

ES UNA IMPLICACIÓN EMOCIONAL INTENSA Y EXCESIVA

## ¿Soy un padre sobreprotector?

¿Qué ocurre cuando limitamos sobremanera la autonomía de nuestros hijos? Aunque pueda parecer que evitamos que les suceda algo negativo, la sobreprotección frenará su crecimiento y su autonomía en el futuro y le provocará frustraciones a largo plazo.

**Juan Vicente Blázquez**  
Psicólogo. Consulta Psicológica  
en Valencia.



**E**l desarrollo del niño es un proceso vital en el cual los padres tienen una gran importancia en los períodos tempranos. Gracias a los padres, el niño va a poder desarrollarse a nivel social y emocional, formando aspectos clave para su autonomía, la cual le va a facilitar la capacidad para enfrentarse a dificultades de manera positiva en diferentes contextos a lo largo de su vida. Pero, ¿qué ocurre cuando el desarrollo del niño empieza a limitarse y ese apego inicial que servía de soporte de diferentes áreas de desarrollo no se va transformando en una eclosión progresiva de la autonomía del hijo conforme pasan los años?

La sobreprotección no es una simple disposición de los padres en la educación de los hijos, estudios científicos relacionan esta disposición con algunos trastornos relacionados con el estado de ánimo para el futuro adulto (por ejemplo la depresión), marcando la influencia que tiene la familia en etapas tempranas para el desarrollo posterior del niño.

Por otra parte, los padres que permiten que sus hijos a veces se frustren y entiendan como reponerse a esa frustración, consiguen que en el futuro esos niños se enfrenten a la futura vida adulta con una predisposición y un estado de ánimo más positivo y adaptativo.



## RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS Y DESCUBRE SI LE SOBREPOTEGÉIS

### 1 ¿Supervisáis todo lo que hace vuestro hijo?

*“Tengo siempre la necesidad de ver lo que hace, sé que no lo habrá acabado como se lo dije”.*

Esta sensación la tienen muchos padres sobreprotectores, pero si el niño no tiene dificultades de atención, debéis dejar que vuestro hijo pruebe a hacer las cosas por él mismo. No vais a estar siempre ahí para comprobar todo lo que haga, así que poco a poco es necesario que le vayáis dejando espacio, sin recriminarle los errores.

#### →CONSEJO

Si os cuesta, empezar poco a poco, eligiendo una tarde, o un día del fin de semana donde no le recordéis las cosas, simplemente siendo un apoyo si él os lo reclama. Recordad que este tipo de pensamiento suele ser más miedo vuestro que incapacidad del niño, confiad en él y poco a poco os sorprenderá lo que es capaz de hacer solo.

### 2 ¿Le seguís hablando como si tuviera tres años?

*“Pequeñín la mami dice que eso no se toca, es caquita, cú, cú, ¿me oyes? Ahora mírame, toma este avioncito...”.*

La comunicación, parte fundamental del aprendizaje social, es una vía muy importante para el desarrollo de la persona. Las conversaciones en las que nos involucramos a lo largo de nuestra vida, van estructurando



también nuestra forma de estructurar los pensamientos, pero no sólo es una vía de entrada a nuestra mente, una vez se estructuran nuestros pensamientos, nuestra forma de actuar se basa en ellos, por lo que si habláis y actuáis de manera más infantil de la que toca con vuestro hijo, es muy probable que actúe de manera más infantil, y que esto a su vez, refuerce que penséis que debéis seguir revisándole cada una de sus acciones.

#### →CONSEJO

Probad a hablarle en un lenguaje más acorde a su edad, y si os cuesta saber cual le correspondería, podéis fijaros en como hablan la mayoría de padres que son de la misma edad de vuestro hijo. Veréis que con otro lenguaje él también entiende, se adapta y madura.

### 3 ¿Cuántas iniciativas de vuestro hijo habéis fomentado?

*“Todo lo que pretende hacer conmigo me parecen cosas absurdas, no parece tener ideas cabales”.*

A veces tendemos a exigir a los más pequeños cosas que no han experimentado, o destrezas que aún no tienen totalmente adquiridas. Lo fundamental es intentar profundizar en lo positivo que tienen sus acciones. Por ejemplo, por muy alocada que parezca la solución a algo que ellos planteen, han intentado tener iniciativa, y esto es muy positivo para su futuro. Nuestro trabajo es, algunas veces, ceder para reforzarles y otras, hacerles reflexionar sobre otras opciones para que pueden elegir, pero muy pocas veces las propuestas no encierran algo positivo en el fondo o en la forma.

#### →CONSEJO

Si tenéis poco tiempo utilizad parte del tiempo de juego del fin de semana para que él proponga una actividad, y hacédla juntos, intentad disfrutar aunque con la mente de adulto veáis que se puede mejorar. El disfrute entre padres e hijo será muy positivo pasados unos meses, y con ese vínculo relacionado a sus propuestas podréis empezar a introducir la reflexión sobre generar diversas opciones con la participación vuestra algunos días.

