

NIÑOS Y NIÑAS CON BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

<p><u>¿Qué significa tolerar una frustración?</u></p> 	<p>No es nada más ni nada menos que aprender, entre otras cosas: enfrentar problemas, dificultades, limitaciones y/o situaciones que no nos gustan.</p>
--	--

¿Qué factores biológicos y medio-ambientales inciden en este problema?

No todos los niños logran superar solos las dificultades. Factores biológicos y medioambientales influyen constantemente. Cada niño nace con un carácter definido, algunos son más impulsivos y más auto-exigentes que otros. Lo importante es ayudarlos a moldear su manera de actuar. En cuanto a las características medio-ambientales, se refieren fundamentalmente a la familia y a todo aquello que rodea al niño. No debemos olvidar la importancia de los modelos que los pequeños siguen. Si los padres tienen una baja tolerancia a la frustración frente a distintos hechos o situaciones, es muy probable que el menor actúe de la misma manera. La sobre protección también es un factor influyente. Aquellos niños a los cuales sus padres les evitan situaciones conflictivas, no sabrán cómo actuar cuando ellos no se encuentren. Esto puede aumentar las dificultades para tolerancia a la frustración.

¿Qué características presentan los niños con baja tolerancia a la frustración?

- Más impulsivos e impacientes.
- Que buscan satisfacer sus necesidades en forma inmediata, por lo que frente a la espera o postergación de sus necesidades suelen presentar pataletas y llanto fácil.
- Exigentes y demandantes.
- Que pueden desarrollar, con mayor facilidad, cuadros ansiosos o depresivos ante conflictos o dificultades mayores.

¿Qué frustraciones puede generar la imposición de límites?

Mientras más pequeños son los niños, más creen que el mundo gira alrededor de ellos y que todo lo merecen. Entonces, sienten el límite como algo injusto, pues va en contra de sus deseos. En su incapacidad de ponerse en el lugar de otro, el niño no alcanza a

comprender por qué no le conceden lo que él quiere. La frustración que surge frente al no, es necesaria y comprensible. Los límites le enseñan al niño aquello que nos llevará tal vez toda una vida internalizar: nuestros derechos terminan donde empiezan los de los otros. Los límites han de ser puestos con tranquila firmeza. La frustración que le viene al niño que se expresa con gritos, patadas y “pesadeces” debe pasar como pasa una tormenta de verano. En la medida que dicha expresión siempre reciba una recompensa o consuelo como el más de una vez utilizado "pobrecito", la pataleta será una conducta conveniente. El niño pensará "si me amurro o pataleo alguien me consuela y obtengo lo que quiero o, un sucedáneo o, por último, un premio de consuelo". El punto aquí es nuestra propia capacidad de no sentirnos sobrepasados por esa expresión de frustración. Es importante estar convencidos del límite que estamos poniendo. También ayuda pensar que pronto el niño aprenderá que enojarse es doble trabajo: enojarse y desenojarse.

¿Cómo estimular la tolerancia a la frustración?

- Tome conciencia de la baja tolerancia del niño y de las razones específicas que la causan en su caso.
- Enfrente al niño al motivo de su frustración, haga que exprese sus sentimientos y explíquele todas las veces que sea preciso que equivocarse es normal.
- Procure que el niño aprenda a distinguir entre sus deseos y necesidades, para que así pueda controlar su impulsividad.
- Fije límites y metas según la edad y habilidades del niño, para evitar muchas frustraciones inútiles.
- Use siempre un “toque de humor”, suele ayudar a superar situaciones difíciles.

Hacer que el niño reaccione ante una pataleta es una de las maneras para ayudarlo. Lo importante es que él sepa la causa de su conducta, porque muchas veces ni ellos saben lo que les sucede. Los niños impulsivos, tienden a confundir los deseos con las necesidades, por lo que se los debe guiar y anticipar a las situaciones conflictivas desde pequeño. De esta manera se logrará que el niño reflexione y discrimine. También es importante que las metas que se le proponen al niño sean acordes a su edad y a sus capacidades. Un niño con menos habilidades puede frustrarse muy fácilmente. Por esto es importante que se valore el proceso y esfuerzo del niño para lograr el objetivo y no sólo el resultado final.