



## ¿Cómo ayudar a que mis hijos sean más pacientes?

*¿Ya es mi turno? ¿Por qué no puedo ser el primero? ¡Quiero jugar ya! Estas son algunas de las expresiones que probablemente hemos escuchado decir a nuestros hijos con mucha frecuencia. La paciencia es fundamental para el aprendizaje y manejo emocional, al igual que lo es también para afrontar ciertas situaciones de la vida cotidiana, como la convivencia y resolución de conflictos.*

Vivimos en una sociedad que vive de prisa, donde no somos conscientes de que pocas veces nos tomamos un tiempo para reflexionar sobre lo que hacemos y sus consecuencias. Esto suele suceder con mucha frecuencia en los niños, esperar no va con ellos, puesto que aún no logran comprender por qué no pueden conseguir las cosas en el acto, y a menudo se sienten frustrados al no poder satisfacer sus deseos.

### ¿Por qué a los niños les cuesta tanto esperar?

La impaciencia, el querer las cosas en el acto, es una característica muy propia de los niños pequeños. Su sentido del tiempo es diferente al nuestro, ellos aún no saben medirlo, y el periodo que transcurre desde que piden algo hasta que lo obtienen se convierte para ellos en una eternidad. Además, los niños viven en el aquí y en el ahora, poco a poco irán desarrollando su capacidad para proyectar algunas actividades al futuro.

Es por ello, que los adultos tienen que enseñarles a cultivar su paciencia desde pequeños, para poder lograrlo primero tienen que entender que los niños tienen dificultades para esperar algo que ansían con muchas ganas, deben ajustar sus expectativas a la realidad, y no pretender o esperar que ellos siempre estén callados, que no pregunten, que no se aburran o no hagan berrinches.

### Entonces, ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aprender a ser paciente?

La paciencia es una característica, que en ocasiones es considerada como una virtud, que permite esperar un tiempo prudente para dar respuesta a un hecho que la demanda. Acostumbrarse a tolerar y aceptar ciertas frustraciones y/o retrasos inevitables, forma parte del aprendizaje de la realidad de la vida, y es una enseñanza lenta y progresiva que se irá aprendiendo durante todo su crecimiento.

### A continuación, les presentaremos algunos consejos sencillos para enseñar a sus hijos a ser más pacientes:

#### 1. Enseñar con el ejemplo a ser más pacientes.

Los niños repiten casi todo lo que los adultos hacemos; entonces si cada vez que levantamos la voz y gritamos cuando nos sacan de quicio o cada vez que les llamamos la atención por demorarse mucho haciendo alguna actividad como alistarse o terminar de comer, no estamos siendo un buen modelo de serenidad para ellos. Es casi imposible pretender que nuestros hijos sean pacientes si nosotros no lo somos.

Los niños, son muy perceptivos con el lenguaje corporal, entonces, intentemos mantener la calma y respirar profundo cuando sintamos que estamos perdiendo la paciencia.

#### 2. Ser comprensivos con sus limitaciones.

Hay situaciones en las cuales se tiene que entender las necesidades de los niños, solo en dichos casos se encuentra justificado atenderlas sin demora, solo cuando los niños estén irritables en caso de hambre, sueño, calor o cansancio. Es por ello, que es importante organizar rutinas diarias y presentárselas un día antes, de modo que así evitemos esperas muy largas y ellos puedan comprender el significado de la espera.

### **3. Introducir pequeñas esperas en la rutina.**

Debemos enseñar a aguardar unos minutos antes de realizar actividades de su agrado, por ejemplo podemos enseñarles a esperar unos minutos hasta que les sirvamos un postre o mientras se cocina algún plato favorito, entre otras situaciones similares. Además, podemos aprovechar estos momentos para enseñar a los niños a pedir las cosas educadamente y que no siempre debemos ceder a sus rabietas como forma de conseguir sus deseos.

### **4. Cumplir nuestras promesas.**

Los niños realmente creen en nuestra palabra, entonces si les hemos prometido que “después de hacer la tarea podrán jugar” o “después de ordenar sus juguetes miraremos juntos una película”, se tiene que cumplir con lo prometido, solo así aprenderá que esperar vale la pena.

### **5. Explicar por qué se tiene que esperar.**

Debemos explicar a nuestros hijos que las cosas resultan mucho mejor si se tiene paciencia para prepararlas o hacerlas. Por ejemplo, “¿Ves?, este queque quedará delicioso si le ponemos un poco de chocolate en la cubierta, para ello tenemos que esperar unos minutos hasta que el chocolate se derrita por completo en el microondas”, entre otros. Recordemos usar siempre un tono de voz calmado y relajado, con el tiempo ellos comprenderán la importancia de esperar.

### **6. Practicar algunos juegos o pasatiempos mientras se espera algo inevitable.**

Una espera puede resultar menos larga si la volvemos entretenida para ellos. Por ejemplo, cuando se tiene que ir al médico o al dentista, en los viajes, en las colas o mientras se hacen algunas compras en el supermercado, podemos inventar algunos juegos como contar el número de carros amarillos que pasan o cuantas personas llevan lentes, contarles algún cuento, preguntarles sobre actividades o cosas que les gustan, podría ayudar a que el tiempo se reduzca significativamente para ambos.

### **7. Enseñarles a no interrumpir en una conversación y a tener paciencia en situaciones sociales.**

Cuando vamos a reuniones familiares, cumpleaños u otras reuniones sociales, los niños pueden resultar más insistentes de lo normal, entonces cuando ellos quieran algo podemos tomarlos de los hombros, mirarlos y decirles: “espérame dos minutos y te atenderé enseguida”, incluso si insiste es importante aguardar esos minutos hasta atenderlo, luego hay que cumplir con nuestra promesa de atenderle y felicitarlo por haber “esperado”. Es importante mantener siempre la calma y con el tiempo ir aumentando los tiempos de espera.

### **Referencias:**

*Infante, A. y Martínez, J. (2016). Concepciones sobre la crianza: El pensamiento de madres y padres de Familia. Liberabit, 22(1), 31-41.*

*Delgado, J. (enero del 2019). Trucos para enseñar a los niños a ser pacientes. Etapa Infantil. Educación. Recuperado de: <https://www.etapainfantil.com/trucos-ensenar-ninos-pacientes>*

**Colegio Antares – CPAL. 2020**

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: María de los Ángeles Del Castillo, Juan José Tan y Claudia Combe,

Practicante Profesional: Vanesa Soplá. Practicantes Pre Profesionales: Joao Cieza y Sergio Corcuera.