### 4 ¿Os sentís angustiados y con la imperiosa necesidad de proteger a vuestro hijo?

*“Mi hijo siempre se cae, es muy torpe, cada vez que no está conmigo me imagino que le habrá pasado en el patio del colegio”.*

Esta sensación podéis pensar que está justificada porque varias veces vuestro hijo se ha tropezado, se ha rasgado las rodillas..., pero si vuestro hijo no tiene ningún problema motor o de coordinación es una cuestión de aprendizaje que él mismo vaya en su →

## Deberes para padres

Coged una cartulina y dibujad un círculo donde ponga AUTONOMÍA (¿Qué cosas hace vuestro hijo solo en casa?), otro círculo donde ponga DECISIONES (¿Qué decisiones se le permiten al pequeño que involucren a algún miembro de la familia o se realicen fuera de casa?), y otro círculo donde ponga EMOCIONES (¿Cómo resuelve una situación emocional positiva o negativa vuestro hijo?).

Apuntad todas las que vayan apareciendo y os daréis cuenta donde tenéis que reforzar a vuestro hijo para que, poco a poco, sea capaz de resolver problemas, ser positivo y autónomo.

→ desarrollo mejorando las habilidades psicomotrices. Recordad siempre: los niños se caen, y se levantan.

## → CONSEJO

Una revisión pediátrica, si tenéis dudas, os asegurará si vuestro hijo a nivel motor es capaz de enfrentarse a las situaciones propias de su edad. Actividades en diferentes superficies le ayudarán (arena, tierra, hierba...). Sois una figura de referencia si mostráis miedo en vuestro rostro por si se cae, él recibirá esa información y lo más seguro es que también se caiga. Debéis animarle a que siga y controlar vuestros miedos.



## 5 ¿Sois padres que preferís normas rígidas?

*“El orden es fundamental y sé que él no puede entenderlo, por eso establezco lo que debe hacer en cada momento”.*

La necesidad de que todo tenga unas normas estrictas puede llevar a los pequeños a sentir cierto agobio y como consecuencia torpeza, lo que reforzará vuestra sensación de que tenéis que seguir siendo estrictos.

## → CONSEJO

Es necesario que hagáis un esfuerzo por ser flexibles, haciéndoles partícipes, en ocasiones, de cómo podéis afrontar determinada actividad. Después, si tiene consecuencias negativas, podéis ser constructivos a la hora de ofrecer ayuda a vuestro hijo, y si tiene consecuencias positivas su decisión, vuestro hijo sentirá que está más vinculado a vosotros y que sus palabras también importan.

## 6 ¿Confías en tu hijo? Pon ejemplos...

*“Sí que confío, pero ahora no encuentro las palabras para explicar en qué le doy confianza”.*

Esta última cuestión debe ir acompañada siempre de ejemplos específicos (por

ejemplo: hace dos días vinieron dos amigos y no les controlé el espacio de juego), sino tenderemos a autocomplacernos, como si fuera una respuesta automática diremos: “¡claro que confío en mi hijo!”

## → CONSEJO

Coged lápiz y papel y señalad ejemplos concretos donde deis confianza a vuestro hijo, sacad el tema con amigos vuestros y hablad de lo que otros padres hacen, o lo que veis en otros padres. Hablad con los maestros y entended mejor qué es lo que un niño de la edad de vuestro hijo puede hacer de manera autónoma.

## 7 ¿Tendéis a disculpar a vuestro hijo delante de otros o a proyectar la responsabilidad en maestros o compañeros?

*“Si mi hijo no fuera a esa clase sacaría mejores notas, sus compañeros le interrumpen y el maestro no hace nada”.*

Normalmente los padres sobreprotectores suelen mostrar dos caras, la más interna muestra unos padres que controlan las actividades de sus hijos, les dejan poca autonomía... porque creen que no saben hacer las

## PARA LEER...

“Padres que aman demasiado”, de Annie de Acevedo.



cosas o que ellos lo harán mejor, pero, por otra parte, a nivel externo, de cara al resto de la sociedad, suelen tener conductas de protección excesiva con respecto a las actividades que realiza su hijo, defendiendo la palabra de su hijo por encima de la autoridad de un adulto. Esto tiene un peligro, ya que los niños que se percatan de esta situación pueden llegar a sacar provecho de esta actitud de los padres. Es importante entenderlo para poder mejorar esta situación que mantenida en el tiempo puede perjudicar al niño y la familia.

## → CONSEJO

Reflexionad sobre una cuestión, ¿cuándo fue la última vez que, ante un tercero, (maestro, compañero...) reconocisteis que vuestro hijo no decía la verdad o había adoptado una actitud difícilmente justificable? Si no os acordáis de ninguna, posiblemente sea una señal de alerta. Para resolverla debéis estar más atentos a este tipo de situaciones manteniendo una actitud crítica. Es normal que a veces cueste, la mayoría de veces sentiréis que el fallo del niño es un fallo nuestro, pero no es así, es de él, y él también debe aprender como hemos hecho nosotros a enfrentarse a errores para poder superarse y crecer.

**Psicólogo**  
**Juan Vicente**  
 Blázquez Garcés  
 G. V. Ramón y Cajal  
 nº 37, pta 20 (Valencia)  
[www.juanviblazquez.com](http://www.juanviblazquez.com)  
**655 288 609**