

Recomendaciones Generales para evitar o reducir "los celos":

Los celos son sentimientos de envidia y resentimiento hacia otra persona que se supone obligada a prestarnos atención y no lo hace. En la familia, la rivalidad entre los hermanos por conseguir el afecto y la atención de los padres suele ser el principal motivo de celos.

Los celos son un estadio relativamente normal que hay que superar, hemos de prestarles atención cuando alteren la convivencia y el desarrollo normal del niño o sean persistentes.

No se trata de eliminarlos por completo y menos aún de negarlos. Se trata de no acrecentarlos con una actuación en casa desafortunada.

- + **Favorecer la autoestima** positiva del niño celoso; el niño que es celoso tiene que estar a gusto consigo mismo para evitar la envidia.
- + **Potenciar las habilidades del niño** celoso para sacarlas a flote y permitirle a sí demostrarse que es un niño valioso. No señalando sus puntos flacos o débiles.
- + **No hacer comparaciones entre los niños.** Elogie en vez de comparar. Si se le dice al niño que está haciendo algo muy bien, los otros niños captarán la idea sin sentirse menospreciados. Como por ejemplo: "María me ha gustado mucho que vinieras de la escuela y te pusieras a hacer los deberes, cuando hayas terminado jugaremos".
- + **Prestar atención a los hermanos mayores.** A ellos les parecerá que los padres andan siempre ocupados con el bebé, pueden intentar atraer la atención de los padres haciendo payasadas o incluso retrocediendo a comportamientos de recién nacido (chuparse el dedo, hacerse pipi encima...) Dedicad al día un tiempo exclusivo para ellos, de 10 - 15 minutos. Los niños puede esperar este tiempo y confiar en él.

- ✚ **Aceptar los celos**, no negarlos; no es bueno hacer ver constantemente al niño que no tiene motivos para estar celoso. Para reducir la tensión que los celos provocan, es necesario primero, admitirlos y luego favorecer su expresión. Nunca reprimirlos o ridiculizarlos.
- ✚ **Fomentar la cooperación** y no la competitividad o rivalidad. Elogie el comportamiento deseado, el objetivo de los padres debe ser "pillar" al niño cuando se porte bien y no esperar a que empiece la pelea.
- ✚ **Justicia no es igualdad**, no hay dos niños iguales, cada niño exige un trato distinto, cada niño tiene unas necesidades. Justicia será dar a cada uno lo que necesita.
- ✚ **Jugar a recordar anécdotas familiares**, es importante que los padres recuerden a sus hijos celosos lo bien que se sentían de pequeños cuando ellos le sonreían, jugaban, o les ayudaban a resolver sus pequeños conflictos o dificultades. Ver fotos juntos y recordarles las cosas que hacían de pequeños.
- ✚ **Hablar de "igual a igual" con el primogénito**. La rivalidad suele disminuir cuando la madre habla con el niño celoso de igual a igual respecto al bebé. Comentar lo que el bebé puede sentir o necesitar, llamar la atención del niño ante el interés del bebé por él, hacia lo que le gusta y lo que no....
- ✚ **Establecer reglas**. Defina las reglas a tener en cuenta con la llegada de un bebé. Se deberá conseguir que los hermanos mayores sepan exactamente qué es lo aceptable y qué no lo es, en sus relaciones con el bebé.