

DIRECTORIO

Dirección General y Edición: Mtra. Eveline González D.

Producción: Centro Liber Hidalgo

Coordinación en red: Mtro. Miguel Espinosa

Quienes se pasan horas preocupándose por sus hijos/as dejando de lado otras actividades para enfocarse a resolver las situaciones que se les presenten a los/as menores, son personas que tienden a sobreprotegerlos. *Te invito a leer en las siguientes líneas un camino que te muestre otras maneras en las que la preocupación pueda expresarse, cuidadosamente.*

A veces, madres y padres nos volvemos sobreprotectores con nuestros hijos e hijas porque hemos *aprendido* que es una forma de amar; ese aprendizaje dice que *podemos* demostrarles nuestro cariño a través de facilitarles sus tareas o actividades de la vida cotidiana, evitarles cualquier situación *desagradable* o resolver los conflictos por ellos/as, así, no necesitarán esforzarse y a cambio, obtendrán diversas *comodidades* que los hagan sentirse bien. Las razones por las que lo hacemos es porque pensamos que esa es nuestra razón de ser madres *y* padres, *sin embargo*, si *profundizamos* en lo anterior, podemos ver que al ser quienes solucionamos toda situación que se presente, somos nosotros/as, los/as únicos/as capaces de hacerlo, colocándonos en una jerarquía distinta que nos hace sentir importantes al saber que el control de toda situación es nuestra.

Cuando sobreprotegemos, facilitando o resolviendo por nuestros hijos/as lo que ellos/as pueden hacer por sí mismos/as, también ponemos un límite o un obstáculo a su desarrollo. Evidentemente no lo hacemos con el afán de perjudicarlos, *sin embargo* la sobreprotección tiene como consecuencia ir restándole importancia a la voluntad del niño/a o adolescente.

Centro Liber AC

psicoterapia



Individual



Pareja



Familiar

Texcoco, Hidalgo, DF

01 (595) 93 13 25 6



Disfrutando del placer al máximo...



Servicio a domicilio y venta por internet

Pero, ¿qué es la voluntad?

La voluntad es el motor que nos ayuda a fijarnos metas, objetivos y/o proyectos para alcanzarlos. La sobreprotección toma el lugar de ese motor y al realizar por él sus funciones, pierde energía y habilidad mientras aprende a depender de una energía que nace del exterior.

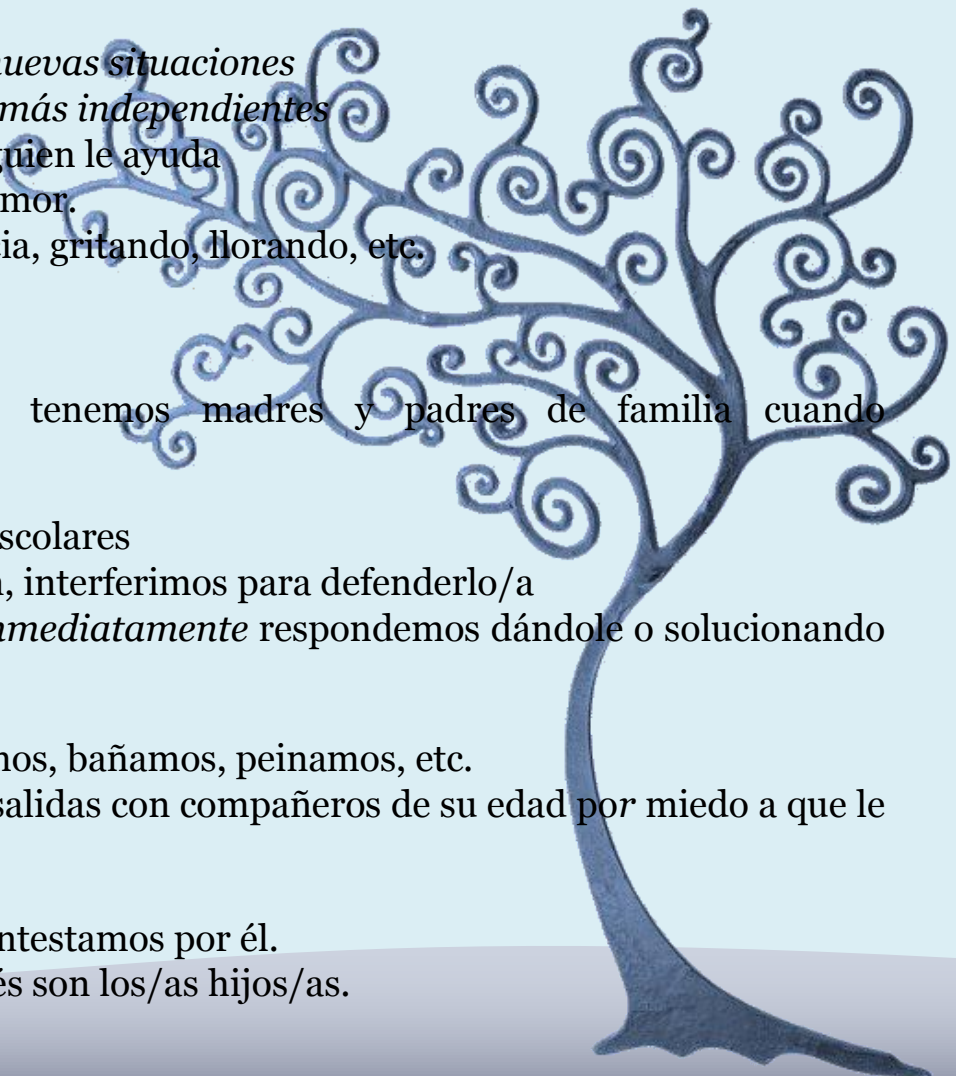
Sí, cuando sobreprotegemos, podemos lastimar su autoestima dando paso a que los miedos e inseguridades se apoderen de su voluntad restándoles capacidades que nuestros/as niños/as *pueden desarrollar*.

