

# Educando a papá y mamá



# Índice

1

¿Qué es la sobreprotección?

2

¿Cómo afecta la sobreprotección a padres e hijos?

3

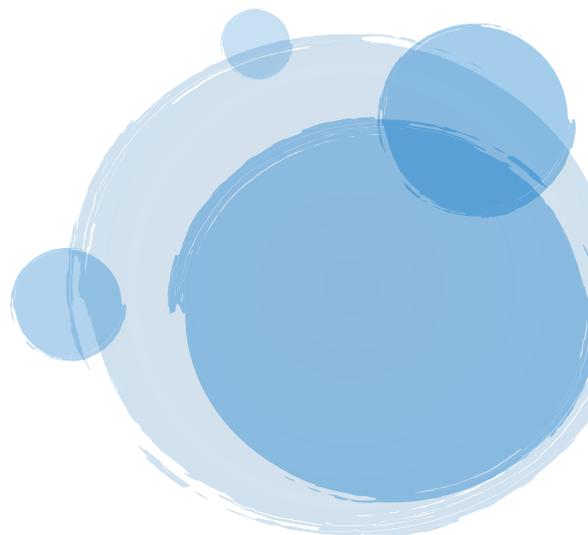
Decálogo

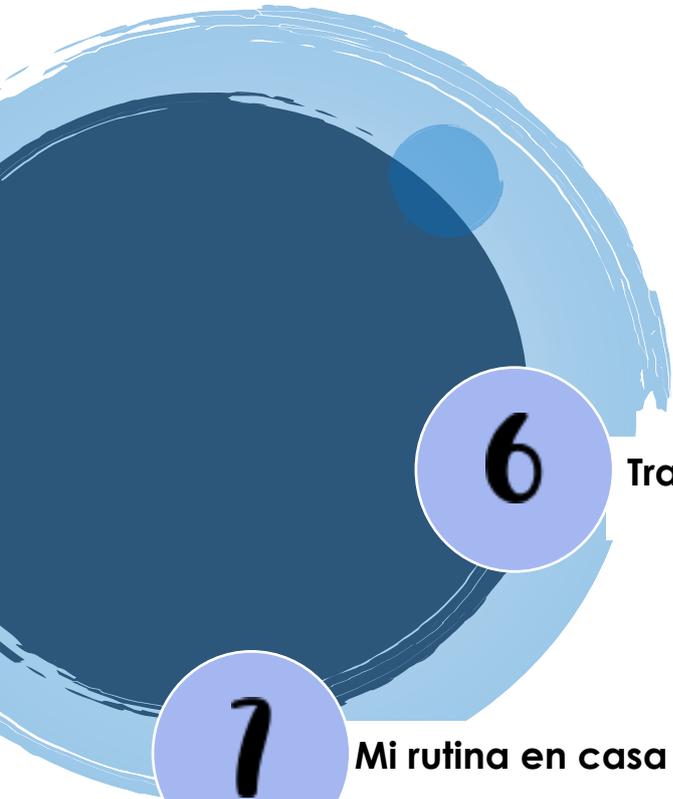
4

Características de padres sobreprotectores

5

Cuestionario





**6**

**Trabajo autónomo en casa**



**7**

**Mi rutina en casa**



**8**

**Autoevaluación**



**9**

**Bibliografías**



# 1

## ¿Qué es la sobreprotección?

**“El arte de ser padres significa dejar de ser indispensables lo antes posible”**

**Norman Alonso**

Según Martín (2010) citado por Jiménez, (2011), la sobreprotección generalmente se define como “el exceso de cuidado de los adultos hacia los niños(as), donde en múltiples ocasiones los padres llegan al punto de ofrecerles a los hijos algo que ni siquiera ellos han solicitado”. (Pág. 8). La sobreprotección está aportando a la crianza de adultos temerosos, inseguros, dependientes y facilistas, acostumbrados a tener el mundo a sus pies, consiguiendo sus logros sin mayores esfuerzos. Al verse enfrentados a situaciones adversas, la capacidad de resiliencia es mínima o nula con tendencias a problemas depresivos.

Pérez, (2012) plantea las principales consecuencias de la sobreprotección y afirma: “Dependencia excesiva, inseguridad en sí mismo, falta de iniciativa propia y un inadecuado desarrollo de la creatividad. Incapacidad para asumir responsablemente las consecuencias de sus actos, sentimientos de inutilidad, dificultad para la toma de decisiones, egocentrismo y tiranía con todo su entorno, pensamiento negativo y pesimismo, depresión y trastornos afectivos”. (Pag.2). Así mismo dice: “Considero muy importante dar algunas orientaciones prácticas de aplicación inmediata, tratarles de acuerdo a su edad, ayudarles cuando lo necesiten, pero no solucionarles siempre los problemas”. (Pag 3).

La potenciación de las habilidades sociales va ligadas directamente al desarrollo de otras capacidades, las cuales son estimuladas desde la primera infancia, donde se refuerza la autonomía e independencia del ser humano. Durante las primeras etapas de vida se adquieren habilidades sociales y emocionales importantes para el desarrollo integral e integración a la sociedad.



Por otro lado, Escaño, (2018) argumenta que: “La sobreprotección no es buena, no alienta a la responsabilidad, a la independencia, a la madurez personal o psicológica. De hecho, tiene varias consecuencias negativas.” (Párr.8). Los padres sobreprotectores tienen la creencia errada, que sus acciones no van a provocar ningún daño a sus hijos(as) y, al contrario, creen que están actuando de la mejor manera; obviando en las pautas de crianza todos los efectos negativos que trae consigo la sobreprotección, como la frustración. Durante los primeros años es necesario que los niños (as) sientan que sus progenitores están para protegerlos, acompañarlos y guiarlos, pero también para permitirles espacios a los errores, desarrollando de esta manera una adecuada tolerancia a la frustración. Finalmente, el resultado de la sobreprotección son niños (as) que no asumen responsabilidades, inseguros, cargados de rabia, poco creativos, dependientes y miedosos, con pocas ganas de crecer y con menos posibilidades de sentirse útiles.



