

¿Está sobrepro-

¿Cómo saber si estamos interviniendo demasiado y sobrepotenciándolos? Eva Millet, autora del libro *Hiperparternidad* (ed. Plataforma) nos explica cómo reconocerlo y reconducir la situación.

Educar no es tarea fácil. Por si fuera poco, recibimos constantemente informaciones, en algunas ocasiones contradictorias, que nos confunden más. ¿Tenemos que acompañarles en todo momento, dejarles dormir con nosotros, dejar que lloren o no? En realidad, hay que aplicar el sentido común y tener claro en todo momento que estamos ayudando a unas pequeñas personitas a que puedan desenvolverse en el mundo y sean capaces de vivir plenamente su vida. La protección es necesaria, pero sin caer en la sobreprotección. Un truco puede ser practicar la 'sana desatención' es decir: observar. Si el niño tropieza en el parque jugando, observar cómo reacciona (como padres tenemos que estar pendientes de nuestros hijos), pero no correr de inmediato a socorrerle a la primera de cambio. Es importante tener el temple necesario para esperar unos segundos y ver si es capaz de levantarse por sí mismo: 99 de cada 100 veces será capaz.

■ ¿Por qué **sobreprotegemos**?

La protección a los hijos está en la naturaleza de la paternidad (en el sentido inclusivo del término madres/padres). De hecho, cuando nace tu bebé, el instinto maternal es proteger, alimentar,

cuidar y dar afecto. Nos convertimos en una especie de "leonas" ante aquel ser indefenso (aunque los bebés son más fuertes de lo que creemos) y estamos dispuestas a todo para que no le pase nada, con los padres como aliados. Pero educar es dejar ir paulatinamente y empezar a dar autonomía a los hijos: no es lo mismo un bebé de seis meses que un niño de seis años o un adolescente de 16. Hay que darles herramientas para que sepan arreglárselas en la vida: herramientas de conocimientos y de carácter. Y la sobreprotección es, en mi opinión, hacer cosas por los hijos que a ellos les correspondería hacer conforme a su edad.

■ ¿De quién son **los deberes**?

Un ejemplo muy ilustrativo son los deberes: cada vez hay más padres que hacen por sistema los deberes con los hijos o por los hijos. Si tu, sistemáticamente, acompañas a tus hijos en las tareas que le corresponden por su edad escolar lo que les estás diciendo es «tu no puedes a menos que esté yo contigo». Puedes ayudarles en algún momento puntual pero si lo haces siempre con ellos les arrebatas —con la mejor de las intenciones— algo tan fundamental para su desarrollo como es la capacidad de solucionar sus



Acompañar sin sobreproteger

Nuestros pequeños están aprendiendo constantemente y pueden surgirles muchos miedos o ser incapaces de gestionar situaciones y emociones. ¿Nuestro papel? Acompañarles pero con la vista hacia el futuro. Tenemos que conseguir que de mayores puedan resolver sus contratiempos.

Si se frustra: Hay que trabajar este tema, es importante que aprendan a tolerar las frustraciones porque la vida está llena de ellas.

Si no quiere comer lo que le ofrecemos: Por lo menos, tiene que probarlo. Muchos niños se niegan a comer un alimento porque no lo han visto nunca y desconocen cómo sabrá. También hay que intentar acostumarlos poco a poco a los nuevos sabores.

Si quiere dormir con nosotros: El hecho de que los niños duerman en su propia habitación refuerza su autonomía. Además, es importante para la intimidad de la pareja.

Si tiene miedo: Hay que ayudarles a afrontar el miedo, dándoles herramientas como son la verbalización de los mismos. Nunca hay que ridiculizarlos ni ignorarlos. El miedo es una emoción y hay que aprender a gestionarla: desarrollar la valentía de nuestros hijos es uno de los mejores regalos que podemos hacerles. Hay muchos libros que pueden ayudarles, por ejemplo: Niños sin miedos (Ed. Tibidabo) y Los miedos y el aprendizaje de la valentía (Ed. Biblioteca Up).

Si no puede autocontrolarse: El autocontrol está muy vinculado a la tolerancia a la frustración y hay que aprender a autocontrolarse, otra herramienta básica para vivir en sociedad. Los límites son la clave; hoy están pasados de moda pero son importantes. No se trata de decir «No» a todo, pero de decir «No» de vez en cuando. Nuestros hijos los necesitan, los quieren y son una herramienta educativa básica: en los más de 10 años que llevo escribiendo sobre educación, siempre aparecen. Todos los expertos los recomiendan”.

→ tareas escolares. Y es que, sobreproteger implica privarlos de la fundamental adquisición de autonomía y de herramientas de carácter clave como son la valentía, la resiliencia, el autocontrol y la capacidad de esfuerzo, entre otros.

