

6. Test: ¿es usted un hiperpadre o una hipermadre?

1. ¿Tenía ya un plan trazado para las vidas de sus hijos antes de que nacieran?
2. ¿Considera que se han convertido en el eje de su existencia?
3. ¿Encuentra la paternidad o la maternidad más agotadora de lo que imaginaba?
4. ¿Su agenda familiar la marcan las actividades de sus hijos?
5. ¿Nota que en el día a día no llegan a todo, ni usted ni sus hijos?
6. ¿Sus hijos menores de doce años tienen más de tres tardes ocupadas a la semana?
7. ¿Les hace fotos con frecuencia y las cuelga en las redes sociales?
8. ¿Sus hijos necesitan que usted esté con ellos para dormirse?
9. ¿Sufren miedos habitualmente?
10. ¿Al recogerlos en el cole, carga automáticamente con su mochila?

Hiperpaternidad

11. ¿Los ayuda con los deberes (o se los hace) por sistema?
12. ¿Se siente culpable por no darles a sus hijos todo lo que piden?
13. Con frecuencia, ¿habla en plural cuando se refiere a sus hijos?
14. ¿Ha excusado alguna vez a su hijo diciendo: «Es que tiene una baja tolerancia a la frustración»?
15. ¿Compara lo que hacen los hijos de los otros con lo que hacen los suyos?
16. ¿Llama a sus hijos —o le llaman ellos— varias veces al día?
17. ¿Sus hijos tienen profesor de refuerzo, aunque no lo necesiten?
18. ¿Los presiona para que hagan las actividades que usted quiere que hagan?
19. ¿Discrepa a menudo con los maestros o entrenadores de sus hijos?
20. ¿Sus hijos se aburren con frecuencia?
21. ¿Sus hijos colaboran regularmente en las tareas del hogar?
22. ¿Está satisfecho con la escuela de sus hijos?
23. ¿Sus hijos comen de todo?
24. Como familia, ¿tienen algunas tardes libres, sin nada planificado?
25. ¿Acepta con deportividad que el equipo de sus hijos pierda?
26. ¿Sus hijos son capaces de distraerse solos, sin supervisión adulta?

Test: ¿es usted un hiperpadre o una hipermadre?

27. ¿Sus hijos de más de doce años saben hacerse solos la comida?
28. ¿Acepta que tomen una decisión por sí solos, aunque no la crea adecuada?
29. ¿Su hijo adolescente se despierta por sí solo por las mañanas?
30. ¿Les dice NO a sus hijos como mínimo una vez al día?

(Puntuación: del 1 al 20, por cada SI, 1 punto / del 21 al 30, por cada NO, 1 punto).

Entre 0 y 5 puntos: usted no es ni un hiperpadre ni una hipermadre; seguro que le critican.

Entre 5 y 10 puntos: en sintonía con los tiempos, usted practica la hiperpaternidad de tanto en tanto.

Entre 11 y 20 puntos: es usted un hiperpadre o hipermadre «moderado» pero con peligro de convertirse en uno a tiempo completo (en especial, si ha contestado sí a las preguntas 1, 4, 11, 14 y 19).

Más de 20 puntos: es hora de que empiece a dejar un poco en paz a sus hijos.