# Tiene celos

## ¿Qué puedo hacer?

Edukame.com

# Tiene celos,

## ¿Qué puedo hacer?

Un libro de ayuda y orientación
para maestros y padres

Por Cristina García
Edukame.com

Escrito y dirección pedagógica
**Cristina García**
*Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres y maestros para que ofrezcan referencias claras desde el amor (y no desde el miedo) que guíen y herramientas emocionales que forjen la buena autoestima de los más pequeños. Que serán nuestros adultos del mañana.*

*Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro "Ser padres y madres ¿dónde está el manual de instrucciones?" de Edúkame*

Idea original
**Juan Carlos, Carlos Rincón, Cristina García** *fundadores de Edúkame*

Diseño Gráfico y maquetación
**Rocío López y Artur Marfà**

ISSN: 2339-854X

# QUÉ ES EDÚKAME

**Soluciones para educar jugando**

A través de juegos y actividades los padres junto a sus hijos aprenden a resolver situaciones típicas de la infancia: asumir hábitos y rutinas beneficiosas, y potenciar **el buen desarrollo emocional del niño**. Somos especialistas en pedagogía, educación emocional, familia y desarrollo infantil. Ayudar a madres y padres, maestros y educadores es nuestra misión.

**¿Qué hacemos?**

- Ofrecemos herramientas a los padres y maestros, como las **Edukabox o nuestra Revista Digital**, para ayudar a superar las típicas fases o situaciones infantiles.
- Resolvemos dudas sobre cuáles son las necesidades que los niños tienen a cada edad: **necesidades emocionales**, motrices, de aprendizaje, intelectuales, sociales...
- Ayudamos a los padres para que comprendan las conductas de sus hijos y sepan cómo ayudarles a crecer desde el **amor** y los **límites.**
- Fomentamos la importancia del vínculo afectivo entre padres e hijos a través del mundo emocional, la inteligencia e imaginación de nuestros niños y niñas.

**¿Por qué lo hacemos?**

Porque creemos en un **mundo mejor** y ésta es nuestra pequeña aportación, para que los niños de hoy se conviertan en adultos del mañana con buena autoestima, sabiendo identificar y gestionar lo que sienten, que sepan valerse por sí mismos y ser responsables de sus acciones gracias **a que sus padres y educadores** aprendieron a orientarles desde el amor, con pautas claras, límites y desde la entrega incondicional.

**ÍNDICE DE CONTENIDOS**

***QUÉ ES EDÚKAME*** ..... ***4***

**CAPÍTULO 1: QUÉ SABER** ..... **6**

LOS CELOS COMO EMOCIÓN Y COMPORTAMIENTO ..... 7

LOS CELOS EXPRESAN FRUSTRACIÓN,
FALTA DE AUTOESTIMA E INSEGURIDAD ..... 9

¿DE QUIÉN SE SIENTE CELOS? ..... 12

CÓMO SE EXPRESAN LOS CELOS ..... 14

MOTIVOS QUE PUEDEN MOTIVAR CELOS ..... 17

**CAPÍTULO 2: RECURSOS DE AYUDA** ..... **20**

MENSAJES CLAROS QUE RECONFORTEN SU AUTOESTIMA ..... 21

MOMENTOS DE CONFIDENCIAS: "¡LE ODIO!" ..... 22

ENSÉÑALE A QUERERSE ..... 26

DEFINIR EL LUGAR QUE OCUPA EN LA FAMÍLIA
Y SUS ACTUALES PRIVILEGIOS ..... 27

**CAPÍTULO 3: CONSULTAS** ..... **30**

MI HIJO ME TRATA COMO SI FUERA SU NOVIA ..... 31

ESTOY EMBARAZADA Y MI HIJA DE 22 MESES ME RECHAZA ..... 34

CUANDO SU PADRE ME ACARICIA
MI HIJO DE 22 MESES LO RECHAZA ..... 38

POR QUÉ MI HIJA DE 15 MESES NOS SEPARA
CUANDO NOS ABRAZAMOS ..... 42

***FUENTES BIBLIOGRÁFICAS*** ..... ***43***

# CAPÍTULO 1:

## QUÉ SABER

# LOS CELOS COMO EMOCIÓN Y COMPORTAMIENTO

***Los sentimientos deben vivirse de la forma más natural***

Las orientaciones que encontrarás no van enfocadas a ofrecer soluciones que ayuden a eliminar los celos, pues considero que todos los sentimientos necesitan su propio espacio para expresarse de la forma más natural posible. No hay sentimientos buenos o malos y todos debemos aprenderlo. Lo importante es que los sentimientos se vivan de la forma más natural posible y se equilibren, de tal forma que no lleguen a una intensidad que bloquee o desborde.

