

curú

- Consejos de crianza -



Educar e impulsar sin
SOBREPROTEGER

"La sobreprotección es el amor que hace daño".

Julia Borbolla psicóloga especialista en educación



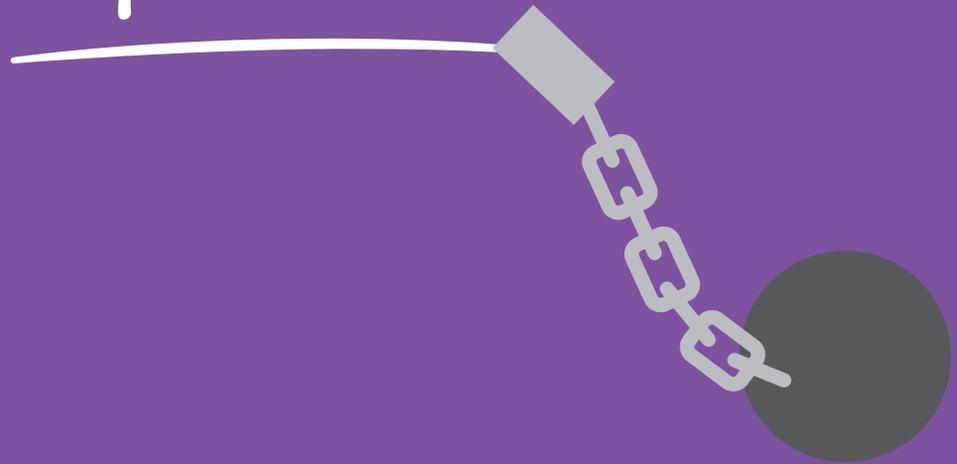


*En esta revista de crianza
encontrarás respuesta
a preguntas como:*

¿Qué es la sobreprotección?	Pág. 4
¿Qué riesgos trae consigo la sobreprotección?.....	Pág. 9
¿Cómo favorecer la autonomía y la confianza en tu niño o niña?	Pág. 12
¿Qué rol tiene la culpa en la sobreprotección?.....	Pág. 26
¿Cómo ayuda y puede desarrollarse la paciencia?.....	Pág. 29
IDEAS PRINCIPALES	Pág. 33

- *Consejos de crianza* -

¿QUÉ ES LA sobreprotección?



Es común que quieras que tu niña o niño sea feliz, que no sufra y que no tenga que pasar por situaciones difíciles. Es normal que quieras ahorrarle cualquier frustración y evitar herir sus sentimientos cuando le dices que no.

El estrés de la vida cotidiana, las prisas, el cansancio y las preocupaciones generan culpa, que suele convertirse en conductas sobreprotectoras que evitan que tu niña o niño desarrolle tolerancia a la frustración, responsabilidad y límites.

La forma en la que te educaron también influye. Quizá tuviste una educación rígida y autoritaria, si bien, es valioso no querer repetir lo que no te gustó, debes tener cuidado en no caer en el extremo.



Visita
www.proyectodei.org,
para descargar
canciones, ideas y
juegos para ayudarle.

La
SOBREPOTECCIÓN
crea **DEPENDENCIA**
y limita el
POTENCIAL.

Eres mamá, papá o cuidador primario con lo que eres, no con lo que sabes.

Primero que nada, no te juzgues, haces lo mejor que puedes a partir de tu propia historia. Siempre existe la posibilidad de cambiar, sabiendo que existen otras formas para educar.



La Dra. Margarita Mendoza define a la sobreprotección como:

EL EVITAR QUE TU NIÑA O NIÑO ASUMA LOS DEBERES, LIBERTADES Y RESPONSABILIDADES PROPIAS DE SU EDAD. OFRECERLE UNA VIDA MAS FÁCIL, CÓMODA, “FELIZ” Y EXENTA DE RIESGO, A COSTA DE IMPEDIRLE QUE DESARROLLE LOS RECURSOS QUE NECESITARÁ PARA AFRONTAR LA VIDA.

