



ARTÍCULO PARA PADRES 105

Sobreproteger a los niños es desprotegerlos

Entrevista a Eva Millet. Periodista y escritora

Periodista y escritora especializada en educación y crianza, Eva Millet advierte de los efectos en niños y jóvenes de la “hiperpaternidad”, un modelo que surgió en Estados Unidos con la primera generación “milenial” y que ya ha llegado a España. Este nuevo fenómeno va “de la sobreprotección al control excesivo, tanto en casa como en el aula”, desautoriza a los profesores e invade el espacio de los niños en la escuela. Millet ha investigado este cambio en la educación a través de entrevistas a psicólogos, pedagogos, educadores, padres y maestros, a quienes da voz en sus libros “Hiperpaternidad” e “Hiperniños”. La autora señala que este sistema de “crianza monstruosamente intensiva” está creando una generación de jóvenes ansiosos, impacientes, dependientes, con miedos y baja tolerancia a la frustración, que además se refleja en su aprendizaje y rendimiento académico. Millet propone que “las madres tigre, los padres apisonadora o helicóptero” den paso hacia un modelo que les permita relajarse, confiar en el sentido común y en los hijos, y no apostar solo por la acumulación de experiencias y conocimientos, sino por una “educación del carácter” que refuerce su empatía, resistencia, valores y tolerancia a la frustración.

Eva Millet: Soy Eva Millet, soy periodista y autora de Hiperpaternidad e hiperhijos, donde analizo el fenómeno de la crianza actual de padres sobreprotectores, sobrepreocupados e hiperactivos. Un tipo de crianza que genera niños altar o hiponiños.

María Serrano: Hola, Eva. Soy María, soy madre de dos niños, encantada de hablar contigo hoy.

Eva Millet: Encantada de estar aquí contigo.

María Serrano: Mira, estoy cansada de escuchar que sobreprotegemos a nuestros hijos. Obviamente, como madres nos gusta siempre hacer las cosas de la mejor manera posible, ¿qué hay de malo en que les ayudemos?

Eva Millet: Por supuesto, como padres nuestra misión es proteger a nuestros hijos y ayudarles a que crezcan como personas. Pero hoy se ha confundido esa protección natural que implica el ejercicio de la paternidad, el sentido inclusivo del término, con una hiperprotección. A los padres se les está haciendo creer que para ser buenos padres los niños no tienen que experimentar un malestar, no tienen que sufrir una contradicción, no tienen que tolerar la frustración y que ser un buen padre implica casi ejercer de guardaespaldas del hijo, ¿no? El hijo se convierte en un ser intocable.

¿Qué pasa con esa sobreprotección? Yo creo que educar es dejar ir, es darle herramientas a tus hijos para que ellos vayan espabilando, vayan creciendo y vayan adquiriendo autonomía. Si tú estás todo el día detrás del niño protegiéndolo de todo lo que le puede pasar no solo le creas una ansiedad, le empiezas a poner un germen de ansiedad, sino que también le estás incapacitando. Le estas quitando una de las herramientas básicas de la vida que es la adquisición de autonomía, ¿no? Entonces, sobreproteger es desproteger. Esto es una herramienta que me ha dado una psicóloga estupenda que se llama Maribel Martínez, ella me dice: "Los padres tenéis que observar". Eso sí, siempre hemos de estar pendientes de los hijos, pero no intervenir a la primera de cambio. Si tu hijo se cae en el parque no corras como Usain Bolt a rescatarlo porque al final lo que vas a conseguir, que está pasando, que el niño no va a ser capaz de levantarse por él mismo, ¿no? Entonces, nuestra tarea es observar, estar pendientes, pero ver también cómo ellos se desenvuelven en la vida.

María Serrano: ¿Estamos criando niños caprichosos que quizá el día de mañana no sean capaces de afrontar la frustración?

Eva Millet: La baja tolerancia a la frustración es una de las características de los hiperniños. Los hiperniños son el producto de esta hiperpaternidad, que es este estilo de crianza en boga en occidente, que es típico de las clases medias-altas y que implica una hiperatención, una hiperprotección y una sobrepreocupación por el hijo. Es una crianza casi se podría decir, monstruosamente intensiva, ¿no? Entonces, el fruto de esta hiperpaternidad es el hiperniño y una de sus características es la baja tolerancia a la frustración.

En el mundo de la hiperpaternidad la baja tolerancia a la frustración se ve casi como una enfermedad crónica, incurable, contra la que no se puede hacer nada, ¿no? Porque claro, en el fondo es mucho más fácil si el niño se frustra con el puzle pues decirle: "Oye, déjalo estar" o "Ya te lo acabo yo", a corto plazo, porque a largo plazo, si tú no educas en el error, prueba-error, prueba-error, prueba-error, al final el niño se derrumba ante cualquier cosa.

