

	Tirada:	320.796	Sección:	-	
	Difusión:	264.085	Espacio (Cm_2):	634	
Nacional Suplemento Semanal	Audiencia:	924.297	Ocupación (%):	88%	Imagen: Si
		10/08/2013	Valor (€):	7.731,24	
			Valor Pág. (€):	8.715,00	
			Página:	32	

El nacimiento del segundo hijo va a suponer un gran cambio para todos los miembros de la familia. Los celos infantiles serán inevitables. Pero, si se manejan, este proceso de reajuste acabará con éxito de forma natural

LLEGARÁ UN HERMANITO

Texto Piergiorgio M. Sandri

"Este niño necesita un cariño especial, Merche. No olvides que hasta hace un año era el rey de la casa. Es el príncipe destronado, ¿oyes? Ayer todo para él; hoy nada. Es muy duro, mujer".

Es una cita de Miguel Delibes, sacada del libro *El príncipe destronado*, que resume perfectamente la situación en la que se encuentra la familia cuando llega el segundo hermanito. La aparición de los celos y los reajustes de las distintas relaciones entre los miembros del núcleo familiar son prácticamente inevitables, ya que hay que asumir unas reglas de convivencia nuevas.

Que el niño se ponga celoso es la cosa más normal del mundo. Hay estudios que sostienen que ocurre entre el 89% y el 92% de casos. Los síntomas pueden tardar un tiempo en manifestarse: mientras el bebé sea un recién nacido, no tiene por qué producirse una tormenta. Pero en cuanto el hermanito empiece a balbucear o a caminar, entonces sí que aparecerán tensiones. Porque para el ex-hijo único la llegada del bebé, es, salvando las distancias, como dicen algunos profesionales, la "primera pequeña tragedia de su vida". Isabel Menéndez Benavente, psicóloga

especializada en temas infantiles y de educación en Gijón con 35 años de experiencia, pone un ejemplo chocante pero esclarecedor: "Es absolutamente imposible que el niño mayor no sufra celos, a menos que la diferencia de edad sea muy grande. Hay que saber ponerse en el lugar del niño. Es como si el padre se presentara un día delante de su mujer con una amante y le dijera: a partir de ahora, ella también vivirá con nosotros. Pero no te preocupes, cariño, ¡os quiero igual a las dos!". Menéndez Benavente dice que hay que tener claro que el mayor, por el mero hecho de ser su hermano, "no tiene por qué querer al pequeño. Por lo menos al principio. Porque no le conoce y sólo ve alguien que reclama totalmente atención de sus padres y que le quita protagonismo".

Así el mayor se ve obligado a reaccionar y, de alguna manera, a defender su territorio. ¿Cómo se manifiestan los celos infantiles? Los patrones son bastantes conocidos: cambios de humor no justificados, lloros frecuentes, aparición de nuevas conductas o conductas ya superadas, con el motivo de llamar la atención de los padres (pipí en la cama, negarse a comer, agresividad), regresión a un lenguaje más infantil, alteraciones

de los patrones de comida y de sueño, rabietas....

Eso sí: como dice Aquilino Polaino Lorente, catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense, uno de los nombres más citados sobre este tema: "El niño celoso es muchas veces un niño normal". Por lo tanto, no estamos hablando de trastornos. Juan Manuel Ortigosa, docente de psicología social en la Universidad de Murcia es autor de uno de los libros de referencia en España sobre este argumento: *El niño celoso* (Pirámide), en el que también se cita la frase de Delibes al comienzo de este artículo. Él también quita dramatismo a estos comportamientos. "De entrada, hay que señalar que los celos no son malos en sí. Son un proceso y es bueno para el desarrollo emocional del niño", afirma. De hecho, hay que señalar un caso curioso y muy indicativo que se produce en la isla de Bali. Allí se fomenta el destronamiento del primogénito en familias con un hijo único: los padres piden prestado un niño de otra familia. Los celos, en esta área de Indonesia, se consideran como algo positivo, una experiencia por la que hay que pasar y que lo ayudará a crecer.

