

El equilibrio entre el apego y la sobreprotección



Miss Denisse Lesser B.
CDMX, 30 de enero 2025



- ▶ En el proceso de criar a niños y niñas felices y seguros, es esencial comprender la **distinción crucial entre apego y sobreprotección.**



La protección junto con el apego es sinónimo de atender a las necesidades de los niños y las niñas, mientras que la sobreprotección nace de una necesidad del adulto y de no querer o poder soltar o confiar en las habilidades de ellas y ellos.



La sobreprotección, aunque puede surgir desde un lugar de amor y preocupación, puede limitar el crecimiento, la autonomía y la fortaleza o capacidad para flexibilidad en situaciones difíciles o en el momento que sucedan.



¿Qué es el apego?

- ▶ **La importancia del apego durante los primeros años de vida**, esos primeros años es esencial para contribuir a la solidez de los aprendizajes socio-emocionales que las niñas y niños van a adquirir desde la primera infancia y que perdurarán hasta su edad adulta.
- ▶ Se establece en una niña o niño desde el nacimiento con su madre, padre o persona cuidadora, y que sirven de base para todas las relaciones afectivas que se establecerán durante el resto de su vida.

¿Qué es el
APEGO?





- En primer lugar porque es una necesidad biológica, igual de básica como otras, que son el comer, dormir, etc. Todas y todos los seres humanos necesitamos sentirnos vinculados a otras personas para desarrollar sentimientos y emociones relacionadas con el afecto, el cuidado, la protección, el amor.
- Durante su desarrollo, el apego brinda a niñas y niños seguridad, confianza, refuerza su autoestima, promueve su autonomía progresiva y efectividad para enfrentar el mundo. Es decir, el apego se convierte en ese espacio seguro y reconfortante para el crecimiento de todas las niñas y los niños.



¿Qué es la sobreprotección?

- ▶ Si bien es fácil pensar que proteger a nuestros hijos de las adversidades es positivo, protegerlos en exceso es perjudicial para el desarrollo de las habilidades que necesitan aprender.
- ▶ La sobreprotección es el cuidado desproporcional y desmedido de una madre, un padre o ambos compañeros al respecto de las niñas y los niños, fundado principalmente en el miedo ante los problemas que pueden suscitarse como también la incertidumbre que puede suponer salir de la zona de confort o a la posibilidad de un distanciamiento como resultado del proceso de maduración e independencia de los hijos.

- ▶ El meterlos “en una burbuja” protectora les quitará la posibilidad de que ellos generen sus propios recursos, sus propias habilidades y sus propias defensas. Cuando crezcan y realmente tengan que salir de “esa burbuja” ¿Qué harán? No estarán preparados para vivir otra realidad llena de obstáculos y adversidades.



- ▶ Es importante recordar que los niños necesitan oportunidades para experimentar, la autonomía la frustración y el fracaso de manera controlada.
- ▶ Estas experiencias les brindan las herramientas para desarrollar la fortaleza, flexibilidad, la perseverancia y la confianza en ellas mismas y ellos mismos.

- ▶ La seguridad no es algo que le venga de repente sino que se va configurando a través de nuestras conductas y actitudes como padres/madres.
- ▶ Viene condicionado, por tanto, por la visión que éste percibe de su entorno más cercano y que transmitimos mediante la comunicación y nuestra relación con los demás “Que ganen confianza en ellos mismos es ganar en su felicidad”
- ▶ Debemos estar a su lado, por supuesto que sí, pero para ayudarles, para conseguir que crezcan seguros, confiar en ellos.

- ▶ Observen a sus hijas e hijos, y antes de que entre para resolver sus asuntos o salvarlo de situaciones cotidianas por que son parte de la vida y pregúntense:



- ¿De verdad no puede con este reto?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si lo intenta varias veces?
- ¿Qué habilidad podría desarrollar, si aprende cómo resolver esta situación?

¿Qué consecuencias tiene la sobreprotección en la edad adulta



- Sentimientos de inutilidad y dependencia,
- Baja autoestima que se desarrolle una excesiva timidez y falta de habilidades sociales.
- Miedos y conductas evitativas: el adulto, fruto de su inseguridad y su sentimiento de incapacidad, presentará miedo ante situaciones cotidianas que en realidad no suponen un peligro, perdiendo muchas oportunidades por su tendencia a no enfrentarse a los problemas ni a asumir responsabilidades.

- Dejarse manipular, poca iniciativa,
- Pasividad: tendrá más facilidad para dejarse llevar por el ambiente que le rodea y por las decisiones de los demás, en lugar de tomar la iniciativa y decidir por él mismo lo que le conviene o lo que desea.
- Por otro lado, el haber crecido con escasos límites educativos y obteniendo fácilmente todo lo que se ha deseado, puede implicar que en la edad adulta no se sepa dar valor a las cosas ni se tolere la frustración, apareciendo conductas algo egocéntricas y poco empáticas.

¿Qué consecuencias tiene el apego seguro en la edad adulta?

- ▶ Las personas tienen confianza y en general se ven con ánimo para emprender sus proyectos si se dan las condiciones materiales e intelectuales para conseguir esa meta.
- ▶ Desarrollan una buena autoestima.
- ▶ Tienden a tener relaciones saludables con otras personas, donde se puede desarrollar un entorno de intimidad y cercanía
- ▶ Con autonomía, autoestima y confianza; haciéndose cargo y gestionando las emociones resultantes.

Para encontrar el equilibrio entre el apego y la sobreprotección, puedes:

Para encontrar el equilibrio entre el apego y la sobreprotección, puede:

- Permitir que sus hijas e hijos aprendan y se desarrollen por sí mismos.
- Animarlos a explorar y a desarrollar sus habilidades.

- Ayudarlos a desarrollar rutinas y hábitos que los ayuden a ser más autónomos.
- Tratarle de acuerdo a su edad. Si tiene la edad adecuada para comer solo, dormir solo, ayudar en las tareas domésticas, ir solo al colegio, debemos empezar a dejar que lo haga.

El día a día, con sus diversas situaciones, constituye la principal fuente de aprendizaje de los niños y las niñas.

Podemos facilitarles el camino, podemos incluso, de vez en cuando, correr con ellos, pero nunca debemos hacer la carrera en su lugar.



GRACIAS

The image features a white background with abstract, overlapping geometric shapes in various shades of pink and purple on the right side. The shapes are layered, creating a sense of depth and movement. The word "GRACIAS" is centered in a bold, pink, sans-serif font.