

Guía para padres: FRUSTRACIÓN

La frustración es ese sentimiento negativo que aparece cuando uno identifica ALGO que puede afectar sus necesidades. Lo sentimos al percibir un "obstáculo o barrera" en nuestro camino impide satisfacer algo que quiero o deseo.

El manejo de la frustración se relaciona con mi capacidad para POSPONER O NO la gratificación. Trabajar en nuestra **fuerza de voluntad** nos permite TOLERAR momentos en donde no todo sale como queremos o esperamos.

ESTRATEGIAS PARA EL MOMENTO

Entendiendo que la frustración suele aparecer cuando uno cree o siente que ALGO está impidiendo su deseo, ¿Qué puedo hacer cuando mi hijo(a) lo experimente?



Mantener la calma

Si mi hijo(a) siente frustración, tristeza, ira, miedo... puede ayudarlo ver en mí: calma, tranquilidad, seguridad, confianza a través de mi cuerpo. Entonces, me puede funcionar relajar mis hombros, respirar, estar en silencio para pensar cómo y qué voy a decir, para luego hacerlo. Esta es una forma de enseñarle a mi hijo a través del ejemplo, alternativas para manejar situaciones difíciles que nos ponen a prueba.

**Es probable que resulte difícil al inicio porque estas reacciones generan malestar emocional. Sin embargo, será una manera y oportunidad para gestionar nuestras propias incomodidades.*



Expresar con palabras lo que observo de la situación

Posiblemente, funcione utilizar palabras descriptivas para compartir lo que observamos. Estamos poniendo en palabras lo que estamos pensando sin hacer críticas ni interpretaciones de la situación. Por ejemplo: “(Nombre/Apodo de mi hijo) veo que estás llorando y gritando porque de repente algo te ha molestado (...) voy a quedarme aquí hasta que podamos conversar mejor.”



Esperar con la mirada y disposición corporal

En su mayoría, el cuerpo expresa más que las palabras. Entonces, puedo acompañar a mi hijo/a con la mirada, mi tono de voz cálido y sobre todo con mi atención completa: SIN CELULAR. Así, mi hijo(a) puede ver en mí la disposición que tengo de entenderlo en su emoción.



Contención emocional

Luego del llanto, berrinche o pataleta, espero que se calme, que pase el momento “fuerte”, de emoción intensa, y lo puedo abrazar, besar, cargar y explorar “¿qué pasó?”.

Ante estas oportunidades, puedo aprovechar para conocer más a mi hijo(a) y comprender qué situaciones le generan malestar. Puedo conocer su sensibilidad, su percepción de las cosas, y la forma en la que ve el mundo.