**“Proteger y no sobreproteger para que nuestros hijos puedan desarrollarse como adultos capaces”**

# 2

## ¿Cómo afecta la sobreprotección a padres e hijos?

En muchos hogares actuales los hijos se han convertido en el centro del universo, donde los padres orbitan alrededor de ellos. Cuando esto ocurre y existe sobreprotección por parte de los padres a los hijos, a la larga los niños se convierten en tiranos, narcisistas, vagos y piensan que todo se tiene que hacer por ellos, porque tienen derecho a ser atendidos como reyes autoritarios.

Los niños con padres que les sobreprotegen no aprenderán las habilidades necesarias para desarrollarse con éxito e incluso, pensarán que no merece la pena el esfuerzo porque es mejor que otros se ocupen de sus responsabilidades. Hacen los deberes con sus padres, no saben cómo hacer las cosas, el 'no sé' es lo primero que dicen para evitar la frustración ante cualquier actividad académica o cotidiana, tienen rabietas si no se cumplen sus deseos... Siempre necesitan que otros satisfagan sus deseos y necesidades. Pero la crianza sobreprotectora tiene efectos secundarios.

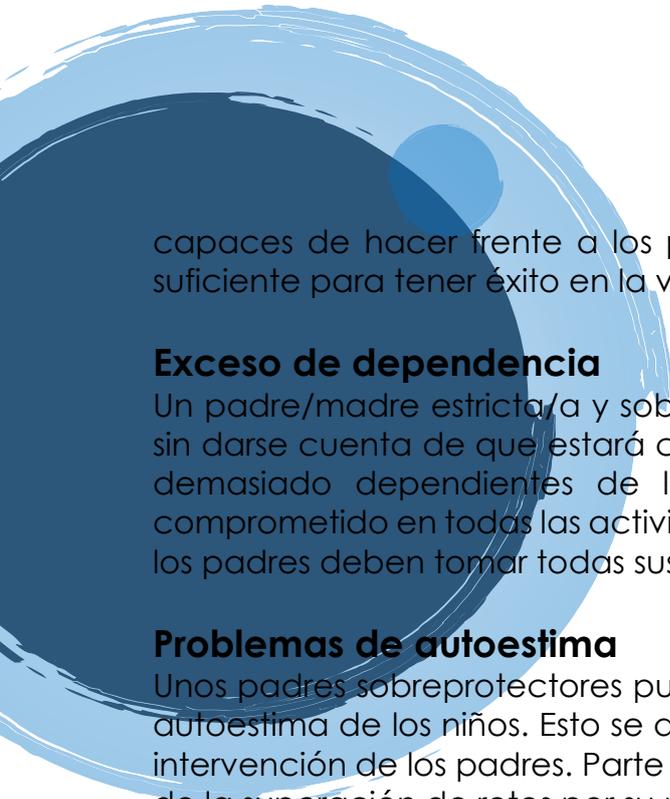
La crianza de los hijos a menudo significa siempre encontrar un término medio entre un estilo permisivo o excesivamente protector. Los posibles resultados de una crianza estricta o sobreprotectora podrían ser negativos para los niños, tanto en la infancia como en la vida adulta. Un estilo de crianza restrictiva y controladora podría crear un estilo de conducta negativo por parte de los niños.

A medida que los niños crecen deben progresar desde la dependencia total de los padres hacia una independencia, cuando empiezan a sentir que deben crear su propia identidad. Los padres pueden sentirse excesivamente protectores de los hijos y quieren controlar todos los aspectos de sus vidas solo por protegerles de cualquier peligro, algo que hará que no tengan habilidades suficientes para desarrollarse en la vida.



### **Falta de confianza en uno mismo**

Los padres sobreprotectores envían el mensaje de que sus hijos no pueden manejar los desafíos de la vida por su cuenta. Esto solo hará que los niños tengan una falta de confianza en sí mismos, sintiendo que sus padres no confían en ellos y que cometer errores es un problema. No serán



capaces de hacer frente a los problemas por su cuenta y no tendrán capacidad suficiente para tener éxito en la vida.

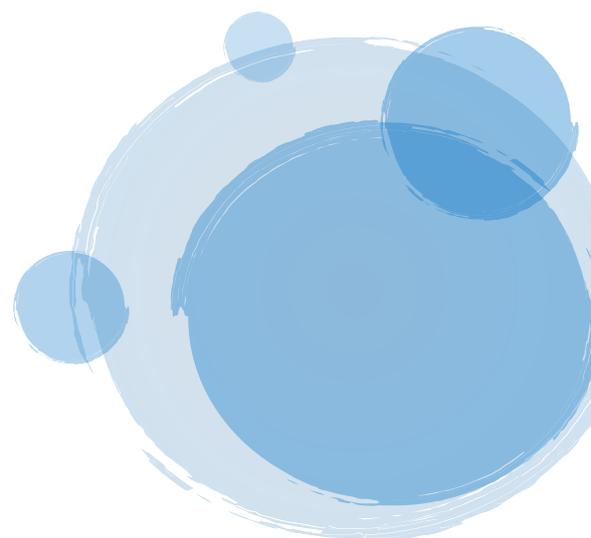
### **Exceso de dependencia**

Un padre/madre estricta/a y sobreprotector/a impondrá altas exigencias a los niños sin darse cuenta de que estará creando una situación en la que los niños se vuelven demasiado dependientes de los padres. El padre se mantiene involucrado y comprometido en todas las actividades y decisiones de los hijos. Los niños sentirán que los padres deben tomar todas sus decisiones siempre anulando su identidad.

