

CÓMO ENSEÑAR A LOS HIJOS A TOLERAR LAS FRUSTRACIONES

Enseñar a tolerar la frustración es una tarea difícil, pero de lo más educativo, y lo más importante, **prepara efectivamente para la vida**. Así, un niño que aprende a tolerar la frustración estará en mejores condiciones de afrontar en el futuro sus estudios, las relaciones con los demás y de conseguir aquello que se proponga.

Existen unos pasos fundamentales en este proceso:

- + Deje que su hijo/a viva las pequeñas frustraciones de cada día, no se las evite constantemente.
- + Evite la sobreprotección excesiva, sin poner en riesgo su seguridad, pero dejen al niño que experimente, que se equivoque, etc.
- + No le concedan todos los caprichos.
- + Aumenten su autonomía personal: todo lo que los niños (ajustado a cada edad) pueden hacer en cuanto a vestido, aseo, comida, etc. deben hacerlo solos, sin la ayuda de los padres.
- + Cuando llore por pequeñas cosas, no acuda inmediatamente a consolarlo.
- + Evite darle lo que pida inmediatamente. Dígale que "no" a aquello que no sea conveniente o adecuado en ese momento explicándole nuestras razones, pero sin darle demasiadas explicaciones si se pone pesado al respecto.
- + Utilice con frecuencia la estrategia de "aquello..... después de hacer esto".
- + Enséñele exigiéndole que las actividades se comienzan, se realizan y se terminan.
- + Enséñele a actuar frente a la frustración, para ello haga de modelo en situaciones en las que ustedes se sienten frustrados: verbalice sus pensamientos en voz alta y actúe adecuadamente.
- + Elogie los logros del niño en este aspecto.
- + No permita que las expresiones de frustración del niño cambien sus decisiones iniciales.