



## ¡Ayudemos a nuestros hijos a manejar la frustración!

Boletín #1 - Mayo 2025

### ¿Qué es la tolerancia a la frustración?

- ✓ Es aprender a manejar emociones cuando algo no sale como se espera.
- ✓ Es clave para el crecimiento emocional.

Aprender a **tolerar la frustración** implica la capacidad para **gestionar** mis **emociones**, siendo capaz de **posponer** mis deseos, intereses o expectativas. Es muy importante para el desarrollo personal, social y para el aprendizaje, debido a que nos permite **afrontar las dificultades** que se nos presentan en la vida de manera positiva.

Es una **capacidad** que se va **desarrollando** con la **práctica**, por lo cual es muy importante buscar oportunidades para practicarla desde pequeño y aprender estrategias para controlarla a través de un buen modelo.

La **frustración** es una **emoción natural** en todas las personas y **saber manejarla** nos puede traer muchos beneficios, como convivir de manera más respetuosa con los demás y puede ser una oportunidad para seguir aprendiendo.



### Algunas ideas de cómo podemos ayudar a los más pequeños a tolerar la frustración.

- Dándoles el **ejemplo**: Modelando actitudes positivas de afrontamiento a los problemas.

- Enseñándoles la importancia del **esfuerzo** y reconociéndolos cuando corresponda.
  - Ej: 👉 "¡Me encanta cómo seguiste intentando armar la torre, aunque se cayó varias veces!"
- Identificando **alternativas de solución asertivas** a los problemas.
- **Reconociendo** tus propias **emociones** y las de tus hijos, poniéndoles palabras.
  - Ej: 👉 "Veo que estás enojado porque querías ganar. Es normal sentir enojo, pero podemos aprender de esto".
- Promoviendo actividades como la **respiración** que le dan una oportunidad para regresar a la calma.
- Dándole un **jugete** que lo ayude a regular la emoción (fidget / plastilina).
- Permitiendo que se enfrenten a **pequeños retos** evitando una intervención inmediata en caso suceda algo que le frustre para que pueda plantear sus propias soluciones.
- **Leyendo** cuentos sobre las emociones como "El monstruo de colores" o "Cuando estoy frustrado" y luego reflexionar sobre ello.



## Otras actividades que pueden hacer según edad:

**Importante:** En cada actividad, lo más valioso no es que "hagan todo perfecto", sino que aprendan a tolerar errores, demoras o cambios.



### Pre Kínder y Kínder

- Jugar **juegos de mesa simples** como "Memoria" o "Lotería" para que aprendan a **respetar los turnos**.
- Turnarse para **construir una torre de bloques**.
- Armar **rompecabezas** de pocas piezas y alentarlos a completarlo solos.

### 1° y 2° Grado

- Hacer una **receta sencilla** (por ejemplo, preparar una limonada) siguiendo 2 o 3 pasos.
- Juegos como "**UNO**" o "**Dominó**" donde tengan que planificar y aceptar que a veces se gana y otras se pierde.
- Ofrecerles un **cuaderno** donde puedan escribir o dibujar **cómo se sintieron** en el día y qué hicieron para calmarse.
- Darles **tareas** del hogar **divididas**: "primero recoge los juguetes, después guarda tu ropa".



### 3° y 4° Grado

- Proponer **metas** como: "Esta semana intenta leer un cuento corto completo" o "Tiende tu cama solo todos los días".
- Cuidar una **planta** asumiendo la **responsabilidad** para asegurar su crecimiento.
- Incentivar que **resuelvan desacuerdos** con **amigos** o hermanos dialogando antes de pedir ayuda inmediata a los adultos.
- Jugar **juegos** como "Jenga", "Catan Junior", "Adivina Quién", para ejercitar la **paciencia** y la **tolerancia** a errores.



**¡Recuerden!** La frustración es una oportunidad para que su hijo pueda fortalecer su carácter y resiliencia. Acompañarlos con amor y firmeza marca la diferencia.

*Cuando las cosas no salen como uno quiere, puede ser una oportunidad para aprender algo nuevo.*