

MAMÁ CON ARTE

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LOS CELOS





Los celos también son una emoción humana.

Los sienten los niños, pero también los adultos.

No necesitamos enseñarles a nuestros hijos a "no sentir celos". Necesitamos acompañarlos para que puedan reconocer lo que sienten, ponerle palabras y encontrar formas seguras de expresar aquello que les está pasando por dentro.

Porque detrás de los celos muchas veces hay algo más:

el miedo a perder a alguien, la necesidad de sentirse importantes, el deseo de recibir atención, la inseguridad o simplemente la dificultad para compartir aquello que amamos.

Y para acompañarlos, primero necesitamos recordar algo importante: un niño no nace sabiendo qué hacer con sus emociones. Necesita tiempo, comprensión y adultos que puedan ayudarlo a atravesarlas.

Esta cartilla fue creada para acompañarte en esos momentos en los que aparecen los celos: cuando llega un hermanito, cuando mamá o papá presta atención a otra persona, cuando un amigo juega con alguien más, cuando sienten que "ya no los quieren igual" o cuando aparece ese pensamiento de "¿y si prefieren a otro?"

Aquí encontrarás estrategias sencillas y prácticas para ayudar a los niños a reconocer sus celos, hablar de lo que sienten y descubrir maneras más seguras de expresarlo.

Porque no se trata de decir:

"No tengas celos."

"Eso está mal."

"Tienes que compartir."

Se trata de poder decir:

"Veo que esto te está haciendo sentir inseguro."

"Puedes contarme lo que estás sintiendo."

"Tu emoción tiene un lugar aquí."

Los celos no necesitan ser castigados ni avergonzados.

Necesitan ser escuchados.

Y cuando un niño descubre que puede hablar de sus celos sin ser juzgado, poco a poco aprende que sentirlos no significa que haya algo malo en él.

Pao Yepes

MAMÁ CON ARTE

MAMÁ CON ARTE

EMPLEA ALGUNA
DE ESTAS
ESTRATEGIAS
PARA RECUPERAR
LA CALMA



MAMÁ CON ARTE



Dibujar mis celos

MAMÁ CON ARTE



Hablar de lo que siento

MAMÁ CON ARTE



Respirar profundo

MAMÁ CON ARTE



Escuchar música que me calme

MAMÁ CON ARTE



Hacer algo que me guste

MAMÁ CON ARTE

Los celos también tienen algo que enseñarnos.

Llegamos al final de esta cartilla, pero el aprendizaje apenas comienza.

Recuerda: acompañar los celos no significa hacer que desaparezcan. Significa ayudar a nuestros niños a reconocerlos, comprender qué hay detrás de ellos y encontrar formas seguras de expresar lo que necesitan.

Habrás días en los que tu hijo necesitará que lo acompañes... y otros en los que serás tú quien necesite detenerse, respirar y volver a empezar.

No busques hacerlo perfecto.
Busca conectar, acompañar y reparar.

Cada vez que eliges escuchar en lugar de juzgar, una palabra en lugar de una comparación, un abrazo en lugar de un "no seas celoso", estás enseñando algo que va mucho más allá de gestionar una emoción:
estás enseñando que sentir no es algo de lo que debemos avergonzarnos.

Guarda esta cartilla y vuelve a ella cuando la necesites.

Y recuerda:
Los celos no hacen que tu hijo sea malo.

Son una emoción que necesita ser escuchada, comprendida y acompañada.
Con amor, paciencia y conexión, podemos enseñarles que hay suficiente amor para compartir... sin dejar de sentirse importantes y queridos.

