



Los niños y la tolerancia a la frustración

Hoy en día escucho que los padres me preguntan cómo enseñarle a un niño a tolerar la frustración. Tarea difícil y más en una época donde muchas veces pensamos erróneamente que los niños tienen pocas oportunidades de aprenderla ya que estamos atravesando una pandemia. Este momento que estamos atravesando, no sólo pone a los niños a prueba, sino también a nosotros como padres. Son nuestros hijos quienes nos observan y nos imitan; y somos nosotros quienes, a través de nuestras experiencias diarias, les estamos mostrando como nos enfrentamos a diversas situaciones que pueden generar frustración.

Es verdad que la manera como conocíamos el mundo ha cambiado y nuestros hijos están expuestos a diversos estímulos y situaciones, es por ello que como padres no sólo queremos que crezcan felices, sino que también al pasar más tiempo con ellos, muchas veces queremos solucionarles todos los problemas que se le presentan y tratar de evitar que “sufran” cuando algo no sale como ellos quieren.

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir. Cuando un deseo o una ilusión no se cumple, a causa de la frustración, los adultos y también los niños experimentan en mayor o menor medida una serie de emociones como el enfado, la tristeza, la angustia, la ansiedad, etc. Al mismo tiempo, al tratarse de vivencias personales, cada persona puede enfrentarse y reaccionar ante estos hechos o eventos de manera diferente.

Intentar complacer siempre a los niños y evitar que se sientan frustrados ante cualquier situación no favorece su desarrollo integral como persona, ya que cuando sean adultos deberán enfrentarse a circunstancias tanto de éxito como de fracaso.

Para enseñar al niño a tolerar la frustración, brindaremos algunos consejos útiles que detallaremos a continuación:

- Ser ejemplo para nuestros hijos. La forma como enfrentamos los padres la frustración será como nuestros hijos aprenderán esta capacidad, recordemos que somos modelos y así como imitan lo bueno, también imitan lo negativo.
- Debemos enseñarles a los niños a esforzarse por conseguir lo que quieren.
- No debemos ceder ante sus rabietas. Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en rabietas. Si los padres cedemos ante ellas, el niño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas.

- Muchas veces los padres tenemos expectativas poco realistas con nuestros hijos, por ello es importante que procuremos que los niños se enfrenten a retos que sean acordes a su edad y respetando su desarrollo y preferencias.
- Aprendamos de las experiencias, todas nuestras vivencias nos dan la oportunidad de sacar una lección.
- Enseñémosles a ser perseverantes. La perseverancia es esencial para superar situaciones adversas. Si el niño aprende que siendo constante puede solucionar muchos de sus problemas, sabrá controlar la frustración en otras ocasiones.

Es importante que los niños aprendan que durante su vida se enfrentarán a éxitos y a fracasos. La frustración es muy humana, si nosotros como padres nos orientamos a evitar que nuestros hijos sufran, estamos privándolos de la capacidad de aprender a resolver problemas de una manera asertiva. Tolerar la frustración implica que somos capaces de hacer frente a nuestros problemas, recordemos que una persona feliz no es aquella que nunca comete errores o que tiene todo lo que desea, una persona feliz es aquella que es capaz de aceptarse como es, con sus fortalezas y debilidades, que tiene la capacidad de enfrentarse a las dificultades y resolverlas, pensando en su bienestar y en el de los demás.

Michelle Mulanovich Zegarra
Psicóloga Infantil
Birmingham Nursery School