### **Problemas de autoestima**

Unos padres sobreprotectores pueden hacer que exista una falta de desarrollo en la autoestima de los niños. Esto se debe a que los niños no hacen frente a los retos sin la intervención de los padres. Parte del desarrollo de la autoestima en los niños proviene de la superación de retos por su propia cuenta, y los padres sobreprotectores no dan esta oportunidad a sus hijos.

La sobreprotección no prepara a los niños para la vida. El éxito 'fácil' es peligroso para el desarrollo de los niños. Todo lo bueno SIEMPRE cuesta esfuerzo. No se trata de obligar a los niños a esforzarse demasiado o ponerle las cosas demasiado complicadas, sino de que valoren el esfuerzo para conseguir las cosas, porque la vida es así. Un niño sobreprotegido tendrá más probabilidades de caer en depresión o de padecer problemas de estrés, ansiedad o agresividad. Sobreproteger es desproteger y deja a los hijos 'desnudos' ante una sociedad cada vez más complicada y difícil. El secreto es encontrar el equilibrio en la crianza.



3

# Decálogo

“Si quieres criar hijos felices y productivos, deja de respirar por ellos, no les hagas la tarea, no le quites responsabilidades, deja de comprarles todo y enséñales a resolver situaciones y cooperar en casa”



1. Recoger los juguetes
2. Vestirse solo
3. Bañarse solo
4. Comer solo
5. Tender la cama
6. Llevar la ropa sucia al lugar indicado
7. Llevar los platos sucios al lavaplatos
8. Escoger la ropa se van a poner
9. Preparar su desayuno
10. Poner la mesa (organizar todo para el momento de alguna de las comidas del día)



# 4

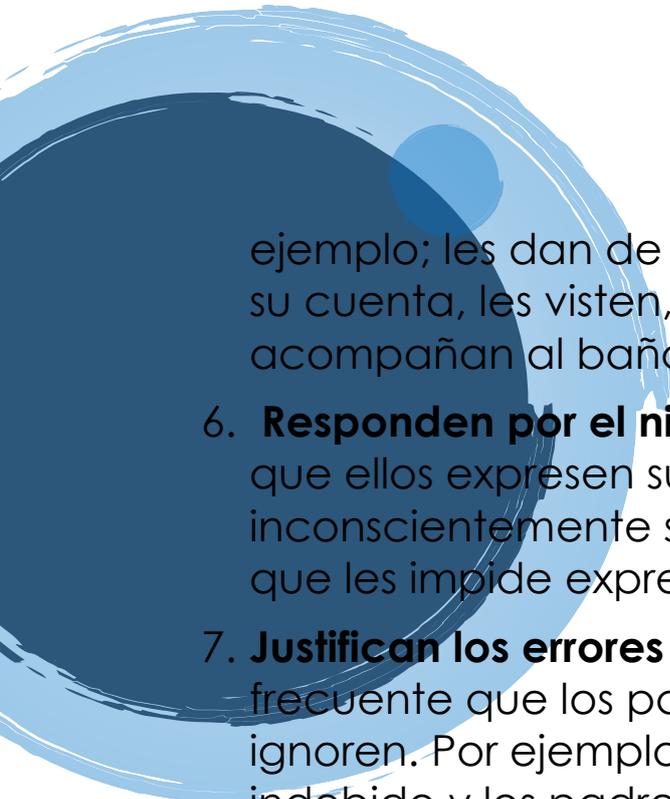
## Características de padres sobreprotectores

### 10 características de los padres sobreprotectores

1. **Resuelven ellos mismos los problemas de los niños.** Un padre sobreprotector evita que los niños aprendan de sus errores. Esto invita a que los niños se “acostumbren” a que siempre estará mamá o papá para responder adecuadamente por ellos. También, estos padres evitan que sus niños atraviesen cualquier situación difícil o desagradable. Ejemplo de esto y cuando un padre interviene en la escuela porque otro está molestando a su hijo o cuando los padres hacen los deberes por los niños.
2. **Limitan la exploración de sus hijos por sus propios medios.** Ejemplos de esto son: cuando los padres impiden que su bebé gatee porque el suelo está sucio, no dejan que jueguen en el parque por miedo a que se lastimen o no permiten que nadie les dé nada por temor.
3. **Toleran absolutamente todas las demandas del niño y las satisfacen.** En otras palabras, los niños no conocen el NO de los padres.



4. **No permiten que el niño tenga independencia y/o autonomía.** Son padres que escogen la ropa que sus hijos usarán, no les dejan salir de la casa porque hace mucho frío o mucho calor e impiden que ellos mismos escojan sus propias amistades.
5. **No dejan que los niños hagan cosas que ellos mismos sí pueden hacer solos.** Por



ejemplo; les dan de comer cuando ya pueden comer por su cuenta, les visten, calzan y peinan o (en ocasiones) los acompañan al baño.

