

Sobreprotección y Autonomía en casa

¿Hasta dónde ayudar?

Los padres debemos preguntarnos: ¿qué queremos para nuestros hijos?. Las respuestas en la mayoría de los casos son: que sean personas de bien, que sepan trabajar, que sepan resolver sus problemas personales, que sean honestos, que sepan actuar con libertad pero responsablemente, ... en fin lo que verdaderamente deseamos es que sean felices y sólo lo lograrán con la exigencia personal.

Educación infantil

En los primeros años, el aprendizaje se realiza fundamentalmente por imitación y repetición, por lo que es fundamental el ejemplo de los padres.

Objetivos:

1. Establecer límites a la actividad del niño, de modo que comprenda que el deseo subjetivo no puede ser absoluto. Mostrar al niño la existencia de unas reglas ajenas a él, que deben respetarse.
2. Desarrollar la capacidad de autocontrol del niño.
3. Inicio de la formación del carácter mediante el ejercicio en la vida diaria de hábitos básicos:
 - Orden en horarios y juguetes;
 - Obediencia;
 - Aceptar las reglas de los juegos;
 - Compartir objetos;
 - Vencer caprichos;
 - Decir siempre la verdad;
 - Resolver autónomamente pequeños encargos.

Sobreprotección

“Aquél día llegó a la farmacia una señora muy preocupada porque a su hijo le daban ataques de tos todas las noches.

- yo creo que si le levanta un poco la cama y duerme un poco más incorporado, podría mejorar.
- Pero es que el pobre, se pone rojo, rojo y tengo que levantarme y calentarle un poco de leche con miel. (Pobre madre; pensé).

Después de analizar cuantos jarabes había tomado le ofrecí el de toda la vida, que va de cine, pero para la dosis tenía que saber su edad.

- ¿Cuántos años tiene, el niño?
- Pues... 28 (Ahora sí que es pobre, pensé)

Realmente hay cosas que han cambiado, ¿Protegían menos los padres de antes? ¿No resulta una paradoja que la madre esté normalmente más tiempo fuera de casa hoy en día y los niños y los jóvenes estén más sobreprotegidos que antes? ¿Por qué nos hemos llenado de jóvenes inmaduros, inseguros, irresponsables, sin ideales, sin ganas de casarse, de formar una familia, de independizarse,...de ayudar incluso a sus padres? ¿Sería muy duro llamarles inútiles?

Lo que dicen los expertos

La sicóloga *Carmen Virginia Rodríguez* afirma que cuando hablamos de independencia nos referimos a responsabilidad, y esto no es algo que se otorga de la noche a la mañana. "Has cumplido 14 años, ya puedes salir hasta la hora que quieras". Esto no es así. Desde niños pequeños, van los hijos asumiendo pequeñas responsabilidades: cuidar de sus hermanos, contestar el teléfono, esperar donde hemos quedado, estudiar cuando los padres no están, cumplir la palabra dada al padre... y así poco a poco el hijo va ganando la confianza y el respeto de sus padres. Llega así el día en que los padres dirán orgullosos "me fío de ti", una frase que todo hijo debe oír. O mejor, "hijo te quiero y confío en ti".

Todos sabemos que los niños desde que nacen, necesitan cuidados y mimos que irán variando en función del crecimiento y la edad. Desde que el niño nace, tan dependiente de sus padres, su vida consiste en "la conquista de la independencia". Comienza el niño explorando el mundo que le rodea y se va separando paulatinamente de su madre. En la edad escolar, a partir de los 6 o 7 años, el niño se encuentra en situaciones nuevas y difíciles para él, aquí, según el siquiatra Sergio Muñoz Fernández, se pone a prueba la autonomía e independencia alcanzada hasta el momento, a la vez que será fuente que contribuya a aumentar dicha autonomía y se manifestará en ser participativo, compartir con los demás, aprender a defenderse e iniciarse en la libre elección de sus ideas.