■ ¿Pero me han dicho que es bueno mimar...?

Una cosa son los mimos y otra cosa es el niño mimado. Yo entiendo por “mimar demasiado” el consentirle todo; no ponerle ni un límite (es decir, jamás decirle que «no») y justificarlo siempre. Los niños mimados no son buena compañía (ni para sus propios padres) y suelen tener una insatisfacción vital constante, ya que nunca se les ha dado la oportunidad de desear algo y luchar por conseguirlo de forma autónoma.

■ Cómo sé si lo sobroprotejo?

Los niños sobreprotegidos son aquellos a los que se les practica una atención excesiva (los niños se colocan en una especie de altar doméstico); una resolución sistemática de cosas que deberían resolver por ellos mismos; la justificación a ultranza de la prole (el hijo nunca se equivoca, siempre es culpa de otro) y la hiperestimulación... Y reconocerás que el niño está acusando los efectos de la sobreprotección si se derrumba ante la más mínima adversidad, si es incapaz de hacer



Sobreproteger produce miedos, inseguridad y una baja tolerancia a la frustración

Situaciones dudosas: ¿es sobreprotección o no?

Niños de 2-3 años

● Tu hijo está jugando en el parque y un niño se acerca a cogerle su juguete y le da un empujón. Tú intervienes porque se ha puesto a llorar, y le devuelves el juguete a tu hijo.

En este caso no es sobreprotección: el otro no puede arrebatarle el juguete así como así. Quizá lo interesante aquí sería intervenir pero hacer que sea el propio hijo el que le pida al otro que le devuelva el juguete, enseñarle a resolver él el problema.

● Tu hijo empieza la guardería y no quiere que te vayas. Cuando lo haces, llora desconsoladamente y no para hasta que vuelves. ¿Debes quedarte con él al menos las primeras semanas o le sobreproteges? **La guardería, para algunos niños, es un verdadero trance y se entiende muy bien que lloren. Yo no soy muy pro-guarderías, entiendo que son necesarias pero me parece que son muchas horas y muy pronto. Son necesarias más políticas de conciliación.**

Las mismas situaciones a partir de los 5 años:

● Tu hijo está jugando con amigos y uno de ellos se acerca a cogerle su pelota y le da un empujón. Tú intervienes porque tu hijo se ha puesto a llorar, y le devuelves la pelota a tu hijo regañando al otro.

El niño ya tiene que ser capaz de resolver solo esta situación (y si a los tres le enseñaste como hacerlo, lo hará). Si no lo hace, nuestro papel es mostrarle de nuevo como gestionarla pero no hemos de comportarnos como guardaespaldas (aunque si el empujón pasa a más, entonces sí que hay que intervenir).

● Tu hijo empieza el cole y no quiere ir. Empieza a llorar desde el coche. Cuando le dejas, se coge una rabieta y se tira al suelo ¿Debes quedarte?

Ir al colegio es una de las primeras responsabilidades de los hijos y tiene que ir. Si esto pasa a menudo algo ocurre y hay que hablar con el niño, con el colegio para resolverlo.



las cosas que le corresponden por su edad por sí solo, si sufre de miedos con regularidad, se muestra inseguro y requiere tu atención constante... entonces hay que empezar a trabajar más al autonomía. Recuerda que sobreproteger es desproteger: produce miedos, inseguridad y una baja tolerancia a la frustración que no es una enfermedad crónica, como algunos padres creen, si no una característica que puede ser revertida.

■ Más autónomos!

Lo más difícil es darse cuenta (yo recomiendo no blindarse ante alguna observación levemente crítica de familiares e, incluso, personas ajenas, sobre como criamos a nuestros hijos). Yo abogo por el sentido común, por una cierta relajación en la crianza (la llamada “maternidad intensiva” nos hace infelices) y por confiar en tus capacidades como madre/padre y, especialmente, en las capaci-

dades del hijo para superar los pequeños obstáculos que nos deparará siempre la vida. Para ello hay que dejar que, ante un reto (que puede ser atarse unos cordones, por ejemplo, aprender a ir en bicicleta, hacer los deberes, ir a hablar con ese maestro que le ha suspendido el examen, tratar de entrar en el equipo A de fútbol...), el hijo pruebe a superarlo por sí mismo. Podemos darle herramientas, consejos, ayuda puntual, pero lo que no podemos es hacerlo por ellos, que es la tendencia. Lo importante es tener claras estas cinco claves: Se puede amar sin mimar; no hay que confundir autoestima con narcisismo; hay que recordarles que los padres estarán para lo que necesiten, pero no para resolverles todo por sistema; los niños tienen que saber que pueden hacer aquello que se propongan... y los padres también, pero hay que tener claro que poder requiere un esfuerzo.