

Pauta para padres

Este cuento nos habla de un cartero que entrega en “Un Pueblo llamado Equivocación” distintas cosas por error, por ende los habitantes de este pueblo tienen que lidiar con las emociones que acompañan la frustración de no obtener lo que están esperando.

¿Qué es la frustración?

La frustración es una respuesta o vivencia emocional que surge cuando no se cumple lo que la persona espera y va acompañada de una serie de emociones como la rabia, la tristeza, la angustia y el enojo. Esta vivencia aparece cuando un proyecto, una necesidad o un deseo no se cumplen y frente a esto se puede reaccionar con expresiones de ira, ansiedad o disforia.

Hay que tomar en cuenta que la frustración es un estado transitorio y, por ende, no es permanente.

¿Cómo podemos ayudar a los niños a tolerar la frustración?

Para enseñar a los niños a manejar la frustración, es vital que entiendan que no todo sucede tal cual lo estamos esperando. Por lo general vivimos haciéndonos expectativas de todo, por lo tanto, es difícil estar preparados para enfrentar aquello que no sale como lo deseamos.

Es normal que los pequeños expresen malestar ante la frustración, pero esta debe ser regulada a través de herramientas que eviten que el niño (a) se vaya a los extremos. Al tolerar la frustración, el niño (a) estará afrontando asertivamente los problemas o limitaciones a pesar de lo incómodo que éstas puedan ser.

Un acompañamiento parental positivo permite que los niños apliquen las herramientas necesarias para su autorregulación.

Si los niños desde pequeños aprenden a tolerar la frustración serán capaces en su adultez de abordar positivamente situaciones que se les presenten en sus vidas.

Técnicas para ayudar a los niños a Tolerar la Frustración

- 1. Dar el ejemplo:** mostrando una actitud positiva frente a los problemas. Cuéntales una vivencia personal significativa para la familia o para el entorno.
- 2. Dejar que los niños se frustren:** cuando los niños griten, pataleen, o se enojen no hay que solucionarles el problema. Los niños deben entender que no siempre tienen la razón.
- 3. Evitar que vean los fracasos de forma negativa:** los niños deben entender que fracasar en la vida les otorga experiencias que los hacen crecer como seres humanos.
- 4. Educarlos en el esfuerzo:** el objetivo es que los niños entiendan la importancia de esforzarse en lo que realicen.
- 5. Establecer objetivos:** estos deben ser realistas para su edad, de esa forma tendrán más tolerancia a la frustración.
- 6. Educarlos en la autonomía:** evita hacer las cosas por ellos. De esta forma los niños serán capaces de solucionar los problemas por sí mismos.

Comentemos

¿Te habría gustado vivir en un pueblo llamado Equivocación?

Por qué el título ¿Un pueblo llamado Equivocación?

¿Qué hubieras hecho tú si hubieses sido el cartero?

¿Cómo debemos reaccionar cuando las cosas no salen como las planificamos?