- Consejos de crianza -

¿QUÉ RIESGOS TRAE CONSIGO LA sobreprotección?



Sin duda la sobreprotección le hace mucho daño, porque limita su creatividad para resolver cualquier tipo de problema y no será capaz de generar soluciones creativas. Esperará a que llegue mamá, papá o cuidador primario para resolvérselo.

Limita su potencial. **NECESITA VIVIR SUS PROPIAS EXPERIENCIAS PARA FORTALECERSE. ¡NO LE CORTES LAS ALAS! ¡MEJOR ORIENTA SU VUELO!** La mariposa necesita de un esfuerzo enorme para romper su capullo, si lo hicieran por ella, nunca volaría, pues sus alas necesitan tiempo y esfuerzo para irrigarse y fortalecerse .

An illustration showing a man on the left and a child on the right. The man is wearing a green t-shirt and blue pants, and has a sad expression. The child is wearing a blue and green t-shirt and green pants, and has a happy expression. A red string is attached to the man's hand and the child's hand, symbolizing control or manipulation.

**SI LE CONCEDES
TODO LO QUE QUIERE,
CREARÁS UNA NIÑA O NIÑO
TIRANO, QUE CONTROLA Y
MANIPULA, O UNA NIÑA O
NIÑO DÉBIL QUE ES
DEPENDIENTE Y NO TIENE
SEGURIDAD.**

**ACOMPañAR A TU NIÑA
O NIÑO EN SU DESARROLLO
FÍSICO Y EMOCIONAL
DE LA FORMA
más adecuada posible,
REQUIERE QUE CONOZCAS LO
QUE PUEDES ESPERAR EN
CUANTO A SU MADUREZ,
FAVORECER LA AUTONOMÍA,
LA CONFIANZA Y
*evitar la sobreprotección.***

- Consejos de crianza -

¿CÓMO FAVORECER *la autonomía* **Y LA CONFIANZA** *en tu niña o niño?*



ERICSON DIVIDE EL DESARROLLO EN ETAPAS:

CONFIANZA / DESCONFIANZA.

**DE 0 A 18 MESES
APROXIMADAMENTE.**

En esta etapa lo más importante es la confianza que construye con mamá, papá o cuidadores primarios. Este vínculo amoroso crea la base para poder confiar en otras personas más adelante.

AUTONOMÍA / VERGÜENZA.

**DE LOS 18 MESES A
LOS 3 AÑOS.**

A esta edad comienza a tener mayor control de su cuerpo. Busca autonomía e independencia. Hacerle las cosas, le hará dependiente, lo que le llevará a sentir vergüenza.

INICIATIVA / CULPA.

**DE LOS 3 A LOS 6 AÑOS
APROXIMADAMENTE.**

En esta etapa empieza a desarrollar la capacidad de tener iniciativa. Planea actividades, inventa juegos y quiere imponer a otros lo que desea hacer. Si tomas una actitud crítica ante esto, puedes generar culpa y frenar su capacidad propositiva en la vida.

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

EXPERIMENTAR EL ÉXITO:

Cuando tu niña o niño experimenta un logro, se producen las hormonas del placer llamadas endorfinas. El afecto que le das, le ayuda a formar más conexiones neuronales que favorecen nuevos aprendizajes.

Visualiza a tu niña o niño cuando experimenta éxito al intentar hacer algo: decir la primera palabra, aplaudir, gatear, dar sus primeros pasos, armar un rompecabezas, abrir un bote, andar en bici, escribir su nombre o empezar a leer. **Cuando experimenta el éxito acompañado del amor y la presencia de mamá, papá y cuidadores primarios, se favorecen los cimientos de la autoestima y la confianza.** Se siente valiosa o valioso y con herramientas para encontrar soluciones a los problemas que se le presentan.



ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

TOMAR RIESGOS:

Acompáñale y disfruta a que experimente los retos que le significa moverse con su cuerpo y con su mente: al gatear, caminar, saltar, correr, andar en bicicleta.

Tomar riesgos no significa que le expongas al peligro. Necesita sentir la protección y el sostén de la mirada de mamá, papá y cuidadores primarios para saber que ahí estarán si les necesita.

Imagina a tu niña o niño diciendo:



¡SÍ PUEDO!

*Estarás sembrando
la semilla de la
confianza.*

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

TOLERAR LA FRUSTRACIÓN:

Cuesta trabajo aceptar el malestar que le provoca la frustración. A veces resulta angustiante el verle sufrir porque no obtuvo algo que quería. Sin embargo, es importante saber que la frustración es un excelente aliado del desarrollo. Siempre y cuando se dé sobre la base de un acompañamiento que sostenga amorosamente.

La frustración es un sentimiento de impotencia y de desilusión que todos hemos sentido. Al ayudarlo a tolerarla, fortaleces su carácter para soportar los retos naturales de la vida, ser más feliz y tener mayor seguridad.

LE PUEDES AYUDAR HACIENDO ESPEJO AL SENTIMIENTO:

“Se que te gustaría seguir jugando en el parque pero ya nos tenemos que ir a casa”.

“Está lloviendo y no podemos salir al jardín, entiendo que te pongas triste, ¿qué puedes hacer para pasarla mejor?”.





Cuando le ayudas a buscar soluciones, a que reconozca sus sentimientos y a que los exprese de una manera adecuada; sin reprimirlos y sin lastimar a nadie ni a sí misma o mismo, le estás dando recursos para manejar su frustración y autorregularse.

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

ENCONTRAR SU PASIÓN:

Toda niña o niño tiene pasiones propias de su edad. Descubre su pasión. Permite que explore, le dará seguridad y muchos momentos de alegría e independencia.



RESOLVER PROBLEMAS:

Cada vez que vive la experiencia de resolver un problema, de generar soluciones, favoreces el desarrollo de su creatividad, seguridad y autonomía.

CUANDO LE PERMITES ELEGIR ENTRE DOS OPCIONES, SE SIENTE EN CONTROL Y LE RESULTA MÁS FÁCIL ACEPTAR:

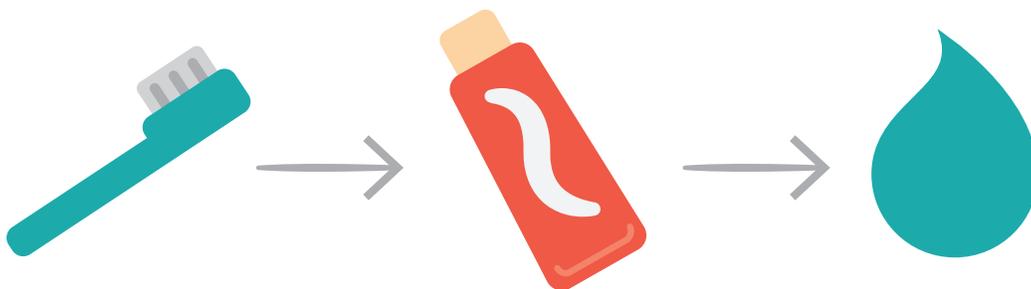
¿Qué quieres para desayunar, pera o plátano?



¿Quieres jugar en el jardín o en tu cuarto?

Las rutinas cotidianas como la higiene y la alimentación son momentos perfectos para: crear hábitos, identificar los elementos que necesita a manera de juego, así como enmarcar el “primero, después y por último”.

“¿Qué necesitas para lavarte los dientes? Cepillo de dientes, un vaso con agua y pasta. Primero, le pones pasta de dientes al cepillo, después, te cepillas, luego te enjuagas y por ultimo te secas”.

