MAMÁ CON ARTE

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN





La Frustración también es una emoción humana.

La sienten los niños, pero también los adultos

.

No necesitamos enseñarles a nuestros hijos a "no frustrarse". Necesitamos acompañarlos para que puedan reconocer lo que sienten, ponerle palabras y descubrir qué pueden hacer cuando algo no sale como esperaban.

Porque detrás de la frustración muchas veces hay algo más: el deseo de conseguir algo, la necesidad de sentirse capaces, la dificultad para esperar, el cansancio o la sensación de que, aunque lo intentan, las cosas no salen como quieren.

Y para acompañarlos primero necesitamos recordar algo importante: un niño no nace sabiendo manejar la frustración. Necesita tiempo, práctica y adultos que puedan ayudarlo a atravesarla sin avergonzarlo.

Esta cartilla fue creada para acompañarte en esos momentos en los que aparece la frustración: cuando no puede hacer algo, cuando pierde un juego, cuando tiene que esperar, cuando algo cambia inesperadamente o cuando intenta una y otra vez y no lo consigue.

Aquí encontrarás estrategias sencillas y prácticas para ayudar a los niños a reconocer su frustración, expresar lo que sienten y encontrar formas seguras de regularse: respirar, hacer una pausa, mover el cuerpo, pedir ayuda, contar hasta diez o intentarlo de otra manera.

Porque no se trata de decir:
"¡No te frustres!"
"Es muy fácil."
"Déjalo así."
"Ya eres grande."
"¡No llores por eso!"

Se trata de poder decir:
"Veo que estás frustrado."
"Entiendo que querías que saliera diferente."
"Puedes tomarte un momento."
"Estoy aquí para ayudarte."
"¿Quieres que lo intentemos juntos?"

La frustración no necesita ser castigada ni avergonzada. Necesita ser acompañada. Y cuando un niño descubre que puede frustrarse sin sentirse malo, poco a poco aprende algo poderoso: no tiene que conseguirlo todo a la primera. Puede parar, respirar, pedir ayuda y volver a intentarlo.

Porque aprender a manejar la frustración no significa aprender a rendirse menos. Significa aprender que puedo sentirme frustrado y aun así seguir adelante.

Pao Yepes

MAMÁ CON ARTE

MAMÁ CON ARTE

EMPLEA ALGUNA DE ESTAS ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR LA CALMA



MAMÁ CON ARTE



Respirar juntos

MAMÁ CON ARTE



Contar hasta 10

MAMÁ CON ARTE



tomar agüita

MAMÁ CON ARTE



Mover el cuerpo para soltar la frustración

MAMÁ CON ARTE



Dibujar lo que me hace sentir frustrado

MAMÁ CON ARTE



Aprieta y luego relaja las manos

La frustración también tiene algo que enseñarnos.

Llegamos al final de esta cartilla, pero el aprendizaje apenas comienza.

Recuerda: acompañar la frustración no significa hacer que desaparezca. Significa ayudar a nuestros niños a reconocerla, comprender qué necesitan y descubrir que pueden atravesarla sin lastimarse ni lastimar a otros.

Habrá días en los que tu hijo necesitará que lo abraces, lo escuches y le des espacio para calmarse… y otros en los que serás tú quien necesite detenerse, respirar y recordar que no tienes que resolver todo por él.

No busques hacerlo perfecto.
Busca acompañar, conectar y enseñar.

Cada vez que eliges escuchar en lugar de regañar, acompañar en lugar de apresurar, ofrecer ayuda en lugar de hacer las cosas por él, estás enseñando algo que va mucho más allá de gestionar una emoción: estás enseñando que frustrarse no significa fracasar.

Y recuerda:
La frustración no hace que tu hijo sea difícil.
Es una emoción que necesita ser comprendida, acompañada y aprendida.
Con amor, paciencia y conexión, podemos enseñarles que pueden frustrarse, hacer una pausa, pedir ayuda, intentarlo de otra manera y descubrir que no tienen que lograrlo todo a la primera.
Porque aprender a manejar la frustración también es aprender algo poderoso:
"Puedo intentarlo de nuevo."



