

¿Lo protejo o sobreprotejo?

Por: Psic. Raúl Domínguez Rodríguez
Psicoterapeuta

Un frecuente motivo de consulta al psicólogo es la ansiedad generada en los niños debido a la sobreprotección. Habitualmente está determinada por tres razones:

1.- Para evitarle cansancio o esfuerzo. Por ejemplo, papás que no desean que sus hijos “pasen por el sufrimiento que ellos pasaron”. De esta manera le “ahorran el mal rato” y le “facilitan” la vida, pero al mismo tiempo inhiben el sentimiento de valía y realización que dan el esfuerzo y la consecución de logros.

2.- Por temores personales. Por ejemplo, a menudo papás que temen que sus hijos mueran o se enfermen los abrigan excesivamente o restringen sus salidas con el pretexto de que es “por su bien”, cuando detrás de ello están los propios miedos o inseguridades.

3.- Por desconocimiento de las tareas que el niño es capaz de realizar a su edad. Ante la duda puedes auxiliarte con su maestra o psicólogo escolar o con otros padres de familia experimentados.

Al menos cada seis meses es recomendable hacer un análisis de los logros que el niño es capaz de realizar. Algunos ejemplos de las áreas más importantes a considerar son las siguientes:

1.- Aseo personal. ¿Es ya capaz de bañarse sólo o puede hacerlo con menos supervisión? ¿Puede lavarse los dientes? ¿Puede ir al baño de la casa sin compañía? ¿A uno público?

2.- Escolar. ¿Hay materias que pueda estudiar sin mi supervisión? ¿Qué tareas podría realizar sin mi ayuda?

3.-Cuidado personal. ¿Estoy arrojándolo demasiado? ¿Exagero en las medidas de higiene? ¿Le estoy promoviendo miedo excesivo a los extraños?

4.- Autonomía. ¿Podría empezar a darle su “gastada”? en caso de que ya la tenga, ¿es momento de que la tenga semanal para que aprenda a administrarse? ¿Ya es momento que le enseñe a cruzar la calle? ¿Conoce los teléfonos de emergencia y el de la casa? ¿Es capaz de ir solo a la tienda? ¿Es momento de quitarle el pañal? ¿De dormir sólo? ¿Quitarse y ponerse la ropa?

5.- Ayuda doméstica. ¿Puede recoger sus juguetes? ¿Regar las macetas? ¿Lavar su ropa? ¿Llevar platos y/o lavarlos?

La protección provee a los niños de un ambiente seguro donde pueda desenvolverse y crecer con tranquilidad. Por el otro lado, la sobreprotección con el tiempo genera angustia en el niño al privarlo del sentimiento autosuficiencia, básico para el desarrollo de su independencia y autoestima.