

¡ASÍ ES LA VIDA!

La sensación de dolor es necesaria para la supervivencia, porque la vida real tiene desengaños, fracasos y reveses. De ahí la necesidad de no sucumbir a la tentación de evitar a los hijos los errores y sufrimientos propios de su edad que los adultos somos capaces de anticipar y, por el contrario, enseñarles a aceptar el fracaso y el error como algo consustancial con lo que tendrán que vivir. "Hay que enseñarles a levantarse, a saber que siempre vendrá un golpe que los tumbe y que eso no es grave, inculcar una actitud positiva hacia los errores", aseguran los psicólogos. ¿Cómo? Pues enseñándoles a aceptar sin dramas que se ha roto un plato, un suspenso inesperado..., no haciendo por ellos lo que pueden hacer solos, y comentándoles todas esas situaciones en que los adultos tampoco conseguimos lo que queremos pero no por ello dejamos de intentarlo, como cuando se pierde el autobús, no se puede hacer un viaje porque se está enfermo, no te compras algo para ahorrar para las vacaciones o tu equipo pierde en una competición. En lugar de hacerles creer que tienen derecho a todo, a ser felices, a tener el máximo coeficiente intelectual, a ganar un Nobel..., se trata de ayudarles a ser realistas, transmitirles confianza en ellos mismos, animarles en las dificultades, reconocer sus posibilidades y dar importancia a los esfuerzos que realizan, dejarles que se equivoquen, elogiar lo excepcional, fijarles objetivos a medio plazo y promover que convivan en grupo para que entiendan que formar parte de un colectivo no diluye su personalidad pero a veces provoca que paguen justos por pecadores. ¡Así es la vida!



► consecuencia es que los niños sólo se esfuerzan a cambio de premios, materiales o sociales, y eso no es manera de esforzarse", señala Montenegro.

Padres publicistas Las constantes alabanzas y elogios por logros que poco tienen de extraordinarios son otra vía por la que los padres hinchan la burbuja de la sobreprotección. "Se felicita al niño porque pone la mesa, cuando es su obligación; o se elogia que sepa atarse los cordones de los zapatos ¡con diez años!, o que saque un cinco en un examen un niño que tiene altas capacidades; y convertimos en extraordinario lo que es normal", indica el responsable del Equip Psicològic del Desenvolupament de l'Individu. Meritxell Pacheco y Purificación Sierra creen que esta actitud es una mala interpretación de la recomendación pedagógica de fomentar la autoestima. "Se confunde favorecer la autoestima con evitar frustraciones, con que el niño sea feliz a pesar de todo, y algunos terminan haciendo creer a su hijo que es el mejor del mundo", dice Pacheco. "El autoconcepto es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos; la autoestima –importante para ser unos adultos seguros–, el valor que damos al conocimiento que tenemos de nosotros; pero un buen autoconcepto no es pensar que lo puedes hacer todo, sino saber que hay cosas para las que estás más preparado que para otras, y no despreciarte por las que no sabes hacer", explica Sierra.

El problema es que los padres depositan muchas expectativas en sus hijos, quieren que sean los mejores en todo lo que hacen: si juegan al fútbol, están convencidos de que tienen al relevo de Messi y Cristiano Ronaldo en casa; si tocan el piano, que están ante virtuosos de la música... y al valorar sus notas preguntan qué han sacado los otros de la clase. "Transmitimos una conciencia de competición permanente; los hijos son una forma de escalar la pirámide social, y hay que tener cuidado también con qué pedimos como padres, con las frustraciones que transmitimos", advierten los psicólogos.

Porque a veces, cuando un padre se queja al entrenador de que a su hijo le han dicho que es "un patata", lo que realmente se cuestiona es "¿cómo me van a decir que yo tengo un hijo que no es bueno al fútbol?". Y muchos padres regatean con los profesores las notas de su hijo porque, si suspende, lo que se plantean es qué clase de padres son que han consentido que su niño fracase así. "Los padres no queremos que los hijos pasen por las frustraciones que nosotros hemos pasado, pero la frustración forma parte de la vida, y los niños deben saber que hay cosas que hacen mejor y otras que hacen peor, y deben quererse tanto por lo que hacen bien como por lo que no tan bien; pero en vez de enseñarles eso, en vez de relativizar las críticas que reciben y explicarles que ahora les duelen pero luego se pasa, muchos padres se convierten en representantes, agentes o publicistas de sus hijos", relata la profesora de psicología del desarrollo de la UNED.

Y cuando los niños crecen entre constantes alabanzas, se vuelven adictos a ellas, evitan aquellas tareas en las que se sienten inseguros o por las que no reciben elogio, y acaban fracasando cuando se



LOS RIESGOS DE NO TOLERAR BIEN LA FRUSTRACIÓN

Educar a los hijos con poca tolerancia a la frustración significa que para ellos será inadmisibles cometer un error o fracasar y que vivirán cualquier cosa desagradable como un drama: lo feo será espantoso; lo malo, horrible, y lo molesto, insoportable. Si uno crece pensando que la vida es fácil y cómoda, que puede obtener todo lo que quiere, confundirá sus deseos con necesidades y, ante cualquier dificultad, demora o fracaso a la hora de satisfacerlos, pensará que es demasiado horrible para resistirlo. Los psicólogos advierten que criarlos en una burbuja provoca niños egoístas, inseguros, poco sociables y sin habilidades para afrontar las dificultades.

embarcan en algo en lo que no son buenos. "Si el niño dibuja bien, se lo digo y lo elogio, y si juega fatal al fútbol, le explico que se le da mejor dibujar pero le animo a mejorar en el deporte para que eleve su autoestima y se relacione mejor", opina Pacheco.

Inválidos emocionales El problema es que cuando los padres actúan como jefes de prensa de sus hijos, intentan que el mundo gire en torno a ellos, intervienen en sus conflictos con otros niños, les evitan las críticas o les edulcoran la realidad, les vuelven inválidos, les incapacitan para gestionar sus emociones. "Los niños deben vivir sus propias crisis y desarrollar sus propios recursos, sus propias habilidades para superarlas y salir de ellas; el día a día, las dificultades que entraña, constituye la principal fuente de aprendizaje del niño, y no se le puede privar de ello", asegura María Jesús Álava. Porque, como enfatiza Benjamín Montenegro, del éxito no se aprende –"sólo se saborea"–, de lo que se aprende es del error y de los fracasos, y se trata de aprovechar esos pequeños fracasos de la infancia, las dificultades que se encuentran al crecer –que no son los más guapos, que no todo se les da bien, que algunos amigos no lo son tanto– para enseñarles a reconocer e integrar las

