



Cómo trabajar los celos en niños/as

MARÍA JESÚS FERNÁNDEZ .MAESTRA PT



Cómo trabajan los celos en niños/as



LOS CELOS EN NIÑOS SON UN SENTIMIENTO QUE TIENE UN ORIGEN NATURAL. SURGE CUANDO EL NIÑO SE SIENTE IGNORADO O DESPLAZADO.



ES UN SENTIMIENTO DE FRUSTRACIÓN QUE LES HACE CREE QUE YA SON CORRESPONDIDOS EMOCIONALMENTE POR LAS PERSONAS A LAS QUE QUIEREN.



LOS NIÑOS SE PROTEGEN Y QUIEREN SEGUIR TENIENDO LA MISMA ATENCIÓN.



Cómo trabajan los celos en niños/as

CARACTERÍSTICAS DE LOS CELOS EN NIÑOS

- **CAMBIOS EN LA FORMA DE ALIMENTARSE, COMO POR EJEMPLO DISMINUCIÓN DEL APETITO O INCLUSO RECHAZO DE SUS COMIDAS FAVORITAS. TAMBIÉN SE PRODUCEN CAMBIOS EN EL SUEÑO, COMO EL INSOMNIO.**
- **INFELICIDAD, LLORAR SIN MOTIVO ALGUNA Y SIGNOS DE TRISTEZA QUE CON MANIFESTACIONES VERBALES PORQUE NO SE SIENTEN TAN QUERIDOS COMO ELLOS DESEARÍAN.**
- **LAS EXPRESIONES VERBALES Y GESTUALES CAMBIAN, LOS NIÑOS COMIENZAN ACOMPORTARSE DE MANERA MÁS INFANTIL, COMO ES EL CASO DE CHUPARSE EL DEDO.**



Cómo trabajan los celos en niños/as

VALIDA SUS EMOCIONES



LOS CELOS SON NORMALES, ASÍ QUE EVITA MINIMIZARLOS O CASTIGARLOS POR SENTIRLOS. EXPLICA QUE ES NORMAL SENTIRSE CELOSO EN ALGUNAS OCASIONES Y AYÚDALES A PONERLE NOMBRE A LO QUE SIENTEN. POR EJEMPLO, “PARECE QUE TE SIENTES UN POCO CELOSO PORQUE TU HERMANO TIENE MI ATENCIÓN AHORA MISMO.”

PROMUEVE LA EMPATÍA



AYÚDALES A ENTENDER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS. SI TIENEN CELOS DE UN COMPAÑERO, POR EJEMPLO, PUEDES DECIRLES: “TU COMPAÑERO NECESITA MUCHA AYUDA AHORA PORQUE ES PEQUEÑO, PERO TÚ TAMBIÉN TIENES MOMENTOS ESPECIALES CONMIGO”. ESTO LES AYUDA A VER LA SITUACIÓN DESDE OTRA PERSPECTIVA.



Cómo trabajan los celos en niños/as

TIEMPO DE CALIDAD INDIVIDUAL



DEDICA TIEMPO EXCLUSIVO CON EL NIÑO. PLANIFICA MOMENTOS ESPECIALES CON ÉL, SIN DISTRACCIONES, PARA QUE SIENTA QUE TIENE TU ATENCIÓN PLENA. ESTO REDUCE LA INSEGURIDAD QUE A MENUDO ESTÁ EN LA BASE DE LOS CELOS.



FOMENTA LA COOPERACIÓN, NO LA COMPETENCIA

EN VEZ DE CREAR COMPARACIONES O COMPETENCIAS ENTRE ALUMNOS, PROMUEVE EL TRABAJO EN EQUIPO. ANIMA A LOS NIÑOS A HACER COSAS JUNTOS Y A CELEBRAR LOS LOGROS COLECTIVOS. POR EJEMPLO, SI TIENEN QUE ORDENAR LOS JUGUETES, PUEDES DECIR: “VAMOS A TRABAJAR JUNTOS PARA VER CUÁN RÁPIDO PODEMOS HACERLO”.



Cómo trabajan los celos en niños/as

LIBROS Y JUEGOS SOBRE EMOCIONES



UTILIZA CUENTOS O JUEGOS QUE TRATEN SOBRE LOS CELOS Y LAS EMOCIONES PARA QUE PUEDAN IDENTIFICARSE CON LOS PERSONAJES Y ENTENDER MEJOR LO QUE ESTÁN SINTIENDO. EJEMPLOS DE LIBROS COMO “SOY UN HERMANO MAYOR” O “CUANDO ESTOY CELOSO” PUEDEN SER RECURSOS ÚTIL

REFUERZA EL COMPORTAMIENTO POSITIVO



CUANDO EL NIÑO GESTIONE BIEN SUS EMOCIONES O TRATE A SU COMPAÑERO CON CARIÑO, REFUÉRZALO POSITIVAMENTE. NO TIENE QUE SER CON ALGO MATERIAL, SINO CON UN ELOGIO SINCERO, COMO “ME ENCANTA CÓMO ESTÁS JUGANDO CON TU AMIGO. ¡QUÉ BUEN COMPAÑERO ERES!”



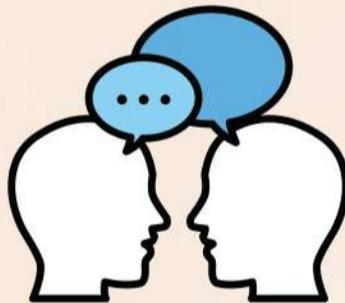
Cómo trabajan los celos en niños/as

FOMENTAR LA INDEPENDENCIA



DALE AL NIÑO TAREAS QUE LE HAGAN SENTIRSE RESPONSABLE Y COMPETENTE POR SÍ MISMO. LOS NIÑOS QUE SE SIENTEN ÚTILES Y VALORADOS TIENDEN A TENER MENOS INSEGURIDADES Y, POR LO TANTO, MENOS CELOS.

