

“Padres helicóptero” y “niños altar”: criar con respeto también es enseñar a tolerar la frustración

Niños que se caracterizan por la baja tolerancia a la frustración y padres ansiosos que sobrevuelan todo el tiempo a sus hijos.

¿Por qué sobreproteger es nocivo para su desarrollo?

Muchos expertos señalan que estamos ante una **“generación de cristal”**, de niños **hiper protegidos** y, al mismo tiempo, hiper exigidos que, en consecuencia, no poseen tolerancia a la **frustración**, lo que los condena a una posterior baja autoestima al no contar con las herramientas básicas para salir adelante por sí solos en la vida.

Y esto tiene consecuencias que han sido incluso medidas en distintos experimentos psicológicos, en su futuro rendimiento académico y laboral. Pero, ¿cuándo la protección se convierte en **sobreprotección nociva** y qué consecuencias tiene?

Límites para madres y padres: ¿hasta dónde intervenir?

Probablemente muchos nos hemos visto tentados de intervenir en juegos o actividades de nuestros hijos para “ayudarlos” a que lo hagan mejor o de manera más eficiente. Es tan difícil no intervenir, aun cuando creemos que es por su bien, pero debemos fortalecer la autonomía del niño.

Las épocas han cambiado tanto que los padres hoy día repetimos a diario la enorme diferencia con “los tiempos de antes” en los que de chicos éramos responsables de miles de cosas que los chicos de hoy día no. Mientras, los grupos de WhatsApp de padres del cole se llenan de mensajes, de unos a otros, preguntando qué había que hacer de tarea para hoy como si la tarea fuese de ellos.

Nadie desconoce que muchos de los cambios que ha sufrido culturalmente la paternidad en las últimas décadas han sido sumamente positivos, mostrando una mirada muchísimo más informada, empática y respetuosa para con los niños. Pero también es cierto que hoy día existe en los padres la duda de si no se nos habrá ido la mano en algunas cosas, de hasta dónde intervenir, cuidar y proteger a nuestros hijos y sobre todo, cómo hacerlo sin caer en una sobreprotección abrumadora que produce niños incapaces de tomar decisiones, de tener iniciativa propia o de volver a empezar ante una equivocación sin perder los estribos o desmoronarse en el intento.

Eva Millet, periodista española y autora de los libros "Hiperpaternidad e hiperhijos", analiza este fenómeno creciente en la paternidad actual, donde padres **sobreprotectores, sobrepreocupados** :“padres helicóptero” sobrevuelan permanentemente a sus hijos y generan lo que ella llama “niños altar”.

Para Millet, en la actualidad hay una enorme confusión en cuanto a lo que es la protección de los niños, llegándose a una verdadera sobreprotección, donde “a muchos padres se les está haciendo creer que para ser buenos padres, los niños no tienen que experimentar un malestar o sufrir una contradicción o tolerar frustración alguna”.

Millet considera que educar es en realidad preparar a tus hijos para que vuelen solos, darle las herramientas para que “se vayan despabilando, creciendo y generando autonomía”, algo así como la frase de nuestros abuelos de “no les des el pescado, enséñales a pescar” y agrega que “al estar encima del niño todo el día, no solo le estás sembrando el germen de la ansiedad, sino que además, lo estás incapacitando para que desarrolle una de las herramientas básicas en la vida que debemos adquirir al crecer, que es la autonomía, por lo que **sobreproteger es desproteger**”.

Algo así como que si te digo o te demuestro con mis actos "que mejor lo hago yo que vos", el mensaje es que creo que no lo puedes hacer bien o que, al menos, yo lo hago mejor. Esto no implica en absoluto no cuidarlos. Pero una cosa es observar atentamente y estar siempre bien pendientes de nuestros hijos para poder ver cómo ellos aprenden a desenvolverse en la vida, y otra muy distinta es intervenir a la primera de cambio haciendo las cosas por ellos y no con ellos.

Esta “hiperpaternidad”, dice Millet, de padres hiperproteccotres, hiperatentos y sobrepreocupados es “un estilo de crianza monstruosamente intensiva” que a largo plazo genera niños débiles o “hiponiños”, niños que se caracterizan por la baja tolerancia a la frustración, que se derrumban ante cualquier obstáculo, sencillamente porque jamás debieron enfrentar uno por sí solos.

