

# THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



VOLUMEN 6, NÚMERO 8

ABRIL DE 2008

## **CRIANZA SOBREPOTECTORA**

### **¿Qué significa crianza sobreprotectora?**

Quizá sea un signo de la época. En una era de interminables avances tecnológicos y de las telecomunicaciones, tenemos acceso a cualquier persona o cosa en un instante, y como es lógico, ocurre lo mismo con el acceso de los padres a sus hijos. Un padre sobreprotector es aquél que presta excesiva atención a sus hijos, de manera tal que corre en su ayuda para evitar que se lastimen o fracasen. Esta conducta de los padres no depende ni se ajusta a las necesidades del niño, sino que constituye un estilo de crianza que consiste en sobrevolar de cerca como un helicóptero de rescate.

Por cierto, los helicópteros son esenciales en una emergencia, pero resultan muy incómodos para uso corriente. Si tomamos esta analogía, el fenómeno de la crianza sobreprotectora puede perjudicar a los niños al facilitarles demasiado la vida e impedirles que aprendan de sus errores. A los padres sobreprotectores les cuesta saber cuándo deben intervenir y defender a sus hijos y cuándo es mejor que los niños manejen las cosas por su cuenta.

### **¿A qué se debe?**

La mayoría de los casos de crianza sobreprotectora proviene de la loable intención de querer lo mejor para los hijos, pero la mayoría de estos padres no llegan a ver las consecuencias negativas involuntarias a largo plazo. Además, este tipo de crianza puede deberse a que los padres sienten que sin un empujoncito, sin un empujón o un mimo, el niño no logrará lo que los padres consideran que es necesario. Muchos padres sobreprotectores sienten que la falta de logros e incluso el supuesto fracaso de sus hijos es culpa suya o un reflejo directo de su crianza. A medida que las exigencias académicas y extracurriculares que recaen en los jóvenes aumentan, los padres sobreprotectores los ayudarán a ser más eficientes y productivos como sea, con una tendencia a darles más respuestas para recordar que problemas para resolver. Sin embargo, “al igual que el estómago, el niño no necesita todo lo que usted pueda darle”. Demasiada intervención puede coartar la capacidad del niño de convertirse en un individuo competente. Asimismo, puede impedir que el niño comprenda los límites de lo que puede lograr, y negarle la oportunidad de poner en práctica el establecimiento de límites, una habilidad fundamental para el manejo de la propia vida.

### **¿Quién se ve afectado y cuáles son las consecuencias negativas?**

La dinámica que se despliega en la crianza sobreprotectora afecta tanto a los niños como a los padres. Muchos padres se sienten abrumados por su supuesta responsabilidad de supervisión y control obsesivo, pero no conocen un estilo de crianza alternativo. Los niños con padres sobreprotectores que les controlan la vida y les resuelven los problemas tienen muchas más dificultades para aprender a hacerse responsable de sus problemas. En consecuencia, pueden no llegar a desarrollar las habilidades necesarias para manejar muchos de los retos de la vida, pueden asumir que alguien más se encargará de los detalles tediosos, y pueden llegar a sentirse incapaces de obtener logros por sí mismos. Si bien los padres sobreprotectores creen que están facilitando la transición de la niñez a la adultez, en realidad pueden estar cercenándola.

Los expertos advierten que este tipo de crianza en una sociedad que valora la independencia puede impedir el desarrollo de esta cualidad en los jóvenes, debido a que éstos confían cada vez más en que sus padres les resolverán los problemas. Según las palabras de Steven Kurtz, Ph.D, Profesor Auxiliar de Psiquiatría del NYU Child Study Center: “Cuando los niños no tienen espacio para pelear solos por lo que quieren, no aprenden a resolver problemas.” Sin la experiencia del ensayo y el error, los hijos de padres sobreprotectores pueden volverse cada vez más dependientes y necesitados. Aun cuando el niño acepta la participación excesiva de sus padres, no es sin consecuencias y puede ser resultado directo de su gran dependencia. Sin la confianza que se forja enfrentando desafíos, estos jóvenes pueden sentir que sus habilidades de por sí no son adecuadas para conseguir suficientes resultados o los deseados. Esta falta de seguridad en sí mismos puede afectarlos hasta bien avanzada su adultez.

### **¿Tiene algún beneficio?**

Obviamente, los niños cuyos padres hacen de la tarea una actividad conjunta, redactan sus cartas de presentación o les resuelven las disputas con un compañero hablando con los padres del compañero, se ven beneficiados. Sin embargo, es poco probable que los beneficios a corto plazo compensen las consecuencias a largo plazo analizadas arriba. La Encuesta Nacional de Compromiso Estudiantil determinó que casi el 40% de los estudiantes de primer año de la universidad resolvió algún problema universitario mediante la intervención de uno de sus padres o del tutor. Un análisis más concienzudo de los hallazgos revela que los estudiantes cuyos padres intervinieron no recibieron mejores calificaciones. Entre los niños más pequeños, la excesiva intervención de un padre sobreprotector en las tareas académicas puede ocultar dificultades de aprendizaje o lagunas de conocimiento que debieran tratarse.