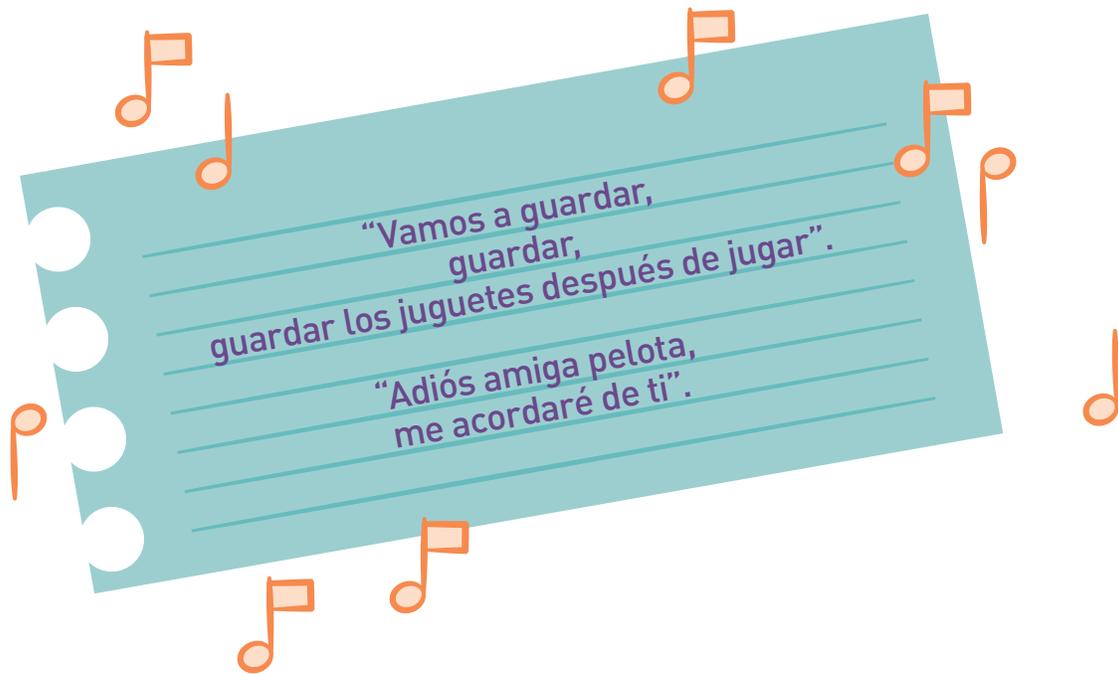


“¿Qué necesitas para hacerte un sándwich? Pan, jamón y queso. Primero, le pones jamón, después, le pones queso y por último te lo comes”.

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

ORGANIZAR SUS ESPACIOS:

El orden favorece la estructura, la autonomía y da seguridad. Inventar una canción para guardar sus juguetes puede ser divertido:



Otra opción es tener una caja para guardar un juguete específico (por ejemplo, pelotas) y colocar una imagen realista (foto de una pelota) en uno de los lados de la caja para que identifique el lugar para guardarlas.

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

LIBERTAD PARA JUGAR *y explorar:*



Jugar no es perder tiempo, es ganar, aprender y crecer. El juego, favorece la creatividad, la fantasía y la imaginación. Experimenta éxito, negocia con los amigos y resuelve problemas. Aprende a ser más autosuficiente y también se favorecen habilidades emocionales como esperar su turno y tolerar la frustración cuando algo no sale como esperaba.

**¡BUSCA UN MOMENTO PARA JUGAR!
QUEDARÁN GRABADOS EN LA MEMORIA DE
SU PIEL Y DE SU CORAZÓN.**



Visita
la página
para descargar
más contenidos de
crianza positiva
y estimulación oportuna

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

PERMITIR QUE SE EQUIVOQUE:

Al dejarle aprender de sus errores le enseñarás compasión, aprenderá que se vale equivocarse y volver a intentar. Imagina que sentirá si te escucha decir que le quieres por quien es y no por lo que hace. El saberse especial fortalecerá su cerebro y su corazón.

