

GUÍA PARA PADRES

CUENTO: LA COMPETENCIA MÁS RAYADA

Por Maria Alejandra Dyer, psicóloga infantil C.Ps.P. 35731.

1 EL DESAFÍO

Seamos sinceros. A nadie le gusta perder. Por más adultos que seamos, frecuentemente solemos asociar la pérdida con el fracaso, y la mayor parte de las veces nos quedamos con un sinsabor difícil de procesar. La vida nos va enseñando que no siempre las cosas nos salen como lo habíamos planeado, y vamos desarrollando estrategias que nos ayudan a superar ese malestar y seguir adelante.

Los niños necesitan tener, mientras van creciendo, pequeñas derrotas. De esta manera, irán adquiriendo, a medida que pasa el tiempo, más y más herramientas que los fortalezcan y permitan superar estos momentos un tanto incómodos y molestos. Saber gestionar las derrotas y errores adecuadamente es muy importante y, como todo, estos aprendizajes empiezan desde muy temprana edad.

2 ¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN AL PERDER?

Por un lado, alentarlos a dar lo mejor de sí mismos, a esforzarse, validando siempre sus cualidades y reforzando sus pequeños logros. Por otro lado, sin dejar de contener y validar la emoción, brindar un mensaje que les enseñe a disfrutar el proceso y no tanto el resultado. Frases como "lo importante es participar", "mira lo bien que la pasaste", "no siempre se puede ganar", son esenciales. A veces los niños temen más que nada decepcionar al otro, no cumplir con las expectativas de sus papás, más que las suyas propias. El mensaje "no pasa nada" les permitirá darse cuenta de que no han decepcionado a nadie.

La competitividad en dosis adecuadas, junto con la capacidad de obtener información de sus errores (sin castigarse), ayudarán a tus hijos a alcanzar sus objetivos y disfrutar el proceso, así como ir mejorando cada vez más sus estrategias motivándolos a intentar que la siguiente vez les vaya mejor. Si encontramos el balance entre estas dos, lo demás caerá por su propio peso.

OJO: Aunque quisiéramos evitarles el malestar, es importante exponer a los niños a la derrota. Si dejamos que siempre ganen en los juegos, o que siempre obtengan lo que piden, será muy complicado para ellos tolerar las frustraciones que se les irán presentando a lo largo de su vida.

3 ALGUNOS TIPS:

- Evita reaccionar de una manera inapropiada cuando tú mismo experimentes la frustración. Nuestros hijos nos observan en todo momento. El autocontrol en este tipo de situaciones es el mejor maestro.
- Enfócate más en el proceso que en el resultado. Independientemente si ganó o perdió, comenta las jugadas, las movidas, las reacciones positivas dentro del juego, más que el resultado final. Eso hará que ganar no sea lo único importante.
- Saber ganar es tan importante como saber perder. Cuando se presente la ocasión, empatiza con la persona que perdió, haciéndole comentarios positivos y reforzando lo que sí pudo lograr en el juego. Así aprenderán a evitar "sacar pica" o hacer comentarios poco atinados a sus competidores.

4 ACTIVIDAD

Luego de escuchar el cuento "La competencia más rayada", te invitamos a elegir un juego de mesa para disfrutar en familia. Sea cual sea el juego, incluiremos una nueva regla: Al finalizar, el ganador hará dos comentarios positivos a cada uno de los demás competidores. Además, los que esta vez no lograron el primer lugar comentarán la parte que más disfrutaron de todo el juego. Así podremos ver que cada derrota o cada triunfo nos va tiñendo la piel de rayas negras y blancas que, al final, nos volverán personas muy especiales llenas de aprendizajes, ¡como Dora!

Pd. Si notas algún comportamiento nuevo o distinto en tu hijo que llame tu atención, y quisieras conversar un poco más al respecto; te recomendamos considerar una consulta psicológica. Yo puedo ayudarte si me escribes a este correo mariale.dyer@gmail.com