

Padres sobreprotectores o padres responsables y cariñosos, no confundir los términos

Educar a nuestros hijos es una de las tareas más complicadas de la vida. Mantener el equilibrio entre cuidar a nuestros hijos, que es lo más valioso que tenemos, y prepararlos para que un día sean capaces de volar por sí solos.

PROTEGER es cuidar, amparar, favorecer, guiar, defender. La protección de nuestros hijos es vital para ellos. Cuando son pequeños nos necesitan y dependen de nosotros para casi todo, pero conforme se hacen mayores es necesario que vayan adquiriendo más autonomía e independencia.

SOBREPROTEGER es cuando esa protección es excesiva, hasta el punto de que la responsabilidad y el temor a que les pase algo a nuestros hijos nos llevan a hacer las cosas que pueden hacer por ellos mismos. Les solucionamos todos los problemas y no les dejamos que asuman responsabilidades, que se frustren ni que tomen decisiones. Les rodeamos de una excesiva protección que los hace de cristal.

¿Qué consecuencias puede tener la sobreprotección en los hijos?

Se evita que nuestros hijos puedan crecer. Se bloquea su desarrollo y se impide que aprendan las competencias necesarias para la vida. Se pueden sentir inútiles y dependientes, disminuyendo su autoestima. Esto les puede llevar al miedo, la inseguridad, la baja tolerancia a la frustración y la agresividad.

También puede dificultar las relaciones sociales, tanto en la etapa escolar como en la adolescencia. Son personas tímidas, lo que les impide separarse de sus padres, hacer un grupo de amigos o encontrar una pareja.

Consejos para evitar sobreproteger a nuestros hijos

- Ocúpate de él o ella. Es importante que se sienta seguro para explorar el mundo.
- No desestimes los miedos del niño, pero tampoco los aumentes. Transmítele una visión tranquilizadora del mundo.
- Explícale cómo hacer las cosas. Observa y guía, pero deja que lo haga sólo. Dale confianza cuando crea que no puede hacer algo. Ayúdale a construir una imagen interior de sí mismo lo más positiva posible. Ayúdale en las tareas escolares, pero no se las hagas tú. Fomenta su autoestima.
- No hagas cosas que pueden hacer por ellos mismos. Es importante desarrollar su autonomía y responsabilidad. Permite que se equivoque y que vaya asumiendo poco a poco responsabilidades acordes a su edad y nivel de desarrollo. Pero tampoco le exijas ni presiones para hacer determinadas cosas para las que aún no está preparado.

- No trates de evitar que cometa errores (sin que haya peligro para su integridad física o psicológica), porque los errores forman parte del aprendizaje. Los fracasos son parte de la vida y del desarrollo. Experimentarlos les ayudará a aprender de ellos y a no temerlos.
- Si una conducta no es la adecuada, díselo, no le excuses siempre y enséñale a respetar a los profesores y a las personas mayores.

¿Es sobreproteger mimar y dar cariño a los hijos?

Mimar y amar incondicionalmente a nuestros hijos. El amor a nuestros hijos no es cuestionable, sí su conducta. Mimar es dar afecto, es hacer algo con mucho cariño y cuidado, y eso es bueno.

Amar y mimar no es mal criar ni sobreproteger. Es absolutamente necesario que nuestros hijos se sientan amados. La falta de amor hace a un niño desgraciado.

- No es sobreprotección abrazar, escuchar, contener, comprender y respetar a nuestros hijos.
- No es sobreprotección ayudarles a encontrar sus caminos para resolver un conflicto, no resolverlo por ellos.
- No es sobreprotección cuidarlos y protegerlos de aquello para lo que aún no tienen recursos.
- No es sobreprotección [tener en brazos a nuestro bebé](#) todo el tiempo que se pueda, ni [amamantarlo tanto como la madre y el niño acuerden](#), ni [dormir con ellos](#) cuando son pequeños, porque ese vínculo les dará fuerza y seguridad necesaria para exponerse al mundo después y aprenderlo.

¿Por qué es tan importante el cariño a los hijos?

[El amor de los padres](#) hacia los hijos es imprescindible y más aún en los primeros años de vida de los hijos, para construir una buena [autoestima](#) y para desarrollar la confianza y el respeto propio y hacia los demás.

No debemos escatimar en besos y caricias hacia nuestros hijos. Eso los hace más felices. Los abrazos fortalecen la seguridad del niño y forjan nuestra personalidad.

La clave está en amar incondicionalmente a nuestros hijos, prestar siempre apoyo y consejo, vigilarlos, pero manteniendo las distancias, cada vez mayores conforme van creciendo y madurando, cuando se trata de hacer cosas por ellos mismos.

"El difícil arte de educar consiste en saber conjugar nuestros temores con nuestras aspiraciones, teniendo siempre en cuenta los deseos e interés de nuestros hijos, y saber que la paciencia y cariño son nuestras mejores armas".

Nosotros tenemos que aconsejar y guiar a nuestros hijos los primeros años de sus vidas, luego son ellos los que deciden su propio camino.

Fecha de publicación: 14-05-2016

Última fecha de actualización: 16-09-2023

Autor/es:

- [Ana Isabel Ramírez Gomara](#). Pediatra, Médico de familia. Centro de Salud "Santa Isabel". Zaragoza

