

## PAUTA PARA PADRES

Un cuento para apoyar a los niños en el desarrollo de la perseverancia  
y en el aprendizaje de la tolerancia a la frustración

### La Perseverancia

Cuando los niños se trazan una meta, y en el camino ésta les empieza a resultar difícil de lograr, una gran mayoría se frustra y abandona su objetivo en lugar de continuar perseverando una y otra vez, buscando otros modos o recurriendo a nuevas herramientas para tener éxito.

Los niños necesitan una base sólida de seguridad emocional, para tomar los riesgos necesarios y así cumplir con los pasos requeridos, con el objetivo de aprender una materia nueva o desarrollar destrezas. Para ello es importante que los padres, con su apoyo y motivación, los alienten brindándoles el empuje y la seguridad necesaria. La frustración es parte de la vida, por tanto no podemos evitarla, pero sí podemos aprender a manejarla y a superarla. Generalmente es en la infancia cuando aprendemos a tolerar la frustración.

### Cómo ayudar a los niños en el desarrollo de la tolerancia a la frustración

Enséñeles a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca, por ejemplo: "Agustín, ¿qué sientes cuando pierdes en un juego?", "Trini, ¿cómo puedes hacer para que el dibujo te salga como quieres?".

Cuando veamos que nuestro hijo se está frustrando con alguna actividad alentarlos diciéndoles: ¿qué podrías hacer en vez de abandonarla o enojarte?. Dejar que ellos mismos busquen las soluciones, y sino, que pidan ayuda.

Jueguen a representar una obra de teatro en donde exista una situación que los frustre y reaccionen de forma negativa frente a ella, y luego frente a la misma situación, jueguen buscando soluciones y reaccionando de distintas maneras.

Enseñarle a los niños a no rendirse nunca cuando no consiguen lo que desean, todo lo contrario: perseverar, trabajar en pos de sus objetivos, buscar nuevos caminos. Como padres, darles el ejemplo: que nos vean luchar por las cosas que nos cuesta trabajo terminar y que vean que uno no se rinde ante la adversidad.

Soledad Gómez  
-Psicóloga Clínica-