

## Los peligros de ser un padre sobreprotector

► No por estar pendientes de los hijos las 24 horas se es mejor padre. Protegerle en exceso le genera dependencia del adulto, poca capacidad de esfuerzo e inseguridad al tomar decisiones

LAURA PERAITA  
MADRID

**M**uchos padres de hoy cuando aprendieron a montar en bicicleta de pequeños, lo más seguro es que se montasen en ella y empezaran, sin más, a pedalear. Actualmente a los niños se les enseña de manera distinta. Se les compra una bicicleta, eso sí, pero también un casco, unas rodilleras, unos guantes...

Este sencillo ejemplo viene a ilustrar de una forma visual que los padres son cada vez más protectores. Conscientes de ello —del esfuerzo que supone para los progenitores estar las veinticuatro horas del día pendientes de cada detalle para que nada pueda perjudicar a sus pequeños—, no son pocos los casos de padres que llegan angustiados a la consulta de los psicólogos en un intento de dejar de ser tan protectores y no saber ni cómo empezar a hacerlo.

Protección, según el diccionario de la Real Academia Española, significa «amparar, favorecer, defender» y puede ser tanto a nivel físico como psíquico. Susana de Cruylles, psicóloga Clínica del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, asegura que en el campo de la educación de los hijos existen dos pilares básicos: el amor y las normas. A partir de ellos, se formulan muchos tipos de padres: los pasotas, que conceden a sus pequeños poco amor y poca norma; los autoritarios, mucha norma y poco amor... «Los padres sobreprotectores dan mucho amor, pero también mucho control: "No te subas ahí, que te vas a caer", "No estés triste, toma lo que quieras", "No se lo digo a nadie, tú tranquilo"...», asegura esta psicóloga.

### Motivos de esta actitud

El problema es que a estos padres «les cuesta percibir la línea roja existente entre protección y sobreprotección, y suelen llegar a consulta pidiendo pautas para poder cambiar porque saben que no están actuando bien —apunta Verónica Corsini, de Servicios Psicológicos Koan—. Al ser padres, sienten que tienen tanto un derecho como un

deber de proteger la vida física y psíquica de sus hijos, pero reconocen que se extralimitan».

### Nacen menos niños

Existen, según Susana de Cruylles, varias razones por la que actualmente actúan así. «Por un lado, que cada vez nacen menos niños y hay una mayor tendencia a centrarse en los que se tienen. Además, hay un mayor acceso a información, sobre todo de noticias dramáticas, y los padres tienen más miedo a que le pase algo a sus hijos. Tampoco hay que olvidar que las familias pasan menos tiempo en casa y, cuando están, quieren dar todo a sus hijos para compensarles por sus ausencias».

Aunque algunos progenitores consideren que tener a sus hijos en una urna de cristal es «ser un buen padre», los expertos indican que es todo lo contrario. «La sobreprotección priva al niño del aprendizaje para establecer relaciones normales con su en-

### Motivos

**La mayor protección se debe, entre otras causas, a que cada vez nacen menos niños y al mayor acceso a malas noticias**

### Actitud de los padres

**«No quiero que mi hijo sufra», «no quiero que le falte de nada», «si comete equivocaciones sufrirá»...**

### Maltrato infantil

**Una gran protección impide el desarrollo psíquico del niño**



ED CAROSÍA

torno (adultos, niños, juegos, actividades escolares); genera una dependencia del adulto (falta de autonomía, búsqueda de la aprobación del adulto), y provoca inseguridad en la toma de decisiones y en las relaciones sociales», explica José Díaz Huertas, presidente de la Sociedad de Pediatría Social de la Asociación Española de Pediatría.

### Sentido crítico

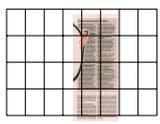
Añade que la tendencia a disculparle cuando comete errores y atribuir la responsabilidad a otros conlleva que el menor no asuma sus propias responsabilidades y adquiera sentido crítico. «Se produce un mal desarrollo del concepto de derechos cuando se les conceden regalos y el disfrute de determinados beneficios sin haber hecho nada para merecerlos».

Susana de Cruylles apunta que es muy importante que los padres comiencen por saber diferenciar el mie-

do real del miedo imaginario a que les pase algo. «Si un pequeño se sube a un tobogán, ciertamente se podrá caer, pero no por ello debemos sujetarle todo el tiempo. Otra cosa es que se suba a un quinto piso y se asome por la ventana y corra peligro de romperse la cabeza si se cae. Si somos tan sobreprotectores con el niño en un tobogán es probable que de mayores lo seamos hasta el punto de no dejarle salir de casa para, de este modo, evitar que beban alcohol e ingieran drogas».