COMUNICACIÓN ABIERTA

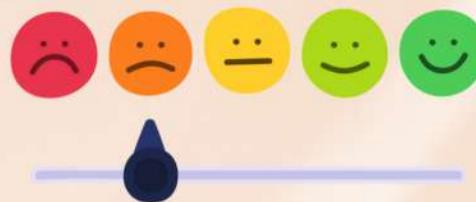


ANIMA AL NIÑO A EXPRESARSE CUANDO SE SIENTA CELOSO, EN LUGAR DE REPRIMIR SUS EMOCIONES. PUEDES ABRIR ESPACIOS DE CONVERSACIÓN PARA QUE HABLE DE SUS FRUSTRACIONES, CON FRASES COMO: “¿TE SIENTES TRISTE CUANDO YO ESTOY CON TU COMPAÑERA?”



Cómo trabajan los celos en niños/as

MODELAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES



LOS NIÑOS APRENDEN OBSERVANDO. SI VEN QUE LOS ADULTOS MANEJAN LOS CONFLICTOS EMOCIONALES CON CALMA Y EMPATÍA, APRENDERÁN A HACERLO TAMBIÉN. MOSTRAR CÓMO RESOLVEMOS NUESTRAS PROPIAS FRUSTRACIONES O DIFERENCIAS ES UNA ENSEÑANZA PODEROSA.

Actividad



- **MATERIALES: UN FRASCO O BOTELLA DE PLÁSTICO, PURPURINA (BRILLANTINA), AGUA Y COLORANTE ALIMENTARIO.**
- **ACTIVIDAD: LLENA EL FRASCO CON AGUA, AÑADE COLORANTE Y PURPURINA. EXPLÍCALE AL NIÑO QUE CUANDO SE SIENTEN CELOSOS, SUS EMOCIONES PUEDEN ESTAR “REVUELTAS” COMO LA PURPURINA AL AGITARLA. LUEGO, CUANDO EL FRASCO ESTÁ QUIETO, LAS EMOCIONES TAMBIÉN SE CALMAN.**
- **OBJETIVO: ENSEÑAR QUE LOS SENTIMIENTOS FUERTES, COMO LOS CELOS, SE CALMAN CON EL TIEMPO**



Ejercicios



JUEGO DE ROLES CON PELUCHES O MUÑECOS

- **MATERIALES: DOS O MÁS PELUCHES O MUÑECOS.**
- **ACTIVIDAD: USA LOS PELUCHES PARA REPRESENTAR UNA SITUACIÓN DE CELOS (POR EJEMPLO, UNO RECIBE MÁS ATENCIÓN QUE OTRO). LUEGO, DISCUTAN CÓMO LOS PERSONAJES PUEDEN MANEJAR SUS SENTIMIENTOS. PUEDES CAMBIAR LOS ROLES PARA QUE EL NIÑO PARTICIPE TAMBIÉN.**
- **OBJETIVO: AYUDAR A VERBALIZAR Y ENTENDER LOS CELOS A TRAVÉS DEL JUEGO.**

EL TREN DEL CARIÑO



- **MATERIALES: NINGUNO.**
- **ACTIVIDAD: HAZ UN TREN CON LOS NIÑOS (O CON SUS JUGUETES) Y EXPLICA QUE TODOS TIENEN UN VAGÓN EN ESTE TREN ESPECIAL. CADA VEZ QUE ALGUIEN HACE ALGO AMABLE O DEMUESTRA CARIÑO, TODOS AVANZAN JUNTOS. SI UNO SE SIENTE CELOSO, SE DEBE COMPARTIR AMOR PARA QUE EL TREN NO SE DETENGA.**
- **OBJETIVO: FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y LA EMPATÍA EN LUGAR DE LA COMPETENCIA.**



Ejercicios

DIBUJA TUS CELOS



- **MATERIALES: PAPEL Y COLORES.**
- **ACTIVIDAD: PÍDELE AL NIÑO QUE DIBUJE CÓMO SE SIENTE CUANDO ESTÁ CELOSO. DESPUÉS, PUEDES HABLAR SOBRE LOS DIBUJOS JUNTOS Y DISCUTIR QUÉ PODRÍA AYUDAR A QUE SE SIENTA MEJOR.**
- **OBJETIVO: OFRECER UNA SALIDA CREATIVA PARA EXPRESAR LOS CELOS Y ABRIR UNA CONVERSACIÓN SOBRE ELLOS.**

LA CAJA DEL CARIÑO



- **MATERIALES: UNA CAJA PEQUEÑA Y PAPELES.**
- **ACTIVIDAD: CREA UNA “CAJA DEL CARIÑO” DONDE EL NIÑO PUEDA ESCRIBIR (O DIBUJAR) ALGO BONITO SOBRE OTRA PERSONA (HERMANO, AMIGO) CUANDO SE SIENTA CELOSO. CADA VEZ QUE EL NIÑO PONE ALGO EN LA CAJA, RECIBE UN ELOGIO POR SU AMABILIDAD.**
- **OBJETIVO: FOMENTAR EL PENSAMIENTO POSITIVO HACIA LOS DEMÁS, REDUCIENDO LA SENSACIÓN DE RIVALIDAD**