<p style="text-align: center;"><i>LOS PADRES DEBEN DEJAR QUE SUS HIJOS SE ENFRENTEN A SUS PROBLEMAS DESDE PEQUEÑOS</i></p>
--

- la preocupación excesiva por si tienen hambre -que coma rápidamente; NO!... que coma a su hora y su estómago se lo agradecerá.
- O si tiene sed, que beba inmediatamente, no vaya a ser que al niño se deshidrate; sufrir un poquito en este sentido le hace fuerte, algún día te lo agradecerá. El sacrificio y la austeridad no producen frustraciones.
- si se sube al tobogán, no le dejes tirarse si es un poco alto; no le avises siempre de todos los peligros que le acechan o que le acecharían le harás un miedoso (Después no digas que nació miedoso)
- si se tiene que bañar, yo se lo hago mejor;
- si se tiene que vestir, yo soy más rápida y le abotono el cuello maravillosamente; después cuando te sientes agotada de tanta "solicitud" piensas que tu hijo es un vago.
- si deja la ropa tirada, yo se la recojo... házselo todo, así se acostumbrará a cargar sus responsabilidades sobre los demás.
- si se pelea en el colegio, voy yo a dar la cara., y me pongo de su parte en cualquier conflicto que tenga con los profesores, amigos, etc. Piensas que todos quieren fastidiarle y tienen prejuicios contra tu hijo...Por favor no lo hagas, quizá algún día venga un policía a ponerle una multa o tú le reclames algo y en lugar de recapacitar crea que el mundo entero está contra él.
- Otro aspecto de la SP se refleja en la alimentación caprichosa e inadecuada de los niños que lleva al consumo de una dieta inapropiada donde los padres consienten sin límites todo lo que la publicidad propone a sus hijos, ya sea en alimentos (donuts, chucherías, bebidas, caprichos al instante, dinero al colegio cada día, llamadas con el celular cuando quieren,...) como en la ropa (es necesario ir vestido de marca para ser aceptado por los amigos).

Padres sobreprotectores

Para que los niños tengan un buen desarrollo emocional, necesitan sentirse queridos y cuidados por sus padres; sin embargo, un exceso de protección puede traer más problemas que ventajas.

Es lógico que todos los padres quieran lo mejor para sus hijos: los mejores alimentos, los cuidados médicos más avanzados, la me-jor ropa y los juguetes más estimulantes, pe-ro bajo esta premisa algunos de ellos envuel-ven a sus niños entre algodones sin darse cuenta de hasta qué punto pueden perjudicar con ello el desarrollo de su personalidad.

Este tipo de padres, viven tan pendientes de sus vástagos que ponen un celo desmesu-rado en sus cuidados y atenciones, ven peligros donde no los hay y les ahorran todo tipo de problemas, pero a su vez **les privan de un correcto aprendizaje ya que no les dejan enfrentarse a las dificultades pro-pias de su edad de donde podrían extraer recursos y estrategias que les servirían para su futuro.**

Muchos son los **indicadores** que pueden servirnos de ayuda a la hora de pensar si no **les protegemos en exceso**:

- Observar si cuando cometen algún error o tienen algún tropiezo tendemos a discul-parles y proyectamos su responsabilidad en compañeros y maestros, o bien si hablamos con ellos de sus conductas y sus resultados.
- Analizar si tendemos a evitarles situaciones que pensamos pueden resultarles conflictivas o difíciles de resolver o, si por el contrario, procuramos prepararles para ellas.
- Ver si nos anticipamos a sus demandas procurándoles a menudo lo que aún no han pedido, como juguetes, distracciones, etc.
- Pensar si estamos fomentando en ellos conductas más infantiles de las que corresponden a su edad porque quizá nos resulta difícil aceptar que están creciendo.

Una relación padres-hijos basada en la sobreprotección tiene más efectos negativos que positivos ya que a los niños les costará mucho llegar a alcanzar su madurez.

Además, impedir que un niño aprenda por sí mismo y responda espontáneamente a las situaciones que surjan a lo largo de su proceso evolutivo puede provocar:

- La disminución en su seguridad personal
- Serias dificultades a la hora de tolerar las frustraciones y los desengaños.
- Un mayor apego hacia sus padres que más adelante puede generalizarse en cualquier tipo de conducta dependiente.
- Niños insaciables que no saben valorar nada de lo que tienen y que más que desear las cosas las piden de una forma compulsiva y sin sentido.
- Un retraimiento o inhibición en su conducta que dificultará sus relaciones sociales: no les gusta ir de campamentos, les cuesta jugar o conversar con otros niños de su edad, no pueden afrontar situaciones nuevas.

Por tanto, si no queremos convertir a nues-tros hijos en criaturas inseguras, inhibidas y dependientes, hemos de prestar atención a su desarrollo evolutivo para saber qué podemos exigirles que hagan por sí solos.

En cualquier caso, hay que ser conscientes de que van creciendo y deben ir separándose - como nosotros de ellos - para conseguir una **identidad propia**.

En muchas ocasiones, conviene aplicar el refrán y dejarles tropezar dos veces en la misma piedra. De los errores siempre es posible aprender.

Está claro que los padres sobreprotectores dan “demasiado” por sus propias necesi-dades insatisfechas. Cuando este hijo crece, nada de lo que hace es suficiente para que sus padres se sientan satisfechos, **COMPENSADOS** y llenen sus necesidades emocionales.

Según la doctora Elba Garber el resultado de haber sido mimados en la infancia en exceso, es una actitud de espera pasiva a que la gente nos de, acompañada de la idea de que cuando nos dan nosotros tendremos que satisfacer una montaña de necesidades tuyas, es decir estamos incómodos, agobiados y forzados a alejarnos de esos padres que nos parecen demasiados necesitados de atendernos en todo. Además el niño SP se cree especial y a veces mejor que otros, en el mejor de los casos, pues ello esconde una baja autoestima.

En definitiva se siente arrastrado en dos direcciones opuestas, por ello los padres se sienten frustrados a la larga y dicen: -"este es un mal hijo, le di toda mi vida y mis fuerzas, y ahora mira... no quiere verme". Y es que asfixiar a un hijo consigue que éste salga corriendo. Intentemos pues educar a nuestros hijos en la responsabilidad y la libertad desde pequeños.

AUTONOMÍA

El autodomínio en la etapa vital del niño está relacionado directamente con lo que es capaz de hacer; por ese motivo la maduración de la psicomotricidad y del lenguaje juegan un papel muy importante.

La etapa vital del niño, durante los primeros años de su vida, supone desarrollar una serie de habilidades y destrezas que requieren de oportunidades disciplinadas, ordenadas en el tiempo, repetidas, proyectadas dentro de un proceso, integradas en secuencias de dificultad siempre creciente, y siempre posibles de realizar.

Comer, vestirse, desvestirse, ordenar, etc., representan para los niños una oportunidad natural de desarrollo, siempre y cuando se le presenten como actividades ordenadas, es decir, en forma ordenada y habitual; hábitos que, sin embargo, deben ir cargados de la ESPONTANEIDAD propia de la infancia.

La actividad consecuente es, por tanto, la oportunidad natural que tiene el niño de obtener seguridad en sí mismo. El dominio y la pericia que va adquiriendo sobre los objetos que le rodean van ampliando su zona de **autonomía**.

"TODA SUSTITUCION INNECESARIA PRO-VOCA UNA LIMITACION EN EL DESARROLLO DE QUIEN LA RECIBE" (Víctor García Hoz). Por eso, si el niño puede dormirse por sí mismo, ¿por qué hacerle depender de una mecedora? Si puede subir por sí solo a la silla o al automóvil, por qué, hacerlo por él, *dejarle hacer lo que puede hacer es dejarle desarrollar su autonomía*.