6. **Responden por el niño cuando se les habla.** No permiten que ellos expresen su punto de vista. Esto, inconscientemente socava su propia autoestima puesto que les impide expresarse.
  7. **Justifican los errores de sus hijos.** A menudo también es frecuente que los padres tapen los errores o bien los ignoren. Por ejemplo: cuando los niños hacen algo indebido y los padres minimizan su acción diciendo “Es pequeño. Es que no se ha dado cuenta”.
  8. **No dejan que sus hijos salgan con niños de su misma edad.** Esto ocurre incluso en casos donde los niños ya tienen madurez suficiente para hacerlo.
  9. **Usan el miedo.** Este es un mecanismo para controlarlos. Así los niños pueden escuchar algunas de estas frases: “no te subas ahí porque te caerás”, “no quiero que vayas tú solo pues algo malo puede pasarte” o “tengo miedo de que te lastimes, mejor usa una bicicleta para más pequeños” o “no olvides usar protector para las rodillas, para las muñecas, casco, etc.”.
  10. **Se sienten responsables de todo aquello que les ocurre a los niños.** Los padres sobreprotectores sienten culpa por todo lo que les sucede a los niños. Ocurre que, en estos casos, los niños son una “prolongación psíquica de sus padres” (o al menos ellos los ven así) claro que de un modo inconsciente.
- 

# 5

## Cuestionario

1. ¿Permite que su hijo afronte pequeñas situaciones desagradables?

- Si
- No
- ¿Por qué?

2. ¿Le da libertad a su hijo(a) para que experimente el mundo por sí solo?

- Si
- No
- ¿Por qué?



3. ¿Si no ayudas a tu hijo(a), te sientes culpable como padre?

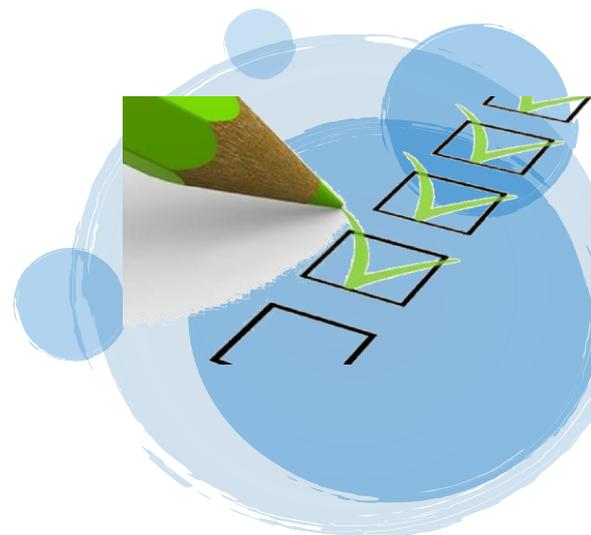
- Si
- No
- ¿Por qué?

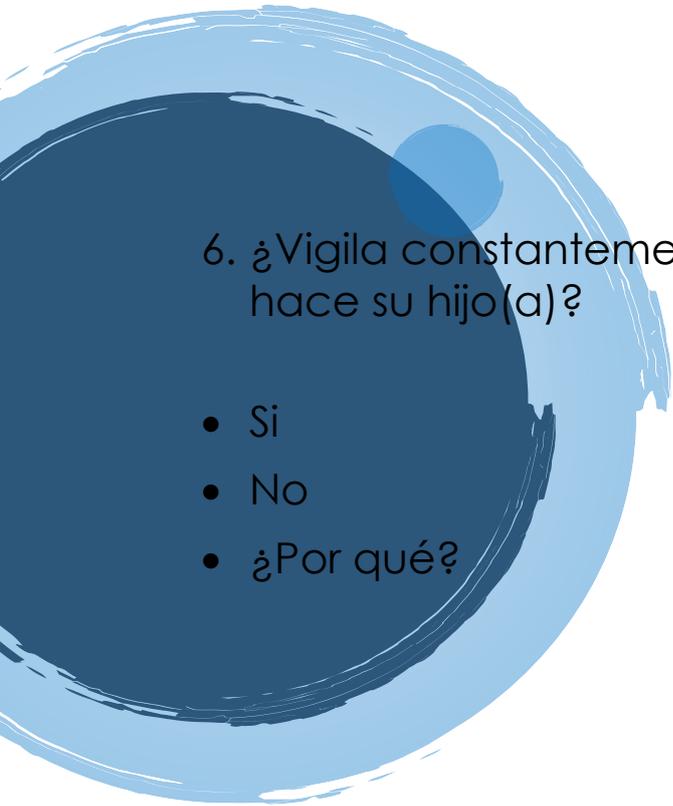
4. ¿Intentas arreglar los daños o errores cometidos por su hijo(a)?

- Si
- No
- ¿Por qué?

5. ¿Se responsabiliza de todo lo que hace su hijo(a), sea bueno o malo?

- Si
- No
- ¿Por qué?





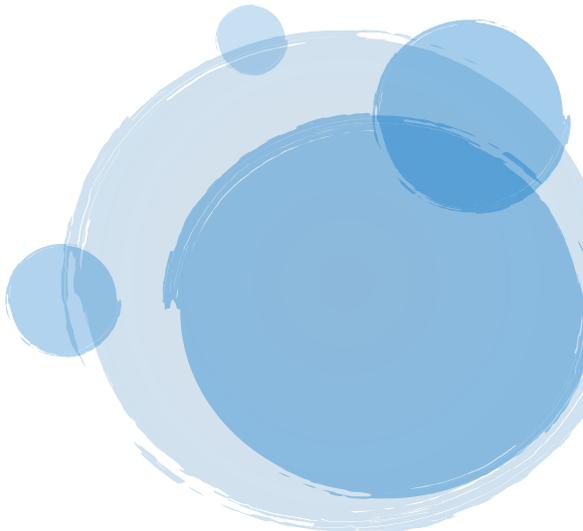
6. ¿Vigila constantemente las acciones y/o movimientos que hace su hijo(a)?

- Si
- No
- ¿Por qué?

7. ¿Cubres las “necesidades” de su hijo (a) para satisfacer a sus caprichos?

- Si
- No
- ¿Por qué?

8. ¿Permites a tu hijo(a) que se responsabilice de sus actividades en casa?