¿Cuál es su mecanismo? ¿Por qué los celos llegan a ser tan difíciles de gestionar? Ortigosa reconoce que "estamos ante una situación que afecta a todos los miembros de la familia, pero es cierto que el mayor la vive como una pérdida. Para él, es una especie de duelo, que afortunadamente se puede recomponer y recuperar". Desde un punto de vista psicológico, el mecanismo es sencillo: el malestar se produce por la ruptura del apego con los padres, una vez que se ha creado el vínculo con ellos. Por lo general, suele ser la madre la que sufre y padece los celos del mayor, aunque dependerá de los casos. Influirá mucho la diferencia de edad: cuando el nacimiento coincide con los dos-tres años, es probable que aparezcan tensiones y que pueden durar varios meses. ¿Hasta cuándo? "No existe un periodo prefijado, hay problema cuando no hay evolución positiva, cuando los síntomas quedan estancados", precisa Ortigosa.

Hay factores y circunstancias que favorecen los celos; otros que, en cambio, pueden alejar o retrasarlos. Si el mayor es un niño emotivo, muy dependiente de sus padres, con baja tolerancia a la frustración, con un yo débil (además de primogénito), entonces es probable que estos se manifiesten de forma clara. En cambio, si tiene un temperamento es dominante, acepta los fracasos o la diferencia de edad es muy relevante, entonces puede que el fenómeno quede circunscrito y limitado, aunque habrá que valorar cada circunstancia en concreto. Normalmente, si hay muchos hermanos, es más fácil superarlo, mien- ▶





UNA COSA ES INVOLUCRAR AL HERMANO MAYOR; OTRA, TRATARLOS POR IGUAL

► tras que si los hijos son del mismo sexo también puede haber más rivalidad entre ellos.

No obstante, los padres sí que pueden hacer algo para limitar los daños. En particular, antes de que nazca el bebé. A partir del segundo trimestre del embarazo, es recomendable proporcionar al mayor las primeras explicaciones (siempre mejor usar el "nosotros"), breves y veraces. A ser posible, es útil visitar a amigos que tengan un recién nacido como prueba general. Escuchar el latido del bebé o las pataditas en la barriga también suele ser una herramienta eficaz, como aclimatación previa. También existen libros infantiles que ayudan, a través de la lectura, a entender y explicar los cambios que experimentará el cuadro familiar que habrá en unos meses. Esta puesta en alerta previa hay que llevarla a cabo con la máxima serenidad.

Isabel Menéndez Benavente cree que "es oportuno comentar con anterioridad la futura llegada del hermanito, pero sin pasarse. Tampoco se trata de crear un exceso de expectativas. Y tener presente que nueve meses es mucho tiempo, no hay que insistir en exceso o poner una excesiva dosis de dramatismo, porque si no el mayor se va a quedar únicamente con la idea de que su vida va a cambiar para peor".

De la misma manera, una vez nacido el bebé, tampoco hace falta introducir revoluciones extremas en las normas, sino todo lo contrario. "Conviene no cambiar las rutinas anteriores. Si uno de los padres le leía al niño un cuento antes de dormir, estaría bien que siguiera haciéndolo. Asimismo, hay que procurar involucrar al mayor en las distintas tareas con el bebé (sin exigirle responsabilidades que no le corresponden): puede irle bien para aliviar su egocentrismo. Y nunca hay que esconderle al pequeño por el temor a que le entren celos, ni *aparcarlo* con abuelos o tatas bajo pretexto que así sufrirá menos", asegura Menéndez Benavente.

Hay algunos errores que no hay que cometer. Si se ha de cambiar de habitación al mayor, mejor hacerlo con antelación, para que no se relacione con la llegada del bebé: el hermano se sentiría desplazado o peor aún, desposeído. Por las mismas razones, una vez nacido el pequeño, sería conveniente que el hermano visitara al recién llegado en el hospital, en lugar de excluirle del proceso y de esperarle en casa.

El riesgo es subestimar el alcance de los cambios que se avecinan. Los padres deben tener presente que es erróneo pensar: "Como ya tenemos un segundo hijo, viviremos de nuevo la experiencia del primero". Es imposible que el segundo niño sea como el anterior. "La retroalimentación es diferente. La educación no va a ser la misma. Hasta los padres son diferentes, porque ahora tienen otra edad, otra experiencia. Y, en todo caso, los papás no van a poder atender al mayor como antes, debido a limitaciones físicas y psicológicas", explica Menéndez Benavente. Tampoco es cierto que sólo el hermano mayor tendrá celos del pequeño. El padre puede sentirse abandonado, la madre culpable o impotente.... Habrá que tener la mente muy abierta y ser flexibles.

