

Cuestionario:

¿Qué Miedo Detiene Mi Mano?

Propósito: La autonomía del niño requiere que el adulto "suelte el control". Este cuestionario te ayuda a identificar el miedo inconsciente que te impulsa a intervenir, sobreproteger o juzgar el esfuerzo de tu hijo, bloqueando su aprendizaje.

Instrucciones: Piensa en la última vez que interveniste en una tarea que tu hijo (2-6 años) estaba intentando hacer por sí mismo (ej. vestirse, limpiar un derrame, abrocharse el cinturón), aunque te hubiera pedido no hacerlo. Responde con la opción que más se acerque a tu pensamiento o sensación en ese momento.

Parte I: Miedo al Fracaso y la Eficiencia

Escenario de Intervención	Opción que mejor describe tu pensamiento o sensación	Identificación del Miedo
1. Tu hijo se está vistiendo solo y se pone la camisa al revés.	A. Si no intervengo ahora, estará frustrado todo el día y será un desastre.	☐ Miedo a la Frustración del Niño
	B. Tengo que hacerlo yo, porque ya vamos tarde y no tengo tiempo de esperar a que lo haga bien.	☐ Miedo a la Pérdida de Tiempo (Ineficiencia)
2. Está intentando limpiar un vaso de agua que derramó, pero lo moja todo aún más.	A. Si lo dejo, no lo hará correctamente. Es más fácil y rápido si lo termino yo.	☐ Miedo a la Incompetencia / Control
	B. Se va a mojar y luego se va a enfermar. Tengo que asegurarme de que lo haga bien para que no corra peligro.	☐ Miedo al Riesgo Físico (Exagerado)
3. Insiste en abrocharse el cinturón del coche solo, pero no lo logra después de tres intentos.	A. Si no lo logro, sentirá que es un fracaso. Necesito que sienta que tiene éxito.	☐ Miedo a la Baja Autoestima del Niño
	B. Me está desafiando. Si cedo y lo hago, me está ganando el pulso y perderé autoridad.	☐ Miedo a la Pérdida de Autoridad / Control



Parte II: Miedo al Juicio Externo y la Imagen Parental

Escenario de Intervención	Opción que mejor describe tu pensamiento o sensación	Identificación del Miedo
4. Están en público (ej. un restaurante) y tu hijo hace una rabieta fuerte porque no quiere comer.	A. Si dejo que grite, la gente pensará que soy un mal padre/madre y que mi hijo no está bien educado.	☐ Miedo al Juicio Social / Vergüenza
	B. Necesito que me obedezca inmediatamente para que la situación termine y podamos volver a la normalidad.	☐ Miedo al Caos / Necesidad de Paz Inmediata
5. Tu hijo está terminando de vestirse, pero su ropa no combina o se pone el zapato en el pie equivocado.	A. Me da vergüenza que salga así a la calle. Necesito que se vea presentable para la ocasión.	☐ Miedo a la Crítica Estética / Imagen
	B. ¿Por qué le cuesta tanto? Ya debería saber esto. Tengo que corregirlo para que aprenda a hacerlo bien.	☐ Miedo a la Ineficiencia de la Enseñanza (Duda sobre mi rol)

Análisis de Resultados y Reflexión (Visión BNE)

Cuenta el número de respuestas que marcaste en cada categoría. El número más alto señala el miedo subyacente que está deteniendo tu mano e interfiriendo con la autonomía de tu hijo.

Categoría de Miedo	Reflexión para el Padre (Foco BNE)
Miedo a la Frustración del Niño (1A):	Intervienes para evitar el dolor que siente tu hijo, pero le robas la oportunidad de desarrollar resiliencia y la habilidad de autogestionar esa frustración. Permite el dolor, ofrece apoyo.
Miedo a la Pérdida de Tiempo (1B, 2A):	Tu necesidad de eficiencia está por encima de su necesidad de aprendizaje. La sobreprotección enmascara tu propio estrés por el tiempo. Necesitas gestionar tu propia agenda antes de gestionar sus tareas.
Miedo al Juicio Social (4A, 5A):	Estás priorizando la imagen externa sobre la conexión interna. La rabieta o el error del niño no definen tu valor como padre. Suelta el juicio ajeno para poder ser un ancla de calma.
Miedo a la Baja Autoestima del Niño (3A):	Creer que evitar el fracaso construye la autoestima es un error. La verdadera autoestima se construye cuando el niño supera la frustración. Permítele luchar y luego celebra el esfuerzo, no el resultado.

Conclusión: La próxima vez que sientas el impulso de intervenir, haz una pausa y pregúntate: "¿Es esto realmente por su seguridad, o es mi miedo a [Miedo identificado] lo que está hablando?" **Deja que el miedo se quede contigo y permite que tu hijo se haga cargo.**