

## ¿Cómo saber si soy un padre sobreprotector?

Una de las tareas que como padres de familia tenemos es proteger y guiar a nuestros hijos, pero...¿hasta qué punto hay que hacerlo?

Educar a los niños/as con un estilo sobreprotector se caracteriza por limitar su autonomía y generar una dependencia excesiva hacia los padres. Si no les permites resolver sus problemas o que descubran el mundo por sí mismos, quizás te estás convirtiendo en un padre sobreprotector o **“padre helicóptero”** (los padres que siempre están encima de sus hijos/as como un helicóptero que los sobrevuela).

### Un padre que sobreprotege a sus hijos/as suele:

- Mantener un alto nivel de supervisión y vigilancia
- Le cuesta trabajo separarse de su hijo/a
- No fomenta el comportamiento autónomo
- Hace cosas que el niño/a puede hacer por sí mismo por considerarlas peligrosas o porque cree que su hijo/a aún es pequeño
- Ocultan o justifican los errores del niño/a
- Responde de forma excesiva a sus demandas



Los padres tienden a adoptar este estilo de crianza por diversos motivos, como por ejemplo: tener un sentimiento de hiperresponsabilidad (se consideran excesivamente responsables del desarrollo de sus niños/as, por creer que son débiles), quieren evitar fracasos que los hagan sufrir; o también por culpa (porque creen que no están o no ayudan lo suficiente a sus hijos/as).

## **Tener padres sobreprotectores genera niños/as:**

- Ansiosos o temerosos
- Dependientes, siempre buscan la seguridad en alguien más
- No saben cómo solucionar los problemas a los que se enfrentan
- No tienen confianza en sí mismos
- Carecen de responsabilidad en sus acciones
- Tienen baja tolerancia a la frustración

## **Pero.....¿Qué hacer para que la sobreprotección no afecte el desarrollo de los niños/as?**

Para que los niños/as sean adultos capaces de desenvolverse por sí mismos, creen sus propias experiencias, aprendan cómo actuar ante situaciones de estrés o riesgo tolerable y soliciten apoyo sólo cuando sea realmente necesario, es vital que durante su niñez:



# CUIDADOS Y EDUCACIÓN

- Se enfrenten a problemas y dificultades para que encuentren la mejor solución
- Sean tratados de acuerdo a su edad
- Puedan relacionarse con otros niños/as sin la presencia de los padres
- Reciban ayuda por parte de sus padres o cuidadores, pero sin solucionarles los problemas
- Cuenten con límites claros
- Tengan independencia y libertad de elección
- Aprendan a través del “ensayo y error”

**TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO**



**Fuente:**

- Psicólogos Infantiles Madrid (PSISE). (s.f.). Estilos educativos: la sobreprotección. Recuperado de <https://psisemadrid.org/estilos-educativos-la-sobreproteccion/>
- Centro Europeo de Postgrado (CEUPE). (s.f.) Comunicación familiar: Estilos de crianza. Recuperado de: <https://www.ceupe.com/blog/comunicacion-familiar-estilos-de-crianza.html>

