







# Los celos entre hermanos

**Dra. D<sup>a</sup> María Jesús Fuentes Rebollo.**

*Catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Málaga*

## 1. ¿Es normal que nuestro hijo tenga celos de sus hermanos?

Los celos entre hermanos ocurren normalmente con la llegada de un nuevo hijo o hija a la familia. Este feliz acontecimiento supone grandes cambios en la vida familiar y tiene como consecuencia que los hijos tienen que aprender a compartir el cariño de los padres. Este es el origen de los celos, el temor del mayor a perder el afecto de los padres al tener que compartirlo con un nuevo hermano. Esto es incomprensible para los adultos, ¿cómo van a dejar de querer a un hijo?, sin embargo, no lo es para los niños porque tienen una forma de pensar, que se llama egocéntrica, y que significa que el niño analiza todo lo que le ocurre solo desde su punto de vista. Por eso, no puede entender que los padres atiendan y cuiden al hermano sin sentir que esos cuidados y caricias no se los están

dando a él. Esta es una forma de pensar normal hasta los 5 o 6 años, por eso hay que ser comprensivo con esa forma de sentir del mayor e intentar ayudarle a entender que se puede querer a varias personas a la vez, al igual que él quiere al papá y a la mamá al mismo tiempo.

Como el egocentrismo es una forma normal de pensar e interpretar el mundo de los niños, hay que entender los celos también como una reacción normal en los hijos al sentir amenazada, desde su punto de vista, la relación con sus padres.

## 2. ¿A qué edad son normales los celos y de qué dependen?

Los celos entre hermanos son más frecuentes y normales durante los 6 o 7 primeros años de la vida de los niños y niñas porque durante esta etapa, como se ha dicho, tienen una forma de pensar egocéntrica. De todas formas, la aparición de los celos entre hermanos depende también de otras variables, entre las que destacan, el tipo de relación afectiva del niño con los padres (la seguridad del vínculo de apego), el

estilo educativo de los padres, y la diferencia de edad entre los hermanos.

a. La relación afectiva de los niños con sus padres es muy importante para su bienestar emocional. Los niños y niñas necesitan sentirse queridos, protegidos, valorados y aceptados incondicionalmente por sus padres para desarrollarse bien. La llegada de un hermano puede ser percibida como una amenaza por el niño si interpreta que los padres quieren más o prefieren al hermano. Si los niños se sienten rechazados o relegados en el afecto de sus padres, si no se sienten seguros de que les quieren y les valoran, sufren emocionalmente e intentan atraer la atención y el afecto de sus padres. Por eso, es importante que ante la llegada de un hermano, se explique muy bien a los hijos que se les quiere, que siempre se les querrá y que son insustituibles, pero que se puede querer a otras personas sin dejar de quererles a ellos. De esta forma, aunque sientan los celos normales hacia el hermano, podrán superarlos con el apoyo emocional y la comprensión de los padres.

b. El estilo educativo de los padres también es importante para ayudar a los hijos a superar los celos entre hermanos. Manifestar el afecto a los hijos, explicarles la importancia de cumplir las normas y ayudarles a cumplirlas es muy importante para su bienestar. Exigir a cada hijo según sus capacidades, no comparar a los hermanos en la realización de tareas o actividades y dedicar tiempo y atenciones a cada hijo en particular es central para que se sientan seguros en la relación y no teman perder el cariño de los padres.

c. La diferencia de edad entre los hermanos también influye en los celos fraternos. Cuando la diferencia de edad es superior a 3 o 4 años, los intereses, actividades y necesidades de los hijos son diferentes, el mayor o la mayor suele tener un papel protector hacia el pequeño y es menos probable que se produzcan los celos. En cambio, cuando la diferencia de edad entre los hermanos es menor a 3 años, los celos son más frecuentes y normales porque ambos tienen una forma de pensar similar, intereses y necesidades parecidas y dependen mucho de los padres. Sin embargo, cuando van creciendo es más fácil que la escasa diferencia de

edad contribuya a que se conviertan en compañeros de juego y en cómplices de muchas actividades.

### 3. *¿Cómo evolucionan los celos entre hermanos?*

Las etapas más frecuentes y normales en la evolución de los celos entre hermanos son las siguientes:

Primera, en numerosas familias, cuando nace un hermano, el mayor suele tener 2 o 3 años y, como se ha visto, el egocentrismo le hará sentirse desplazado por el pequeño porque le percibe como una amenaza ante el afecto de los padres. Si además, los padres disminuyen los juegos e interacciones con el mayor porque tienen menos tiempo para dedicarle y si aumentan las normas que le ponen (comer solo, vestirse solo, etc.), la reacción del mayor suele ser negativa, buscando más aún la proximidad con los padres, llamando la atención, llorando, teniendo rabietas, etc.

