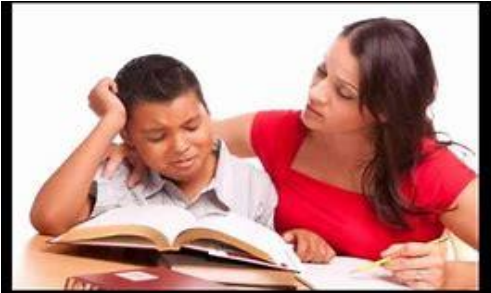


Enseñando a mis hijos a manejar la frustración



¿Qué puedo hacer?

- Cambia la manera de ver los fracasos
- Haz que haga las cosas por sí mismo
- Enséñale que en toda situación de fracaso puede haber algo positivo.
- No refuerces la rabia como respuesta a la frustración
- Se ejemplo para tus hijos o hijas
- Educa en el esfuerzo, pero marcando objetivos razonables
- Razona con él sobre sus errores y fracasos
- Enseñarle a ser perseverante

Aprender a tolerar la frustración desde pequeños permite que los niños o niñas puedan enfrentarse de forma positiva a las distintas situaciones que se les presentarán en la vida.

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, los adultos y también los niños experimentan en mayor o menor medida una serie de emociones como el coraje, la tristeza, angustia, ansiedad, etc. Estas vivencias son personales por lo que cada uno puede enfrentarse y reaccionar ante estos hechos o eventos de manera diferente.

Como padres en ocasiones intentamos evitarles el dolor y las frustraciones a nuestros hijos. Pretendemos hacerles felices dándoles lo que desean, evitándoles las cosas malas. Esto puede traer como consecuencia la pobre tolerancia a la frustración.

Una persona feliz no es aquella que no se equivoca o aquella que siempre consigue todo lo que quiere. Todas las personas cometen errores, y a todas las personas les cuesta conseguir lo que quieren. Es parte de la condición humana.

Una persona feliz, es aquella que sabe afrontar sus errores, aprende de ellos y sabe superar la frustración de forma constructiva.

Si evitamos a nuestros niños y niñas las frustraciones, llegará un día en el que se enfrentarán a esto y no podrán hacerlo porque no tendrán los recursos emocionales para ello.

Debemos ver la frustración y los errores como parte de la vida, y por lo tanto es nuestra responsabilidad hacer que los más pequeños estén preparados para ello.

Enseñarles a aprender de sus errores, a afrontar los fracasos y superar la frustración, a conseguir sus metas y a esforzarse para ello.

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7
Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor
Llámanos 1-877-955-9554