- Si
  - No
  - ¿Por qué?
- 

9. ¿Consideras que mientras más cuidados tengas con tu hijo(a), reflejas el amor que sientes hacia él?

- Si
- No
- ¿Por qué?

10. ¿Celebras por tu hijo sus triunfos? o ¿justificas sus derrotas?

- Si
- No
- ¿Por qué?



# 6

## Tips Trabajo autónomo en casa

El desarrollo de la autonomía es un proceso paulatino en el que los padres de familia y demás adultos cuidadores guíen y apoyen a los niños(as), esto conlleva a que se sientan más seguros en el momento que deban enfrentar situaciones que requieran de decisiones propias de ellos. para ello se reconocen algunas acciones o tips para facilitar este proceso:

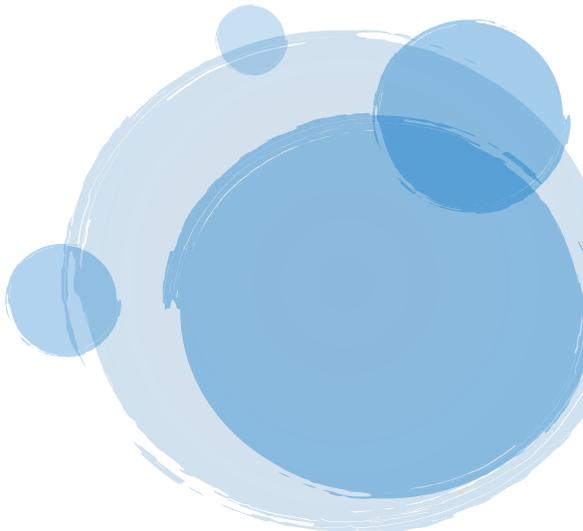
- **Respetar los ritmos de desarrollo y aprendizaje:** cada persona tiene sus propios ritmos de aprendizaje, no podemos acelerar ni apresurar estos ritmos para que logren hacer las cosas por si solitos, cabe recordar que el nivel madurativo es evolutivo y de acuerdo con este se van alcanzando la realización de tareas acordes a su capacidad, cuando son presionados esto se ve entorpecido y generalmente los adultos interfieren en el proceso haciendo las cosas por sus hijos.



- **No hacer todo por ellos:** cuando somos sobre protectores, queremos hacer todo por nuestros hijos(as), es importante que dejemos que ellos intenten hacer sus tareas solos. Aceptar sus equivocaciones y dejar que



aprendan de ellas es un proceso natural por el cual todos debemos transitar.

- **Comunicación:** el dialogo es muy importante, con respeto y empatía, con el fin de explicar sobre la importancia que tiene ser autónomos e independientes. este dialogo permite desarrollar confianza en los niños(as), para que nos cuenten como se sienten al respecto y manifiesten ese deseo de hacer las cosas por si mismos sin temor a las reacciones de sus padres o cuidadores.
  - **Incentivar sus logros y valorar su esfuerzo:** el apoyo e interés que demostramos los adultos y cuidadores es indispensable, tienen claro que, aunque se equivoquen sus cuidadores los apoyaran y motivaran a realizar las cosas cada vez mejor, también es ideal ayudarlos a tolerar la frustración en los momentos donde algo se les dificulta, pero eso no supone hacerlo por él, lo que se pretende es enseñar que por medio de los errores también se puede aprender.
  - **Participación:** como miembros de la familia, los niños(as), deben participar en escenario cotidianos del hogar, con tareas sencillas que puedan realizar, de manera paulatina podemos ir guiándolos, una vez que esta tarea sea adoptada esta guía puede ir suprimiéndose con el fin de que ya no sea necesaria.
- 

# 7

## Mi rutina en casa

Los hábitos y las rutinas se deben poner a los niños desde que son pequeños, porque eso les va a ayudar a desarrollar su personalidad y a crecer como adulto. Pero ¿por qué son tan importantes? ¿qué beneficios pueden tener para ellos, pero también para los padres?

### ✚ Le aporta mucha seguridad

Para los niños todo es nuevo y desconocido y, en ocasiones, esto les puede crear muchísima inseguridad y despertarles algún miedo. Saber lo que tienen que hacer en cada momento les aporta muchísima paz y tranquilidad.

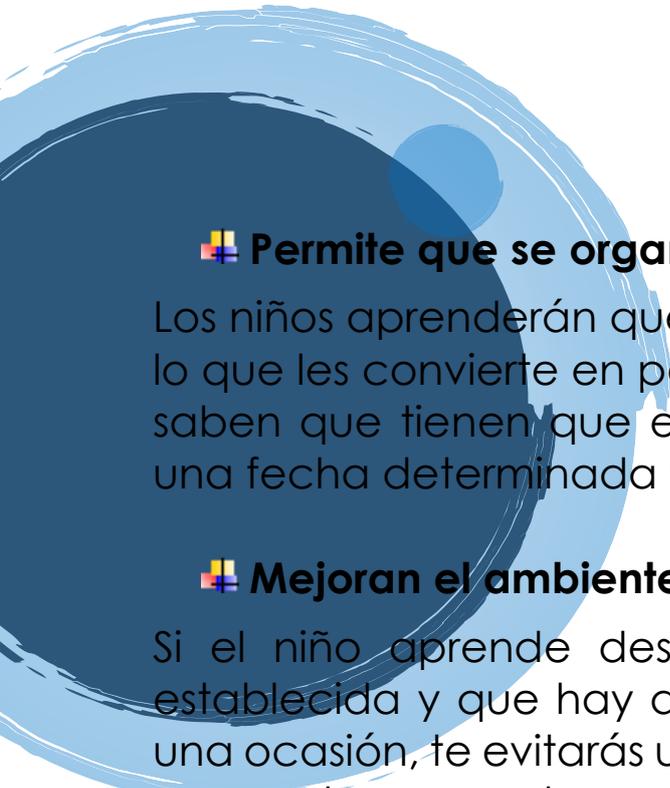
### ✚ Serán personas más perseverantes y constantes

Los niños no conocen el orden de las cosas cuando nacen, por lo que los adultos debemos enseñarles a organizar su vida mediante horarios estables asociados a rutinas, es decir, a través de actividades que se hacen todos los días de la misma manera.

