

Estrategias para evitar la sobreprotección

Los padres y madres comprometidos con la crianza y educación de los hijos e hijas tratan de cubrir, no sólo sus necesidades básicas (alimentación, vestido, higiene...), sino también otras necesidades importantes en su desarrollo, como son la educación escolar, la relación con otros adultos y con los iguales, etc.

En la medida en que los adultos ofrecen apoyos a sus hijos e hijas para cubrir todas estas necesidades, se puede decir si están cumpliendo o no sus funciones como padres y madres, si se exceden en apoyos o, al contrario, si no ofrecen las ayudas necesarias.

Los padres y madres que se exceden en las ayudas a sus hijos e hijas por miedo a que sufran, consiguen un efecto contrario al deseado. De esta manera, facilitan que no valoren sus aptitudes para conseguir los objetivos por sí mismos, ya que comprueban cómo sus padres y madres les cubren de sobra todas sus necesidades (amistades, escolares, etc.).

Los niños y niñas “ayudados” en exceso muestran las siguientes características:

- Son tímidos.
- Les cuesta alejarse de sus padres y madres.
- Son inseguros de lo que hacen y en su relación con los demás.
- Buscan en exceso la protección de quienes les rodean.
- Se muestran nerviosos y solitarios, ya que les resulta complicado estar con otros niños y niñas de su misma edad.
- Pueden mostrar dificultades escolares.
- Pocas veces asumen la responsabilidad de sus actos, ya que están acostumbrados a que sus padres o madres lo hagan por él o ella y les disculpen.

Pautas prácticas para evitar la sobreprotección:

- Cuando el niño o niña pida ayuda, ofrecerle las sugerencias para que lo pueda solucionar con sus propios recursos.
- No anticiparse a los errores para evitarlo. Analizar juntos lo que ha ocurrido: qué se ha hecho de forma correcta y qué se puede mejorar.
- Si necesita ayuda, averiguar qué es lo que realmente demanda. Quizá lo que pida no coincida con el apoyo que se le iba a ofrecer.
- Permitir que se desenvuelvan solos, aunque tarden en hacer las cosas.

- Darle pequeñas responsabilidades a cumplir sin la necesidad de que, posteriormente, haya un adulto presente (recoger los juguetes, dejar la ropa en el cesto...).
- Favorecer las relaciones sociales con los iguales para potenciar el desarrollo de su personalidad en otro contexto que no sea el familiar.
- Ante las situaciones de miedo, en lugar de evitarlas, hablarles de lo que va a pasar y transmitirles apoyo. De esta forma su ansiedad disminuirá.
- Protegerles de los peligros reales pero sin llegar al extremo de convertirles en unas personas miedosas.

Resumen

En la crianza de los hijos e hijas es importante que padres y madres favorezcan la autonomía de hijos e hijas con cierta supervisión, pero sin intromisión, para que aprendan a desenvolverse con seguridad. En definitiva, se debe brindar una crianza equilibrada en la cual haya el mismo nivel de afecto que de exigencia, principalmente con el objetivo de enseñar a los hijos e hijas respeto hacia lo que hacen ellos y lo que hacen los demás.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia