

14 actividades de tolerancia a la frustración para niños de 1 a 12 años, por edad

Cada actividad entrena una sola cosa (esperar, tolerar el error, perder, pensar antes de reaccionar) y está pensada para la edad en que el niño ya puede lograrla. Elige dos o tres del tramo de tu hijo y repítelas durante semanas; la tolerancia a la frustración se construye por repetición tranquila, no por explicación.

NO ES UN TEST NI UN TRATAMIENTO

Es material de práctica en casa. Si las rabietas duran más de 15 minutos, incluyen golpes o autoagresión, ocurren también en el jardín o el colegio, o la irritabilidad lleva más de seis meses, estas actividades complementan una evaluación profesional, no la reemplazan.

EDADES	POR ACTIVIDAD	RITMO	BASE
1 a 12 años	2 a 10 min	casi todos los días	coaching emocional

1 NOMBRAR

Ponle nombre a lo que siente, en pocas palabras y sin sermón. Durante la rabieta no escucha: el nombre se dice antes o después.

2 DEJAR QUE OCURRA

La frustración pequeña es el ejercicio. Ni rescatarlo (hacerlo por él, ceder) ni castigarlo (gritos, golpes): acompañar cerca y con calma hasta que pase.

3 ELOGIAR EL ESFUERZO

Cuando lo intenta de nuevo, cuando espera, cuando pierde sin romper nada: «lo intentaste otra vez». Nunca «qué inteligente».

EDAD	LO ESPERABLE	LO QUE YA NO ES SOLO LA EDAD
1 a 2 años	Llanto y gritos ante cualquier «no»; no puede esperar ni calmarse solo.	Frustración que no cede nunca con el consuelo del adulto.
2 a 3 años	Rabietas de 1 a 5 minutos, varias a la semana; es el pico de la etapa.	Rabietas de más de 15 minutos, más de 3 días por semana o con golpes.
3 a 5 años	Aguanta unos segundos, se distrae, usa palabras a veces; estalla cansado.	Se hace daño durante la rabieta; le cuesta mucho recuperarse; pasa igual en el jardín.
6 a 12 años	Se molesta al perder o equivocarse, pero se recupera y vuelve a intentar.	Abandona todo al primer error, evita todo juego con posibilidad de perder, estalla a diario.

Actividades para niños de 1 a 2 años

El adulto hace casi todo: nombra, distrae y muestra. Nada de explicaciones largas.

1 «Ya vuelvo» (esperar 10 segundos)

ENTRENA Esperar sabiendo que la espera termina bien

Cómo se hace. Cuando el niño te pide algo que sí le vas a dar, dile «ya vuelvo», sal de su vista contando en voz alta hasta 10 y vuelve con lo prometido. Repítelo cada día; cuando lo tolere sin llorar, cuenta hasta 15, después hasta 20. Siempre vuelves con lo que dijiste.

OJO Si alguna vez no puedes cumplir, no uses el «ya vuelvo». La confianza en que el adulto cumple es lo que hace posible esperar.

2 Dos palabras y un cambio de tema

ENTRENA Nombrar la frustración y distraerse

Cómo se hace. Cuando choca con un «no» (quiere el enchufe, el cuchillo, salir a la calle), di lo que pasa en dos frases cortas («querías eso. No se puede») y ofrece de inmediato otra cosa atractiva con entusiasmo. A esta edad distraer no es hacer trampa: es la herramienta que más funciona.

OJO No expliques ni negocies durante el llanto. Después de calmado, puedes repetir el nombre de lo que sintió: «te enojaste».

3 Mostrar despacio

ENTRENA Tolerar que algo no salga a la primera

Cómo se hace. Cuando la pieza no entra o la tapa no cierra, no lo hagas por él: hazlo tú despacio a su lado, con las manos a la vista, y devuélveselo para que lo intente. Si vuelve a fallar, repite. Si lo logra, nómbralo: «lo hiciste».

OJO Si estalla, se guarda el juguete con calma y se intenta otro día. No se convierte en pulso.

Actividades para niños de 2 a 3 años

La edad de peor tolerancia y de más aprendizaje. Aquí se practica que la rabieta pasa y que el «no» no cambia.

