

Debemos estar al lado de nuestros hijos, acompañarlos en cada pequeña o gran frustración que tengan que superar, pues tanto una ausencia casi absoluta de obstáculos como la imposibilidad de superarlos generan actitudes negativas

Caer nos hace más fuertes es el mensaje de un

">spot en el que varias madres enseñan a sus hijos a caer y a levantarse. No impiden que se caigan, sino que les ayudan a alzarse del suelo, a seguir adelante, a no rendirse. Esa es la verdadera ayuda.

En el día a día van apareciendo muchas ocasiones para practicar algo tan decisivo en la educación de nuestros hijos como la resistencia a la frustración. Eso no significa que tengamos que buscar y suministrarles frustraciones, sino que hemos de contar con ellas de forma natural. No sirve de nada ocultarlas bajo la alfombra porque, si lo hacemos, se irán acumulando fuera de su vista y nuestros hijos acabarán tropezando con la propia alfombra, abultada por todas las frustraciones que hemos acumulado debajo.

Como los monitores de esquí, que enseñan a sus alumnos a caer porque saben que lo van a hacer muchas veces a lo largo de su aprendizaje y de su práctica, los padres tenemos que enseñar a nuestros hijos a superar pequeñas caídas. Si no lo hacemos, cuando tropiecen por vez primera, les costará muchísimo levantarse.

Esas pequeñas caídas o frustraciones, como no tener ese juguete que otros tienen, comer lo que no me apetece, perder al parchís o esperar hasta mañana, van fortaleciendo su carácter y les van preparando para la vida. Para ayudarles a superarlas las tenemos que superar también nosotros, es decir, ni hemos de sucumbir al exceso de condescendencia, que lleva a quitarles todos los obstáculos, ni a la excesiva rigidez de no echarles siquiera una mano.

Debemos estar a su lado, acompañarlos en cada pequeña o gran frustración que tengan que superar, pues tanto una ausencia casi absoluta de obstáculos como la imposibilidad de superarlos generan actitudes negativas: la primera, una falsa impresión de que todo es fácil; la segunda, una fuerte sensación de impotencia. En ambos casos se sucumbe a la frustración.

Podemos empezar por enseñarles desde pequeños a distinguir entre lo que me apetece y lo que me conviene. Se pueden poner ejemplos como el de la inyección de penicilina: duele, pero cura.

Pocas cosas se consiguen sin esfuerzo. Por eso, debemos esforzarnos

para que nuestros hijos no caigan en la pereza, que como un pesado sopor adormece la voluntad, sino conseguir que sean laboriosos y tenaces. De esa manera, les ayudaremos a afrontar los muchos obstáculos que les deparará la vida, a ser resilientes, es decir, capaces de resistir y superar las frustraciones.

Poniéndoles las cosas un poco difíciles les estamos haciendo más fácil el camino. No se puede curar la pereza sin administrar algunas medicinas amargas. Incluso la ley del mínimo esfuerzo exige un esfuerzo, por mínimo que sea.

Lo mejor que podemos hacer para que nuestros hijos sean resistentes a la frustración es decirles “no”. Se trata de no ceder sistemáticamente a sus caprichos o a cosas que no son necesarias. Las razones que dan los padres incapaces de decir “no” a sus hijos en modo alguno son educativas, sino que obedecen más a la propia comodidad de no tener que enfrentarse a las consecuencias inmediatas de una decepción, como pueden ser llorar, una rabieta o un enfado.

En cierta ocasión, en una sesión de padres, hicimos pronunciar a todos y cada uno de los presentes la palabra “no” para demostrarles que eran capaces de hacerlo. No sabemos si después lo practicaron en casa. Decir “no” a los caprichos o exigencias de nuestros hijos es una forma de ayudarlos, desde pequeños, a enfrentarse a la frustración y a fortalecer su carácter, es enseñarles a caer. Algunos padres parece que no saben pronunciar ese monosílabo, que les da miedo, pero resulta decisivo porque, de forma controlada, les estamos preparando para los noes que les dará la vida.

Negarle una chuchería a nuestro hijo, negarle un juguete, negarle una hora de conexión, negarle una salida... no significa que le queramos menos, sino que le queremos educar mejor.

Pilar Gueembe y Carlos Goñi