

Retos educativos: Educar para su autonomía y su autoestima

www.gestionandohijos.com

Con toda seguridad, todos los padres y madres queremos que nuestros hijos tengan una buena autoestima, que no sean dependientes ni sumisos, que tomen las riendas de su vida y que se sientan personas capaces. Pero a menudo nuestra inercia no contribuye a este noble objetivo, si no al contrario. ¿Cuántas veces por comodidad, prisas, miedo, deseo de ahorrarse conflictos o porque pensamos que debemos “desvivirnos” por ellos les vestimos cuando saben vestirse, les advertimos con preocupación que se van a caer, les decimos, cuando tardan en hacer alguna tarea “deja, que ya lo hago yo”? Quizá pensemos que así les ayudamos, pero si nos paramos a pensar nos daremos cuenta de que no es así. Este texto es una invitación, precisamente, a pararse a pensar.

La sobreprotección es un tema central en todos los eventos y talleres de Gestionando Hijos. Y lo es porque se trata, como señala la psicóloga María Jesús Álava Reyes, de una tendencia muy extendida que nace “del sentimiento de culpabilidad que tienen muchísimos padres”. La experta afirmó en la primera edición de Gestionando Hijos que “pocas veces hemos visto padres tan perdidos, tan agobiados, que se sientan tan culpables en muchas ocasiones”. Javier Urrea también hacía referencia a este sentimiento de los padres en la primera edición de Gestionando Hijos: **“Creo que los padres hoy estáis profundamente agobiados porque queréis hacerlo perfecto y no es posible”**.

Para Álava Reyes, la sobreprotección constituye “un verdadero drama”. Supone “no permitirles hacer aquello para lo que están preparados y dejarles condicionados para su vida, es impedirles crecer”. Y, a pesar de que los niños a menudo, por comodidad, rechazan hacer lo que ellos mismos saben hacer, María Jesús Álava Reyes cree que los niños tienen “miedo a esa sobreprotección y a ver que las cosas son tan fáciles. Nos piden pautas claras y que los acompañemos, pero no que hagamos las cosas por ellos”. Heike Freire, que estará con nosotros el 3 de julio en Barcelona impartiendo un taller sobre autonomía, insiste en que efectivamente la sobreprotección no es lo que piden ni necesitan nuestros hijos: “una chica de 11 años me dijo una vez que los padres y las madres queremos protegerles de todo lo que pueda hacerles daño, pero en realidad les estamos impidiendo que hagan muchas cosas, que puedan crecer. Deberíamos escucharles.”.

Las consecuencias de la sobreprotección no son menores, afirma Álava Reyes: “Si no dejamos que de vez en cuando se frustren y que aprendan de esas experiencias cuando no es tan sencillo conseguir algo, no estaremos desarrollando su inteligencia. **Cuando los tenemos tan en palmitas, les estamos creando una cierta invalidez para su vida posterior**”. Y las consecuencias para la sociedad tampoco son poca cosa: “Nos estamos encontrando niños, adolescentes y jóvenes con muy poquitas habilidades, muy vulnerables, tremendamente inseguros y muy manipulables” y confesaba que **“nunca en los gabinetes de psicología hemos tenido tantos jóvenes que nos vienen porque se sienten mal, se sienten inseguros, fracasados, porque ante las primeras dificultades muchas veces se hunden”**. Parece que la sobreprotección se ha convertido en un problema social. Heike Freire señala que según bastantes estudios “nuestros jóvenes están **infantilizados** y que tal vez la sociedad española es demasiado protectora

con sus hijos”. Javier Urra está de acuerdo con la idea de que se trata de un problema social: **“tenemos muchos jóvenes que son como el cristal, duros por fuera pero quebradizos por dentro”**.



Girl on Track. Fuente: Flickr/ Barta IV

La felicidad y la autoestima están muy unidos al fomento de la autonomía, recuerda María Jesús Álava Reyes: **“Sabemos que la gente se siente más feliz cuando le cuesta conseguir algo, no cuando se lo estás dando prácticamente”**. Heike Freire lo expresa así de claramente: **“Sin autonomía no hay autoestima. La autonomía está relacionada con la autoestima, el aprendizaje, la creatividad...”**. Por eso, Álava Reyes apuesta por **“ponerles pequeños retos, pequeños objetivos, que van a ir consiguiendo pero les suponen dificultades. Así van desarrollando su inteligencia y su capacidad emocional. Hay que dejarles espacios para que piensen y reflexionen”**. Javier Urra abunda en esta misma idea: **“Tenemos que educar a nuestros niños para que sean adaptables, elásticos, para que cuando caigan vuelvan a levantarse y tengan capacidad para mirar a la vida de frente”**.

Tal vez les sobreprotegemos por miedo a los conflictos y pataletas que provoca la frustración. Pero aprender a frustrarse es muy importante, como recuerda María Jesús Álava Reyes: **“No pueden conseguirlo todo y menos de manera permanente e inmediata. Cuando los niños aprendan a frustrarse verán que no hay errores, hay aprendizajes”**. Por eso apuesta por reconocerles los esfuerzos y animarles a conseguir lo que se proponen.

Quizá en el fondo tenemos miedo al riesgo, pero como afirma Heike Freire: **“Sin riesgo, no hay aprendizaje”**. Y por eso apuesta por educar en un concepto activo de la seguridad, preguntarles **“qué puedo hacer yo para protegerme, cómo me puedo cuidar”**.

Otra de las razones que podría estar detrás de la sobreprotección es el miedo a sufrir o que sufran y la falta de confianza en sus capacidades. Pero estos miedos no son muy buenos compañeros de viaje en la educación, ¿no os parece? Seguro que, si les ponemos pequeños retos, nos daremos cuenta de que nuestros hijos son más capaces más independientes de lo que pensamos.

Heike Freire subraya que **“es posible cuidar y proteger a nuestros hijos permitiéndoles que desarrollen sus capacidades”**. En el fondo, si lo pensamos un

poco, admitiremos que esta es la única manera de cuidar y que, de hecho, sobreproteger, impedir que desarrollen sus capacidades, no es cuidar. Muchas veces, como decía Idoia Camacho en su cuento con el que participó en el concurso de relatos, “cuando no te ayudo, te ayudo”.

PAUTAS EDUCATIVAS PARA FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD Y LA AUTONOMÍA DE LOS HIJOS E HIJAS.

Lara Beltrán, logopeda en Red Cenit

- **Establecer normas y límites:** aunque a veces producen rechazo, éste desaparecerá en la medida que los límites y las normas se integran en un sistema coherente de convivencia.
- **Ayudarles en la toma de decisiones** desde pequeños: esto se empezará por tareas pequeñas, como elegir qué jersey quieren ponerse. Conforme van creciendo se puede contribuir a la toma de decisiones de manera que no les genere tensión.
- **Ser claro** a la hora de expresar a nuestros hijos e hijas lo que esperamos de ellos. No podemos esperar a que ellos adivinen nuestros pensamientos.
- Ponerles **algunas tareas a desempeñar**, aunque sean pequeños, siempre habrá algo que puedan hacer. Por ejemplo: recoger los juguetes o su cuarto, poner y/o quitar la mesa, comprar el pan, lavarse los dientes, cuidar los materiales, hacer los deberes, ser puntuales, etc.
- **Marcar bien los horarios:** no es lo mismo invierno que verano, o días lectivos que fines de semana. Establecer tiempo de estudio y de ocio.
- Es importante que **el padre y/o la madre no se haga responsable de una tarea de su hijo/a**. Está bien ayudarlo y/o acompañarlo, pero nunca haga que su hijo se desentienda, es importante que aprendan que las cosas requieren un esfuerzo.
- **Valorar sus esfuerzos.** Un comentario positivo en el mismo momento es lo más adecuado.
- **No cumplir con las responsabilidades tiene que tener consecuencias.** Las consecuencias han sido establecidas previamente y el hijo o hija las conoce.
- Hay que proyectar en el niño una **imagen positiva**, para que se valore y se respete.
- Exigir **tareas por encima de sus posibilidades** puede llevar a que los niños se frustren y se desmotiven.
- Aumentar el **grado de exigencia** de manera gradual, una vez que los niños tengan superadas las habilidades para realizar una tarea.

- **No evitar los conflictos.** Cuando esto ocurra, hay que dotarles de recursos para que puedan enfrentarse a ellos.
- Hay que **cumplir los pactos** que hagamos con ellos.
- Los niños tienen que sentir que tienen todo el **cariño** y apoyo de sus padres.

Más información en: “[Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad en nuestros hijos e hijas. Guía para padres y madres](#)”. CEAPA (Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos)