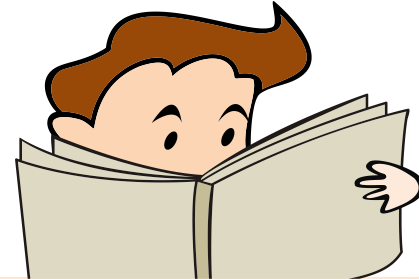




2° BOLETIN FORMATIVO PARA PADRES

June 10, 2017



HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS HIJOS

Aceptar que todas las cosas no siempre salen como a uno le gustaría, es uno de los aprendizajes que los hijos desde pequeños necesitan obtener. Para lograrlo, los padres deben ejercer una autoridad asertiva; canalizando el disgusto o el enfado que puede generar el no cumplimiento de sus deseos.

Muchos padres, con el fin de no provocar situaciones críticas, acceden a todas las peticiones de sus hijos. Es probable que este comportamiento se haga con la mejor intención y desde el instinto de protección, con el propósito de que el niño no “sufra”.

No obstante, si el niño consigue siempre lo que desea, nunca se enfrentará a situaciones frustrantes, tan enriquecedoras y positivas para su desarrollo psicológico.

Es importante tener en cuenta que un niño que no aprende a ser paciente, es probable que en su adultez muestre rasgos de intolerancia a la frustración, ansiedad, irritabilidad y dificultad de adaptación.

¿CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?

Entrenar en la capacidad de espera:

En edad preescolar los niños ya tienen cierta capacidad de espera, y es ahí cuando los padres deben ejercitarla al no satisfacer de inmediato sus deseos, por ejemplo a que espere su turno para algún juego, a tomar su refrigerio en los tiempos acordados, escuchar a los demás sin interrumpir, aguantar hasta que llegue el postre, tener paciencia hasta que el otro termine de usar el computador. A medida que el niño crezca y esté preparado el tiempo de espera se irá aumentando.

Trabajar la constancia, el esfuerzo y las rutinas:

Para que los hijos aprendan a esforzarse, proporciónales actividades que supongan realizar esfuerzo, intente siempre que se pueda, que el niño alcance sus metas por sí mismo, sin darle “todo hecho”.

Es difícil que aprendan a tolerar los errores si nunca hacen las cosas por sí mismos y no les damos la oportunidad de que se equivoquen y que solucionen sus errores. Esta es una buena manera de ir creciendo.

Educar con el ejemplo:

El adulto es el modelo que el niño tiende a seguir; si los padres no dan muestra de saber gestionar sus emociones de forma positiva, sin dejarse llevar por el enfado cuando las cosas no salen como les gustaría, los niños copiarán la conducta observada y la replicarán en su vida cotidiana. Es importante transformar la ira, por esfuerzo para conseguir lo que se desea.

Hablar de la emoción negativa:

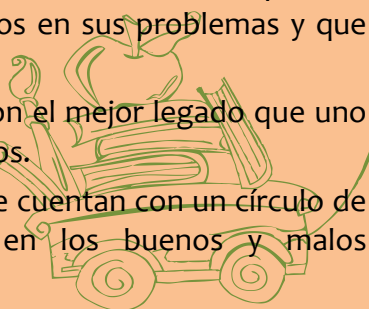
Poder hablar con los niños de lo tristes que se han sentido por no haber ganado un partido, o la molestia que pueden estar sintiendo por no conseguir un juguete que anhelaban en el momento, es una de las maneras de regular los impulsos, puesto que al poner palabras a esas emociones el niño aprende a comprenderse a él mismo y a los demás; entiende que la emoción cambia e irá disminuyendo poco a poco. Se deben reforzar las reacciones adecuadas.

Enseñarles a pedir ayuda:

Desde pequeños, es muy positivo transmitirles que las personas de su entorno pueden escucharlos y ayudarlos en sus problemas y que no están solos.

Las redes de apoyo son el mejor legado que uno puede dejarle a los hijos.

Hacerles entender que cuentan con un círculo de amigos que ayuda en los buenos y malos momentos de la Vida.





Orientaciones para transformar las reacciones negativas ante la frustración.

Los niños y adolescentes deberán aprender formas positivas de actuar frente a todas las fuentes de frustración y presión existentes en su entorno.

Las personas difieren en el grado en que son capaces de tolerar dicha frustración, distinguiéndose entre personas con:

Alta tolerancia a la frustración: Se caracterizan por aceptar que la vida no es “color de rosa”, que no siempre se puede conseguir lo que uno quiere y por lo tanto afrontan las dificultades y problemas que van surgiendo, a pesar de las molestias e incomodidades que les puedan generar.

Baja tolerancia a la frustración: Se caracterizan por creer que la vida ha de ser fácil y cómoda, donde pueden conseguir todo lo que ansían sin esfuerzo alguno y donde la angustia y sufrimiento no tienen cabida. Por tanto, intentan evitar cualquier situación problemática que pueda generarles dicho sufrimiento y cuando no pueden evitarla, reaccionan de forma exagerada ya que no saben cómo afrontarla.

Tener en cuenta que el grado de motivación se ve afectado cuando se tolera mal la frustración, hasta el punto de llegar a abandonar la situación problema o disminuir su empeño por lograr cambiarla.

Por lo que resulta fundamental enseñar a seguir luchando frente a las adversidades.

A continuación brindaremos algunas recomendaciones para los padres.

Debemos enseñar a elevar su tolerancia a la frustración con la relajación del cuerpo y la comprensión de los efectos de nuestras emociones en el cerebro.

Hoy en día se utilizan, técnicas de relajación, el yoga para niños, las artes marciales, el mindfulness para los más jóvenes entre otras.

Proponemos revisar junto con los hijos las siguientes alternativas;

Un precioso video, titulado “Sólo Respira”.

<https://www.youtube.com/watch?v=W RnfqtpjkNg>

Educación emocional a través de cuentos.
[El gran libro de las emociones o el diario de las emociones de Anna Llenas.](#)

“Todo fracaso es el condimento que da sabor al éxito.”

Truman Capote

COLEGIO ANGLO AMERICANO

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR

Recopilación elaborada por
bienestartob@angloamericanobogota.edu.co
2017.

Tomado del libro “Recursos para educar en emociones”
Remedio González. Madrid.