

Premios, alabanzas y frustración

Reforzar lo que hace bien y enseñarle a esforzarse

Le prometes una golosina si recoge los juguetes y funciona. Al día siguiente pregunta qué le das si se lava los dientes. Al otro, se niega a poner la mesa si no hay premio. O al revés: le dices «qué listo eres» cada vez que hace algo bien y, cuando un puzle se le resiste, lo tira al suelo y dice que es tonto. Premiar y elogiar son herramientas útiles, pero la forma en que las usamos cambia mucho lo que aprenden. Esta ficha te ayuda a reforzar lo que hace bien sin convertirlo todo en una negociación, y a enseñarle algo igual de importante: que equivocarse y frustrarse forma parte de aprender.

Para qué te sirve esta ficha

- Usar premios y elogios de forma que motiven sin crear dependencia.
- Ayudarle a tolerar la frustración y a seguir intentándolo.
- Cambiar el foco del resultado al esfuerzo.

01 – Ocho claves

Tres tipos de premio

Materiales (una pegatina), de actividad (elegir el juego de la tarde) y sociales (un abrazo, un elogio). Los de actividad y los sociales cansan menos y son fáciles de dar.

«Como has terminado los deberes pronto, eliges tú el cuento de esta noche.»

Con lo material, poco y bien

Funciona rápido, sobre todo con los más pequeños, pero se agota pronto y puede convertir cada tarea en una negociación. Úsalo para arrancar un hábito nuevo y retíralo poco a poco.

Una tabla de pegatinas para aprender a vestirse, que se retira cuando ya lo hace sin ayuda.

Alaba lo concreto

Un elogio específico le dice exactamente qué repetir y suena más sincero que uno general.

En vez de «qué bien», «has recogido los coches sin que te lo pidiera».

Reconoce el esfuerzo, no solo el resultado

Elogiar la inteligencia puede hacer que evite retos por miedo a no estar a la altura. Elogiar el esfuerzo le anima a seguir.

«Has seguido intentándolo aunque costaba» enseña más que «qué listo eres».

Dale responsabilidades a su medida

Tareas pequeñas que pueda terminar por su cuenta le dan sensación de capacidad.

Poner la mesa, preparar la mochila, regar una planta o dar de comer al gato.

Deja que se frustré un poco

No resuelvas cada dificultad antes de que lo intente. Acompaña el enfado y ánimale a probar otra vez.

«Ya veo que te enfada que la torre se caiga. ¿Probamos con las piezas grandes abajo?»

Trata el error como información

Sin castigarlo ni dramatizar: mirad juntos qué ha fallado y cómo podría hacerlo distinto la próxima vez.

Se le cae el vaso: «vaya, se ha derramado. ¿Qué podemos usar para limpiarlo? ¿Cómo lo cogerías la próxima vez?»

Sé su modelo

Fíjate en cómo reaccionas tú ante un contratiempo; aprende más de lo que ve que de lo que le dices.

Decir en voz alta «uf, me ha salido mal la tarta, la próxima vez pondré menos tiempo el horno».

02 – Errores frecuentes

- Prometer premios grandes que luego no se pueden cumplir, o darlos aunque no haya hecho lo acordado.
- Confundir premio con soborno: el premio se acuerda antes; ofrecer algo en plena rabieta para que pare le enseña que el enfado tiene recompensa.
- Elogiarlo todo, también lo que no ha costado nada, hasta que el elogio pierde valor.
- Elogiar sobre todo el físico («qué guapa», «qué fuerte»): enseña que eso es lo que más se valora de él o de ella.
- Comparar con hermanos o compañeros para motivar, o retirar el cariño como castigo: el afecto no debería depender de los resultados.

03 – Cuando llega la frustración

La frustración, en dosis que pueda manejar, también le cuida: esperar un turno, oír algún «no» o que algo no salga a la primera le prepara para un mundo que no responde al instante. Lo que necesita es que alguien le acompañe mientras la atraviesa.

- 1 Pon nombre a lo que siente.** «Estás muy enfadado porque no te sale.» Le ayuda a reconocer la emoción.
- 2 Espera a que baje.** Con el enfado muy alto no se aprende nada. Un abrazo, respirar juntos o un rato de pausa.
- 3 Divide el reto.** Cuando esté más tranquilo, ayúdale a partir la tarea en pasos más pequeños.
- 4 Reconoce el intento.** Aunque no lo consiga, valora que lo haya vuelto a probar.

04 – Lo que hemos reforzado esta semana

Anotad cada día una conducta que queréis potenciar y cómo la habéis reconocido. Al final de la semana, mirad qué tipo de premio ha funcionado mejor y si ya hay alguna conducta que sale sola, sin premio: esa es la señal para ir retirándolo.

Día	Qué ha hecho bien	Cómo lo reconocimos	Tipo de premio	Cómo reaccionó

Cuándo pedir ayuda

El objetivo no es premiarlo todo, sino que poco a poco disfrute de hacer las cosas por sí mismo. Si las rabietas o la frustración desbordan a toda la familia, si se rinde ante cualquier reto o se castiga mucho cuando falla, o sentís que ya lo habéis probado todo, podemos ayudaros a encontrar pautas que encajen con vuestro hijo.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Rabietas infantiles](#) · [Terapia infantil](#)