Algunas de las conductas que podemos observar en un niño/a que está siendo sobreprotegido/a son:

- Miedo
- *Inseguridad*
- Dificultad para adaptarse a *nuevas situaciones*
- Los niños/as de su edad son *más independientes*
- Sólo realiza actividades si alguien le ayuda
- Esforzarse le pone de mal humor.
- Solicita las cosas con exigencia, gritando, llorando, etc.
- No tiene *iniciativa*

Algunas de las conductas que tenemos madres y padres de familia cuando sobreprotegemos son:

- Realizamos sus actividades escolares
- Si otros niños/as lo molestan, interferimos para defenderlo/a
- Cuando *comienza* a llorar, *inmediatamente* respondemos dándole o solucionando lo que solicita.
- Le damos de comer, le vestimos, bañamos, peinamos, etc.
- No *permitimos* que asista a salidas con compañeros de su edad por miedo a que le pase algo.
- Revisamos todo lo que hace.
- Cuando le preguntan algo contestamos por él.
- Nuestro mayor y único interés son los/as hijos/as.

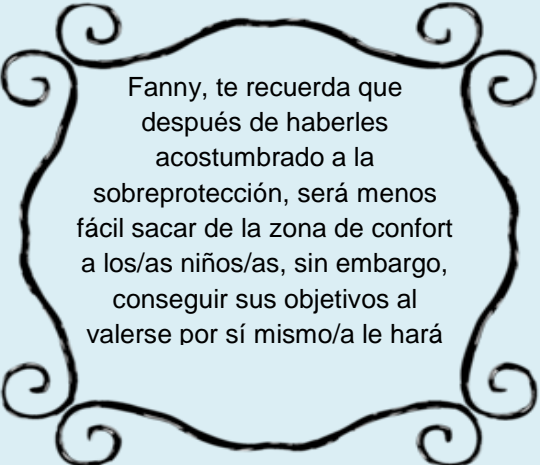


- Seleccionamos sus amistades.
- Ignoramos, escondemos y justificamos sus errores.
- Nunca permitimos que otros adultos le corrijan.
- Nos sentimos culpables si no los ayudamos.
- Cuanto más necesitan nuestros *hijos/as*, *más felices* somos.

Quiero que sepas que es posible modificar la sobreprotección que depositamos sobre nuestros hijos, si uno de ellos/as te pide ayuda, pregúntate: ¿Le corresponde a ¿el/ella o a mi resolverlo?, ¿lo puede hacer por sí mismo/a?, ¿es una excepción que lo/la ayude o siempre lo hago?

Amar, no es hacer el camino mas fácil para nuestros hijos/as, amar es reconocer que es una persona y no una extensión de mí, respetar sus ideas, sentimientos y su libertad para expresarlos y tomar decisiones al respecto, amar es apuntalar las cualidades y aceptar sus limitaciones potenciando su creatividad y haciéndole sentir que es capaz de contribuir con su familia y la sociedad a la que pertenece. Amar también es darle paso a la oportunidad de compartir con nosotros sus sentimientos de pérdida, dolor o rabia.

Dale confianza y seguridad, estoy segura que tú puedes hacerlo, solo brinda poca ayuda y encamínale para que lo realice solo/a. Desecha los sentimientos de culpa para no dar paso a responder sus súplicas y ruegos. Confía en que si nos mantenemos firmes en la postura que hemos tomado, les ayudara a tener más seguridad en sí mismos/as.



Fanny, te recuerda que después de haberles acostumbrado a la sobreprotección, será menos fácil sacar de la zona de confort a los/as niños/as, sin embargo, conseguir sus objetivos al valerse por sí mismo/a le hará



**Próximo Boletín:
Salir de casa, un
paso a la
independencia.**

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".