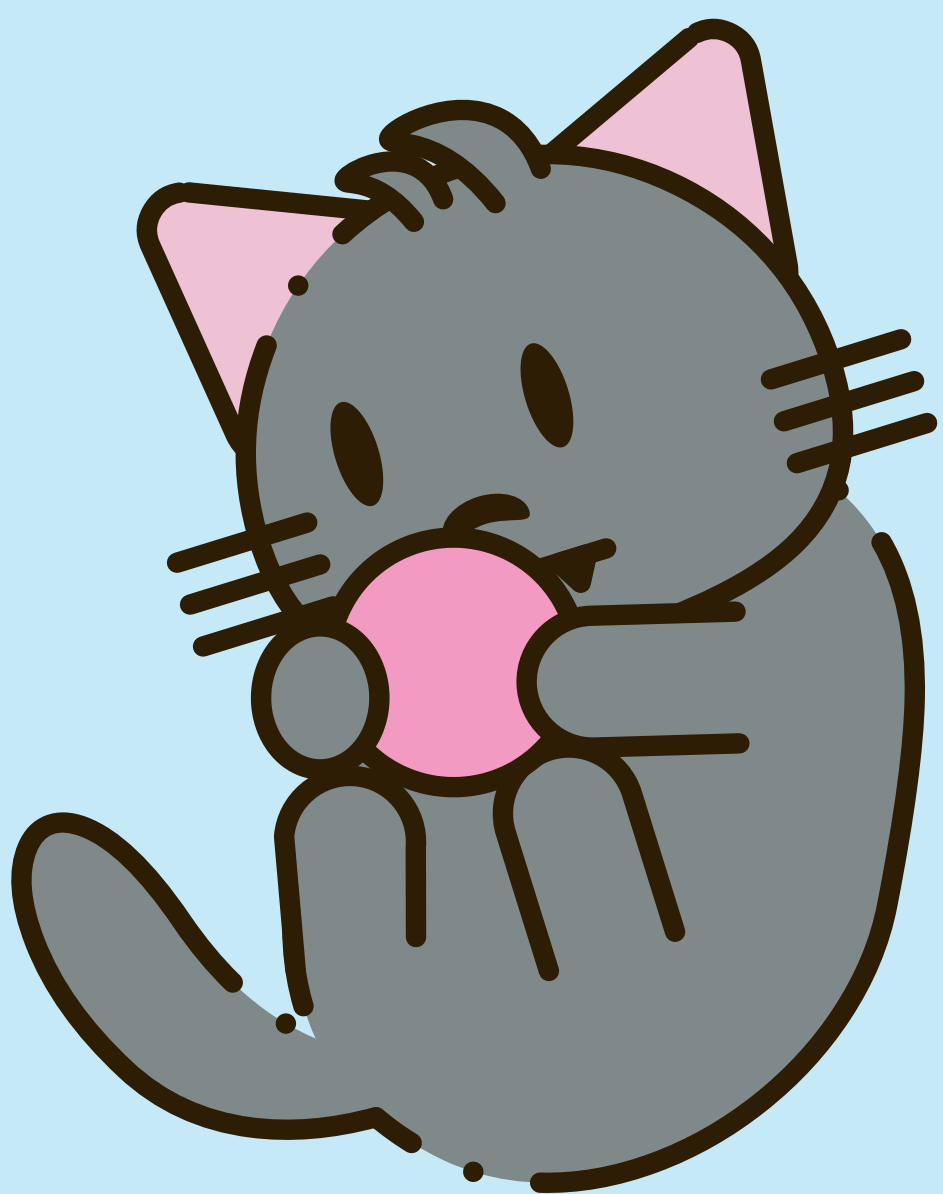


## Sugerencias para el hogar III

# Aprendiendo a controlar mi frustración



Lesly Henríquez R.  
Nicolás Painequeo M.  
PSICÓLOGOS

# ¿Cómo podemos trabajar frustración con nuestros niños?

Normalizar y desdramatizar “el perder”: con nuestra conducta, a través del juego (o de los juegos), podemos ir quitándole hierro a esto de perder. Funciona muy bien el ir verbalizando estas ideas mientras jugamos, pero no de un modo explícito. Te pongo un ejemplo: tú has perdido un turno y dices en voz alta algo del tipo “Vaya, qué mal, ahora voy a estar un turno sin jugar... Bueno, así mientras puedo hacer...” (rellenar la frase a gusto suyo).

