



## A SOBREPOTECCIÓN

A sobreprotección non significa exceso de afecto, dar moito afecto non é un problema, o problemático é cando as mostras de afecto inclúen facer as cousas polo fillos, impedíndolles así enfrentarse aos problemas e responsabilidades. Con esto a mensaxe que lle damos é que non son capaces, que necesitan depender de alguén para facer algo ben.

Non só non axuda no desenvolvemento senon que pode causar o efecto contrario e retrasar o seu progreso psicolóxico, intelectual e social e converter aos nosos fillos en adultos inseguros, débiles, medosos, estresados, dependentes dos demais e con pouca tolerancia á frustración. A sobreprotección non prepara para os momentos difíciles ou dolorosos.

A sobreprotección merma a autonomía e xenera unha personalidade débil, inseguridade e baixa capacidade para tomar decisións.

## PAUTAS PARA FAVORECER A AUTONOMÍA

-Hai que ensinarlles as cousas que non saben, pero non facelas por eles, aínda que as fagan mal ou tarden.

-Quitar importancia ao que fagan mal e animalos porque poden facelo mellor.

-Facerlles ver que todas as metas se consiguen con constancia.

-Non darlles todo o que piden, ensinarlles o valor do esforzo.

-Preparalos, a través do diálogo, para que se enfrenten a situacións que lle resultan difíciles.

-Apoialos cando o necesiten, non solucionarlles os problemas nin realizar as súas tarefas.

-Tratalos de acordo á súa idade: favorecer que coman solos, que se vistan, que recollan as súas cousas, que axuden nas tarefas da casa...facendoos responsables.

-Ser firmes no cumprimento das normas.

-Favorecer que aprendan a pensar por sí mesmos, a tomar a iniciativa e adoptar as primeiras decisións.

- Fomentar que xoguen e que realicen actividades con outros iguais sen a presenza constante dos adultos.

-Permitirlles que pasen algún tempo con outros familiares( avós, tíos...).

- Reforzar as conductas positivas, felicitalos cando se esforzan en facer as cousas ben.
- Convertir en positivo os seus pequenos fracasos de cada día.
- Controlar os nosos impulsos e emocións para darlles a eles seguridade.

Se lles facilitamos a suficiente confianza en sí mesmos para que poidan pensar e sentir por sí mesmos e lles deixamos enfrentarse ás dificultades propias da súa idade, poderán extraer recursos e estratexias para solucionar calquera situación que se lles presente no futuro.

#### LIBROS RECOMENDADOS:

- El niño seguro de sí mismo: guía de educación emocional para la década crucial de los cinco a los quince años. Cómo enseñar a sus hijos motivación, autoestima y seguridad.  
Terri Alter  
Edad

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN