Celos en un niño Preescolar

Ps. Josefina Uriarte G.

El niño (a) desde que nace busca la atención y contacto afectivo de sus cuidadores. Esto se evidencia, por ejemplo, cuando ambos padres están conversando y no le prestan atención la guagua hará ruidos y señas para conseguir que le sonrían; un niño de 3 años que está con uno de sus padres en el supermercado y se encuentra con un desconocido, tal vez comenzará a tirarle del pantalón diciéndole "¡papá, papá, mira esto!"; y mientras juega buscará que los ojos de sus cuidadores estén 100% puestos en él "¡Mamá, mira cómo salto!". Sin embargo, durante el embarazo las madres experimentan una serie de cambios físicos y psicológicos, lo cual les puede generar cansancio, irritabilidad, variabilidad en el humor y todo ello puede influir en que se muestren menos disponibles para sus otros hijos. En este sentido, el embarazo y nacimiento de un niño produce cambios tanto en los otros hermanos como en el sistema familiar. El infante puede sentirse desplazado, percibiendo una amenaza en su vínculo con su figura de afecto y la pérdida de su posición en el núcleo familiar. A esto se le agrega que muchas veces los padres al saber que su hijo será ahora hermano mayor, cambian la forma de dirigirse a él y dejan de considerarlo como la guagua de la casa, tratándolo como si ya estuviera más grande y entregándole mayores responsabilidades.

Debido a esto, es normal que surjan en los niños sentimientos ambivalentes en este período, donde puede haber conmoción y felicidad porque desea tener un hermanito, pero también tristeza, celos o miedo pues siente que puede representar una amenaza. Esto es más evidente cuando la diferencia entre ambos hermanos es pequeña, ya que tienen necesidades de dependencia similares: ambos requieren que se les dé de comer, desean estar en brazos de sus cuidadores y dormir junto a ellos, juegan buscando la atención completa de parte de los padres, entre otros. Estas necesidades van cambiando luego de los 6 años, donde el niño va adquiriendo mayor autonomía y, por lo tanto, es menos demandante.

Cuando un niño siente celos desplegará diferentes tipos de conductas y señales, que los adultos tendrán que descifrar para poder atender y abordar dichas necesidades. Es común que algunos niños, frente a esta situación que vivencian de forma estresante, estén más irritables y hagan pataletas más intensas y frecuentes o que les cueste quedarse dormidos. Hay otros que pueden mostrar ciertas conductas "regresivas", como por ejemplo, dejar de controlar esfínteres aun cuando ya había alcanzado ese hito, hablar como guagua, pedir estar en brazos o volver a querer dormir con los padres por las noches. Podrán otros tender a criticar a su hermano pequeño "no sabe hablar bien", "llora y grita todo el tiempo", no

mirarlo o comportarse como si no existiera. Ahora bien, cabe considerar que todas estas conductas y manifestaciones deben descifrarse en un adecuado contexto y con sensibilidad parental. Una misma conducta puede estar influida por distintos factores, por lo que en esto no se puede hablar de relaciones causales. Y, por otra parte, al analizar estas conductas es importante no significarlas como que el niño odia a su hermano y no lo quiere, ya que él no elije sentir lo que siente. Sus emociones lo invaden, por lo que con el tiempo y mediante un adecuado manejo irá conociendo a su nuevo hermano y se irá acostumbrando a su compañía, estableciéndose entre ellos una relación de cercanía y amor.

¿Cómo podemos manejar como padres y principales cuidadores los celos de nuestros hijos?

