



### FAMILIAS CON UN SOLO HIJO

LA CONDICIÓN DE HIJO ÚNICO NO ES NI UNA VENTAJA NI UN INCONVENIENTE. TODO DEPENDE DEL TIPO DE EDUCACIÓN, DE VALORES Y ACTITUDES QUE LOS PADRES FOMENTEN EN ELLOS

## Ni caprichosos ni egoístas... sólo hijos únicos

**P**oco o nada queda ya de aquellas fecundas familias que recibían premios en concursos de natalidad. Con el cambio de siglo, el hijo único se ha erigido en protagonista de más de 30% de los hogares españoles. Las estadísticas no engañan: según datos del Instituto de Política Familiar (IPF), los hogares españoles tienen cada vez menos miembros -la media es de 2'9-, y las familias con cinco o más miembros han pasando de representar el 29% en 1980 a no superar el 7% en el 2007, con una caída del 75% en algo menos de tres décadas. Uno de cada cinco hogares lo componen parejas sin hijos, seguido de las familias formadas por una pareja y un hijo. Por el contrario, las parejas que tienen tres hijos apenas rozan el 4%. Las causas de este encojimiento familiar y de la supremacía del hijo único hay que buscarlas en un ritmo de vida que apenas deja tiempo para compatibilizar familia y trabajo, una tardía maternidad, los matrimonios que se rompen cada vez más pronto y los gastos que implica tener un hijo. Todo ello ha contribuido a que en España los hijos únicos hayan dejado de ser una rareza sociológica. Son más, por tanto, los padres y madres que se enfrentan a diario a la ardua tarea de educar a unos niños catalogados tradicionalmente como egoístas, malcriados y caprichosos.

### SOLO EN CASA

Cuando hace 30 años se le preguntaba a una pareja cuántos hijos quería tener, las respuestas más habituales eran: "los que Dios quiera" o "los que vengan". Tres décadas después, la mayoría de los futuros padres considera que "con uno basta", aunque también hay quien se atreve a ir por la "parejita". Según la macroencuesta "Fecundidad y Valores en la España del Siglo XXI" del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), de marzo de 2007, el núcleo familiar ideal de los españoles es el formado por un matrimonio y dos hijos, aunque son cada vez más los condicionantes y obstáculos para lograr tal objetivo, y los estudios demuestran que en la práctica se impone la tendencia al hijo único. Los últimos datos que maneja el Instituto Nacional de Estadística (INE) indican que un 57% de las mujeres que ya han sido madres rechaza la posibilidad de tener más descendencia. >

## VENTAJAS...

- A los hijos únicos se les puede dedicar más tiempo y recursos.
- El hijo único disfruta en exclusividad del afecto incondicional de sus padres, lo que hace que se sienta valorado y querido, muy seguro de sí mismo y con una autoestima muy alta.
- Si los padres le dan la autonomía suficiente sin protegerle en exceso, se convertirá en un adulto independiente y dotado de iniciativa.
- Algunos estudios atribuyen a los hijos únicos mayor madurez y capacidad intelectual debido a la mayor atención y estimulación de la que han sido objeto.
- Su mayor relación con el mundo adulto les confiere un desarrollo lingüístico superior al de otros niños de su edad.
- Acostumbrados a ser el centro de atención, es habitual que sean los líderes del grupo.
- Son personas muy creativas, ya que están acostumbradas a inventarse sus propios juegos y a entretenerse solos.



El retraso en la edad de la maternidad -las españolas (30'9 años) son, junto a las italianas (30'8) y holandesas (30'6), las mujeres de la UE que más tarde tienen su primer hijo-, los problemas económicos, las dificultades para conciliar vida personal y laboral, los matrimonios que cada vez duran menos, el individualismo y el aumento de las familias monoparentales han conseguido en España lo que en China ha costado 30 años de medidas drásticas de control de la natalidad. Según se desprende del Informe Evolución de la Familia en Europa 2008, del Instituto de Política Familiar (IPF), la baja natalidad en España, 1'39 hijos por mujer (2007), es uno de los índices más bajo de la Unión Europea, con un 1'5 de media, y está muy por debajo del nivel de reemplazo generacional (2,1 hijos por mujer).

