Sobreprotección, como podemos superarla?

A lo largo de los *“Talleres de Apoyo y Orientación para Padres y Familiares”,* hemos arribado a la conclusión de que en general las conductas sobreprotectoras suelen ser el **resultado de una inadecuada interpretación de la afectividad** por parte de los padres o cuidadores hacia la persona con discapacidad.

Desde esta pauta de funcionamiento se trata de evitar constantemente la exposición de los hijos a “riesgos”, “dificultades”, “tristezas”, “malestares”, etc; como consecuencia la capacidad de autorregulación y de adaptación al ambiente se ve seriamente afectada, dado que han sido personas educadas para la dependencia.

En el trabajo con familias de personas con discapacidad observamos que, si bien los padres reconocen la importancia de favorecer la autonomía en sus hijos **no tienen en claro que procesos deben poner en marcha para lograr este objetivo,** cometiendo muchas veces el error de “orientar la mirada hacia afuera”, poniendo la “responsabilidad” o la “culpa” de la no integración o de la falta de oportunidades de sus hijos a la sociedad, sin poder ver que en la práctica ellos mismos no ofrecen ningún tipo de oportunidad para toma de decisiones, lo cual también funciona como una “barrera”.

Teniendo en cuenta lo antedicho, este artículo pretende facilitar algunas recomendaciones prácticas para romper con esta pauta de funcionamiento familiar tendiendo a que la persona con discapacidad pueda ser cada vez más **autodeterminada en su propia vida.** Algunas de estas propuestas son:

* Prestar atención a los intereses de sus hijos, poniéndolos en el centro de la escena para la toma de decisiones.
* Permitirles explorar el ambiente, intentar nuevos juegos o aprender del mundo por sí mismos y a su ritmo, experimentar nuevas actividades, descubrir nuevos intereses.
* Emplear un estilo de crianza menos directivo e intrusivo, más respetuoso con la intimidad y privacidad de la persona con discapacidad.
* Facilitar espacios sobre los que sus hijos puedan tener control de la situación, con el objetivo de desarrollar ideas sobre sí mismos tales como: “Yo puedo, yo soy capaz” (por supuesto que esto debe ser en su justa medida, sin que se vaya de control la situación)
* Establecer límites claros y consistentes, explicar el porqué de las decisiones o peticiones. Hacerlo de manera positiva y clara, apoyando y valorando el progreso de la persona en la consecución de sus metas por muy pequeñas que sean.
* Asumir que sus familiares deben arriesgarse, experimentar fracasos y aprender de ellos. Deben sufrir y alegrarse, simplemente porque es parte de la vida.
* Valorar en su conjunto la personalidad de sus hijos percibiendo su discapacidad como una más de sus características.
* Como padres ponerse sus propios límites a la hora de tomar decisiones que afecten a sus hijos, sabiendo diferenciar los pasos que éstos pueden asumir por sí mismos de los que precisan alguna ayuda.

***Estudios científicos indican que las oportunidades que da el contexto para que la persona con discapacidad sea autónoma (en la medida de cada uno) son tan necesarias para mejorar su calidad de vida como lo son las intervenciones profesionales.***

*Lic. Agustina Maidana*