



20 consultorio

PADRES
Marzo de 2015



Los profesores del Área de Educación del Centro Universitario Villanueva, adscrito a la Universidad Complutense de Madrid, están a vuestra disposición para orientaros ante cualquier problema educativo de vuestros hijos. Para realizar su consulta puede hacerlo aportando el mayor número posible de datos a través de padres@padresycolegios.com

Cómo evitar los celos del hermano mayor

Estamos esperando un nuevo niño y, como se puede imaginar, estamos ilusionados y contentos.

No obstante, nos han hablado mucho de los posibles celos del hermano mayor, del síndrome del príncipe destronado que tan bien lo contó Delibes y esas cosas. Nuestro hijo mayor ya tiene cinco años, es decir, tenemos entendido que la edad para los celos son los tres años, pero bueno.

Fundamentalmente, quisiéramos preguntar cómo debemos afrontarlo y qué pautas serían interesantes con el objetivo de prevenir que surjan estos celos hacia el hermano que viene. Muchísimas gracias.

BELÉN (BARCELONA).

En primer lugar tienen que ser conscientes de la probabilidad de que aparezcan los celos ante el nacimiento de un hermano es el primer paso para abordarlos. Prevenirlos no siempre es fácil. Existen pautas que se asocian con la prevención de los mismos como son:

Informar al hermano mayor durante el embarazo: de la llegada de un hermano, de sus ventajas para él (tendrá un compañero de juegos, se podrá acostar un poquito más tarde, ...).

- Hacerle participe del proceso, darle mensajes de "mayor" y consciente de la ayuda que va a suponer para ellos su presencia, implicarle, hacerle sentir el bebé como "suyo" y no sólo de su madre/padre.

- En el momento de presentar al hermanito se puede pensar que éste "traiga" un regalo para su hermano mayor.

- Pedirle opinión ante determinada toma de decisiones, por ejemplo, dónde o cómo te parece que coloquemos la habitación del bebé, sus cosas de aseo, sus baberos, etc.

- Procura que amigos y familia hablen primero con el mayor antes de atender al pequeño y cuando elogien al pequeño, resalta tú las cualidades de tu mayor.



El niño de 5 años quizá ha pasado la etapa crítica de los 3 años para los celos, pero, por otro lado, lleva más tiempo disfrutando solo de vosotros y de determinados privilegios y atenciones que, a partir del nacimiento del hermano, ha de compartir. Aún es egocéntrico, por propio desarrollo, es decir, muy centrado en sus propios puntos de vista, pero ya comienza un tipo de pensamiento y una socialización que le permite contemplar otros puntos de vista y sopesar las necesidades del otro. Podrá responder cuando le preguntes por ejemplo: ¿por qué crees que llora? ¿te parece que le pongamos el chupete?, creando, así, una complicidad con él. Tu hijo mayor ya es bastante autónomo y esto debes aprovecharlo para hacerle participe de situaciones del cuidado del bebé.

Ya sabes que los celos en los niños pueden tener diversas manifestaciones: hay niños que maduran antes asumiendo el papel de hermano mayor, hay niños que muestran un comportamiento regresivo identificándose con etapas anteriores más acordes con las que vive el bebé como medio de buscar otro tipo de atención, y

niños que, de repente, se vuelven más contestones. Niños que demandan, de modo insistente, justo en los momentos en que al bebé le toca la toma o el cambio o el baño. Pero eso no es bueno separarle de estas situaciones (déjale que le toque, que se acerque aunque le supervises) pero hazle comprender la necesidad de que espere, dándole alternativas de lo que sí puede hacer mientras. Si se comportase como un bebé elogia sus conductas de mayor y no atiendas a dichos comportamientos regresivos. Por otro lado, a los 5 años ya han pasado la etapa de las rabietas y no es muy frecuente este tipo de comportamientos más ligado al respeto de límites de conducta en general.

Algunos signos de alerta para saber cómo se pueden manifestar los celos en tu hijo son: si llora con más frecuencia o intensidad, aparentemente sin motivo; si observas alteraciones en el sueño, que duerma o coma peor, o incluso que se vuelva a hacer pipí; si empieza a utilizar un lenguaje más infantil; si niega sus errores y le echa la culpa a otros o tiene cambios de humor frecuentes e injustificados. En-

tender estas conductas como signo de malestar, no siempre se pueden razonar, y darle tiempo para que entienda que su lugar en la familia no sólo no ha cambiado sino que ha mejorado porque le permite hacer más cosas.