Segunda, cuando el pequeño tiene 1 o 2 años empieza a interferir cada vez más en las actividades del mayor (coge sus juguetes, los rompe, llora, se le antojan todas las cosas del mayor, etc.) y

los padres, para resolver estos numerosos conflictos, suelen pedir al mayor que comprenda, ayude y colabore con el hermano porque es pequeño. Cuando los padres intervienen a favor del pequeño, el mayor se percibe injustamente tratado. Este suele ser el momento de mayores peleas y conflictos en las relaciones entre los hermanos, por lo que exige una gran atención e intervención educativa a los padres.

Tercera, cuando el menor llega a los 3 o 4 años, ya tiene habilidades para colaborar en las actividades y juegos que organiza el mayor, por lo que comienzan a ser compañeros de juegos y cómplices en numerosas actividades. Al mayor le viene muy bien tener a alguien que le haga caso y con quien jugar, disminuyendo los conflictos entre hermanos y comenzando así la superación de los celos. Además, el mayor, va haciendo amigos en la escuela, ampliando su mundo de intereses y consiguiendo cada vez una mayor autonomía de los padres, aunque todavía dependa para muchas cosas de ellos.

### 4. *¿Cómo expresan los niños los celos?*

Los niños y niñas expresan el malestar y la inseguridad que les producen los celos a través de numerosas conductas.

Los padres deben estar atentos a ellas para ayudar a sus hijos a superarlos e impedir que se cronifiquen, produciendo dolor y consecuencias negativas en la personalidad de los hijos. Entre las principales manifestaciones de los celos infantiles están las siguientes:

- Malestar y quejas físicas o somatizaciones, mediante las cuales los niños expresan su malestar emocional, como por ejemplo, dolores inespecíficos de barriga, de cabeza, etc. Estas conductas son muy preocupantes para los padres, por lo que los niños logran llamar su atención y, a veces, se convierten en difíciles de eliminar.
- Alteraciones en el sueño, como tardar en conciliar el sueño, tener pesadillas, despertarse sobresaltado por la noche o no querer ir a la cama.
- Problemas con la alimentación, como rechazar de la comida, no querer ciertos alimentos o exigir que le den de comer, cuando ya comía solo.
- Rabieta para llamar la atención.
- Descontrol de esfínteres, volver a hacerse pipí en la cama (enuresis) cuando ya no lo hacía.
- Conductas regresivas, que según el nivel de desarrollo de los niños pueden ser diferentes, por ejemplo,

utilizar un lenguaje infantilizado para su edad, la succión del pulgar, querer volver a utilizar el chupete, querer mamar o el biberón, negarse a comer o dormir solo cuando ya lo hacía, etc.

- Conductas ambivalentes hacia el hermano como una forma de expresar los sentimientos contrarios que tiene hacia él (quererle y rechazarle, sentirse orgulloso de él y despreciarle, expresar afecto en unas ocasiones y en otras sentir rabia hacia él). A veces los niños expresan sus deseos de que el pequeño se vaya de la casa, dicen “no lo quiero”, “quiero que se vaya”, mientras que en otras ocasiones juegan con él, le besan y le expresan cariño. Es importante que los padres estén atentos a este tipo de conductas para que el mayor no pueda hacer daño al pequeño, ya que no controla su fuerza ni tiene conciencia de las conductas de riesgo hacia el hermano.
- No querer ir al colegio o con los abuelos para no separarse de los padres. El mayor se siente excluido de la familia si tiene que ir al colegio o con otros familiares mientras los padres se quedan con el pequeño. A veces los niños pueden sentir ansiedad ante la separación de los padres,

de modo que cualquier indicio de separación física les provoca ansiedad anticipatoria con expresión de lloros, súplicas, etc.

## 5. ¿Qué podemos hacer los padres para ayudar a nuestros hijos a superar los celos?

El hecho de que los sentimientos de celos sean normales a ciertas edades no significa que no haya que intervenir educativamente para que el hijo o hija los vaya superando poco a poco. Entre las cosas que pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a superar, o a que no lleguen a tener, celos de los hermanos, están las siguientes:

- Estar más atentos y tener mayor sensibilidad hacia los sentimientos del mayor. Por ejemplo, en nuestra cultura es frecuente llevar regalos al recién nacido y dedicarle mucha atención, en ocasiones, sin pensar en cómo se siente el mayor al ver que ya no es el centro de las atenciones y que ha sido “sustituido” por el recién nacido. Algunos autores se refieren a esta situación como el síndrome del “príncipe destronado”.
- Preparar la llegada del nuevo hermano sin excluir al hijo del proceso

del embarazo, hacerle partícipe de la ilusión de los padres, crear expectativas adecuadas para la aceptación del hermano, por ejemplo, leyéndole libros y cuentos sobre el tema, contándole historias de experiencias bonitas entre hermanos, hablándole de todo lo que podrá hacer y jugar con el hermano, etc.

- Ayudar al mayor a adaptarse a los cambios que se van a ir produciendo en su vida con la llegada del nuevo hermano. Se le puede ayudar haciendo que los cambios no sean bruscos ni coincidan en el tiempo, por ejemplo, si va a cambiar de habitación, a salir de la habitación de los padres, o a empezar a ir a la escuela infantil, es mejor que lo haga antes del nacimiento del hermano, para que no sienta que “se le separa de la familia” para acoger al pequeño.
- Intentar que los cambios en la organización familiar afecten lo menos posible a la vida cotidiana del mayor. Mantener en lo posible la normalidad en su vida cotidiana en lo que se refiere a los horarios, comidas, baño, juegos, etc.
- Tener un grado de exigencia adecuada en el cumplimiento de las normas. No tratarle de golpe como mayor, no exigirle cosas que antes

de nacer el menor no hacía, como comer, vestirse, o acostarse solo, controlar esfínteres, etc. A veces, debido a la dedicación que requiere el pequeño, los padres tienen menos tiempo para el mayor y le empiezan a poner normas nuevas o le exigen hacer solo cosas que antes hacía con ayuda. Esto puede ser comprensible para los padres, pero no lo es para el niño.

- Fortalecer la autoestima del mayor reforzando sus pequeños logros cotidianos para que se sienta valorado por sus padres.
- Hablar con el mayor para que exprese sus sentimientos, aunque sean negativos, como por ejemplo, los sentimientos de enfado o rabia hacia el hermano porque le quita las cosas. Darle interpretaciones adecuadas para que entienda lo que siente, sin dramatizar ni culpabilizarle. Escucharle y explicarle que se pueden tener sentimientos contrarios hacia las personas, como el cariño y el enfado, que es normal que a veces se enfade y se sienta mal, pero que lo importante es controlar el enfado para que no le haga daño a él ni al pequeño. Y que los padres le entienden y le van a ayudar.
- Dar pautas de conducta, enseñar formas adecuadas de resolver los

conflictos, orientar y poner ejemplos de cosas que puede hacer para sentirse mejor con el hermano.

- Implicar al mayor en algunos cuidados del pequeño que él pueda realizar.
- Desarrollar la empatía hacia el menor porque esa es la base de las conductas prosociales de ayuda, cooperación, protección, etc.
- Educar en la aceptación y en las ventajas que tiene para todos compartir los juguetes y las actividades.
- No hacer comparaciones entre los hermanos.

Todas estas sugerencias pueden ayudar a los niños a superar los celos, pero lo más importante es atajar su origen que, como se ha dicho, es el temor a perder el cariño de los padres. Por eso, el mayor antídoto de los celos es que los padres dediquen cada día un tiempo en exclusiva a jugar y a hablar con cada hijo, por ejemplo al acostarle, de tal modo que se sienta querido, aceptado y valorado por él mismo y se sienta importante para sus padres.

## 6. Celos patológicos

La rivalidad y los celos entre hermanos se pueden cronificar y perpetuar si los padres no consiguen que sus hijos se sientan seguros de que les quieren y

si no utilizan estilos educativos adecuados que contribuyan al bienestar infantil de todos los hijos. En esos casos, los celos inicialmente normales, pueden llegar a constituir un verdadero problema (celos patológicos) y hacerse necesario el asesoramiento profesional de un psicólogo para ayudar a los padres a superar el problema. Se puede sospechar que los celos se están cronificando cuando interfieren en las actividades cotidianas del niño, cuando sobrepasan las edades a las que son normales y cuando se agravan los síntomas mencionados o aparecen otros problemas psicológicos.

## 7. Reflexión final

La experiencia de tener hermanos implica crear vínculos afectivos muy duraderos, que suelen durar toda la vida y suponen una experiencia afectiva muy intensa en la que se viven, se aprenden y se comparten sentimientos y conductas muy positivos, como el cariño, la ayuda, la cooperación, la protección, el cuidado, la defensa, etc. y también, a veces, muy negativos, como los celos, la envidia, la rivalidad, los conflictos entre hermanos, etc.

El hecho de tener hermanos es también un importante contexto de aprendizaje durante la infancia. Se suele pensar que los hermanos mayores son

modelos de aprendizaje para los pequeños, y así es porque los pequeños observan todos los días las conductas de sus hermanos y de ellos aprenden habilidades sociales, estrategias para resolver los conflictos, etc. Pero no es menos cierto que los mayores también adquieren numerosas experiencias a través de la interacción con los pequeños. Aprenden a proteger, a ayudar, a enseñar, a tener paciencia con los pequeños, etc. Todas estas experiencias que comparten los hermanos y hermanas van tejiendo vínculos afectivos muy fuertes que les proporcionan ayuda y apoyo emocional en numerosas circunstancias a lo largo de toda la vida.