Cómo ejercitar a nuestros hijos en la tolerancia a la frustración

La primera recomendación de Millet es erradicar la idea de que debemos ser los animadores de nuestros hijos y entender que al evitarles **emociones** feas o negativas no les estamos haciendo un favor.

Si no experimentan jamás la rabia o la tristeza o la impotencia, jamás aprenderán a detectarlas en sí mismos más adelante para luego intentar controlarlas, en lugar de que éstas los dominen. Sólo así se generan las herramientas de autorregulación. Es más importante que el niño las experimente y que nosotros estemos ahí a su lado para enseñarle a transitarlas que intentar evitárselas. Lo importante no es esquivarlas, sino dominarlas. Y para eso, hay que experimentarlas primero.

Hay cientos de investigaciones que demuestran que las habilidades intra e interpersonales y la inteligencia emocional tienen un peso mucho más grande que el coeficiente intelectual o nuestros conocimientos en el éxito profesional y la realización personal que tengamos como adultos.

La segunda recomendación es que los padres debemos ejercitar la paciencia. Pero no la paciencia de contar hasta 10 antes de pegar un grito, sino la paciencia para darles el genuino espacio a los niños para que ensayen alternativas, se equivoquen, vuelvan a empezar, se frustren, se enojen, le den más vueltas al tema y hasta incluso

para que aventuren salidas creativas que estamos convencidos de antemano que fracasarán. Se educa con el ejemplo. Nuestra paciencia les enseña a su vez a tener paciencia y fomenta el autocontrol, el saber esperar.

El experimento marshmallow

Tan importante es la paciencia en los niños, que incluso hay experimentos psicológicos famosos de hace décadas (como el experimento del marshmallow, de Walter Mischel en los años 70), que descubrieron que niños que con tan sólo 4 años de edad podían retrasar una gratificación instantánea (comerse un marshmallow, o malvavisco) en pos de una gratificación mayor a largo plazo (comerse 2 si esperaban 15 minutos), de grandes, mostraban un mucho mejor desempeño tanto académico como profesional y laboral, así como índices mucho más bajos de trastornos de ansiedad, de hiperactividad, de obesidad, de drogadicción, alcoholismo, entre otros.

Es decir que la paciencia, el autocontrol, la tolerancia a la frustración, es un indicador fundamental del éxito personal y profesional futuro... ¡y lo midieron con niños de tan sólo 4 años!

Desarrollar entonces la habilidad para soportar una situación estresante o penosa en pos de una recompensa mayor en el largo plazo es fundamental para nuestro desarrollo, algo así como cuando tomamos un jarabe que sabe horrible porque sabemos que tenemos que hacer el esfuerzo si queremos luego sentirnos mejor. Y así como nuestra labor es hacerle comprender a nuestros hijos, cuando son pequeños, que necesitan tomar su medicamento, necesitamos saber que ejercitar su tolerancia hacia otras situaciones es igual o más importante.

Necesitamos ayudarlos a aprender a evaluar las consecuencias de sus acciones en el mediano y largo plazo pero para ello, debemos darles el espacio necesario para que dichas acciones tengan lugar primero, para que exista una genuina toma de decisiones de su parte.

Los niños son por lo general impacientes y lo quieren todo ya, dice Alberto Soler, psicólogo español autor del videoblog en YouTube "Píldoras de psicología", y es normal. Pero es nuestra labor permitirles desarrollar su autocontrol y experimentar las consecuencias de sus actos si queremos que a futuro escapen de la tiranía de la gratificación instantánea y no sean rehenes de sus emociones ni tiren la toalla al primer obstáculo.

No se trata de entrenar la tolerancia a la frustración a base de no dar cabida a sus pedidos de ayuda, de dejarlos solos, de ignorarlos ni mucho menos de dejarlos correr peligro. Se trata de no terminarle los deberes, de no cargar la mochila por ellos, de no ceder ante cualquier capricho sólo para que dejen de llorar, etc. Ni blanco ni negro. Empatía, pero límites claros. Cuidarlos, pero dándoles espacio para crecer. Aconsejarlos, pero permitiéndoles la prueba y error y, sobre todo, inculcándoles que la única consecuencia del error es, en realidad, la experiencia.