### LOS TÓPICOS DEL HIJO ÚNICO

Mimados, consentidos, caprichosos, egoístas y retraídos. Son muchos los tópicos y estereotipos que giran en torno al hijo único. Sin embargo, la realidad es muy distinta. El mero hecho de carecer de hermanos no determina ni el futuro ni el carácter del menor, y su evolución y personalidad vienen marcados por la educación y los valores que reciba de sus padres, igual que ocurre con cualquier otro niño o niña rodeado de hermanos. Psicólogos y educadores coinciden en su diagnóstico: ser hijo único no acarrea en sí mismo ventajas ni inconvenientes, y si bien son numerosos los estudios que demuestran que los hermanos influyen en la sociabilidad del niño, también abundan las investigaciones que han demostrado que los hijos únicos son tan sociables como el que más. Siempre que se favorezcan las conductas sociales desde la primera infancia, los hijos únicos no tienen más problemas que los vástagos de familias numerosas para integrarse en la sociedad con normalidad.

### LA SOBREPOTECCIÓN, ERROR FRECUENTE

El principal riesgo de los padres con un hijo único es caer en la sobreprotección. Ya sea por el sentimiento de culpabilidad por no ampliar la familia o por el miedo exagerado a que al niño le suceda algo, es habitual que los padres caigan en el error de proteger en exceso a su hijo o hija, creando para ellos un mundo artificial lleno de comodidades que les impiden crecer como seres independientes. Este celo exagerado también puede llegar a agobiar hasta tal punto al menor que sólo actúe para contentar a sus padres, o se convierta en una persona temerosa, insegura y dependiente. Además, un menor sobreprotegido puede no desarrollar las habilidades necesarias para su desarrollo, como su autonomía, lo que le impedirá medir sus propios límites o tomar decisiones sin la aprobación continua de sus padres. No se trata de que los padres

se desentiendan de lo que hace, pero tampoco deben protegerle de manera desmedida, anticipándose a sus necesidades antes de que el pequeño pida ayuda. Los padres deben contener sus temores y proporcionar oportunidades y recursos que faciliten el desarrollo de las habilidades de sus hijos para que estos puedan madurar en lo emocional y en lo social.

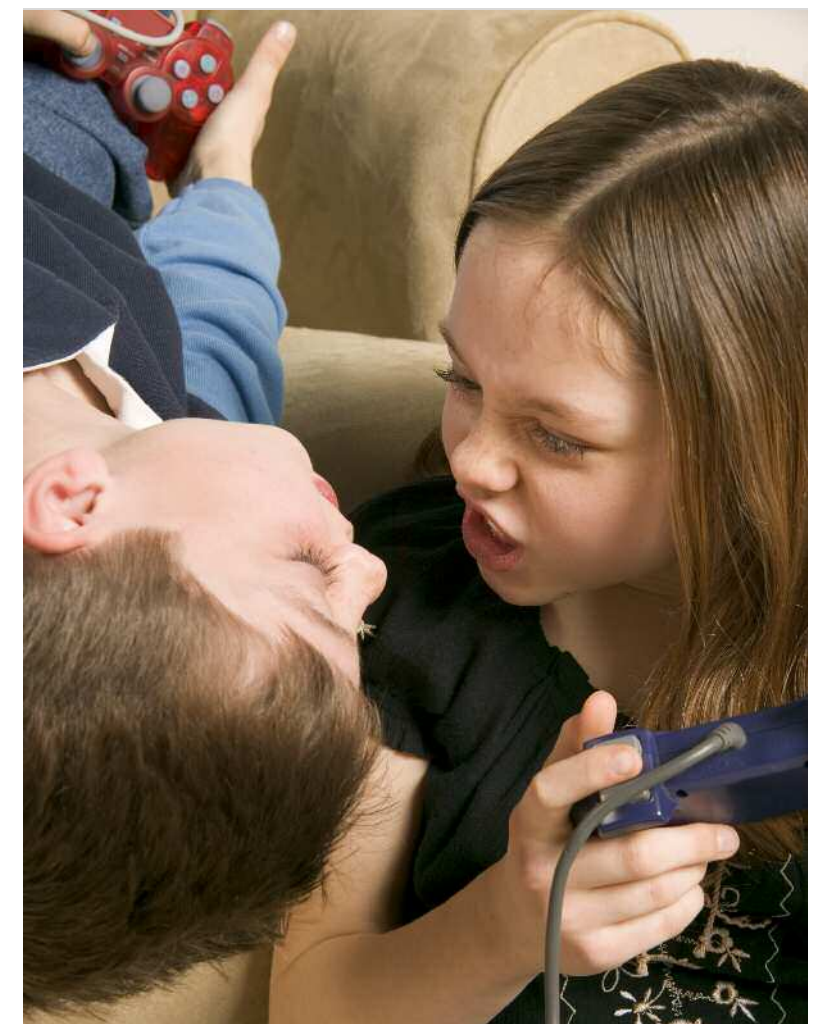
### EDUCAR AL HIJO ÚNICO CON SENTIDO COMÚN

