

ARTÍCULO PARA PADRES 146

La paciencia también se aprende

Poco a poco, el niño conseguirá con nuestra ayuda ser cada vez más paciente, pero hasta aproximadamente los seis años no será capaz de esperar conscientemente y comprender el porqué de tanta espera. Eso no quiere decir que nosotros tengamos que aguardar pasivamente hasta que alcance esa edad.

Desde que los niños dejan de ser bebés (0 – 12 meses) y pasan a ser niños pequeños de 1 año en adelante, deben ir aprendiendo a tener paciencia. Si les damos todo lo que desean al momento, si estamos totalmente a su disposición, estaremos creando niños que luego serán adultos inmaduros e intolerantes.

Estas son algunas estrategias:

1. Introducir pequeñas esperas

- Cuando le damos de comer podemos introducir un tiempo de espera entre las cucharadas, unos minutos hasta que le sirvamos el postre, o a aguardar un poco mientras preparamos su bocadillo. Aunque le cueste, puede empezar a asimilar cosas así.

2. Ser comprensivos con sus limitaciones

- Hay situaciones (si el niño está irritable, tiene hambre, sueño, cansancio) en las que es excesivo pretender que tenga paciencia y espere. En esos casos está justificado atenderle sin demoras.

3. Dar ejemplo: Aprenden imitando

- Los niños son grandes imitadores, así que tenemos que hacer gala ante ellos de nuestra mejor paciencia.
- Si ponemos el grito en el cielo porque nuestro hijo tarda un poco más de la cuenta en comer... no le estamos dando un modelo de serenidad.
- Si no podemos controlarnos y la impaciencia nos pierde, hay que pedirle disculpas.

4. Enseñar buenos modos

- Hagámosle ver, predicando con el ejemplo, que hay que pedir las cosas educadamente.
- No debemos ceder a sus rabietas como modo de conseguir sus deseos.
- Tampoco hemos de ser insensibles: a veces las rabietas son un toque de atención.

5. Explicar por qué hay que esperar

- Las cosas quedan mucho mejor si se tiene paciencia para prepararlas. ¿Ves?, este sándwich estará mucho más rico si lo metemos un ratito en el microondas.

6. Pasatiempos para esperas inevitables

- En la sala de espera del médico, en los viajes o en las colas, podemos inventar pequeños juegos como el «veo, veo», mirar cuántos coches rojos pasan o cuántas personas llevan zapatos negros, contarle algún cuento... También puede ser útil llevar algún juguete. La espera entretenida es menos espera.

7. Paciencia en situaciones sociales

- A esta edad les cuesta, por ejemplo, guardar turnos para usar un columpio. Mejor que imponerles que han de hacerlo porque sí, conviene hacerles pensar en la necesidad de guardar su turno y explicarles las ventajas.

8. Enseñarle a no interrumpir una conversación

- Podemos tomarle del hombro y decirle: «espera un momentito y te atenderé enseguida».
- Aunque insista, es mejor ignorarle durante un momento que no sea muy largo (quizás un par de minutos).
- Después, hay que cumplir siempre nuestra promesa de atenderlo y elogiarlo por espera
- Es importante hacer esto manteniendo la calma, y aumentar poco a poco los momentos de espera.

Doctor en Psicología Luciano, MONTERO. 'La aventura de crecer' (Temas de Hoy), así como de diversas investigaciones sobre desarrollo infantil y aprendizaje.