EVITA JUZGAR, USAR CALIFICATIVOS, ENOJARTE SI SE EQUIVOCA Y QUITARLE LA OPORTUNIDAD DE VOLVER A INTENTAR. CON TU PACIENCIA Y AFECTO SE ATREVERÁ A EQUIVOCARSE.

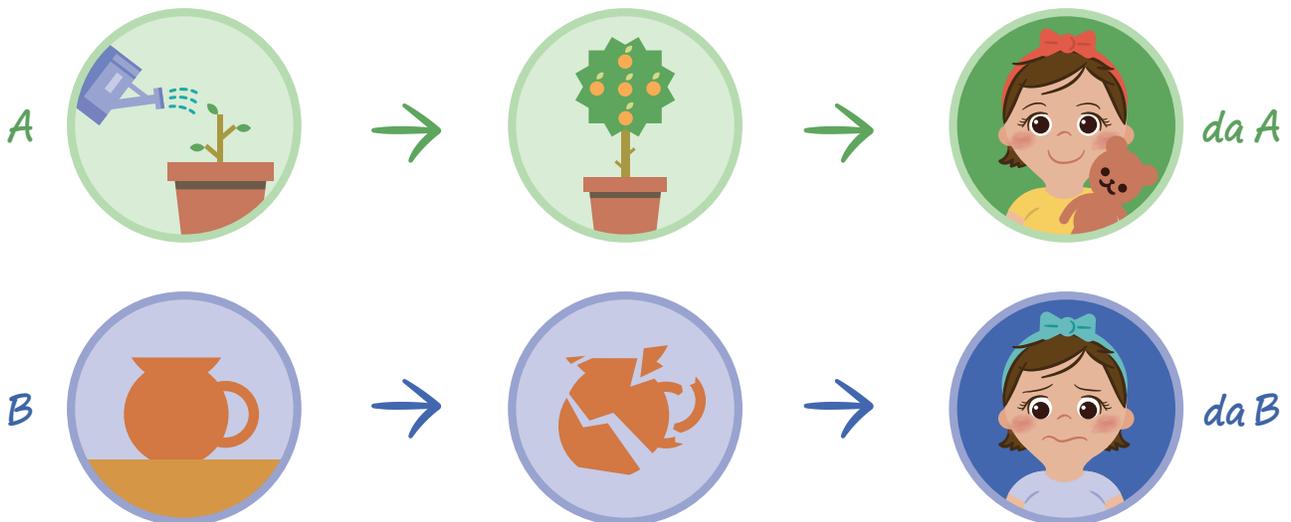


ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

PONER LÍMITES CLAROS, *firmes y amorosos:*

Es común sentir que dejarle hacer lo que quiere es una forma de demostrar cariño. Sin embargo, esto no le enseña a responsabilizarse de sus actos, tampoco desarrolla su autoestima. **NO DUDES EN PONER LÍMITES, TE LO AGRADECERÁ TODA SU VIDA.**

Cuando vive las consecuencias lógicas de sus actos, experimenta que sus acciones tienen consecuencias. Por ejemplo, si tira el agua y tiene que limpiarla, o si avienta un juguete y ayuda a repararlo.



ESTRATEGIAS PARA FAVORECER la autonomía y la confianza

OBSERVAR ANTES de intervenir

Cuando permites la pausa, esperas a que tu niña o niño dé señales con su mirada, cuerpo o lenguaje. Por ejemplo: cuando bosteza y se talla los ojos, te pide ayuda para conciliar el sueño.