En primer lugar, es importante poder anticiparnos a las reacciones de nuestros niños. Si entendemos que el embarazo y nacimiento de una guagua implica siempre un cambio en el sistema familiar, entonces es recomendable que se le pueda ir informando al niño lo que va a ocurrir. De esta forma, puede vivenciar la experiencia con menos confusión y, por lo mismo, sentir menos miedo y ansiedad. Se sugiere dar la noticia de forma personal y en un momento donde exista el tiempo necesario para poder conectarnos con nuestro hijo, que él haga las preguntas que requiera, mostrarle fotos de la ecografía y, tal vez, explicarle con ilustraciones de algún libro cómo es un embarazo. Mientras trascurren los meses, invitarlo a sentir cuando su hermanito patea y se mueve dentro de la guata de la mamá. Puede incluso ser producente llevarlo a las ecografías o que ayude a decorar la nueva pieza, refiriéndole en distintos momentos que siempre será querido de la misma forma, ya que el amor de padres se reparte en partes iguales. Mientras trascurre este proceso, es importante intentar controlar que no existan más cambios y desajustes para el niño, como por ejemplo, cambio de pieza o de casa.

En segundo lugar, no evitar los celos. Hay ciertas personas que dicen "no les pongas atención o lo hará cada vez más", sin embargo, es exclusivamente aquello lo que hace que el niño potencie sus conductas, ya que se van de a poco confirmando sus creencias: con la llegada de su hermano su madre está más distante y no se acerca a él como antes. Recordemos que el apego tiene que ver con la manera en que un padre acoge, contiene y calma al niño cada vez que sienta malestar. Es por esto, que al descifrar estas señales, se deben abordar de forma efectiva entregándole la atención que demanda ese niño. Conversar con él acerca de los celos o leerle un libro que aborde esta temática (Hay múltiples libros de este tipo, se recomienda "¿Yo, celoso?" de Paz Corral Yagnam). Así, se valida la emoción y se abordan los sentimientos de culpa que debe tener el niño cuando siente celos. Mostrar que es normal sentirlos y que podemos expresarlos de diferentes maneras – hay formas más adecuadas que otras - "entiendo que no es fácil acostumbrarnos a la llegada de la guagua y podría ser que eso en ocasiones te asuste o te de rabia". Y poner palabras a los sentimientos ambivalentes que viven los niños "hay veces que sentimos felicidad y conmoción por las cosas nuevas, como el nacimiento de tu hermanito, pero eso mismo también nos puede dar miedo y confundirnos", "me imagino que tal vez te tiene cansado escuchar a la guagua llorar por las noches y que eso te enoja". Si nuestro hijo golpea, muerde o le hace daño al bebé, se debe poner límites a esa conducta "entiendo que te de rabia, pero no por eso vas a morder a tu hermano. Eso a él le duele y le hace daño".

Una vez que nazca la guagua, es importante reorganizarnos para que implique la menor cantidad de desajustes para el niño, es decir, mantener la rutina anterior lo más parecida posible: continuar dándole el beso por las buenas noches o leyéndole un libro e intentar mantener los horarios de comidas y de dormir, entre otros. En esto es importante, la función del padre como colaborador y que pueda asumir tareas ahora que la madre estará más disponible para el recién nacido. Puede tener tiempo exclusivo con el hijo mayor: llevarlo al parque, enseñarle nuevos juegos, tener conversaciones afectivas, mostrarle fotos de cuándo era una guagua y de cómo en ese entonces lo cuidaban a él como ahora lo hacen con su hermanito. Siguiendo esta línea, es importante saber gestionar una red de apoyo extensa, los familiares y amigos más cercanos pueden ejercer un importante papel. Por ejemplo, cuando vayan a visitar al recién nacido pueden entregarle tiempo y contactarse con el hermano mayor.

En definitiva, el nacimiento de un nuevo hermano implica una situación de estrés para los hijos mayores y, frente a ese malestar y sentimientos desagradables, pueden desplegarse ciertas conductas que debemos saber descifrar.

Todos los niños son diferentes, por lo que no hay una forma única de expresar celos. Lo importante es que cómo padres podamos atender dichas demandas y reaccionar de una forma que contenga y calme el estrés del niño, sintonizando con sus miedos, angustias y penas.