

#AYUDA

¿Estoy sobreprotegiendo a mi hijo?

10 señales y qué hacer con cada una

El objetivo de criar bien es criar a alguien que eventualmente no te necesite. Estas diez señales te ayudan a reconocer cuándo estás protegiendo demasiado – y cómo soltar.

1. Resuelves el problema antes de que lo intenten

¿Confío en que mi hijo puede intentar esto solo?

→ La próxima vez, espera 3 minutos antes de intervenir. Solo 3.

2. Anticipas todas las dificultades antes de que lleguen

¿Le estoy quitando la oportunidad de resolver o solo tratando de evitar su malestar?

→ Deja que llegue a la dificultad. Pregunta: '¿Qué puedes hacer?'

3. Hablas por ellos en situaciones sociales

¿Lo hago por su comodidad o por la mía?

→ En la próxima situación social, espera a que intente antes de hablar.

4. Haces la tarea o ayudas tanto que es casi tuya

Si hiciera todo solo, ¿qué pasaría?

→ Limita tu ayuda a preguntas: '¿Qué ya intentaste?' '¿Qué sigue?'

5. Negocias con el mundo para que no se frustren

¿Estoy enseñando que el mundo se adapta a ellos?

→ Deja que la frustración pequeña ocurra. Acompaña después.

6. Evitas situaciones donde podrían sentirse incómodos

¿Los estoy protegiendo o empobreciendo su experiencia?

→ Esta semana: permite una situación levemente incómoda. Estate cerca, no en medio.

7. Justificas sus comportamientos ante otros adultos

¿Defiendo su conducta o los responsabilizo?

→ Cuando alguien señale algo, escucha antes de defender.

8. Tomas decisiones que ya pueden tomar solos

¿Qué tan grande tiene que ser para que yo no decida por él/ella?

→ Identifica una decisión que podrías delegarle esta semana. Delégala.

9. No puedes tolerar verlos llorar o frustrarse

¿Intervengo para ellos o para reducir mi propio malestar?

→ Practica estar presente sin resolver. Solo di: 'Estoy aquí.'

10. Sientes que si no estás, algo va a salir mal

¿Qué demuestra eso sobre lo que creo de sus capacidades?

→ Empieza con ausencias cortas y predecibles. Confía. Observa.



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años – todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)