

## RECETAS PARA EDUCAR

# Los celos y la envidia, también son una enfermedad

## Este problema tiene sus raíces en la infancia y un mal trato educativo de la misma

© Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

Todos conocemos gente insatisfecha que, tengan lo que tengan, siempre están deseando lo de los demás pues realmente les parece mejor que lo propio. Son personas que no se alegran de los éxitos de los otros ni tampoco saben disfrutar de lo que ellos poseen. Y no lo pueden evitar. Es una enfermedad. Pero ¿cuándo se contrajo? ¿Se puede evitar?...

### QUÉ ES LA ENVIDIA

Envidiosa es una persona que desea tener lo que el otro tiene, y llega al punto incluso de desear que el otro no lo tenga, y que, poco después de poseer "el objeto de envidia", lo desecha pues ¡lo deseaba precisamente porque los demás lo tenían y él no! Sufrimiento condiciona su personalidad, su estilo de vida y su felicidad. Pero este problema, tiene sus raíces en la infancia, y un mal trato educativo de la misma.

El envidioso considera que los demás consiguen las cosas con facilidad y sin esfuerzo y, cuando él triunfa nunca se siente satisfecho. La envidia es un sentimiento muy perjudicial para quien lo siente y "muy peligroso para la persona envidiada".

Es una conducta que desgraciadamente se puede aprender por imitación de los padres, lastimando gravemente a los niños. Por ello la primera recomendación será sanarla en los adultos.

Las formas de expresión de la envidia son muy numerosas: críticas, ofensas, rechazo, difamación, agresiones, rivalidad,

venganzas, miradas y frases inoportunas o frases calculadas para hacer daño.... A escala individual, la envidia suele formar parte de muchos trastornos psicológicos y de personalidad (ansiedad, trastornos obsesivos, depresión, agresividad, falta de autoestima, tristeza, rencor...).

### QUÉ PODEMOS HACER

¿Cómo nace la envidia en los niños y qué pueden hacer los padres? Aunque la envidia se puede aprender por imitación, guarda relación con la manera en que se enseña o no al niño a manejar la satisfacción de sus necesidades y deseos.

◊ Si cedemos ante sus rabietas, inconscientemente le estamos enseñando a satisfacer sus emociones y necesidades en el aquí y ahora, sin tomar en cuenta a los demás

◊ Si nosotros solemos compararles con los demás niños (vecinos, primos, hermanos...) les estamos enseñando a valorarse en relación con los otros. Es mejor compararles con ellos mismos "Mira, ahora recoges mejor la habitación que cuando eras pequeño",... Nunca: "¿Has visto qué bien hace las tareas tu hermano?", "Fíjate qué rápido come tu primo"...: estamos sembrando celos y envidia. No culpar a los demás de nuestros fracasos.

◊ Cuando los padres se ocupan de enseñar al niño a compartir lo que tiene, disminuye la posibilidad de que crezca como una persona envidiosa. Recuerda que el ser humano no nace con la iniciativa de compartir; esto se aprende.

de a medida que se relaciona con su familia y su entorno.

◊ Un cariño incondicional: "te queremos tal y como eres: alto, bajo, guapo, feo, listo...", es la mejor receta para una buena autoestima que evitará las envidias.

◊ Trabajo de la empatía: ayudarle a ponerse en "el lugar de los otros para sentir lo que ellos sienten".

◊ Enseñarles a ilusionarse con sus propios proyectos, planificarlos, esforzarse... y disfrutarlos cuando se alcanzan.

◊ Y, como siempre, ser nosotros un buen modelo, que vean que nos alegramos con las alegrías de los demás, que no nos comparamos constantemente con los otros, que somos felices con lo que poseemos. Una persona madura no envidia a nadie.

### LA LLEGADA DE UN HERMANO

La edad más conflictiva para tener un nuevo hermano suele ser entre los tres y seis años, que es cuando surge una mayor rivalidad, sin embargo, a partir de los seis o siete años los niños suelen tener una actitud de cooperación con los padres y madres y de mayor acercamiento al recién nacido y es más fácil evitar los celos.

### ¿Cómo se manifiestan?

• **Síntomas físicos.** Dolor de tripa y vómitos, alteración o falta de apetito, alteración del sueño o necesidad de compañía para dormirse, supuestos dolores de varios tipos que pueden llegar a inventarse.

