



¿Eres un "padre / madre helicópero"?



- "YO PREFIERO DARLE DE COMER, SI NO PODEMOS PASARNOS AQUÍ TODO EL DÍA."
- "TRAE, YA LO HAGO YO."
- "AHORA LLAMO A LA MAMÁ DE JORGE Y LE CUENTO LO QUE HA PASADO, YA VERÁS COMO MAÑANA YA TE DEJA JUGAR."
- "¡SE NOS HA OLVIDADO HACER LOS DEBERES DE MATEMÁTICAS!"
- "¿CÓMO QUE TE FALTABA EL LIBRO DE LENGUA?...SI TE LO METÍ TODO EN LA MOCHILA..."

...hay momentos en los que, consciente o inconscientemente, SOBREVOLAMOS LAS VIDAS DE NUESTROS HIJOS, actuamos como "papás o mamás helicópteros", tenemos la necesidad de controlar todos y cada uno de los aspectos de sus vidas y no les damos margen para mancharse, para olvidarse algo, para cometer errores, para resolver sus diferencias con los demás, para suspender...

Lo hacemos con la mejor de nuestras intenciones, pero lo cierto es que intervenir constantemente y hacer por ellos infinidad de cosas que pueden hacer solos (en cada edad, en cuestiones y formas diferentes), tiene

consecuencias sobre ellos:

- Los convierte en niños / adolescentes dependientes de nosotros.
- Hace que encuentren dificultades para regular sus emociones cuando no estamos presentes.
- Impide el desarrollo de la autonomía.
- Los hace miedosos e inseguros...





¿Cómo podemos gestionar esto? **Te proponemos:**



- **Marcar límites y expectativas claras** en cada momento, para que tu hijo sepa qué esperáis de él o ella. Esto le ofrecerá seguridad y desarrollará su autonomía.

- **Ser consistentes con las normas y los hábitos**, evitar los “un día sí y otro día no.” Por ejemplo: “Hoy no puedes ver dibujos por la mañana, pero ayer sí porque tenía otras cosas que hacer”.

- **Ser su “entrenador personal”**: ayudarle a practicar, ofrecerle estrategias y recursos, observarlo y ser consciente de que unas veces todo irá bien y otras no tanto; no pasa nada.



- **Valorar en qué momentos es posible darle opción para elegir** y escuchar sus peticiones. No significa darle todo lo que pide, pero si crees que es responsable y adecuado para su edad, ¿por qué no dejarle elegir?



Permitirle experimentar no te convierte en un padre / madre despreocupado; todo lo contrario: **permite a tu hijo aprender de su propia experiencia**, cuyo resultado podrás reforzar, premiar con tu aprobación, comentar, matizar, desaprobar y, en ese caso, darle alternativas.

Adaptación del artículo:

<https://www.orientacionandujar.es/2020/08/17/eres-una-mama-o-papa-helicoptero/> por parte del equipo de Escuela de Padres online.