María Serrano: Eva, y en este entorno de sobreprotección, ¿qué podemos hacer los padres?

Eva Millet: ¿Para ayudarles a tolerar la frustración?

María Serrano: Sí.

Eva Millet: Lo que podemos hacer, bueno, primero, es ejercitar una habilidad fundamental en la vida, que yo cada vez que me hago más mayor pienso que cada vez es más importante, que es la paciencia. Es muy necesaria. Lo que pasa es que en tiempos de clic, de todo a un clic, la paciencia cada vez es más escasa. Pero es verdad que saber esperar, la contención, el autocontrol, eso es importantísimo. También la gestión... la cacareada gestión de las emociones, ¿no? Los niños tienen que entender que en las emociones no todo es el mundo de happy flowers, que no todo son emociones buenas, sino que hay emociones malas como la rabia, la tristeza, la impotencia, el no saber muy bien qué te pasa, ¿no? Y esto se tiene que enseñar a gestionar.

En este tema de la gestión de las emociones yo detecto un poco de lío. Porque parece que para que el niño gestione sus emociones y tenga mucha autoestima de lo que se trata es de decirle que él es maravilloso y nunca decirle que no. Pero entonces no estás haciendo un niño con autoestima, estás haciendo un niño que es un narcisista. O sea, una buena gestión de emociones quiere decir conocer tú tus emociones, positivas y negativas, pero también las de los otros. Ir con la empatía, ¿no? Otra herramienta para tolerar la frustración: dar alternativas. No todo es no, puedes decir: "Oye, no. Ahora no, pero de aquí a un rato sí", o "Mañana lo vamos a hacer". Dar unas alternativas. Enseñar, también,

que se puede perder. Que puedes fallar, te puedes equivocar y no pasa nada. Porque hoy hay un miedo en los niños y en los adolescentes a equivocarse. Bueno, parece lo que dice Donald Trump, que insulta a todo el mundo, que les dice: "Losers!", perdedores, ¿no? Bueno, pues oye todos somos perdedores, todos perdemos y no pasa nada, y nos recuperamos. De hecho, yo creo que nos formamos a base de caernos y volvernos a levantar. Y después, un factor importantísimo en el desarrollo de esta habilidad como es tolerar la frustración en los niños, pero no solo para esa habilidad sino para todas las habilidades, es jugar. Los niños tienen que jugar y este modelo de hiperpaternidad que está llenando a los niños de tardes cargadas de extraescolares, todo programado, todo estructurado... Este modelo hiper se está cargando el tiempo para jugar de los niños, que es un derecho reconocido por las Naciones Unidas y que cualquier pedagogo con dos dedos de frente te dice que, bueno, es la esencia de la infancia, ¿no? Y en el juego, ese juego libre, sin estructurar, solo o acompañado no solo aprendemos a trabajar en equipo, a ser creativos, la resiliencia... sino también aprendemos a tolerar la frustración.

La paciencia, aprender a gestionar las emociones, tanto las positivas como las negativas. Como padres, darles alternativas a esa frustración, enseñar a nuestros hijos que no pasa nada por equivocarse, hay que perder el miedo a equivocarse. Y, por último, darles tiempo y espacio para jugar porque con el juego se aprende, entre otras muchas cosas, la tolerancia a la frustración. Y la paciencia, que es una virtud cada vez más denostada, yo creo, es esa capacidad de esperarte a que te llegue la gratificación. Es ese momento de autocontrol que es importantísimo en la vida.

María Serrano: Me gustaría que nos explicaras los diferentes tipos de padres y madres a los que haces referencia en tus libros.

Eva Millet: Estos modelos, estas imágenes, estas caricaturas de hiperpadres las utilizo un poco para ilustrar este fenómeno global, típico de países ricos, de clases medias-altas, que es la hiperpaternidad. Que es un estilo de crianza que básicamente se basa en una atención excesiva al hijo, una sobreprotección y un estar detrás del niño todo el rato. Una justificación a ultranza. La primera figura que surgió de este tipo de crianza son las madres helicóptero. Es una figura, además, que es del 1969, cuando un psicólogo estadounidense que se llama Haim G. Ginott, especialista en adolescentes, se quedó muy sorprendido cuando un paciente suyo le dijo: "Estoy harto de tener a mi madre sobrevolando sobre mí como un helicóptero".

