

¿Padres tóxicos? Te explicamos porque existen y como identificarlos

Nadie puede negar que ser padre o madre trae muchas alegrías, pero también implica muchas responsabilidades. El criar a un hijo no tan es simple como aparece. Exige atención, dedicación, afecto, tiempo.... No siempre es fácil. A veces, en su intento de hacerlo lo mejor posible, los padres pueden excederse en la dosis de atención, en regañar o imponer límites. Convirtiéndose en todo lo contrario... ¡padres tóxicos!

Cuando aparecen frecuentemente actitudes como comparar, culpar, controlar, faltar al respeto, exigir e incluso humillar en la relación entre padres e hijos, hay que tener mucho cuidado. Ser víctima de unos padres tóxicos o padres narcisistas, puede afectar negativamente la vida y el desarrollo hacia la edad adulta. Incluso si no se dan cuenta o no lo hacen a propósito.

La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo

- Nelson Mandela -

Tipos de padres tóxicos

- **Los protectores o absorbentes:** Son padres que sobreprotegen a sus hijos al ocuparse de todas sus tareas y problemas sin dejar un espacio para el propio albedrío. Se meten en todo desde hablar con los maestros hasta elegir a los amigos que para ello son los más adecuados.... Este tipo de educación termina causando trastornos de ansiedad y estrés en los niños y adolescentes. Les impide desarrollar adecuadamente su propia independencia y enfrentar ciertas situaciones que contribuyen a la madurez emocional.
- **Los competidores:** Son esos padres tóxicos que proyectan sus frustraciones y deseos en sus hijos. Por lo general, son personas autoritarias, que obligan a sus hijos a obtener las mejores calificaciones o sobresalir en cualquier disciplina, a pesar de que esto implica horas y horas de trabajo. No se detienen para preguntar a sus hijos qué es lo que realmente quieren. El problema de estos padres es que son una fábrica de adultos muy competitivos e inseguros con problemas de estrés, necesidad de reconocimiento y aceptación todo el tiempo.
- **Los permisivos.** A primera vista, son el prototipo ideal de la figura paterna a los ojos de un niño: permisivo, generoso y complaciente. Nunca imponen límites a sus hijos y aceptan todos sus caprichos. Creen que de esta manera los hacen felices, pero en realidad están convirtiendo a estos niños en personas egoístas y caprichosas. Suelen ser padres que han tenido una educación estricta o que no han podido pasar mucho tiempo en casa. Tratan de suplir las necesidades emocionales de sus hijos con regalos o libertad excesiva.

- **Los manipuladores:** Son aquellos padres que quieren que sus hijos hagan solo lo que ellos dictan. Suelen usar el chantaje emocional, la agresión psicológica (en casos extremos también físicos) y la manipulación. El resultado son adultos con un enorme sentido de inferioridad y culpa, muy fácilmente manipulables. Estos padres tan tóxicos son personas victimizadas, capaces de mentir o distorsionar las conversaciones para su propio beneficio y se caracterizan fundamentalmente por su egoísmo.
- **El ausente:** Nunca están presentes en la vida de sus hijos. A veces puede deberse a razones profesionales. Muchas veces también sucede debido a una separación matrimonial. Tales padres tóxicos no consideran a sus hijos una prioridad. Estos niños sufren una gran sensación de abandono y una gran falta de afecto. Muchos de ellos llegan a sentir odio o admiración por este tipo de figura paterna.
- **Los padres colegas.** Intentan ser los mejores amigos de sus hijos. Al igual que los padres tóxicos permisivos, no imponen límites pensando que de esta manera serán más amados. Suelen usar expresiones que consideran "infantiles", se comportan de manera inapropiada y son demasiado permisivas. Generalmente mantienen la misma actitud hacia los amigos como a sus hijos. El resultado es un sentimiento de rechazo y vergüenza de sus propios hijos. No les toman en serio y son vistos como figuras de poca autoridad. Por lo general, esta relación entre padre e hijo acaba creando una gran distancia.

¿Eres un padre tóxico?

Los padres tóxicos, también conocidos como padres narcisistas, son aquellos que siempre están despreciando a sus hijos, invadiendo su privacidad, protegiéndolos en exceso, chantajeando emocionalmente y controlando cada paso que dan. Son aquellos que sienten con el derecho de expresar siempre su opinión sobre todo e incluso siente la necesidad de decidir todo por él. ¿Eres un Padre tóxico? ¿Crees que estás ayudando o protegiendo, demasiad? Echa un vistazo a estas 7 características o preguntas, típicas de un padre tóxico. Si respondes de manera positiva a al menos 3, debería replantearse de nuevo la educación que está realizando sobre su hijo.

Text de los padres tóxicos

1. ¿Culpa a sus hijos por sus propias decisiones y frustraciones?
2. ¿Nunca reconoces ni valoras los esfuerzos del niño?
3. ¿Expones continuamente la privacidad de sus hijos?
4. ¿Criticas la personalidad, apariencia y actitudes del niño en todo momento?
5. ¿Controlas la vida personal, escolar o académica reaccionando negativamente cuando te contradicen tus hijos?
6. ¿No respetas su intimidad ni la privacidad?
7. ¿Chantajeas emocionalmente y te ofendes fácilmente cuando tus hijos no llegan a la meta que les pones?

La solución

¿Hay alguna solución a estas actitudes? ¿Se puede corregir a los padres tóxicos? Si se identificó con alguno de estos grupos, todavía hay tiempo para cambiar su comportamiento. Es inútil castigar o sentirse culpable: lo importante es reconocer el problema. Piense que ya a dado un buen paso, reconocer su error. Es una buena forma de empezar.

Normalmente cuando nos convertimos en padres tóxicos es debido a que queremos lo mejor para nuestros hijos. El problema es que lo que creemos que es bueno no siempre es lo mejor para ellos.

Recuerde que solo hay una infancia, y su hijo o hija necesita pasar ese tiempo con usted y vivir una buena experiencia para desarrollarse. Es la mejor forma de llegar a ser un adulto con todas las herramientas posibles para enfrentar los problemas y también saber disfrutar de la vida. También recuerde que a pesar de que a lo largo de su vida pueda relacionarse con otras figuras paternas o maternas que existen alrededor, usted siempre será una referencia para él.

Le aconsejo que esté siempre al tanto de las necesidades de su hijo e intenté crear un buen vínculo porque nadie lo llegará a conocer mejor que usted. No debemos olvidar que los niños son personitas con sus propios miedos, deseos y sentimientos. ¡Tan importantes como los de los adultos! Los niños deben ser respetados y valorados porque la forma en que se sientan en esta etapa se reflejará en el resto de sus vidas.

¿Por qué soy un padre o madre tóxico? ¿Puedo cambiar?

Puede resultarle extraño que se puedan asociar tantas actitudes negativas con la crianza de un hijo, pero es importante recordar que, en la mayoría de los casos, estos padres y madres no quieren ni se dan cuenta de lo tóxicos que son para sus propios hijos.

Comportamientos como estos pueden ser el resultado de una inseguridad que hace que estos padres busquen reafirmarse a través del control de la vida de sus hijos. Sea lo que sea, en la mayoría de los casos, detrás de las actitudes de los padres tóxicos está el amor y el deseo de hacer lo mejor para su hijo. Por lo tanto, es importante incluso buscar la ayuda de un profesional, si situaciones como las mencionadas anteriormente se vuelven recurrentes y habituales en la relación entre padres e hijos. Después de todo, ¡una relación basada en el cuidado, el afecto, el respeto y el amor es una mejor relación para todos!