Actuando así, se le está enviando varios mensajes subliminales: «No eres capaz de actuar por ti mismo», «no puedes hacerlo», «no puedes confiar del todo en tu valía».

«Una frase que escucho muchas veces —prosigue Verónica Corsini— es "no quiero que a mi hijo le falte lo que me faltó a mí", "no quiero que cometa las mismas equivocaciones", "es que somos como uno, es igualito que yo".

<h1>ABC</h1>	Tirada: <b>328.254</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>239.605</b> (O.J.D.)	Espacio (Cm_2): <b>407</b>	
Nacional	Audiencia: <b>838.617</b>	Ocupación (%): <b>59%</b>	
Diaria	23/10/2013	Valor (€): <b>16.526,37</b>	
		Valor Pág. (€): <b>27.862,00</b>	
		Página: <b>51</b>	Imagen: <b>Si</b>

## Consecuencias para los hijos

Verónica Corsini, de Servicios Psicológicos Koan, señala varias formas de sobreproteger a un hijo y las consecuencias psíquicas que supone para los pequeños:

### Falta de confianza

Prohibirles realizar sus propios deseos por una percepción de daño exagerado puede conllevar a una falta de conocimiento de sí mismos, así como del mundo que les rodea, lo que tendrá un efecto de falta de confianza, seguridad y autoestima. Los niños deben poder caerse para experimentar lo que supone levantarse y sentirse orgullosos de sus propias capacidades y logros.

### Inseguridad ante sus emociones

Otro modo de protegerles consiste en negar sus propios sentimientos. «Quiero ahorrarle que lo pase mal», suelen decir algunos padres. Los niños lloran, gritan, se enfadan... Necesitan poder sentir y ponerle palabras a lo que sienten para entenderse y conocer sus sentimientos. Si les interrumpimos, rechazamos y asustamos, no serán capaces de desarrollar una autorregulación interna ni integrar sus propios sentimientos. Esto les producirá una gran inseguridad y tensión interna.

Por supuesto, no todas las acciones están permitidas, pero sí lo están todas las emociones que sienten. Podemos ayudarles a poner en palabras sus emociones a través de juegos, dibujos, lenguaje, aunque no les permitamos realizar la acción en cuestión.

### Poca capacidad de esfuerzo

También se produce una cierta sobreprotección cuando nos adelantamos a ellos. Cuando salimos al paso de los deseos de nuestros hijos y ellos no ven el esfuerzo que implica conseguir algo, les estamos negando la posibilidad de desarrollar capacidades, de aprender cómo se hace, de entender cómo funciona. Muchos padres responden a tal cuestión diciendo «es que yo lo hago más rápido y con menos esfuerzo que él». Claro, el aprendizaje requiere paciencia y tiempo, pero el esfuerzo es una piedra básica para aprender sobre nosotros mismos y cómo funciona nuestro entorno.

### Falta de recursos ante las frustraciones

Hay padres que les ocultan información por miedo a que sufran o se frustren. Los niños necesitan hacerse cargo de las situaciones. Debemos enseñarles a relacionarse con las limitaciones, las dudas, las pequeñas frustraciones del día a día para que puedan desarrollar recursos y sean capaces de afrontar cualquier situación. Por el contrario, les estamos exponiendo sin herramientas propias, lo que en momentos difíciles puede llevar a desestructurarles.

Estas expresiones resaltan un concepto importante: la necesidad de individualidad. Sin embargo, los hijos son personas con deseos, fantasías y miedos propios. No son una prolongación de uno mismo».

### Realizarse como persona

La incapacidad de poder entender esto es lo que se esconde muchas veces detrás de la sobreprotección. «Pero si comprendemos que es más un deseo nuestro, como padres, de seguir manteniendo esa unidad, podremos respetar el deseo de nuestro hijo de realizarse como persona».

Algunos expertos afirman que hay casos extremos de sobreprotección que pueden llegar a ser considerados

como maltrato infantil, ya que dejan sin recursos psíquicos al niño para que pueda aprender y enfrentarse a la vida.

Alguna vez, detrás de ello se esconde una cierta agresividad ante el desarrollo del hijo como un ser separado. «Servimos de modelo para ellos, pero no debemos confundirnos con ellos -concluye la experta de Servicios Psicológicos Koan-. Nuestros miedos no son los suyos, nuestras carencias no son las suyas, nuestros deseos, en definitiva, son diferentes. Si comprendemos eso y les damos calidez en el trato, a la vez que les exigimos teniendo en cuenta sus propias capacidades, estaremos favoreciendo un buen desarrollo físico y psíquico de nuestros hijos».