

Apoyar vs. resolver

Cuando acompañar y cuando dar espacio



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Cuando un niño tiene un problema —un conflicto con un amigo, una tarea que no le sale, un miedo que le bloquea— el primer impulso del adulto suele ser resolverlo. Es natural: queremos que deje de sufrir. Pero resolver por el no siempre es ayudar. A veces, **lo que más necesita es que le acompañemos mientras el encuentra su propia solución**. Distinguir cuando intervenir y cuando dar espacio es una de las habilidades más importantes que puede desarrollar una familia.

EL INSTINTO DE ARREGLAR

Ver a un hijo pasarlo mal activa en los padres una respuesta casi automática: quitar el malestar. Esto puede tomar muchas formas: hacer la tarea por el, llamar al padre del otro niño para resolver el conflicto, evitar la situación que le genera ansiedad, o dar soluciones inmediatas sin dejar que piense. Estas respuestas nacen del amor, pero a largo plazo envían un mensaje problemático: "No eres capaz de manejar esto solo". Cuando resolvemos sistemáticamente los problemas de nuestros hijos, les privamos de la oportunidad de desarrollar tolerancia a la frustración, capacidad de resolución de problemas y confianza en sí mismos.

AUTONOMIA SEGÚN LA EDAD

- **4-6 años:** el niño necesita mucho acompañamiento. Puedes guiarle con preguntas simples ("¿Que podrías hacer?") pero estando muy presente. No esperes que resuelva solo: necesita que le ofrezcas opciones y le ayudes a elegir.
- **7-9 años:** puede empezar a pensar en soluciones con tu ayuda. Tu papel pasa de resolver a preguntar: "¿Que opciones se te ocurren?", "¿Que crees que pasaría si haces eso?". Sigues cerca, pero le das más espacio para intentarlo.
- **10-12 años:** ya puede gestionar muchas situaciones solo, aunque necesita saber que estás disponible. Tu papel es más de escucha activa: "Cuéntame que ha pasado" y, solo si te lo pide, ofrecer tu perspectiva. Resiste la tentación de dar la solución directamente.
- **Adolescencia:** necesita espacio para equivocarse. Tu presencia es importante, pero de otro modo: estar disponible sin invadir, preguntar sin interrogar, opinar sin imponer. La confianza que le des ahora será la base de vuestra relación adulta.

- **Necesita apoyo:** te busca con la mirada o físicamente, pide ayuda directamente, llora o se frustra hasta el punto de no poder pensar, la situación implica un riesgo real (acoso, peligro físico), lleva varios días bloqueado con el mismo problema.
- **Necesita espacio:** se muestra concentrado aunque le cueste, dice "yo puedo solo", rechaza tu ayuda (y no hay riesgo), esta experimentando con una solución propia aunque no sea la más eficiente, el problema es menor y manejable para su edad.
- **La clave:** observa antes de actuar. Muchas veces intervenimos antes de que el niño haya tenido tiempo siquiera de intentar. Dale unos minutos. Si ves que avanza, aunque sea despacio, no interrumpas. Si ves que se hunde, acércate.

EVITAR	PROBAR EN SU LUGAR
Hacer la tarea por el "para que no sufra"	"Veo que este ejercicio te cuesta. ¿Que parte entiendes y cual no?"
Llamar al colegio al primer conflicto entre niños	"¿Que ha pasado? ¿Que podrias decirle a tu compañero mañana?"
"No te preocupes, yo me encargo"	"Entiendo que es difícil. ¿Quieres que te ayude a pensar opciones?"
Dar la solución inmediatamente sin que la pida	Esperar. Preguntar: "¿Necesitas que te ayude o prefieres intentarlo tu?"
Evitar que pase por situaciones difíciles	Permitir la dificultad con tu presencia como red de seguridad

EJEMPLO PRÁCTICO

Marta, de 9 años, llega a casa frustrada porque no le sale un problema de matemáticas. Tira el cuaderno sobre la mesa y dice: "No puedo, es imposible". Su madre se acerca y dice: "Vaya, se ve que te esta costando mucho". Marta asiente, enfadada. Su madre mira el problema y ve que es un ejercicio de divisiones — algo que Marta ya sabe hacer. En lugar de explicarle el ejercicio, le pregunta: "¿Que es lo que te pide exactamente?". Marta lo relee en voz alta. "Vale — y ¿que sabes hacer de eso?". Marta piensa un momento: "Se dividir, pero es que este número es muy grande". Su madre responde: "¿Y si lo haces por partes?". Marta lo intenta. Se equivoca una vez, borra, lo intenta de nuevo. Tarda diez minutos, pero lo saca. Si su madre le hubiera dictado la solución, habría tardado dos minutos, pero Marta no habría aprendido que ella puede.

Rescatar es quitar el problema. Acompañar es estar presente mientras el niño lo enfrenta. Rescatar dice "yo lo hago por ti". Acompañar dice "estoy aquí contigo mientras lo haces tu". La diferencia parece pequeña, pero el impacto a largo plazo es enorme. Un niño que ha sido acompañado (no rescatado) crece creyendo que es capaz. Esto no significa dejarlo solo ante todo: significa calibrar tu intervención. A veces acompañar es solo sentarte a su lado en silencio. Otras veces es hacer una pregunta que le ayude a pensar. Y a veces, si, es intervenir directamente — porque la situación lo requiere. La clave es que sea una decisión consciente, no un automatismo.

PARA RECORDAR

Tu hijo no necesita que le quites todos los obstáculos del camino. Necesita saber que, cuando se caiga, tu estarás ahí para ayudarlo a levantarse — no para levantarlo. La frustración tolerable, con acompañamiento, es el gimnasio donde se entrenan la resiliencia, la autonomía y la confianza en uno mismo.