En el norte de Europa y en Canadá, existe la idea de los padres quitanieves, que son estos padres que, en vez de preparar a los hijos para el camino, preparan el camino para los hijos. Les allanan todo. Aquí serían un poco los papás apisonadora. Más reciente tenemos el modelo de las madres tigre, que es esta idea de la madre que quiere el niño... no un niño renacentista que toque muchas teclas sino como el niño genio, pero en una cosa muy clara, ya puede ser la música, las matemáticas, bueno, el deporte... Y está caracterizado por una escritora chino-estadounidense que se llama Amy Chua, que escribió un libro sobre su estilo de crianza, que en teoría quería ser como una especie de expiación, pero que al final se convirtió en un superventas y que hay muchas mujeres, muchas madres, que siguen este estilo de crianza muy intensiva y sí que es muy exigente.

Luego tenemos, también, los padres guardaespaldas que es el "No toque usted a mi hijo", literalmente. Los padres manager, que es un clásico muy masculino que si tienes hijos en deporte escolar los has visto. Sus hijos son los futuros Messi, Cristiano Ronaldo, Rafa Nadal o estrellas del deporte y ellos saben más que nadie, gritan y ponen nerviosos a los hijos y yo sé de niños que han dejado de hacer deporte por sus padres porque no pueden más. Y luego, hay un último modelo que es muy discretito pero que hace... bueno, que es divertido, que es muy, muy español que son los papás bocadillo o las mamás bocadillo.

Que es esta idea de seguir al niño con el bocadillo, con el tupper de frutas en el parque para que el niño de vez en cuando se gire y dé un mordisquito, no sea que muera de inanición esa tarde, ¿no?

Entonces, es un modelo muy discreto, pero no deja de ser un ejemplo muy bueno de... para ilustrar esta idea de esta constante atención al hijo, esta supervisión 24 horas al día. Y, bueno, para una cosa que el hijo es capaz de hacer, que es comerse su merienda, ¿no? Bueno, pues esos también existen.

María Serrano: Me preocupa pensar que estemos transmitiendo el estrés en el que vivimos en el día a día a nuestros hijos.

Eva Millet: Se lo estamos transmitiendo. Una de las consecuencias de este modelo de crianza intensiva es el estrés familiar, la hiperpaternidad perjudica seriamente el bienestar familiar. Es un estrés, además, comprobado académicamente. Hace un par de años salió un estudio de la Universidad Queen Mary de Londres que llegaba a la conclusión que las mamás que practican la crianza intensiva son más infelices cuando pasan tiempo con sus hijos. ¿Y por qué son más infelices? Porque... No es porque estén dejando de trabajar o porque les gustaría estar haciendo otra cosa, no, es porque nunca se sienten lo suficientemente buenas.

Siempre creen que tendrían que estar haciendo algo más para que ese niño no se pierda en esa carrera en la que se han convertido, un poco, las infancias hoy en día, ¿no? Y es por la presión social. Esta infelicidad no solo se detecta en las madres sino también en los padres. Los padres también, estos investigadores detectaron que no se sentían bien y se preguntaron, yo creo que muy atinadamente, cómo afecta esta infelicidad, esta insatisfacción, a los hijos. Claro, si tú tienes una madre o un padre estresadísimo todo el día, "Que el niño, el niño..."; para arriba, para abajo, que si no, no llegarás, que si no, no podrás entrar en esta universidad, que si no, no se qué... los niños lo notan y los niños van muy estresados.

María Serrano: ¿Qué podemos hacer para revertir esta tendencia?

Eva Millet: Bueno, la primera... el primer consejo es relajarnos. Relajarnos todos un poquito porque la educación es un proceso a largo plazo y cosas que hoy tú estás diciéndole a tu hijo que no te hace ni caso, pues igual de aquí a cinco años te hará caso. O sea, relajarnos. Confiar en nosotros, confiar en nuestros hijos, ellos pueden hacer muchas más cosas de las que nosotros nos creemos y también quieren. Y no solo apostar por esa educación de conocimientos y experiencias mágicas... Hoy en día los niños han de tener, como que la infancia no es lo suficientemente mágica, han de tener más experiencias mágicas que suelen costar bastante dinero, por cierto.

No solo eso sino, también, pensar que la educación es también el carácter. Tú necesitas educar el carácter para tener unas herramientas para implementar esos conocimientos. Educar a nuestros hijos en la valentía. Hoy hay una auténtica... no me gusta hablar de epidemias, pero hoy hay muchos miedos entre los niños. Los niños tienen muchos miedos porque esta sobreprotección no les ayuda, los padres no quieren ayudarles a enfrentarse a estos miedos. Hay que educar la valentía, la empatía, la resiliencia y hay que empezar a dejar que los hijos hagan cosas por ellos mismos. No grandes cosas, sino cosas pequeñas. Que se carguen ellos su mochila.