📍 José Antonio San Martín



Al empezar nuestra andadura por caminos salesianos, muy pronto nos sentimos cautivados por las palabras, siempre presentes, de **Don Bosco** a sus muchachos: “Un santo triste es un triste santo”, o “La santidad consiste en estar alegres”. Santa **María Mazzarello** no dejaba de aconsejar a sus hermanas, Hijas de María Auxiliadora: “Estad siempre alegres...”. Eran mensajes diáfanos y elementales, que después pudimos profundizar.

Buscar la alegría es buscar a Dios. A Dios que es Amor, Vida, Presencia, Alegría. Es nuestra esencia y existencia. “En Dios nos movemos, existimos y somos.” (Hech. 17, 28). La alegría fluye espontánea cuando vivimos conectados a nuestra identidad verdadera, a lo que somos; no a las circunstancias que nos rodean, tantas veces adversas, ni a los vaivenes de nuestra sensibilidad.

Tenemos una poderosa razón para ser optimistas ante los avatares de la vida: la certeza de que Dios no nos abandona y es Alegría; que lo que somos en profundidad se halla siempre a salvo.

Don Bosco y María Mazzarello, allá donde iban siempre sembraban alegría y fiesta. En medio de mil dificultades a lo largo de toda su vida, fueron verdaderos testigos de la alegría auténtica.

La familia salesiana se siente heredera de esta actitud. Sor Yvonne Rengoat, superiora general de las Salesianas, expone en sus cartas que la alegría “no es un adorno de circunstancias, ocasional, de fachada. Si así fuera, caeríamos en la desilusión de una vida construida sobre arena...”. Y añade: “La alegría que queremos compartir con y por los jóvenes es la alegría misionera que surge de la conversión personal y comunitaria, de la conversión pastoral”.

La alegría es compasión, ternura que consolida nuestras relaciones personales, consolación, esperanza en el futuro, optimismo en los proyectos, fiesta. En la exhortación *Evangelii Gaudium*, el papa **Francisco** nos dice que “la Iglesia está llamada a despertar al mundo con la alegría del Evangelio”.

¿Quién, en la Familia Salesiana, no ha experimentado el valor y la eficacia educativa de la fiesta? Una muestra es la representación del musical Don Bosco en nuestras plataformas educativas. La explosión de alegría y arte sobre los escenarios hace que los alumnos capten con claridad el mensaje del fundador.

María, la madre del Señor, que compartió la alegría del *Magnificat* con todas las generaciones, seguro que espera ver a la familia salesiana rica de alegría y atenta siempre a las nuevas oportunidades para el anuncio del evangelio.

📍 Carme Canadell