En la medida en que la crianza sobreprotectora pueda ayudar a los padres a evitar el sufrimiento de ver a sus hijos fracasar o equivocarse, este estilo de crianza puede servir como un beneficio secundario para el estado emocional de los padres. Además, el sentido de autoconfianza de algunos padres puede estar directamente relacionado con los éxitos de sus hijos. En un esfuerzo por sentirse bien consigo mismos o con sus habilidades como padres, pueden desarrollar un estilo sobreprotector. A estos padres se les aconseja buscar apoyo, ya sea de profesionales, otros padres o grupos de apoyo a fin de manejar sus miedos y encontrar una fuente alternativa de autoestima.

### ¿Cómo hacen los padres para involucrarse en la vida de sus hijos sin ser padres sobreprotectores?

La crianza sobreprotectora y el ser padres dedicados y participativos no son excluyentes entre sí, sino parte de un todo de participación de los padres. Una crianza sobreprotectora implica una participación excesiva que no sirve a las necesidades de adaptación del niño a largo plazo (como lograr una sensación de dominio, aprender de los errores, ganar cada vez más independencia con la edad). Brindarle al niño ayuda y guía frente a una tarea o problema no es lo mismo que resolverle el problema. Al igual que el niño que va tambaleante en la bicicleta por primera vez, un hijo necesita apoyo y libertad.

La Oficina de Censos de los EE.UU. calcula que aproximadamente uno de cada 10 adultos de 25 a 34 años vive con sus padres. El costo desproporcionado de los estudios, la mayor dependencia de créditos estudiantiles, la deuda creciente acumulada por los graduados universitarios, la inseguridad del mercado laboral y las dificultades para encontrar vivienda pueden llevar a algunos hijos adultos a volver al nido. El regreso al nido no indica necesariamente que el joven no es independiente o que no puede tomar decisiones por sí mismo. Sin embargo, los padres deben analizar con cuidado el pedido de asistencia de un hijo y también estudiar su propio deseo de "solucionar" el problema por motivaciones subyacentes que en última instancia, pueden no ser para el bien del joven. Para que el consejo de los padres les sirva a los jóvenes para toda la vida, esta guía de los padres no debe reemplazar ni funcionar separadamente de las propias habilidades del joven para resolver problemas.

Si bien ninguno de los puntos que siguen sirve de diagnóstico en sí mismo, si los padres se identifican con cualquiera de ellos, puede que estén controlando en exceso a sus hijos:

- ¿Cree que su hijo no se desenvuelve bien sin su vigilancia?
- ¿Se encuentra monitoreando las búsquedas académicas o extracurriculares de su hijo?
- ¿La tarea escolar es una actividad conjunta?
- ¿Sus sentimientos de autoconfianza se relacionan estrechamente con los éxitos o fracasos de su hijo?
- ¿Corre a resolver los problemas de su hijo antes de darle la oportunidad de que él los resuelva?
- ¿Llama a su hijo varias veces por día, chequea los mensajes para cerciorarse de no haber perdido ninguna llamada y le pide que se comunique periódicamente?

Según el contexto y la edad de su hijo, estos puntos pueden indicar una crianza sobreprotectora. Un profesional de salud mental puede ser la persona indicada para evaluar si el funcionamiento de su hijo a largo plazo corre riesgo por estas conductas de crianza. Asimismo, los grupos de apoyo para padres y las terapias individuales pueden ser de ayuda para aquellos padres que no pueden contener la urgencia de controlar.

Si cree que puede estar sobrevolando sobre sus hijos y desea orientarlos en resolución de problemas, pueden servirle estos cuatro pasos: 1° Paso: sea comprensivo con el actual problema del niño; 2° Paso: pregúntele a él qué piensa y qué va a hacer; 3° Paso: propóngale o ayúdelo a evaluar diversas opciones y soluciones y pídale que articule las diferentes consecuencias de cada solución; 4° Paso: permítale tanto resolver como no resolver el problema. Recuerde: si el niño tiene la suerte de no elegir una buena opción, puede aprender dos lecciones. Aprender a "soltar" nunca es fácil, pero advertir y tratar de cambiar las tendencias de crianza que puedan resultar perjudiciales para sus hijos es fundamental para mejorar la crianza, erigirse como un modelo positivo y en última instancia, para el bienestar de sus hijos a largo plazo.

**Escrito por Samantha Miller, M.A., M.Sc., candidata al doctorado en psicología clínica y miembro externo del Institute for Attention Deficit Hyperactivity and Behavior Disorders en el NYU Child Study Center.**

#### ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con diversos trastornos, como ansiedad, depresión, TDAH, dificultades del aprendizaje o de atención, autismo, trastornos de la alimentación y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Ofrecemos varios estudios terapéuticos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916 o visite <http://www.aboutourkids.org/professionals/research>.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: Español: 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio web del NYU Child Study Center, [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org).

ABOUTOURKIDS.ORG