Lo que debes evitar es dejar de hacer algo que hasta ahora siempre has hecho con él, como acompañarle mientras se ducha, leerle un cuento por la noche, etc. Tampoco es buen momento para introducir cambios importantes en su vida, como dejarle en casa de los abuelos, familiares o amigos durante la semana que viene el bebé, o plantear un cambio de cole. Tu hijo mayor debe sentirse seguro de la permanencia de vuestro cariño para crecer seguro y feliz, cada hijo es único en su familia. Aumentar los tiempos de actividades en familia.

Es posible que los celos aparezcan, pero pasan. Mantener la calma y no trates de medir constantemente el tiempo que le prestáis a uno y al otro; cada niño va a necesitar cosas diferentes y el tiempo se mide en calidad de tiempo compartido. Aprovecha las siestas del bebé para estar un rato exclusivamente con tu hijo mayor. Tiempo compartido sí, pero también tiempo exclusivo.

Los cuentos siempre son un buen recurso para educar. Te recomiendo los siguientes cuentos:

■ Bogo y Flapi, los niños oso, que puedes encontrar en el libro *Cuentos que ayudan a los niños*, de Gerlinde Ortner, editorial Sirio, en el que se abordan los problemas de celos entre hermanos y se ofrecen consejos a los padres.

■ De la editorial SM: *Ana no quiere crecer Cuando estoy celoso*.

■ De la editorial San Pablo: *Cuando nace un hermanito. Guía para los hermanos mayores*.

■ Son cuentos muy sencillos y accesibles. Para padres, la editorial Pirámide suele tener libros muy prácticos. *Mi hijo tiene celos*. Juan Manuel Ortigosa Quiles. Editorial Pirámide.

Y siempre pensar que un hermano es el mejor regalo que le podéis hacer.

PATRICIA GRANDE FARIÑAS.

Dra. en Ciencias de la Educación. Logopeda. Profesora del Centro Universitario Villanueva.

en breve

Nueva edición del concurso musical Festival Musicaula

El concurso musical Festival Musicaula celebra su 6ª edición, y el plazo de inscripciones para los grupos musicales respaldados por sus colegios e institutos finalizará el 30 de marzo. Musicaula es un concurso que busca potenciar el valor de la música en los centros educativos así como apoyar a aquellos estudiantes que inician su carrera en este ámbito, por eso se realiza la presentación oficial desde su primera edición en el marco de AULA, un punto de encuentro del sector educativo. ▽

La crisis dispara el alumnado de ciclos formativos de FP

El alumnado matriculado en Formación Profesional (FP) ascendió el curso 2012-13 a 661.047 estudiantes y sus cifras representan un aumento del 38,8 por ciento en grado medio y del 47,4 por ciento respecto al curso 2007-08, al inicio de la crisis económica. Estas cifras han sido dadas a conocer por el Ministerio de Educación que especifica que las enseñanzas de FP se impartieron en 3.015 centros docentes, de ellos, 2.654 dan enseñanza de ciclos de grado medio y 2.195 de grado superior. ▽



Programa para la prevención de las conductas de acoso

La empresa española Nesplora ha desarrollado el primer programa integral en español para la prevención de conductas relacionadas con el acoso escolar o *bullying*. El programa Monité consta de cuatro ejes: un videojuego, al que se puede acceder a través de Internet; manuales para padres, que contarán con materiales específicos para trabajar con sus hijos, educadores y terapeutas; material complementario como vídeos y cuentos; y una web para compartir experiencias y reforzar el aprendizaje. ▽

Libro sobre 100 maneras de poner las pilas a tu familia

El profesor José Javier Ávila publica el libro *100 maneras de poner las pilas a tu familia* (editorial Rialp). Este libro reúne modos de mejora y acciones concretas de probada experiencia. Sencillez, precisión y toneladas de sentido común para tomar el pulso de padres, adolescentes y niños.

Según su autor, es "una brújula para cualquier familia del siglo XXI". El libro plantea distintas técnicas para mejorar "el buen desarrollo de una familia" y la relación entre sus miembros. ▽