



Orientaciones generales

para evitar la
sobreprotección familiar



Se podría definir la sobreprotección como un exceso de celo en el cuidado de los hijos. Supone una dedicación absoluta en su cuidado, hasta el punto de intervenir en cualquier tipo de situación conflictiva que se les presente, con lo que impiden su aprendizaje y, por lo tanto, un correcto desarrollo hacia la madurez.

Se podría definir la sobreprotección como un exceso de celo en el cuidado de los hijos. Supone una dedicación absoluta en su cuidado, hasta el punto de intervenir en cualquier tipo de situación conflictiva que se les presente, con lo que impiden su aprendizaje y, por lo tanto, un correcto desarrollo hacia la madurez.

Los padres sobreprotectores niegan a sus hijos la oportunidad de explorar el mundo por sí solos. Están todo el tiempo cuidándoles o corrigiendo su comportamiento para así evitarles un tropiezo. Esta excesiva preocupación tiene consecuencias negativas sobre su personalidad. Uno de los signos que permiten identificar la sobreprotección de un niño, es que el menor presenta dificultad para resolver problemas que son propios de su edad. Los padres especialmente preocupados por protegerles tienden, por ejemplo, a vestirles aunque ya tengan la edad de empezar a hacerlo solos, a reñir a otros niños cuando les quitan a su hijo un juguete sin dejar que él reaccione. Cuando son más mayores se tiende, por ejemplo, a darles la razón bajo cualquier circunstancia delante de otros adultos, a excusarlos delante de profesorado diciendo que "no le comprenden", "que le tienen manía"...

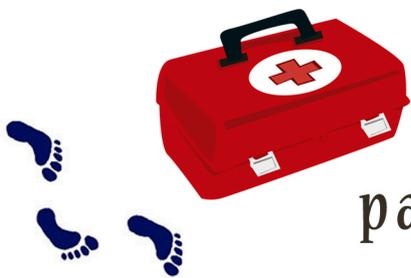


Consecuencias de la sobreprotección



Los niños sobreprotegidos no asumen responsabilidades ni desarrollan sus capacidades porque los padres no les dejan. Por ello, una de las consecuencias de la sobreprotección es la falta de herramientas para desarrollar estrategias que le permitan abordar y resolver los problemas que se le van presentando. Pueden llegar a tener otras consecuencias, lo cual dependerá de cada caso en particular; entre las más comunes están:

- Niños nerviosos, tímidos e inseguros que tendrán problemas para relacionarse en la escuela o en grupos sociales en general.
- Que pueden mostrar una dependencia extrema hacia sus padres; es más común hacia la madre.
- Que sienten temor frente a lo desconocido y desconfianza ante cualquier actividad que deban emprender.
- Con poca tolerancia a la frustración. Quieren ganar a toda costa y cuando eso no sucede, se enojan y explotan. Puede desembocar en fuertes rabietas.
- Les cuesta tomar la iniciativa, permanecen quietos ante las dificultades y no asumen sus responsabilidades.
- Buscan la ayuda o protección de terceros. Además de sus padres, compañeros de clase, familiares, hermanos mayores...
- Dificultades para alejarse de la figura paterna (en la escuela, en actividades extraescolares, en acontecimientos particulares, etc.)



¿Qué hacer para evitar la sobreprotección?

1

Dejar que el niño se vaya enfrentando a pequeñas dificultades, a tomar la iniciativa y a adoptar sus primeras decisiones. No es adecuado excederse con las advertencias del tipo "cuidado, que te vas a caer", o "no vayas allí, que es peligroso" o no dejarle el patinete o la bici por miedo a que se caiga.

2

Ayudarle a resolver los conflictos. Los padres sobreprotectores suelen resolver los problemas a sus hijos. Si se le soluciona todo al niño, se está impidiendo que aprenda a resolver las situaciones complicadas del día a día. Al no haber aprendido qué hacer, se les deja vulnerables frente a los demás.

3

Estar a su lado cuando lo necesite, pero para apoyarle, no para solucionar sus problemas y realizar sus tareas. No hacer las cosas por él, cuando no puede hacer algo. Protegerle de las frustraciones no le ayuda a ser autónomo. La autoestima del niño se forma en los primeros años de vida, en función de los juicios que se expresan sobre su persona y sobre sus capacidades. Permitir que se desenvuelvan solos, aunque tarden en hacer las cosas.

4

No estar permanentemente controlándole o atosigándole con preguntas o preocupaciones por su bienestar y salud.

6

No darle todo lo que pida o lo que los padres creen que necesita. Mostrarle el valor del esfuerzo y las enseñanzas que encierran las dificultades y la frustración.

5

Fomentar que juegue o realice actividades con otros niños, sin la presencia constante de los adultos.

7

Tratarle de acuerdo a su edad. Permitirle que coma solo o se vista cuando ya sea capaz de hacerlo; y a medida que va cumpliendo años, retirarle el chupete, el biberón, la sillita de paseo...





8

Darle pequeñas responsabilidades a cumplir sin la necesidad de que, posteriormente, haya un adulto presente: recoger los juguetes, dejar la ropa en el cesto...

La familia debe de tratar de darle ejemplo, mostrándole que, aunque se equivoque y las cosas no vayan como querría, siempre existe la posibilidad de solucionar los problemas.

10

Hay que dar confianza al niño cuando asegura que "no puede" hacer algo. En los primeros años, el niño debe aprender muchas habilidades y sus movimientos se deben perfeccionar. Cuando se desanima y habla de sí mismo subrayando únicamente la parte negativa ("no puedo"), es importante rebatir su punto de vista, demostrándole que sí sabe hacer muchas cosas solo.

11

El saber que la familia se ocupa de él le aporta una gran seguridad. Elogiarle cuando logra hacer algo solo, o ayudarle sin dramatizar cuando tropieza y se cae, son otros estímulos que le ayudan a aumentar su autoestima.

12

Inculcar demasiado miedo puede frenar la vitalidad de los niños y, en cualquier caso, hacerles escoger el camino equivocado.

Permitir que pase algún tiempo con otras personas para establecer lazos afectivos con abuelos y tíos e "independizarse" un poco de sus padres.

13

No intervenir enseguida en cuanto el pequeño sufre un acto de prepotencia por parte de otro niño de su edad. De lo contrario, nunca aprenderá a defenderse solo y siempre recurrirá a la ayuda de sus padres.

14



Recuerde

Los padres sobreprotectores niegan a sus hijos la oportunidad de explorar el mundo por sí solos. Están todo el tiempo cuidándoles o corrigiendo su comportamiento para así evitarles un tropiezo. Esta excesiva preocupación tiene consecuencias negativas sobre su personalidad. Uno de los signos que permiten identificar la sobreprotección de un niño, es que el menor presenta dificultad para resolver problemas que son propios de su edad. Los padres especialmente preocupados por protegerles tienden, por ejemplo, a vestirles aunque ya tengan la edad de empezar a hacerlo solos, a reñir a otros niños cuando les quitan a su hijo un juguete sin dejar que él reaccione. Cuando son más mayores se tiende, por ejemplo, a darles la razón bajo cualquier circunstancia delante de otros adultos, a excusarlos delante de profesorado diciendo que "no le comprenden", "que le tienen manía"...



Orientaciones generales *para evitar la* **sobreprotección familiar**

Equipo de Orientación Educativa de Cazorla