4 La tortuga

ENTRENA Frenar el impulso con un juego

Cómo se hace. Cuando algo no se puede ahora (el columpio ocupado, la galleta antes de comer), todos se meten «en el caparazón»: se agachan, se tapan la cabeza con los brazos y cuentan juntos hasta 5 antes de mirar de nuevo. Primero lo haces tú solo varias veces, riéndote; después lo hacen juntos; con el tiempo, basta con decir «¿tortuga?».

OJO Funciona porque es distracción y juego de simulación a la vez, que es lo que más baja la frustración a esta edad.

5 La torre que se cae

ENTRENA Tolerar el error

Cómo se hace. Armen juntos una torre de bloques y bótenla a propósito entre risas, tres o cuatro veces, diciendo «¡se cayó! La hacemos de nuevo». Cuando después se caiga sin querer, el niño ya tiene el guion listo y lo puede usar.

OJO Se juega cuando está tranquilo y descansado, nunca justo después de una rabieta.

6 El «no» que no cambia

ENTRENA Aprender que gritar más no funciona

Cómo se hace. Elige un solo «no» de la semana (por ejemplo, no hay dulces antes del almuerzo). Cada vez que lo pida, la respuesta es la misma, dicha con calma y sin discurso: «no, después de almorzar». Si viene la rabieta, te quedas cerca, sin gritar, sin ceder y sin castigar, hasta que pase. Cuando pase: «te enojaste mucho. Ya pasó».

OJO Una rabieta dura entre uno y cinco minutos. Sostener un solo «no» de forma consistente enseña más que diez «no» que a veces se vuelven «sí».

Actividades para niños de 3 a 5 años

Ya puede esperar unos segundos, mirar para otro lado y hablar de lo que sintió (después, no durante).

7 El reloj de arena

ENTRENA Esperar el turno

Cómo se hace. Un solo juguete atractivo y un reloj de arena de un minuto. Cada uno juega hasta que la arena se vacía y lo entrega diciendo «ahora te toca». El adulto espera primero y muestra cómo se aguanta en voz alta: «me dan ganas de tomarlo, pero miro la arena». Empieza con 20 segundos si un minuto es mucho.

OJO La meta a esta edad no es esperar 15 minutos: es aguantar los primeros 20 segundos sin estallar.

8 Mirar para otro lado

ENTRENA Un truco para resistir la tentación

Cómo se hace. Pon algo que le guste sobre la mesa y dile que puede tenerlo cuando termine una canción corta. Mientras tanto, enséñale los trucos: taparse los ojos, mirar la ventana, cantar, jugar con las manos. Practiquen cuál le sirve más. Después, nómbralo cuando lo use solo.

OJO Son los mismos trucos que usaban los niños que lograban esperar en los estudios clásicos de demora de la gratificación.

9 El termómetro del enojo

ENTRENA Hablar de la emoción después

Cómo se hace. Una tira de cartulina con tres colores (verde, amarillo, rojo). Después de una frustración, ya calmado, el niño marca cuánto se enojó y conversan una sola pregunta: «¿qué te ayudó a bajar?». No se usa durante la rabieta.

OJO Es la conversación sobre causas y consecuencias de la emoción que entrenan los programas de coaching emocional para padres.

10 Perder a propósito

ENTRENA Tolerar perder

Cómo se hace. Juegos de mesa de cinco minutos. En la primera partida el adulto pierde y lo dice en voz alta: «perdí. Qué lata. ¿Otra?». Después se juega de verdad y a veces gana y a veces pierde. Si estalla al perder, sin sermón: se guarda y se intenta otro día.

OJO Dejarlo ganar siempre no entrena nada. Perder de vez en cuando, con un adulto que muestra cómo se pierde, sí.

Actividades para niños de 6 a 12 años

Aquí se practica pensar antes de reaccionar: nombrar el problema, ver opciones y elegir una.

11 El error del día

ENTRENA Normalizar el error y la recuperación

Cómo se hace. En la cena, cada uno (adultos incluidos) cuenta una cosa que le salió mal ese día y qué hizo después. Sin moraleja. El niño ve que equivocarse es normal y que hay un «después».

OJO Los adultos van primero. Si el niño no quiere contar, no se obliga; escucha igual.

