

Padres y madres sobreprotectores

Es natural proteger a los hijos/as, es un instinto necesario para la supervivencia. Pero protegerlos consiste en dejar que los niños y niñas crezcan y maduren, que se enfrenten a problemas, que se equivoquen y sufran, pero que tengan la seguridad de que sus padres siempre están ahí para ayudarles.

Los progenitores **sobreprotectores** están de forma continua pendientes de sus hijos/as, evitando que se expongan a situaciones conflictivas, angustiantes o dolorosas. Toman sus decisiones, les hacen los deberes si lo necesitan, les dan todo lo que piden para evitarles la frustración, no les dan tareas del hogar, etc. Los padres y madres piensan que con su actuación protegen a los pequeños de los disgustos de la vida, pero consiguen el efecto contrario. Las emociones negativas, como la frustración, la angustia y la pena, han de experimentarse como forma de aprendizaje y maduración psicológica, es la manera de entrenar las fortalezas que les permitirán ser adultos seguros y fuertes para enfrentarse a los problemas.

Riesgos de la sobreprotección

La **sobreprotección** es la forma que tienen los padres para calmar su angustia, pero tiene importantes consecuencias negativas en el desarrollo de los niños y niñas. El exceso de **protección**, afecta al desarrollo sano del niño/a. Aparecen características negativas que permanecen en la edad adulta. La **sobreprotección** tiene consecuencias negativas en la infancia e importantes repercusiones en su futuro.

Durante la infancia se crean las bases de las fortalezas que nos permiten enfrentarnos a las adversidades. Cuando una persona pasa por estas etapas sin experimentar emociones negativas como la frustración, debido a una sobreprotección, puede sufrir muchísimo cuando llegue a la vida adulta.

- Son niños/as inseguros y dependientes, más propensos a la depresión y a ser manipulados.
- Intolerantes a la frustración.
- Tendrán dificultad para tomar decisiones por sí mismos.
- Puede estar relacionado con problemas psicológicos en la edad adulta.
- Incapacidad para reconocer los errores y ser responsables de sus actos.
- Suelen aparecer problemas para relacionarse con los demás.
- Su desarrollo psicológico y maduración es inferior a su edad.
- Se crea un pensamiento de inferioridad y la autoestima se daña.

10 Orientaciones para evitar la sobreprotección.

Los niños y niñas necesitan protección y compañía, pero es necesario establecer unos límites en esa **protección** para que no tenga un efecto negativo en su desarrollo. Es fundamental encontrar el equilibrio, de modo que fomentemos poco a poco la autonomía y la independencia, pero prestando atención y cuidado. Lo conveniente es enseñarles cuestiones sencillas, que puedan hacer, sin perderles de vista.

1. Ayúdale a construir una imagen de interior de sí mismo lo más positiva posible.
2. Encuentra un equilibrio en la **protección** para que le permita ser autónomo.
3. Transmítele una percepción tranquilizadora del mundo. Si ven peligros y no tienen autonomía, le creará mucha inseguridad.
4. Dale confianza cuando crea que no puede hacer algo. Es importante hacerle ver que si puede y dejarle que el solo pueda hacerlo.
5. Ocúpate de él/ella. Es importante que perciba esa atención y se sienta seguro para explorar el mundo.
6. No desestimes los miedos del niño/a pero tampoco los aumentes. Escúchale, compréndele y ayúdale a ver las cosas de otro modo.
7. No te excedas en advertencias del tipo cuidado te vas a caer, eso no. Es importante estar pendientes del pequeño pero dejarle hacer. Es decir que él/ella se perciba solo para afrontar retos.
8. No hagas cosas por ellos, que pueden hacer por sí mismos. Es importante desarrollar su autonomía y responsabilidad.
9. Ante las dificultades, conflictos o problemas que tenga el niño no intervengas en seguida y dejar que experimente formas de acción.
10. Deja que se equivoque o se frustre vez en cuando (sin que haya peligro para su integridad física o psicológica). De este modo irá madurando.