



PADRES SOBREPTECTORES Y ESTRATEGIAS DE SUPERACIÓN

Quando te conviertes en padre es innegable que tu vida no vuelve a ser la misma, ya no solo puedes 'mirarte el ombligo'. Desde el momento en que ves esa carita, sientes que la supervivencia de otro ser depende exclusivamente de ti. Es justo esa preocupación -en muchos casos excesiva- la que puede ser peligrosa de cara a su desarrollo como adolescente y adulto.

De la preocupación excesiva pueden darse conductas sobreprotectoras que no resulten beneficiosas para los niños. Las claves sobre los peligros de esta conducta sobreprotectora y cómo remediarla se describen en el retrato de un niño y adolescente burbuja que tiene las siguientes características:

- **Se anula su instinto y aprendizaje natural.** Con frases como "no toques eso o no hagas lo otro" estamos frenando su aprendizaje evolutivo de 'prueba y error', es decir, el niño tiene sus propios sentidos para reconocer el peligro, sin necesidad de que siempre estemos alertándole de todo.
- **No son responsables de su propia vida.** Muchos padres ejercen el papel de 'servidores de sus hijos', de manera que al dárselo todo hecho, estamos privándoles de herramientas necesarias para solucionar problemas por sí mismos. Esto dará lugar a adolescentes y adultos dependientes e indecisos.
- **Tienen poca confianza y seguridad, pero un apego excesivo.** Por lo general, padres con baja autoestima acaban proyectando sus miedos e inseguridades sobre sus hijos. Inculcarles que 'el mundo está lleno de peligros', les afectará en un futuro a la hora de afrontar retos o sentir que son capaces para desenvolverse, tanto en un trabajo como en sus relaciones personales. De esta manera, necesitarán el constante apoyo y consejo de quienes les rodean.
- **No saben dónde están sus límites y desconocen las consecuencias de las cosas.** Es muy peligroso cuando llegan a la adolescencia y se topan con ellos de forma tardía. Por mucho que como madre o padre les intentes proteger, cuando llegan a la pubertad inevitablemente intentarán escurrirse de tu control para descubrir aquello que hay fuera.
- **Pueden desarrollar conductas temerarias a largo plazo.** "No corras, no te subas ahí, ten cuidado con esto...y con lo otro", son órdenes que no favorecen a su desarrollo psicológico y físico. Según la experta muchos de estos niños, a los que se les ha frenado constantemente, son los que 'más probabilidades tienen de acabar en el hospital', debido a

esta actitud constante de contención y peligro inminente porque no controlan sus impulsos.

- Quieren liberarse de sus cadenas. A veces, en la adolescencia, muchos se rebelan y esto puede suponer que quieran romper con las relaciones paternales o caigan en problemas tales, como la drogadicción o conductas que pongan en peligro su vida. Es el famoso tópico: 'lo prohibido resulta más atractivo'.

- Se dan por vencidos con facilidad. Tienen baja tolerancia al rechazo o tienden a 'tirar la toalla a la primera de cambio' cuando las cosas no salen como esperan, pues algunos no saben gestionar sus emociones. Como consecuencia acabarán siendo adultos frustrados.

- Les cuesta encontrar salidas y se colapsan rápido. "A veces a los niños que están muy protegidos les cuesta pensar y preguntan constantemente: 'y ahora, ¿qué hago?'" También hay que dejar que ellos manejen la situación", sentencia la experta.

Cosas que sí debes hacer:

- Que expresen y decidan por sí mismos cuándo están a gusto o a disgusto. Evitar nimiedades del tipo 'obligarles a que se pongan la chaqueta porque hace frío o porque tú lo tienes', especialmente si acaban de volver sudando de jugar y no entienden por qué deben hacerlo.

- Deben aprender a caer y levantarse. No puedes evitar un rasponazo con la bici, es ley de vida o acabarán siendo adultos miedosos o adolescentes temerarios.

- No estés encima cuando hacen los deberes o cualquier tipo de manualidad. Una cosa es ayudarles con alguna duda y otra es entorpecer sus obligaciones y responsabilidades. "Algunos padres prefieren que la manualidad esté bien hecha a favorecer la creatividad espontánea de su hijo".

- Deja que se aburran. Es beneficioso para que piense alternativas para acabar con el tedio, lo cual estimula su creatividad y mecanismos de salida, además de no inculcarle que en la vida 'todo es diversión'.

- Que se responsabilicen de sus cosas. Es beneficioso que comiencen a ayudar en las tareas domésticas desde pequeños. También que se hagan su mochila o la bolsa de entrenamiento y si un día no la hacen, aprenderán que no pueden hacer ejercicio y seguro que el próximo día no se olvidarán. "Cuando das responsabilidades a un niño, aunque se equivoque, le empoderas y das seguridad".

- Dejarles un espacio de intimidad. De cara más a los adolescentes, es cierto que como padres nos preocupen ciertos aspectos de la vida de nuestros hijos, pero es fundamental

que no intentemos saberlo todo. Merecen un reducto de privacidad y tener sus pequeños secretos.

- **Comunicación.** Es fundamental hablar con naturalidad cualquier tema, así como interesarte por sus opiniones, dudas, demandas y necesidades. Para esto, la experta recomienda hacer una comida al día para charlar sobre cómo les ha ido la jornada.

- **Ojo con un excesivo 'control parental'.** Cada día están más expuestos a todo tipo de información a través de Internet, las redes sociales y el cine. Es normal que al principio restrinjamos los contenidos adecuados a su edad, pero tampoco podemos ocultarles el mundo que les rodea porque, más tarde o más temprano, saldrán a buscarlo. “Yo distinguiría entre proteger ‘vetando’ y ‘dando información’, sin duda, la segunda opción es más efectiva”.

- **Confía en ellos.** Los padres protectores se creen que por ser ‘pequeños o adolescentes’ no saben o no se dan cuenta de nada, pero en la mayoría de las ocasiones se les está subestimando. Hay que darles pequeñas píldoras para demostrarles que se están ganando nuestra confianza y darles responsabilidad.

- **Acepta que el aprendizaje es lento.** A veces hay que decir las cosas más de una vez. Por ejemplo, con cariño y amabilidad hacerles entender que si no echan su ropa al cesto, no tendrán ropa limpia.