### ✚ Les ayuda a descubrir el mundo

Se repiten rituales que ayudan a que el niño vaya asimilando un esquema interno que convierte su mundo en un lugar predecible y, por lo tanto, seguro.





### **✚ Permite que se organicen mejor**

Los niños aprenderán qué tienen que hacer en cada momento, lo que les convierte en personas más responsables. Por ejemplo, saben que tienen que entregar un trabajo para el colegio en una fecha determinada y trabajar para ello.

### **✚ Mejoran el ambiente familiar**

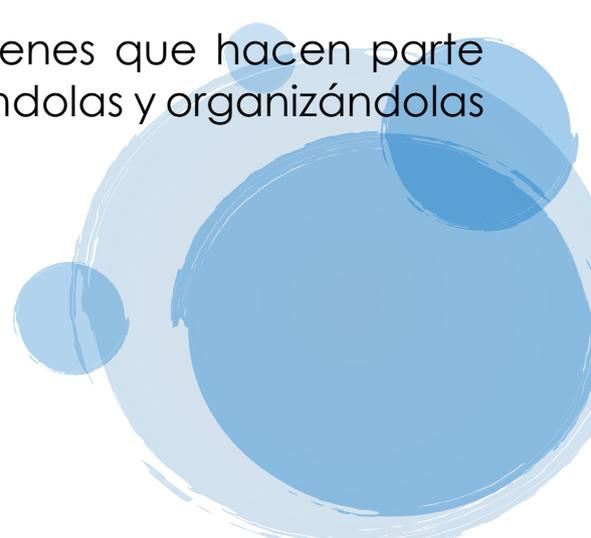
Si el niño aprende desde bien pequeño que es una cosa establecida y que hay que hacer, probablemente, en más de una ocasión, te evitarás una discusión innecesaria ya que lo verá como algo normal y como una orden tuya. ¡Se eliminarán las luchas de poder!

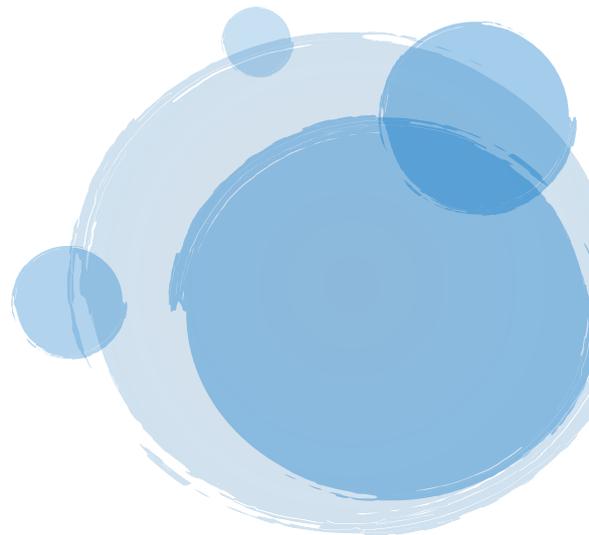
### **✚ Les enseña valores como la cooperación**

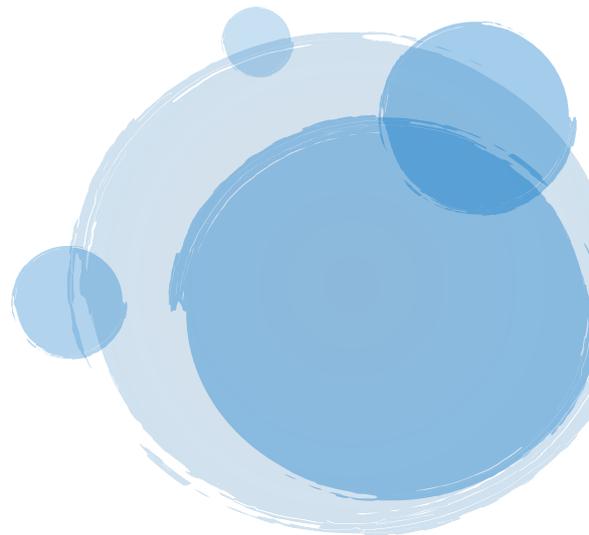
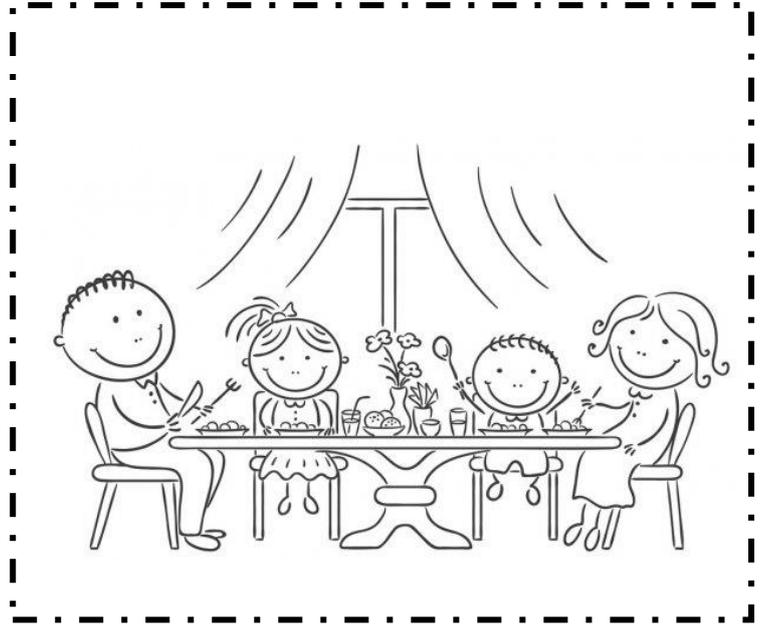
Habrás cosas que tendrá que hacer él solo, como lavarse los dientes, pero otras que se realizarán en grupo y eso os servirá de 'excusa' para trabajar en casa valores como la cooperación o la solidaridad.

