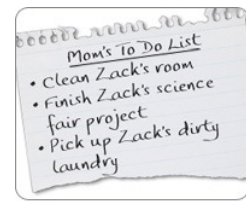


# Esquina de la Consejera Sra. Lundberg



## Desamparo Aprendido Parte I: ¿Está Haciendo Mucho Por Su Niño/a?

Por Debbie Pincus, MS LMHC de [www.empoweringparents.com](http://www.empoweringparents.com)

Este año, la Consejería de Primaria se está concentrando en El Programa de Transformación Total de Crianza de los Hijos. Enviaremos algunos de nuestros artículos favoritos a casa para que le den inspiración. Por favor este al tanto de nuestros programas de crianza de los hijos que apoyan a estos boletines.

Su niño/a deja su ropa sucia por toda la casa. En lugar de pelearse otra vez con él/ella o renegarle que la recoja, Ud. lo hace por él/ella. Es más fácil ¿verdad? Su niña tiene problemas para completar su proyecto de ciencias. No se puede concentrar y se queja de que es aburrido y muy difícil. A fin de cuentas no quiere que salga mal.

**"Si las necesidades emocionales de un padre se resuelven mediante su niño/a, en esencial le esta tratando de amarrar los zapatos en cada paso que da."**

Todos "hacemos de más" en nuestras relaciones todo el tiempo, particularmente con nuestros hijos. Y muchas veces ni nos damos cuenta. Digamos que nuestro niño pequeño se sabe amarrar los zapatos, pero de todas maneras se los amarra Ud. porque es más rápido – esto se convierte en una costumbre. O Ud. sale corriendo de regreso a la escuela cuando su niño de 8 años, quien nunca se acuerda de nada, deja la tarea en casa otra vez. Cuando se acostumbra a hacer más de la cuenta, se le puede hacer difícil el dejar de hacerlo – ifrecuentemente, aquellos a su alrededor no querrán que Ud. pare! Es fácil el quedarse trabado en este papel porque se siente necesitada, la gente se atiene a Ud. y se impresionan con cuanto lo hace Ud. Pero entienda que sobre-funcionar no es solo un simple deseo de ser útil o una manía que tiene que superar. Mírelo de esta manera: sí Ud. siempre esta concentrado/a en todos los demás, es una manera de *no* concentrarse en Ud. mismo/a. Sobre-función es la manera en que hemos aprendido a manejar nuestra propia ansiedad hacer todo, así como su niño/a de menos-función ha aprendido a manejar su estrés haciendo *menos*. Esto se vuelve un problema cuando viene a ser un patrón fijo dentro de su familia.

### **¿Es Mi Hijo/a un Menos-Funcional?**

Una vez trabajé con una pareja que siempre sobre-funcionaban para su niña, haciendo cosas que ella podia hacer por sí misma. La niña siempre la paso bien suave en sus clases pues sus padres hacían la mayor parte de su tarea. No aprendió a valerse por sus propias habilidades, caerse y levantarse por sí misma cuando fallaba, saber tomar riesgos necesarios, desarrollar la habilidad de pensar por sí misma o el probar cosas que talvez no pueda tener éxito al hacerlas. Sus padres no podían tolerar su propia ansiedad con respecto a la incertidumbre en el desempeño de su hija o el dolor de verla luchar. Al sobre-funcionar para ella, ellos sin querer le robaron su habilidad y la practica necesaria para desarrollar competencia y dominio sobre su vida. En la secundaria comenzó a andar con el grupo equivocado y meterse en problemas. No logro ir a la universidad y todavía sigue viviendo con sus padres quienes siguen cuidando de ella. Sin más que agregar, ellos están ya agotados.

Sí tiene un niño/a que ha sido diagnosticado con un impedimento de aprendizaje, es ADHD o tiene dificultades del comportamiento, esto le da todavía una razón adicional de querer hacer mucho más por ellos. Hasta se siente que es esperado y natural que se sobre-concentre en su niño/a. Pero créame que no le está haciendo favores a la larga porque no están aprendiendo a hacer cosas por sí mismos. Y un día, su niño/a tendrá que salir al mundo y funcionar como un adulto. Claro, es importante el entender su impedimento y ayudarles cuando es apropiado, pero no tratar de que ansiedad lo obligue a sobre hacerlo por ellos y menos de hacerlo para Ud. misma. Cuando eso ocurra, corre el riesgo de terminar enojado/a, resentido/a y agobiado/a.

### ¿El comportamiento de su niño/a le da ansiedad?

¿Qué cara tienen los adultos menos-funcionales? Menos-funcionales son maestros en el arte de “desamparo aprendido”. Han aprendido el ser literalmente desamparados porque siempre alguien tiene que recoger las piezas por ellos. Frecuentemente actúan irresponsablemente, no pueden lidiar muy bien con emociones incómodas, flotan sin objetivos, se enferman mucho, tienden a ser adictos a sustancias, piden consejo cuando necesitan tomar decisiones personales y piden que otros se los resuelvan. Buscan una pareja que les proveerá todas sus necesidades y continuará donde sus padres pararon. Mantener un trabajo es difícil para los menos-funcionales, porque siempre andan en busca de alguien que los levante y rescate. Para muchas personas que han sido criadas de esa manera, el mundo es un lugar espantoso-y en vez de aventurarse y formar una vida para ellos mismos, eligen el quedarse en casa con mami y papi indefinidamente.

### ¿Estoy haciendo demasiado?

Si está haciendo mucho por su niño/a, eventualmente se sentirá agobiado y fastidiado. Puede determinar si es un sobre-funcional si tiende a moverse rápidamente sin consejo, cree que sabe lo que es mejor, no solo para sí mismo/a sino que para los demás, no puede soportar el dolor de su niño/a y no le permite que luche con sus propios problemas. Puede Ud. tener dificultad en compartir su propia vulnerabilidad y se pasa más tiempo concentrada en las metas de otros que sus propias. Las personas alrededor de Ud. probablemente creen que Ud siempre es y fiable y estable.

### Como motivar a su niño/a hacia una conducta responsable.

Ud. puede no verlo como un problema hasta que comience a agobiarse. Comprenda que el sobre-funcionar y menos-funcionar son “patrones de relaciones circulares” porque estas dos se alimentan la una de la otra. Se puede sentir sobre responsable por su niño/a, dirigiendo sus estados de ánimo, controlando sus decisiones y micro-manejando su vida social. De esta manera, Ud. sin querer incita que su niño/a viva una vida pasiva y viene a ser un menos-funcional. Cuando esto ocurre, comienza a depender de Ud. a que le haga todas las cosas que debe de hacer por sí mismo/a. Y Ud. piensa, “Me necesita, no puedo permitir que se ahogue.”

Por favor leer la parte II en la Esquina de la Consejera de noviembre