



Vida
Sana



**Irene García
Pérez**

Periodista

Los niños que no saben perder tienen baja tolerancia a la frustración

A nadie le gusta perder, pero a los niños les cuesta aún más porque tienen muy baja tolerancia a la frustración, es decir, a no conseguir lo que quieren, lo que hace que se enfaden muchísimo cuando pierden. Aprovecha las competiciones juntos para enseñarles a perder.

Cuando jugamos con niños a algo, ya sean juegos de mesa o partidos de fútbol, tratamos siempre de dejarles ganar para que no se enfaden ya que algunos niños y niñas tienen

muy mal perder y pueden sentirse molestos y frustrados sino salen vencedores..

Por eso, casi todos los padres nos dejamos ganar cuando hacemos alguna carrera o competición con ellos. Pero eso es una idea muy mala ya que **los niños que no aprenden a saber perder de pequeños, tendrán problemas de adultos** cuando no consigan algo.

Así que debemos enseñar a nuestros hijos a reconducir ese tipo de conducta y manejar esa rabia para no sentirse mal ellos mismos ni tener problemas con aquellos con los que pierda. ¿Cómo? Siguiendo estas pautas:

Trabaja la inteligencia emocional con él desde pequeño para que aprenda a conocer y manejar sus emociones, tanto las positivas como las negativas. No hace falta que pierda siempre, puedes dejarle ganar alguna vez para que se sienta motivado, sienta la alegría de ganar y quiera seguir mejorando. Es importante que el niño se acostumbre a las negativas en cualquier parcela de su vida, no solo en el juego. Cuando te pida algo que no le puedas conceder, dile claramente 'no' de manera firme y no cedas. Así irá aprendiendo que no siempre se logra lo que se quiere. Acompaña esa negativa con una clara explicación para que comprenda mejor por qué suceden las cosas. Si se siente mal por haber perdido, apóyale y hazle ver que no pasa nada, todos perdemos alguna vez, lo importante es participar, pasarlo bien y superarnos día a día. Sé un buen ejemplo, cuando pierdas en algo, no te pongas como un loco. Acéptalo racionalmente.

EXPERTO:

Irene García Pérez

Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.