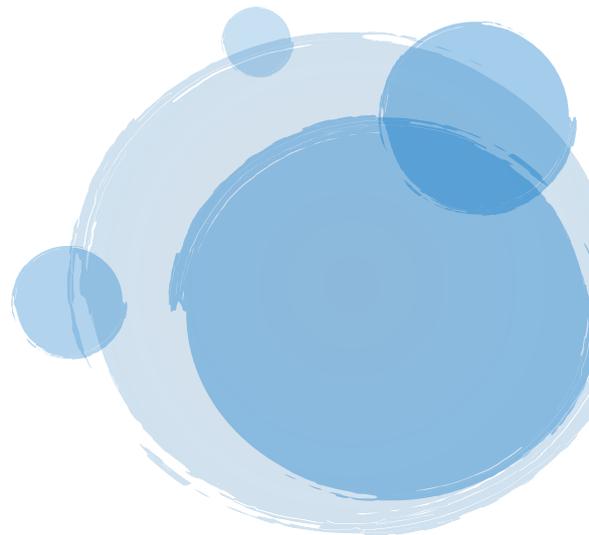
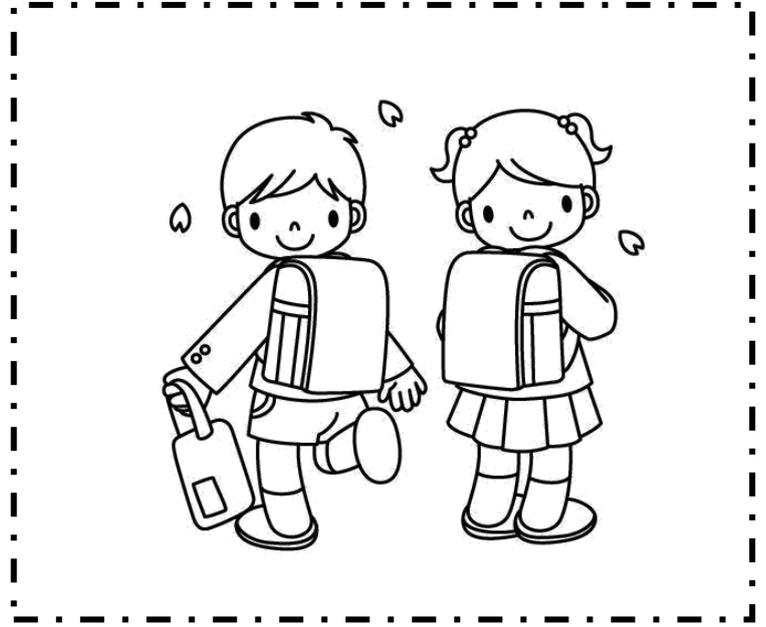
Existen etapas de la vida de los niños (a) donde es muy importante establecer rutinas y hábitos. La alimentación, el sueño y la higiene son los primeros hábitos que tienen que aprender.

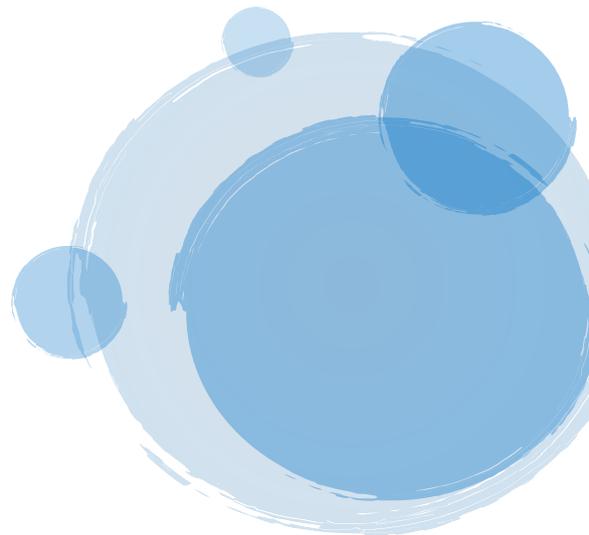
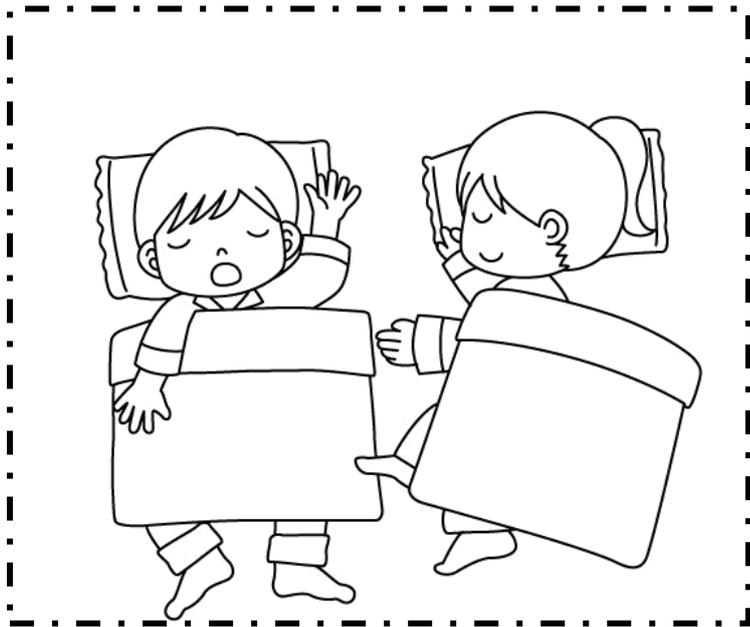
A continuación, encontraras unas imágenes que hacen parte de una rutina en casa, diviértete coloreándolas y organizándolas en familia.



