



Celoso/a

Categoría: Social

Comportamientos Relacionados

- **Envidioso/a**
- **Resentido/a**
- **Enojado/a**
- **Malicioso/a**

Qué Hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo, “No me gusta que mi hija sea celosa, pero yo puedo lidiar con esto. Todos los sentimientos que mi hija tenga están bien y ella necesita ser escuchada y comprendida. Yo la puedo ayudar a cambiar su dialogo interno para que se sienta feliz por alguien más, en vez de tener celos de ella.

Empatía. Dígase a usted mismo, “Yo entiendo como mi niña puede sentir celos de alguien más, porque yo he estado celosa del nuevo carro de mi amiga y la casa nueva de mi prima. No me gusta sentirme celosa, pero es un sentimiento normal que todos tenemos en ocasiones.”

Enseñe. Dígase a sí mismo “Yo puedo enseñarle a mi hija a apreciar la vida, a cambiar sus sentimientos de celos a estar feliz por alguien más y ser agradecida por lo que tiene – todas lecciones importantes que usará toda su vida.

Maneje las amenazas. Si su hija siente tantos celos de alguien, sea un compañero, un amigo, o hermano y quiere dañarlos de alguna manera, es hora de tomar acción y manejar esas amenazas. Hable inmediatamente con su proveedor de salud y con su consejera escolar.

Muestre empatía cuando el recién nacido llegue. Diga, “Yo sé que cuidar a tu nueva hermanita (o hermanito) toma tiempo que quisieras pasar conmigo, pero vamos a cuidarla/o juntos. Eres una gran ayuda. Ahora, por favor tráeme un pañal limpio.

Hable Acerca de la envidia en las redes sociales. Comparaciones constantes entre ella y sus amigas en la escuela y en el vecindario, así como en redes sociales – es natural para los adolescentes buscar su identidad – ahora está afectando a los niños a una temprana edad. Hable con su hija acerca de sus sentimientos cuando compare su vida con los de sus amigos. Al hacer esto, le hará saber que puede encontrar refugio en usted y apoyo cuando se sienta celosa o cuando desee que su vida fuera como la de alguien más. Estar feliz por alguien más requiere práctica – sea el ejemplo y hable de lo bien que se siente estarlo. ¡Esté ahí para su hija!

Enseñe gratitud. Ayude a su hija a aprender ser agradecida por lo que tiene recordándole de vez en cuando. Si ella está celosa del nuevo abrigo de su amiga, pregúntele qué cree que a su amiga le falta, como la canción que cantan todas las noches juntas. Una oración a la hora de dormir puede ser un agradecimiento todo lo que ella tiene: Una mamá que la ama, una abuela y abuelo que ella puede visitar, etc. Pídale que diga las cosas por las cuales está agradecida. Desarrollar un sentido de gratitud cambiará su enfoque de lo que no tiene a lo que sí tiene.

Provea actividades alternativas. Comprenda que su hija se pone celosa porque se siente excluida cuando usted y su pareja quieren pasar tiempo juntos. Dele algo constructivo que hacer hasta que esté listo para prestarle toda su atención. Diga, por ejemplo, “Queremos hablar por un momento. Puedes jugar con tus juguetes o leer un libro hasta que el temporizador suene. Después vamos a salir a jugar”

Cambie la envidia a ayuda. Enseñar a los niños pequeños a ayudar a sus hermanos y a otros cuando se sientan excluidos y celosos, ayudará a convertir los celos en algo positivo. Diga, “Yo sé que ahorita quieres que juegue contigo, pero primero tengo que ayudar a tu hermana con su tarea. Puedes ser de gran de ayuda si nos traes 2 lápices.”

Elogie que comparta. Haga notar su disposición de compartir al decir, “Fue tan lindo de tu parte dejar que tu amigo tuviera la rebanada de pastel más grande. Gracias por ser tan generoso.”

Enseñe a tomar turnos. Diga, “Siento que estés molesto porque ahorita no puedo jugar. Vamos a hacer un trato. Voy a jugar con tu hermana por un ratito y cuando suene cuando suene el temporizador del celular, voy a leerte tu libro. Para la próxima cambiaremos y tú serás primero.”

Qué No Hacer:

No compare a su hijo/a con sus hermanos o alguien más. Diciendo, “Quisiera que me ayudaras como tu hermano menor” o “¿Por qué no puedes ser tierna como tu hermana mayor?” solo le dice a su hija no está a la altura de lo que usted quien quiere que sea. Para los niños eso se interpreta como no ser tan amado como los otros miembros de la familia que es una manera segura de crear celos.

No castigue. ¡Cuando su hija esté celosa de su hermana porque ella tiene toda la atención, castigándola porque está celosa solamente aumentará el sentimiento de sentirse mal por sentirse mal! Todos los sentimientos merecen apoyo, empatía y una reacción cariñosa de su parte Y le enseña a su hijo a comportarse de esa forma con otros.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.