



ARTÍCULO PARA PADRES 112

Cómo enseñar a los niños a ser pacientes: 7 consejos

La paciencia es un don y nos ayuda a ser felices. La mala noticia es que no todos la tenemos, la buena es que se aprende.

Una persona paciente y calmada tendrá menos propensión al estrés y a padecer problemas físicos derivados de la ansiedad. Se tomará la vida con más filosofía y verá el lado bueno de las cosas con más facilidad que otros.

Si logramos inculcar la paciencia a nuestros hijos estaremos ayudándolos a ser más felices. Así que manos a la obra, pongamos en práctica estos consejos y cualquiera que se nos ocurra como padres en el día a día:

1. Enseñarles a explorar los detalles

Un ejercicio que podemos practicar a diario es ver las cosas pequeñas que suelen pasar desapercibidas con la velocidad de la vida. Si estamos en el parque por ejemplo, buscar insectos, observar las flores que se van a abrir, oír a los pájaros, seguir el proceso de las estaciones en los árboles... Eso le ayudará a relajarse e investigar el mundo que tiene a su alrededor.

2. Buscar entretenimientos

Cuando algo tarda en llegar, como el autobús, podemos jugar a buscar cosas de un determinado color. Aprenderá a entretenerse en las esperas.

3. Sé previsor con los tiempos

Si vais a viajar o al doctor, sitios donde suele haber retrasos, llévale una mochila con juegos, cuadernos para pintar, libros o muñecos pequeños. Se le pasará el tiempo sin darse cuenta. Si puedes evita las pantallas (iPad, móvil o computadora). Resérvalas como último recurso.

4. Da ejemplo

Esto es imprescindible. Si el niño nos ve perder la paciencia a menudo (en el coche, en la cola, con otras personas) repetirá nuestro comportamiento. Así que ya sabes, empieza a mostrarte tranquilo y positivo. Al fin y al cabo no por perder los nervios ocurren antes las cosas.

5. Actividades calmadas

Leer, dibujar y armar puzzles o construcciones pueden ser muy efectivas a la hora de educar la paciencia. Proporcióname juegos que requieran de su atención y tranquilidad.

6. Sé comprensivo con sus necesidades y tiempos

Esto es que no pretendas que el pequeño se calme si tiene hambre, sueño o está cansado.



Ahí sí urge atenderlo lo antes posible pues no es capaz de serenarse y cada minuto que pase se pondrá más nervioso. También debemos tener en cuenta que su percepción del tiempo no es la nuestra, o sea que no le anticipemos un acontecimiento con demasiada antelación porque se desesperará y nos desesperará a nosotros con sus preguntas. Así que si van a acudir a un acontecimiento especial, díselo el día antes. Será mejor para todos.

7. Explicarle por qué hay que esperar

Por educación, por respeto, porque hay cosas que mejoran esperando un poco, porque esperar merece la pena. Hablar con él de todo esto con ejemplos prácticos según vaya creciendo y siempre cumplir lo que prometamos en la espera. Si le decimos que cuando acabemos de limpiar damos un paseo, así debe ser.

Si sigues estos consejos y predicas con el ejemplo te aseguro que tendrás un pequeño adulto cada vez más paciente y tranquilo en casa, que sabrá sacar provecho de la vida y no perderá la calma con facilidad.

<https://blog.bosquedefantasias.com/noticias/ensenar-ninos-pacientes-7-consejos>