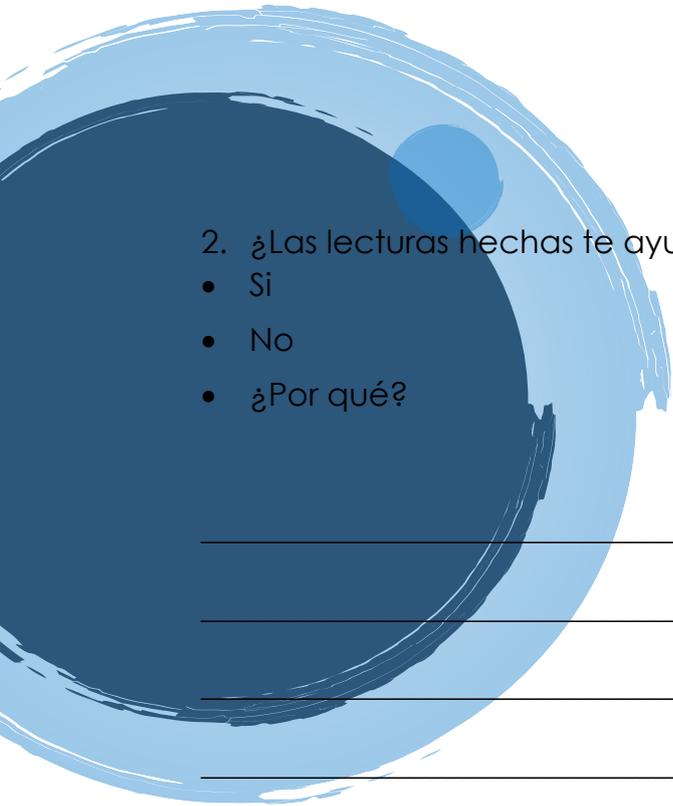












2. ¿Las lecturas hechas te ayudaron a mejorar tus pautas de crianza?

- Si
- No
- ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Con lo estudiado en la cartilla piensa usted que la sobreprotección afecta el desarrollo socio afectivo de los niños?

- Si
- No
- ¿porqué?

---

---

---

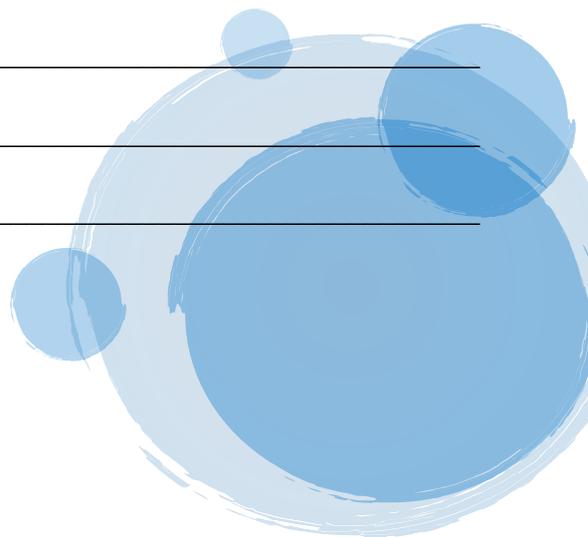
---

---

---

---

---



4. ¿Cómo se siento realizando los trabajos propuestos en la cartilla?

---

---

---

---

---

---

---

---

**“Sí buscas  
resultados  
distintos, no hagas  
siempre lo mismo”  
Albert Einstein**



# Los 10 mandamientos para educar a tus hijos



**1** No decidas por ellos

**6** Pregunta antes de regañar

**2** Dialoga con ellos

**7** Vive con ellos y no sobre ellos

**3** Da un buen ejemplo

**8** Intégralos a tu vida

**4** Ponles límites

**9** Evita preferencias

**5** Dales obligaciones

**10** Dales más amor

**Padres**  
e hijos

# 9

## Bibliografías

Jiménez, P. (2011). *Los efectos escolares de la sobreprotección infantil*. (Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional). Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/28727.pdf>

Pérez, F. (2012). La sobreprotección. *Colegio Montessori. Un lugar para hacerse persona*- Recuperado de <http://casablan.org/portadaescritos/escritos-arvo-noviembre-2012-1montessori.pdf>

Escaño, A. (2018). Las secuelas de la sobreprotección. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-secuelas-de-la-sobreproteccion/>

Escuela en la Nube.(2018). Padres sobreprotectores. 10 características de los padres helicópteros. Recuperado de <https://www.escuelaenlanube.com/padres-sobreprotectores/>

Etapa Infantil. (2020). Efectos secundarios de unos padres sobreprotectores. Recuperado de <https://www.etapainfantil.com/efectos-secundarios-padres-sobreprotectores>

Guía Infantil. (2017). 7 consejos para fomentar la autonomía en los niños. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autonomia/7-consejos-para-fomentar-la-autonomia-en-los-ninos/>