Es fácil caer en la tentación de mimar en exceso a los hijos, sean únicos o no. Por eso conviene tener en cuenta una serie de recomendaciones que ayudan a que su integración en la sociedad sea lo más natural posible y que la sobreprotección no suponga un problema, sino una ayuda que les reporte seguridad. Ahora bien, ningún consejo supera el de aplicar el sentido común en todas las situaciones.

- La relación con otros niños es primordial. Debido a que crecen sin hermanos o hermanas y conviven la mayoría del tiempo con adultos, les puede resultar más difícil compartir, relacionarse e integrarse con sus iguales. Procure que comparta tiempo y juegos con primos y amigos para que se divierta, compita, se pelee y discuta con ellos.
- Anímele a participar en actividades deportivas y lúdicas para que desarrolle sus habilidades fuera de la sobreprotección de sus padres. De este modo, fortalecerá su autoestima.
- No le proteja en exceso ni le controle durante todo el día porque lo convertirá en una persona miedosa, cobarde y frágil.
- Establezca normas y obligaciones acordes a su edad, para que adquiera responsabilidades y sepa dónde están los límites.
- Estimule al menor para que se esfuerce en conseguir lo que desea. Así aprenderá a apreciar las cosas. Valore sus logros, pero no le elogie en exceso.
- Comparta sus juegos para que no se sienta solo y aprenda reglas sociales (esperar turno, saber ganar y perder...).
- Limite el tiempo que pasa delante de la tele o con los videojuegos. Como son juegos individuales es fácil caer en el exceso.
- Los progenitores de un solo vástago aspiran a que sea perfecto y el mejor en todo momento porque tienen todas sus expectativas depositadas en su persona. Acepte y respete sus defectos y sus fallos. Déjele que se equivoque de vez en cuando para que comprenda el valor del acierto y cómo llegar hasta él.
- Facilite su relación con otros familiares para que sea más independiente.
- No intente compensarle por no tener hermanos concediéndole todos sus caprichos. //

## ...E INCONVENIENTES DE NO TENER HERMANOS

- Acostumbrados a convivir sólo con adultos, maduran a una edad demasiado temprana.
- Si están demasiado protegidos por sus padres corren el riesgo de ser personas inseguras, tímidas y con dificultades para integrarse.
- Son muchos los hijos únicos que se sienten presionados con el fin de no decepcionar a los padres, ya que estos ponen todas sus expectativas en ellos y no quieren fallarles.
- Les gusta ser el centro de atención y les supone un gran esfuerzo esperar su turno en los juegos de grupo.
- Les cuesta ser generosos porque no están acostumbrados a compartir.
- Como no tienen hermanos, carecen de la experiencia necesaria para reconciliarse tras una pelea. Hay que enseñarles desde pequeños y marcarles las pautas cuando se relacionen con otros niños.