Otra manera de ayudarlo es haciendo espejo a sus sentimientos. Imagina que quiere destapar un bote y no puede, te voltea a ver y tu le dices:



**SENTIRÁ QUE LE COMPRENDES Y LE ESCUCHAS,
EN OCASIONES HASTA EVITARÁS UN BERRINCHE.**

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER *la autonomía y la confianza*

PONER ACUERDOS *y consecuencias:*

Los acuerdos y los reglamentos ayudan a que la convivencia sea más amable. Tu niña o niño sabrá a qué atenerse y sentirá que le quieres y le tomas en cuenta.

“PUEDES ENCENDER LA TELE HASTA QUE HAYAS TERMINADO LA TAREA. SI NO LO CUMPLES, LA APAGARÁS Y NO VERÁS LA TELE EL RESTO DEL DÍA”.



- Consejos de crianza -

¿QUÉ ROL TIENE LA CULPA EN LA *sobreprotección?*



Es probable que cuando te sientes culpable intentes compensarle dándole todo lo que quiere, permitiendo conductas inapropiadas o dejando que haga lo que desea.

Cuando permites que tu niña o niño se empodere, la pasa mal, siente que no le proteges y se vuelve vulnerable.

Lo que necesita no es tu perfección, sino tu mirada, tu presencia, tus límites firmes y amorosos. Necesita que le expliques con amor y honestidad lo que sucede.

"Mamá tiene que ir a trabajar. Cuando regrese tendremos un rato para los dos".

"Papá y yo nos separamos, vas a estar bien y no es tu culpa".

Háblale con la verdad, sentirá seguridad, sabrá a qué atenerse, tendrá la confianza de que en casa se vale hablar de los sentimientos, sin negarlos, ni reprimirlos.

Tu confianza le hará creer en si misma o mismo. No le hagas todo, permítele que primero intente, que descubra de lo que es capaz, sabiendo que si te necesita ahí estarás para ayudarle. Cada vez que crees en ella o él, llenas la vasija de su confianza, le valoras y favoreces su autonomía.

Ten la seguridad de que se quedará grabado en la memoria de su piel y de su corazón el "sí puedo".

TEN COMPASIÓN CONTIGO.

Si sientes que constantemente te rebasa el gran reto de la crianza y que estas viviendo con mucho estrés, NO DUDES EN PEDIR AYUDA Y APOYO A TU RED FAMILIAR.

Si lo consideras necesario acude con un profesional de la salud.

¡NUNCA ES TARDE!

NO TE JUZGUES.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO AYUDA y puede desarrollarse LA PACIENCIA?



La paciencia ayuda a no sobreproteger.

La paciencia es una virtud que puedes ir construyendo a lo largo de tu vida. Para ayudar a tu niña o niño a ser más paciente, necesitas comenzar contigo.

LA RESPIRACIÓN FAVORECE LA PACIENCIA.

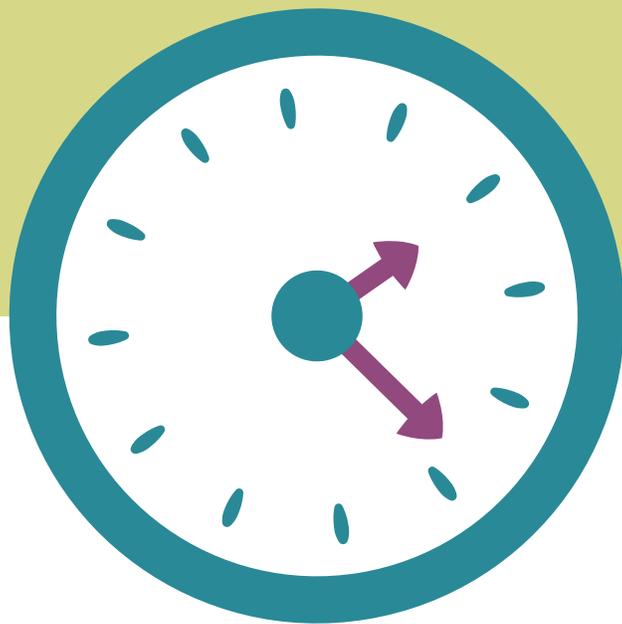
Cada vez que respiras lento y profundo por la nariz, estas entrenando al cerebro para calmarse y enfocarse. Primero, inhala como si quisieras inflar un globo en el bajo vientre, después, exhala sacando el aire por la nariz y llevando el ombligo a la columna.