• **Trastornos emocionales.** Cambios de humor no justificados: son desobedientes, mayor agresividad, lloros continuos y sin motivos. Se suelen mostrar más mimosos de lo habitual, no quieren ir

a la guardería, ignoran al bebé, no quieren hablar de él..., y los intentos de llamar la atención de los mayores son constantes. Tristeza acompañada de manifestaciones verbales de no sentirse suficientemente querido, negar sistemáticamente los errores propios y culpabilizar a los otros de sus problemas o actitudes (en especial al hermano objeto de celos). Conductas agresivas: pegar, morder, pellizcar, golpear al rival o a los padres.

• **Regresión a etapas evolutivas ya superadas.** Casi siempre se trata de un intento de imitar al bebé para captar la atención de los padres y madres: el niño vuelve a hacerse pis en la cama, habla con voz o palabras infantiles, quiere volver a comer con rituales más infantiles como el biberón, chuparse el dedo etc. Mediante conductas que llaman la atención de los padres. Hablando a gritos, dando golpes para hacer ruido, haciendo cosas que sabe que no gustan, que provocarán el enfado de sus padres y que, al mismo tiempo, conseguirán llamar su atención.

### Errores más comunes

△ Cuando la atención hacia los hijos es asimétrica puede potenciarse la aparición de los celos.

△ Una de las principales equivocaciones ante la llegada de un nuevo hermano es no hablar del tema con el hermano mayor. Se trata de hacerle participe de todo lo que va a suponer el nacimiento del nuevo miembro de la familia y explicarle qué cambios va a haber en la rutina familiar".

△ No es bueno crear un trato diferencial entre unos y otros. Los padres deben valorar positivamente la diferencia de cada uno y ser conscientes de que no se puede educar a todos de la misma manera porque cambian muchas cosas. No pueden equipararles continuamente.

### ¿Cómo actuar?

Antes de que nazca el bebé. Deben ir preparando al otro hermano para el nacimiento, aunque tampoco conviene hacerlo muy pronto para que no se les haga demasiado largo.

"Hacia el segundo trimestre es bueno hablarles de los cambios que se van a ir produciendo, pero deben hacerlo con un lenguaje que entiendan y sin saturarles con demasiada información. Deben hacerles entender la parte positiva de tener un nuevo hermano o hermana. Por ejemplo, haciéndoles ver todas las cosas bonitas que van a poder hacer juntos".

Otro momento clave para el que hay que preparar a los pequeños es la ausencia de la madre o el padre tras el parto. Se recomienda tratarlo con antelación: que el niño o niña sepa con quién se va a quedar y avisarle de todo lo que va a ocurrir para que no le cause inseguridad o sorpresa. Se debe procurar que, siempre que se pueda, uno de los progenitores

se quede con el pequeño para que no se sienta abandonado durante unos días. Por otro lado, la primera visita del niño al hospital también es un momento importante que debe hacerse con mucho tacto y cariño hacia el hermano mayor.

### ¿Qué hacer?

Intentar entender qué es lo que provoca sus celos. Dejar que el niño exprese lo que siente cuando siente celos.

### Consejos

★ Involucrar a los hermanos mayores en el cuidado del bebé

★ Elogiar las cosas que hacen bien y reforzar su autoestima.

★ No comparar a los hermanos.

★ Mantener los criterios educativos estables evitando consentirles demasiado.

★ Es muy importante dedicar al hermano mayor un tiempo en exclusiva cada día.

★ Intentar reír las gracias a los dos.

★ Cuando hacen cosas mal hay que intentar dialogar con ellos más que regañarles.

★ Emplear más premios y estímulos que castigos y amenazas.

## El hijo preferido

Cierta vez le preguntaron a una madre cual era su hijo preferido, aquel que ella más amaba. Y ella, dejando entrever una sonrisa, respondió:

Nada es más voluble que un corazón de madre. Y, como madre, le respondió: El hijo predilecto, aquél a quién me dedico de cuerpo y alma: Es mi hijo enfermo, hasta que sane. El que partió, hasta que vuelva. El que está cansado, hasta que descanse.

El que está con hambre, hasta que se alimente. El que está con sed, hasta que beba. El que está estudiando, hasta que aprenda.

El que está desnudo, hasta que se vista. El que no trabaja, hasta que se emplee. El que está de novio, hasta que se case.

El que se casa, hasta que conviva. El que es padre, hasta que los críe. El que prometió, hasta que cumpla. El que debe, hasta que pague. El que llora, hasta que calle."

Y con un semblante bien diferente a aquella sonrisa, finalizó: "El que ya me dejó, hasta que lo reencuentre".