# Albert Soldevilla López

Psicólogo del Instituto Mensalus de Barcelona

## ¿Por qué los hijos únicos no quieren tener un solo hijo?

La tendencia de los padres es intentar dar a sus hijos todo lo que ellos no han tenido. Eso podría condicionar a los que han crecido sin hermanos, y pensar que deben proporcionar uno o más hermanos o hermanas a sus hijos. Pero no deja de ser una creencia algo errónea. Los padres no deberían sentirse obligados a cubrir todas las necesidades de las que ellos no disfrutaron. Es más, pueden pensar por un momento en las ventajas de haber crecido como hijos únicos para fomentarlas en el suyo. Si creen que tuvieron algunas carencias por ser hijos únicos, pueden cubrirlas sin tener que recurrir obligatoriamente a tener más hijos.

*“La sobreprotección de los hijos únicos se evita cuando se toman en cuenta sus opiniones y deseos”*



## Los hijos únicos son más caprichosos y egoístas. ¿Tópico o realidad?

Eso podría depender más de los padres que de los propios hijos. Ya que si bien es verdad que el hijo único no tiene que luchar tanto por la atención de sus padres ni compartir tan a menudo sus privilegios, es tarea de los padres enseñar los valores relacionados con la generosidad y el esfuerzo por conseguir lo que uno desea.

## ¿La sobreprotección hacia el hijo único es contraproducente? ¿En qué sentido?

Un menor sobreprotegido puede no desarrollar algunas habilidades necesarias para su desarrollo, como por ejemplo la autonomía. Por tanto, sería interesante que los padres facilitaran ese proceso.

## ¿Cómo se puede evitar?

La sobreprotección se evita cuando se cuenta con la opinión y deseos de los propios niños. Los padres no deben hacer constantemente lo que los hijos ya están preparados para hacer por sí solos. Se debe pensar en los hijos como personas con sus criterios

y opiniones que deberán tenerse en cuenta, aunque los padres tengan mayor poder de decisión y aconsejen lo que para ellos es correcto.

## ¿Los hijos únicos tienen más problemas para relacionarse, compartir, jugar con otros niños...?

Es importante que desarrollen sus habilidades de relación en actividades escolares o extraescolares que fomenten sus habilidades sociales. Si es así, su socialización será normal.

## ¿“Por qué mis amiguitos tienen hermanitos y yo no”? ¿Qué respuesta deben dar los padres ante esta pregunta tan repetida en ciertas edades?

Siempre hay que dar respuestas que los niños puedan comprender según su edad. Es importante evitar detalles que sólo competen a los adultos (falta de recursos económicos, infertilidad, divorcios, etc.). Con destacar que hay diferentes tipos de familias, algunas más numerosas que otras, podría ser suficiente. También es determinante que el niño vea en sus iguales la oportunidad de tener amistades con las que puede compartir lo mismo que si tuviera más hermanos.

## Mayor atención, pero también mayor presión. Todas las expectativas de los padres recaen en los hijos únicos. ¿Dónde está el límite? ¿Cómo afecta esta presión a su desarrollo?

Los padres deben ser cuidadosos con las expectativas que recaen sobre los hijos únicos. Para ellos es como tener solamente una oportunidad de que sus deseos como padres se vean cumplidos. Esto puede contribuir a que se desarrolle un control excesivo sobre su comportamiento o trayectoria futura, lo que podría generar una falta de motivación en el niño, debido a que se vería obligado a cumplir con los deseos de los padres y no tanto los propios. Al hijo único hay que guiarle y aconsejarle, como a cualquier otro, pero fomentando también su independencia de criterio y autonomía personal para que perciba que también es partícipe de su desarrollo.

## Quiero tener un segundo hijo para darle un hermanito al que ya tengo. Ése es el principal motivo. ¿Es saludable este razonamiento?

Tener otro hijo siempre debe ser una decisión de los padres porque quieren ser padres por segunda vez, nunca porque desean dar un hermanito a su hijo o hija. No hay que sufrir por el bienestar de los hijos únicos, no hay estudios que demuestren que deban compartir su vida con un hermano o hermana para su correcto desarrollo.