

## **Zure seme-alaba pazientzia gutxikoa da? Erakutsi egiozu itxaroten!**

### **¿Tu hijo-a es superimpaciente? ¡Enséñale a esperar!**

Enseñar a tus hijos a esperar es muy importante. Cuando son bebés les damos el chupete en cuanto se les cae, les damos de comer rápidamente en cuanto se ponen a llorar, les cambiamos el pañal si intuimos que lo ha podido manchar... Todo es aquí y ahora. Y de pronto, de un día para otro, les pedimos paciencia, les decimos que tienen que esperar un ratito. ¿Pero si ellos no entienden lo que es "dentro de un rato" o "en 5 minutos"?

#### **"¡Qué impacientes son!"**

Además de que cuando son pequeños no tienen desarrollada la noción del tiempo y que de bebés no han tenido que esperar para nada, la inmediatez en la que vivimos tampoco ayuda para enseñarles a esperar. Y nosotros los adultos nos desesperamos muchas veces y perdemos justamente la paciencia diciéndoles ¡que qué impacientes son!

Nos recordaba [Álvaro Bilbao](#) en una ponencia que "cuando yo quería ver mis dibujos animados favoritos, que podían ser David el Gnomo, tenía que esperar una semana entera para poder verlos. Nuestros hijos no tienen que hacer ese ejercicio de control de la frustración para esperar ese momento". Ahora, con todas las plataformas de televisión que hay y YouTube, pueden ver lo que quieran cuando quieran y las veces que sea. ¿Escuchar una canción? Lo mismo. Antes teníamos que esperar a que la pusieran en la radio, ahora la pueden escuchar cuando quieran. Y así con muchas cosas, piénsalo.

Lo que sucede entonces es que **como no están acostumbrados a esperar, cuando un día no tienen lo que quieren cuando lo quieren, se frustran.** "Muchas veces los padres intentamos ahorrar a nuestros hijos las frustraciones. Sin embargo, si queremos tener hijos felices en lugar de hacer que el viento siempre sople a su favor hay que enseñarles también a navegar en tempestades", añadía Álvaro.

#### **Pautas para enseñar a tus hijos a esperar**

La paciencia hay que enseñarla, y para ello te vamos a dar unas sencillas **pautas para enseñar a tus hijos a esperar**:

1. Tenemos que enseñarles que "las cosas no son cuando ellos quieren, como ellos quieren y de la forma que ellos quieren", recomienda la psicóloga Begoña Ibarrola.
2. **Cumplir con el tiempo pactado**. Si le hemos dicho que después de recoger la casa hacemos algo, o que en 5 minutos le atenderemos, cumplirlo. Es superimportante para que entienda que tiene que esperar y que después de esperar, se hace lo que él o ella ha propuesto.
3. **Enseñarles el turno de palabra** en las conversaciones para que no interrumpen. Tienen que entender que primero tienen que dejar a alguien que termine de hablar para hablar ellos.
4. Tenemos que ser pacientes nosotros. **No podemos pedirle a nuestro hijo que sea paciente si nos ve todas las mañana estresados en el coche** porque hay tráfico o si estamos en la cola del supermercado y no avanza.
5. Aprovecha esos momentos de espera en la cola del supermercado, dentro del coche en medio de un atasco o en el andén esperando al tren para crear vínculos o pasar un rato divertido con tus hijos. Por ejemplo, esperando en la cola del supermercado podéis hacer apuestas de cuánto tarda cada cliente, o en el coche podéis aprovechar para hablar o poner música y jugar a tener que adivinar la canción antes que los demás. Tampoco quiere decir que les tengáis que entretener todo el rato, pero así será más fácil.
6. Establecer **horarios y límites de tele o móvil**. Cuando se ha cumplido ese tiempo, comprenderán que tienen que esperar hasta el día siguiente para disfrutar de otro rato de pantalla, nos sugería Álvaro Bilbao.
7. Como decía Catherine L'Ecuyer, "volver a actividades lentas, que requieren mucha paciencia, como la conversación, la lectura, la cocina o cosas tan sencillas como atarse los zapatos".

ARTIKULO HAU "[Gestionando hijos-as](#)" blogetik hartuta dago.  
ESTe ARTÍCULO está tomado del blog "[Gestionando hijos-as](#)"