12 Los tres caminos

ENTRENA Resolver el problema en vez de abandonarlo

Cómo se hace. Cuando se frustra con una tarea, antes de rendirse escribe tres opciones en un papel: pedir ayuda, hacerla de otra forma, dejarla cinco minutos y volver. Elige una y la hace. Al final, una sola pregunta: «¿cómo resultó?».

OJO Regla: tres opciones antes de elegir, aunque una sea mala a propósito. Practicar descartar también es parte.

13 El desafío de una semana

ENTRENA Insistir en algo que cuesta

Cómo se hace. El niño elige una meta pequeña que exige insistir (un truco con la pelota, una canción en un instrumento, una receta, un cubo). Cada día marca en la hoja de registro «lo intenté», haya salido o no. Al final de la semana se celebra el número de intentos, no el resultado.

OJO El elogio va al esfuerzo y a la estrategia («probaste de otra forma»), no a la inteligencia ni al talento.

14 El adulto que se frustra en voz alta

ENTRENA Aprender mirando

Cómo se hace. Cuando a ti se te cae algo, se borra un archivo o te toca hacer fila, di en voz alta lo que sientes y lo que haces: «me da rabia. Voy a respirar y lo hago de nuevo». Una o dos veces al día basta.

OJO Es la actividad más simple y la que más se olvida: los niños aprenden a tolerar la frustración mirando cómo la toleras tú.

Hoja de registro: lo intentamos esta semana

UNA FILA POR DÍA

Cómo se usa. Elige una o dos actividades y anota cada día si se hicieron y cómo reaccionó el niño. Una habilidad se da por aprendida cuando la usa sin que se lo recuerden, en situaciones distintas y con personas distintas. Marcar 1 también cuenta: la próxima vez se practica con más ayuda o con una espera más corta.

NOMBRE

EDAD

SEMANA DEL

QUIÉN ACOMPAÑA (MAMÁ, PAPÁ,
ABUELA, PROFE)

DÍA	ACTIVIDAD	¿CÓMO LE FUE?	QUÉ PASÓ, QUÉ LO AYUDÓ A BAJAR Y QUÉ HARÍA DISTINTO
Lunes		1 · 2 · 3	
Martes		1 · 2 · 3	
Miércoles		1 · 2 · 3	
Jueves		1 · 2 · 3	
Viernes		1 · 2 · 3	
Sábado		1 · 2 · 3	
Domingo		1 · 2 · 3	

¿Cómo le fue? 1 = estalló o no lo intentó · 2 = se frustró pero se recuperó con ayuda · 3 = lo logró o se recuperó solo.

SEÑALES DE QUE VA BIEN

- Las rabietas son más cortas o se recupera más rápido.
- Vuelve a intentar después de un error sin que se lo pidan.
- Usa el truco (tortuga, mirar para otro lado, tres caminos) solo.
- Puede perder un juego y pedir otra partida.

CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL

- Rabietas de más de 15 minutos, más de 3 días por semana o con golpes, a partir de los 3 años.
- Se hace daño a sí mismo durante la rabieta o le cuesta mucho recuperarse.
- Irritabilidad casi diaria por más de seis meses, en casa y en el colegio.
- Va junto con problemas de atención o hay diagnóstico de TDAH o autismo: las actividades complementan, no reemplazan, el tratamiento.

Actividades de elaboración propia a partir de los componentes con respaldo en: England-Mason, G., et al. (2023). *Clinical Psychology Review*, 100, 102252 (programas de socialización emocional para padres). Havighurst, S. S., et al. (2010). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(12), 1342-1350 (Tuning in to Kids). Deichmann, F., & Ahnert, L. (2021). *Infancy*, 26(3), 469-493 (distracción, reencuadre y juego de simulación ante la frustración). Watts, T. W., et al. (2018). *Psychological Science*, 29(7), 1159-1177 (esperar 20 segundos). Gunderson, E. A., et al. (2013). *Child Development*, 84(5), 1526-1541 (elogio al esfuerzo). Pandey, A., et al. (2018). *JAMA Pediatrics*, 172(6), 566-575 (intervenciones de autorregulación). Mo, J., et al. (2023). *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(4), 571-582 (consistencia). Chile Crece Contigo (crececontigo.gob.cl) y Fonoinfancia (800 200 818) orientan gratis a madres, padres y cuidadores.