Respirar te ayuda a vivir en el presente, a no pensar en el pasado ni en el futuro.

Enseña a tu niña o niño a respirar. Con tu ejemplo, podrá integrar esta maravillosa herramienta a su vida diaria.



Postergar la gratificación es otra estrategia que favorece a la paciencia. Enseñarle a esperar, le permitirá tolerar los procesos que toman tiempo.



"Sé que tienes hambre, ya falta poco para llegar a casa, si quieres podemos ir cantando en el camino".

"Primero le toca a María escoger el juguete y después te toca a ti".

**ES UN ERROR
CREER QUE CONCEDERLE
TODOS SUS CAPRICHOS O
BERRINCHES, NO EXIGIRLE,
RESOLVERLE TODO Y
CONSENTIR QUE DAÑE A
OTROS, LE LLEVARÁ A LA
FELICIDAD.**

**¿QUIERES QUE TU NIÑA O
NIÑO CREZCA FELIZ EN SUS
DIFERENTES ETAPAS?**

¡No le sobreprotejas!

-:Consejos de crianza:~

IDEAS

principales



IDEAS PRINCIPALES

- ✳ **La sobreprotección incapacita para la vida.** Corta las alas de tu niña o niño
- ✳ Ayudarle a enfrentar los retos y desafíos de la etapa, **facilita el desarrollo de la autonomía para la vida**
- ✳ **Cada etapa de desarrollo tiene sus propias necesidades:**
 - De 0 a 18 meses, tu niña o niño desarrolla **confianza en ti** y empieza a experimentar logros, producto de su esfuerzo
 - De 18 meses a 3 años, desarrolla el **principio de autonomía** cuando le dejas intentar, explorar y regresar a su base segura
 - De 3 a 6 años, desarrolla su **iniciativa**
- ✳ **Ayúdale a aprender del error**, a tomar riesgos y a equivocarse
- ✳ **Ayúdale a tener rutinas de autosuficiencia** para la higiene y el autocuidado. Establece pequeñas tareas domésticas de apoyo en casa que sean su responsabilidad
- ✳ **Ensayen la solución de problemas en conjunto**
- ✳ **Establece límites amorosos y claros**, así como consecuencias lógicas
- ✳ **Nunca hagas por tu niña o niño lo que puede hacer sin tu ayuda**

- *Consejos de crianza* -

Otras revistas
RECOMENDADAS

Otras revistas RECOMENDADAS

Alimentar sanamente

*

Conocer y manejar los temidos **berrinches**

*

Conocer, nombrar y expresar las **emociones**

*

Cuidarte para criar

*

Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor

*

Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y
otros cuidadores

*

Entender, acompañar y proteger la **sexualidad**
infantil

*

Establecer **rutinas** en la familia

*

Integrar la presencia de **papá** en la crianza

- *Consejos de crianza* -

BIBLIOGRAFÍA *y otras fuentes*

BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Serrano, Ana. 2004. **Ayudando a Crecer. Guía para alimentar el desarrollo oportuno de los niños.** Volumen 1 y 2. México. Editorial PAE.

Chávez , Martha Alicia. 2008. **Hijos tiranos o débiles dependientes. El drama del hijo sobreprotegido.** México. Editorial Grijalbo.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

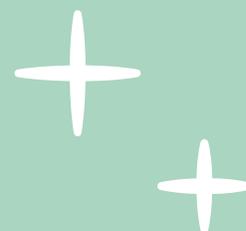


Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN
- Consejos de crianza -

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**