Muchos papás, por temor a que el mayor sufra, hacen lo imposible por cubrirle de afecto y se esfuerzan para reservarle un rato exclusivo a lo largo del día. Esto está bien, pero no hay que perder de vista la realidad. Y la realidad es que ahora la familia está compuesta por cuatro miembros. "Hay que transmitirle el mensaje de que vamos todos a disfrutar con bebé y que entre todos se van a repartir los beneficios. El "vamos a evitar que el mayor tengas celos" es un mal planteamiento, porque el celoso siempre cree que el otro tiene más. Por lo tanto, hay que enseñarle a madurar en su autonomía", sostiene Ortigosa.

"En este sentido -añade-, dedicar el 50% del tiempo a cada hermano es una estrategia que no funciona y que está condenada al fracaso. Porque las exigencias de los dos niños son diferentes y tiene que haber cierta disparidad de tratamiento. Cada uno de los hijos tiene un tiempo vital distinto. El mayor, en el mejor de los casos, querrá llamar la atención y recuperar todo lo perdido. Pero si los padres corren de un lado para otro para que no se sienta descuidado, el niño va a utilizar este arma como recurso. Por ello, hay que atenderle en la medida de que lo necesite de verdad y no únicamente para que no se enfade". Ante los caprichos y las conductas negativas, en lugar de recurrir a más castigos, puede ser más productivo ignorarlas (siempre que no se ponga en peligro la salud o la seguridad del pequeño).

Es frecuente ver a los padres que, tras el nacimiento del menor, pasan a considerar a sus hijos como "un único paquete". Tienen a organizar, también por razones prácticas, muchas rutinas domésticas de forma conjunta: el baño, el momento de los juegos. No obstante, también es recomendable mantener separada la intimidad de los hermanos. "Yo sugiero dejar un espacio en la casa para cada uno. En las estanterías de los juguetes, los libros. Porque son dos niños diferentes y el mayor no tiene por qué compartir sus cosas con el pequeño, por lo menos al principio, en cambio cada uno tiene derecho a tener las suyas", dice Esther Prada, directora del centro de psicología PsicoIntec en León.

En su opinión, potenciar los mensajes positivos al primogénito es esencial para que encaje todos los cambios. Los padres deberían subrayar que con él, por ser mayor, pueden tener conversaciones y disfrutar de los privilegios que le dan tener unos añitos de más. "Decirle cosas como "qué bien que puedes hacer tú esto" o poner en valor la cantidad de cosas pequeñas que ya se pueden hacer por el mero hecho de haber nacido antes refuerzan su autoestima. Y cuando se le premia, que sea siempre por cosas concretas. Decir "pórtate bien" no tiene sentido. En cambio alegrarse porque el mayor se ha acabado la comida sí es un mensaje efectivo", indica Prada.

Con un poco de paciencia, y pese a tener que pasar un momento difícil, la experiencia de alargar la familia será muy gratificante. Los celos, en el fondo, pueden una oportunidad para aprender a relacionarse. Y no hay que olvidar, como dijo una vez Robert Louis Stevenson, que "de cualquier forma los celos son, en realidad, una consecuencia del amor: os guste o no, existen". ■

Lo que hay que hacer con el mayor....

- > Ser tolerante con sus regresiones
- > Involucrarle en actividades
- > Darle la oportunidad de expresar su malestar
- > Contarle sus vivencias de pequeño
- > Potenciar y reforzar sus éxitos
- > Transmitir afecto
- > Preservar sus espacios y su tiempo
- > Insistir en las ventajas de ser mayor
- > Favorecer el desarrollo de su autonomía
- > No cambiar sus rutinas

Lo que hay que evitar...

- > Ocultar el amor de los padres para el bebé para que el mayor no se enfade
- > Exigir demasiado al niño
- > Castigar o dramatizar los celos
- > Hacer comparaciones o manifestar preferencias
- > Esforzarse por atender a los dos por igual
- > Comentar los celos en presencia de otros o de adultos
- > Hacerle prometer al mayor cosas genéricas, del tipo que se "portará bien"
- > Obligarle a querer al hermano pequeño

