

# Fomentar la Empatía y la Tolerancia a la Frustración

Rincón de Familias | El Nido de Estrellas

## 1. El error como motor de aprendizaje

A menudo intentamos proteger a los niños de la frustración o de la equivocación creyendo que así les evitamos sufrimiento. Sin embargo, el error no es un fracaso ni una señal de incapacidad: es la herramienta biológica más potente que tiene el cerebro infantil para reestructurar conexiones, aprender y madurar.

Cuando un niño comprende que equivocarse forma parte natural de cualquier proceso de descubrimiento, pierde el miedo a intentar cosas nuevas y desarrolla una mentalidad de crecimiento flexible y segura.

## 2. Validar antes de corregir

Ante un bloqueo o un enfado porque algo no sale como esperaban, la tentación adulta inmediata suele ser restar importancia al asunto ("no pasa nada", "es una tontería") o buscar soluciones lógicas precipitadas.

**Clave fundamental:** Primero valida la emoción y después acompaña en la solución. Decir frases como *"veo que estás muy frustrado porque la torre se ha caído y te ha costado mucho esfuerzo hacerla"* permite que el sistema nervioso se calme al sentirse comprendido.

## 3. Estrategias cotidianas para tolerar la frustración

La tolerancia a la frustración se entrena poco a poco en el día a día a través de pequeñas experiencias:

- **Permitir micro-frustraciones:** No corras a resolver cada pequeño obstáculo de inmediato. Darles un margen de autonomía para que busquen alternativas fomenta su resiliencia.
- **Modelar desde el ejemplo adulto:** Los niños aprenden mucho más de lo que ven que de lo que les decimos. Hablar en voz alta de nuestros propios errores cotidianos ("vaya, me he equivocado al sumar esto, no pasa nada, lo reviso y vuelvo a empezar") les enseña que equivocarse es humano y seguro.
- **Reenfocar el objetivo:** Ayúdales a desplazar la atención del resultado final perfecto al disfrute del proceso y al esfuerzo realizado.

## 4. Herramientas de autorregulación ante el bloqueo

Cuando la frustración desborda al niño y aparece el llanto o la rabieta de impotencia:

- **Pausa consciente:** Detener la actividad unos minutos para cambiar de foco o tomar aire fresco.
- **Respiración de transición:** Usar juegos respiratorios sencillos (como oler una flor imaginaria y soplar una vela) para bajar la intensidad física del enfado antes de razonar.