Reforzar los pasos y no solo las metas: con ello favorecemos que sea el camino, su esfuerzo, sus acciones, lo que valen la pena, lo que ha de valorar, no solo el logro final.

Enseñarle a relajarse o a salir del bucle en el que entra cuando se frustra (busca relajaciones infantiles, la técnica de la tortuga...).

Propiciar que se involucre en situaciones o juegos en los que la recompensa se demore (no sea inmediata), en las que la espera sea parte del proceso (como por ejemplo hacer cola en una atracción, plantar algo y ver cómo crece con el tiempo y los cuidados, etc.) o que requieran de un evidente esfuerzo por su parte.

Juego con recompensa demorada.

Y por último algo que es clave y fundamental, seamos un buen modelo. Los niños aprenden no solo de lo que les decimos, sino (eminentemente) de lo que ven que hacemos. Así que es buen momento, como decía antes, para revisar cómo gestionamos nosotros la frustración. No podemos pretender que el peque ni frunza el ceño cuando no consigue lo que quiere si luego nos ve llorar y patalear porque la botella de agua que hemos pedido en la máquina expendedora se ha quedado atascada.

# ¿POR QUÉ LOS JUEGOS DE MESA MEJORAN LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?

Perder es genial para esto. Es, de hecho, una de las mejores lecciones: no siempre se gana, pero no pasa absolutamente nada, porque el proceso, el juego, ha sido divertido a tope.

Aprender a demorar la recompensa: no es empezar a jugar y ganar, hace falta tiempo y dar una serie de pasos, de manera que aprendan a que la recompensa, la gratificación, lo que ellos quieren, no es inmediato.

No tenemos control sobre todo lo que nos rodea: el factor suerte de los juegos les enseña que hay elementos en la vida sobre los que no tenemos control, que no podemos cambiar, de manera que aumenta la tolerancia a la frustración.

Favorecen la flexibilidad cognitiva: tienen que adaptarse a condiciones impuestas desde el exterior -normas- pero también a los giros que den los juegos en base a los comportamientos de los compañeros, de cara a alcanzar el objetivo.

Juegos en los que haya cambios de normas (que sean algo más complejos) o que impliquen que decisiones de otros jugadores nos afectan, son ideales, porque nos sirven para trabajar la flexibilidad.

Juegos en los que podamos conseguir el objetivo de diferentes maneras también nos son de gran utilidad, ya que permiten que si el niño se ha "enganchado" con una opción vea que tiene otras y que la manera de resolver el problema es buscar alternativas, no enfadarse o sentirse mal.

Los juegos por turnos ayudan a reducir la impulsividad y la impaciencia.

# ¿Y qué podemos hacer desde casa?

Algunas cosas que podemos hacer desde casa para ayudar a nuestro hijo a tolerar la frustración, a que aprenda cómo gestionar las emociones que ello le genera. Para ello podemos:

- Ayudarle a identificar sus emociones para que luego pueda gestionarlas mejor. Ejemplo: "¿Qué sientes cuando estás triste?" "¿Qué necesitas para estar menos triste?" "Oye, ahora estás muy contento, ¿verdad?"
- Enseñarle a pedir ayuda: no pasa nada por hacerlo, no es nada malo, al contrario.
- Dejar que se equivoque, es una manera estupenda de aprender. A veces los papis, en nuestro afán por protegerles y evitarles malestar, les privamos también de oportunidades de lidiar con la frustración, de entrenarse para aprender a gestionarla.