

Test: ¿Sobreproteges a tus hijos?

El amor por sus hijos y el deseo de que nada malo les suceda hace que muchos padres se vuelvan [excesivamente sobreprotectores](#), de forma que se involucran tanto en la vida de sus hijos que no permiten que estos se expresen ni actúen de acuerdo con su propia forma de ser, e interfieren negativamente en su desarrollo como personas.

Es importante que los niños y [adolescentes](#) cuenten con el amor, la atención y el apoyo de sus progenitores pero, al mismo tiempo, tienen que [aprender a tomar decisiones](#) y a asumir las consecuencias de sus actos u omisiones o, lo que es lo mismo, deben ‘vivir su propia vida’, ya que ninguna otra persona puede ser feliz o desgraciada en su lugar.

Responde al test y comprueba si eres capaz de mantener un equilibrio adecuado entre la protección, la [educación](#) y la permisividad, o eres demasiado sobreprotector con tus hijos.

1. **¿Quién es la persona encargada de dar el “visto bueno” a las tareas o decisiones de tu hijo?**
 - a. Él mismo y, si necesita mi ayuda, puede contar con ella.
 - b. Yo.
 - c. Él mismo en colaboración conmigo.
2. **¿Cuándo alguien pregunta a mi hijo...?**
 - a. Contesto yo por él para que todo quede bien claro.
 - b. Contesta él mismo.
 - c. Contesta él mismo, pero yo lo aclaro.
3. **Cuando algún otro niño molesta a mi hijo en el parque, [escuela](#), etcétera**
 - a. Puede contar con mi apoyo, pero debe defenderse él mismo.
 - b. Le digo lo que tiene que decir, y a veces intervengo o pongo mala cara.
 - c. Intervengo directamente para defenderlo.
4. **¿Quién se encarga de los cuidados personales de tu hijo (bañarse, comer, peinarse, recoger su ropa...)?**
 - a. Él y, si no ha adquirido todavía la habilidad, le ayudo para enseñarle.

- b. Yo; él no sabe.
- c. Muchas veces yo.

5. Siento que la responsabilidad de todo lo que acontece a mi hijo

- a. Es mía (especialmente si es pequeño), y de él (especialmente si es mayor).
- b. Es solo mía.
- c. Es en gran parte mía.

6. En lo que respecta a las tareas escolares de mi hijo

- a. Las hace él.
- b. Me tengo que poner yo para que las haga.
- c. Muchas veces se las hago yo directamente, porque no las hace como yo quiero.

7. Cuando mi hijo me pide salir con amigos de su edad

- a. No le dejo si no les conozco, o hablo con sus padres antes.
- b. Le dejo, pero preocupado porque prefiero verlos antes.
- c. Le dejo si no hay problema para ello.

8. Cuando trato de proteger a mi hijo

- a. Le digo que cuente con mi ayuda si la necesita.
- b. Le digo que preste atención por si las cosas van mal.
- c. Le cuento todo lo malo que puede ocurrirle si no me hace caso.

9. De cara a los demás, si mi hijo comete un error...

- a. Lo cuento si no me queda más remedio.
- b. Si surge lo cuento; debe asumirlo.
- c. Lo oculto, o lo niego si se dan cuenta.

10. Cuando otro adulto corrige a mi hijo

- a. Me molesta porque su madre/padre soy yo.
- b. No me gusta mucho que lo hagan, pues no le conocen bien.
- c. Si se ha confundido, está bien hecho.

11. ¿Con qué frecuencia crees que tomas decisiones por tu hijo que él mismo podría haber decidido por sí mismo?

- a. Pocas veces.
- b. Prácticamente a diario.
- c. En varias ocasiones.

12. ¿Con qué frecuencia le dices a tu hijo eso de “tú aún eres pequeño/joven... hazme caso a mí”?

- a. Bastantes veces.
- b. Nunca.
- c. Alguna vez.