

## **CÓMO AYUDAMOS A NUESTROS HIJOS A DESARROLLAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.**

**Karen Romero G. – Psicóloga.**

Manejar la frustración no es algo sencillo, no es algo que sea fácil de dominar incluso por los adultos, por lo mismo cuanto antes se parta el entrenamiento, mucho mejor, pues nuestro cerebro está preparado para recorrer caminos conocidos por el mismo, si hay en nuestra historia de vida eventos en los que vivimos frustraciones y pudimos superarlas, lo más probable es que podamos hacerlo en situaciones de frustraciones futuras.

¿Cómo se puede lograr esto desde el rol de padres? La primera premisa que cada papá debe practicar en su ejercicio diario, es que la vida tiene de dulce y agraz y su misión en la vida es preparar a su hijo para aprender a vivir con ello, si bien son los padres los primeros agentes protectores de sus hijos, esto no puede ser sobreprotección, no puede Ud. evitarles sufrimiento a sus hijos, pues ahí lo que hace será desprotegerlo para el camino de la vida, Ud. debe brindar oportunidades de crecimiento personal, oportunidades para que su hijo experimente las consecuencias de sus actos, porque de esas experiencias se sacan grandes lecciones.

Lo segundo que debe tener en consideración es que su hijo aprenderá observándolo a Ud. como se resuelven los problemas, si Ud. se queja permanentemente y se frustra porque algo no funcionó, no espere que el reaccione de manera distinta. No puede pedirle a un niño que haga algo que Ud. como adulto no ha sido capaz de realizar, porque es Ud. la primera fuente de aprendizaje, si Ud. no lo hace, el no lo tiene como registro! Y ojo que se aprende más de lo que se ve, que de lo que se oye, por lo tanto un discurso que no es acompañado del ejemplo no tendrá ningún fruto.

Cuando algo no le resulte a su hijo, más que bajarle el perfil o hacerle creer que eso no tiene importancia para consolarlo, converse con él reflexionando acerca de cómo se siente y de porqué se siente así, luego ayúdele a buscar distintas alternativas de solución, ínstelo a intentarlo una y otra vez!. Quizá con objetivos menos ambiciosos si es algo que le cuesta, pero proponiendo metas progresivas, y con el mensaje claro de que la perseverancia y el esfuerzo tendrán sus frutos, pues como dice el dicho: “La gota abre la piedra no por su fuerza, sino por su constancia”. Cuando se trate de aspectos en los que no se tiene control o de situaciones irreversibles, entonces es importante transmitir que la vida se compone de momentos felices y tristes, pero que esos momentos pasan y nos dejan grandes lecciones, luego de que pueda vivir su pena, ayúdelo a ver los aspectos positivos de aquella situación, pues finalmente y como dice Viktor Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido”, independiente de las circunstancias que nos toquen vivir, siempre existe la última de las voluntades humanas, que es la de decidir cómo es que afrontaremos cada situación que nos toca.

Finalmente genere ciertos espacios de autonomía que lo harán sentirse más grande, capaz e incrementará su autoestima, la regla es: NO HACER ALGO QUE SU HIJO YA ES CAPAZ DE HACER POR SI MISMO. Cada vez que lo vestimos, le damos la comida y leemos el libro por ellos, le privamos la posibilidad de crecer, desarrollarse y sentirse capaz, y entregamos el mensaje de que no creemos en su potencial, un niño con alta autoestima, se enfrenta a los desafíos con mayor confianza y enfrenta las adversidades con mayor optimismo. Un niño que no confía en sus capacidades, por miedo a perder, probablemente ni se arriesgue a intentarlo.