

### **Aprender a sufrir.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

En muchas ocasiones los padres y allegados de un niño desean que el niño se encuentra bien, cosa que es totalmente lógica, pues un niño todavía no es una persona racional capaz de cuidarse a sí mismo. Un pequeño depende de los adultos que le rodean para poder aprender este auto cuidado. El problema con este tema surge cuando los adultos que le rodean no desean que niño sufra.

Por más extraña que suene la siguiente afirmación, un niño debe sufrir. Que no se malentienda, no es provocar el sufrimiento adrede, no es golpearlo porque si, es permitirle niño experimentar la sensación de displacer y de frustración. Por ejemplo un niño que por chineo desea que le alcen, y que no lo ponga en el piso, es un niño al que se le debe de poner en el piso, a pesar de que no sea lo que quiere. El adulto debe de mantener el control de la situación, y saber que el niño debe de aprender que no siempre obtendrá lo que quiere, además de brindar niño la posibilidad de aprender tanto esperar, como consolarse.

A un niño no debe darse de todo lo que quiere en el momento que lo pida, debe enseñársele a esperar, esto obviamente provocará llanto de parte del pequeño, no hay que castigar este llanto porque es parte de sufrimiento emocional por no tener algo deseado. Pero de igual manera no hay que tener miedo a que llore. En muchísimas ocasiones los adultos son dados a creer que un niño no debe llorar, y hacen todo lo posible para que el niño cese su sufrimiento. Cuando esto ocurre el niño aprende que el llanto es una forma de obtener cosas; y los adultos aprenden a darle cosas porque llore. Grave error.

No hay que temer a llanto, es normal, más bien hay que enseñar a cómo expresar el dolor sea este físico o emocional. Muchas veces este sufrimiento se expresará además en forma de rabietas, lo cual puede confundir al adulto pues se tiende a pensar que es un niño

malcriado. En realidad está expresando algún tipo de dolor, sin permitir que por ello el niño falte al respeto, se le debe dar oportunidad de expresar su dolor con palabras.

No es correcto pensar que porque es muy pequeño no debe de sufrir, y que es una crueldad que sufra. Lo que hay que hacer es administrar las fuentes de dolor. Por ejemplo si niño desea un juguete no muy costoso, y está en la posibilidad de los padres hacer que espere por éste juguete un tiempo razonable, se debe tomar esta opción. Esto le enseña a esperar, imaginemos lo que puede ocurrir sino le enseñamos esperar y la persona llega a su etapa adulta sin esta facultad, de igual manera hará rabietas para obtener lo que desea.