Así que, por lo que a los celos se refiere y a sus efectos en el comportamiento, el objetivo es ayudaros con información y estrategias para que el niño o niña de cualquier edad los viva de la forma más equilibrada posible y que sepa que los puede controlar y **convertirlos en seguridad**, consiguiendo con todo ello fortalecer su buena autoestima.

Pero el niño o niña no puede hacer este aprendizaje solo. Necesita sobre todo la **ayuda de sus padres** y también de sus educadoras. Si el niño recibe la ayuda necesaria para expresar o exteriorizar sus sentimientos y no se siente juzgado sino comprendido, se sentirá liberado como quitándose un gran peso de encima, y podrá controlar los

celos con mayor facilidad. Este aprendizaje emocional se verá reflejado en su comportamiento.

Para facilitar esta expresión, encontrarás a lo largo de este guía estrategias como buscar un momento especial para confidencias, ofrecerle al niño mensajes positivos que le ayuden a identificar sus emociones, o rellenar a diario el póster de Edúkame en el que valorar sus virtudes o habilidades de forma individualizada.

*"...el niño o niña no puede hacer este aprendizaje solo. Necesita sobre todo la ayuda de sus padres y también de sus educadoras"*

# LOS CELOS EXPRESAN FRUSTRACIÓN, FALTA DE AUTOESTIMA E INSEGURIDAD

***¿Qué esconden los celos?***

Carl Rogers, doctor en psicología por la Universidad de Columbia y creador de la terapia centrada en el paciente (como la Gestalt) defiende que las emociones negativas, como los celos o la envidia, no son más que consecuencias secundarias de la frustración de necesidades vitales como la **seguridad, la aceptación o el afecto.**

Al definirlas Rogers como vitales, implica que son necesidades importantes sobre todo en la vida afectiva. Cuando un niño de cualquier edad se ve privado de la seguridad que necesita, o del afecto suficiente o no recibe la aceptación que requiere de su entorno, siente una gran frustración que canaliza a través de sentimientos negativos como los celos o la envidia.

Así pues, el niño siente celos porque piensa que *el otro,* ya sea su hermano mayor, mediano o pequeño, su amigo, su primo, su hermanastro, o tal vez el novio de su madre o la esposa de su padre, recibe más afecto o aceptación que él.

**Falta de autoestima**

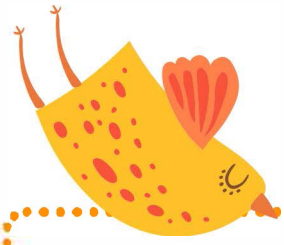
Vemos que los celos son sentimientos de envidia hacia lo que "otro" posee, tanto en cuestiones materiales como en cuestiones afectivas. Se puede sentir celos por los juguetes, libros o ropa que tiene *el otro* (el amigo, el hermano, el novio, etc.) y también se puede sentir celos de las atenciones o mimos que recibe otra persona cercana a él.

En el fondo, los celos esconden una profunda falta de autoestima y una gran inseguridad en las propias posibilidade**s.** Normalmente, los hermanos se pelean tanto por un juguete como por recibir la misma atención de la madre, porque creen que no les hace caso o que se le presta más atención al otro hermano. Lo mismo puede ocurrir entre dos compañeros en el aula, sienten celos de las atenciones que su profesora ofrece a otro o da un juguete a otro niño y a él no. O los celos hacía un progenitor porque siente que le roba las atenciones o mimos que solo quiere para él.

**Inseguridad**

Cuando mamá o papá está abrazando, besando o riéndose con uno de sus hijos, el hermano al oírlo o verlo puede sentir celos porque piensa que la atención que está recibiendo su hermano es más intensa y mejor que la que él recibe en una situación similar, y además, cree que él se quedará sin esos mimos. O si las atenciones las está recibiendo mamá (abrazos de su marido que puede ser o no papá), el niño puede sentir celos al

*"...los celos esconden falta de autoestima y una gran inseguridad en las propias posibilidades."*



Estas páginas solo estan disponibles para suscriptores al contenido Premium

**Edükame**

**Hazte Premium**

o continúa a la siguiente página

# Otros números de la revista

Edukame