Los primeros 12 años de la vida del niño son ricos en periodos sensitivos y definitivos en la estructura de su personalidad en desarrollo. Conviene tener en cuenta estos periodos para potenciar el impulso del instinto y minimizar el esfuerzo del aprendizaje, y de este modo ofrecer al niño la oportunidad de optimizar el desarrollo y la maduración de sus neuronas, así como la adquisición de los hábitos y las habilidades que se traducirán en una mayor AUTONOMÍA y un mayor AUTODOMINIO:

- Porque para el niño es una necesidad hacer las cosas por sí mismo;
- poder hacer todo cada vez más y mejor;
- hacer lo que representa para él una dificultad posible de superar;
- hacer lo que representa un deber respecto a su propia conciencia;

Es decir, hacer las cosas sin ser sustituido innecesariamente.

- No reforcemos la dependencia. Cuando nuestro hijo no quiera separarse de nosotros tenemos que evitar premiarlo o recompensarlo, porque eso reforzará la idea de que mantenerse a nuestro lado le reporta beneficios y lo que tenemos que conseguir es que aprenda a alejarse y valerse por sí mismo.
- Intentemos fomentar la autonomía personal de nuestro hijo. Lo podemos conseguir haciendo que sea más competente, es decir, que aprenda nuevas cosas cada día. Si le enseñamos a mejorar sus habilidades y le ofrecemos incondicionalmente nuestro cariño ayudaremos a desarrollar su autoestima y a enfrentarse a la separación de sus padres con seguridad y sin temores.
- Adquirir nuevos aprendizajes es una tarea difícil, aunque a veces olvidamos que los niños poseen una gran facilidad para aprender. Nosotros, en cambio, no disponemos de mucho tiempo para enseñarles y, a menudo, preferimos peinarlos y vestirlos nosotros mismos antes que invertir un esfuerzo y un tiempo muy valioso para que lo aprendan por sí mismos y corrijan sus errores. Dejemos que ellos participen de las tareas cotidianas, aprendan a resolver los pequeños conflictos diarios y a superar pequeñas metas.
- Para que en un futuro no sea excesivamente dependiente de nosotros tenemos que ir retirando, poco a poco, los soportes que le facilitamos para realizar una actividad, hasta que la pueda hacer completamente solo.
- Cuando llegue este momento, tenemos que reforzarle, valorando positiva y abiertamente lo que ha hecho. También es muy importante fomentar su curiosidad por el entorno, su responsabilidad ante una tarea y su iniciativa para llevar a cabo una actividad.
- Si a pesar de emplear diversas tácticas como las presentadas nuestro hijo muestra graves dificultades para alejarse de nosotros y actuar con autonomía, es importante que consultemos a un especialista

En resumen:

Si quieres que tu hijo no sea:

- 1- INMADURO
- 2- INSEGURO
- 3- BAJO DE AUTOESTIMA
- 4- CON BAJA CAPACIDAD DE DECISIÓN
- 5- TORPE
- 6- EGOISTA
- 7- QUE SUFRA EN EXCESO CUANDO NO TIENE A SUS PADRES
- 8- QUE NO SEPA ENFRENTARSE A LOS PROBLEMAS SOLO
- 9- QUE TENGA MIEDOS Y ANSIEDADES
- 10- QUE NO SEA, EN FIN DEL TODO FELÍZ

No te olvides que el secreto está en:

- 1- TU AUTORIDAD
- 2- SU AUTOCONTROL
3. SU AUTONOMIA
- 4- SU AUTOESTIMA
- 5- TU AMOR GENEROSO E INCONDICIONAL PARA HACER DE EL UN NIÑO AHORA Y UN ADULTO DESPUES, MADURO, SEGURO, CAPAZ, LIBRE, RESPONSABLE Y SOBRE TODO... FELIZ