

LA SOBREPOTECCIÓN

Está claro que los padres y madres nos preocupamos por el bienestar de nuestros hijos. Pero sería necesario aclarar qué entendemos por bienestar y qué es lo que queremos para ellos.

El bienestar no debe consistir en protegerlos en una burbuja donde nadie les pueda hacer daño, sino que debemos procurar que aprendan a implicarse en actividades con sentido, en objetivos que se consigan con esfuerzo.

Los niños tienen que ir aprendiendo a tener una cierta tolerancia a la frustración, de una forma progresiva y tenemos que enseñarles cómo hacerlo. Eso forma parte de la tarea de los padres.

Tenemos que aceptar que la frustración es inevitable, por eso tenemos que aprender a tolerarla desde pequeños.

La tolerancia a la frustración es la capacidad para continuar actuando, aunque las cosas no hayan salido como esperábamos. Esto nos ayudará, porque una persona con una alta tolerancia a la frustración necesitará un alto nivel de malestar para enfadarse, entristecerse o desistir de los objetivos programados. Es una capacidad que se puede aprender y que indica madurez y equilibrio personal. Las personas con una alta tolerancia a la frustración no renuncian a sus objetivos por miedo de no conseguirlos, sino que afrontan la frustración de forma apropiada, aceptan más fácilmente el dolor y el sufrimiento.

Por todo esto, es muy importante educar en la tolerancia a la frustración. Los niños deben saber cuando se encuentran delante de la frustración: las cosas no salen como esperaban o deseaban. Aprender a regular la frustración significa poner la energía necesaria para aceptar la situación sin que quede afectada nuestra autoestima o seguridad. No se debe confundir la tolerancia a la frustración con la resignación. Ante la inevitabilidad de la frustración, se trata de educar en un difícil equilibrio, ya que puede ser tan negativa una infancia sin frustraciones como una con excesivas frustraciones.

Las madres y los padres tienen que saber que es imprescindible poner límites a los hijos. Tienen que saber que los niños con baja tolerancia a la frustración, alta impulsividad y sin límites, a la larga se pueden convertir en una bomba que nos podrá explotar en cualquier momento. No se trata de provocar frustraciones, pero sí de no esconderlas o evitarlas cuando se dan. Tenemos que observar y captar cuando se dan y entonces es cuando tenemos que conectar con la emoción del niño, darle opciones para que se exprese, aunque no lo haga de la forma más adecuada. Tenemos que escuchar pacientemente. No se trata de consolar o dar soluciones, sino de comunicar, incluso sin palabras que son cosas que pasan, que hace falta aprender a superarlas y que nos tienen a su lado y les daremos todo nuestro apoyo.