

#INCOMODO

## 10 ejercicios de tolerancia a la frustración

Estoicismo práctico para niños por edad

La resiliencia no se construye protegiendo a los niños de la incomodidad – se construye acompañándolos a través de ella. Diez ejercicios graduados de menor a mayor exigencia.

### 3–6 años

Ejercicio	Descripción	Objetivo	Cómo acompañar
1. Esperar su turno	En juegos de mesa, espera sin distraerse	Tolerancia a la frustración del tiempo	Nombra la espera: "Estás esperando tu turno. Eso cuesta."
2. Comer algo nuevo	Probar un alimento nuevo sin que se obligue a terminarlo	Tolerancia sensorial	Un bocado es suficiente. Celebra el intento.
3. Quedarse solo 5 min	Jugar solo mientras tú estás en la habitación contigua	Tolerancia a la soledad breve	Avisa: "Vuelvo en 5 minutos." Cumple exacto.

### 7–10 años

Ejercicio	Descripción	Objetivo	Cómo acompañar
4. Terminar lo que empezó	Actividad que se vuelve difícil a mitad – terminarla	Persistencia	No termines por él/ella. "¿Cuánto te falta? ¿Cómo puedes llegar hasta ahí?"
5. Disculparse en persona	Pedir perdón mirando a los ojos, sin que el adulto dicte las palabras	Valentía social	Prepáralo antes, pero no lo hagas por él/ella.
6. Actividad sin ganar	Juego donde perder es probable – y seguir jugando	Tolerancia a la derrota	Pierde tú también a veces. Modela cómo se acepta.
7. Resolver un problema solo	Obstáculo cotidiano (mochila atascada, tarea confusa) sin pedir ayuda de inmediato	Autonomía ante la dificultad	Espera 3 minutos antes de ofrecer ayuda.

### 11+ años

Ejercicio	Descripción	Objetivo	Cómo acompañar
8. Hablar en público	Decir algo en una reunión familiar o clase donde hay incertidumbre	Tolerancia al juicio social	Después: "¿Cómo te sentiste? ¿Cambiaría algo?"
9. Hacer algo mal a propósito	Dibujar sin borrar, cocinar algo imperfecto – y mostrarlo	Soltar el perfeccionismo	Hazlo tú también. Reíos juntos.
10. Pedir algo difícil	Hablar con un adulto (maestro, familiar) sobre algo que le incomoda	Valentía comunicativa	Practica la conversación en casa antes. Acompáñalo, no hables por él/ella.



#### ¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años – todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)