Recomendaciones y dinámicas para desarrollar tolerancia a la frustración en niños y niñas de Educación Inicial y 1ºer Ciclo

soyprovidencia

Programa de Apoyo Socioemocional

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

La frustración es una emoción desagradable que solemos sentir cuando nuestras expectativas no se cumplen o tienen un choque con la realidad, o sea, está presente en nuestro día a día y para minimizar esta sensación de malestar debemos desarrollar lo que comúnmente llamamos tolerancia a la frustración, siendo ésta una habilidad que puede garantizar nuestra estabilidad emocional, adaptándonos de una manera saludable a situaciones en donde no logramos u obtenemos lo que esperábamos.

Desde los 3 años el lenguaje y la madurez cognitiva posibilitan que los niños y niñas creen conciencia de sus emociones, las identifiquen, las nombren y, por tanto, que también empiecen a aprender a gestionarlas. Gradualmente adquieren la capacidad para internalizar la capacidad de alivio, aprenden formas de controlarse, que le van permitiendo la capacidad de espera, de postergar la satisfacción y de pedir apoyo cuando lo necesite, hasta lograr una sensación de interdependencia segura, lo que va haciendo que ellos y ellas mismas se regulan. Ahora es cuando los y las cuidadores deben priorizar ayudarles a adquirir herramientas necesarias para comprender que no tendrán todo lo que quieren y el camino para aquello sea amable.

Entre los 2 y 4 años es frecuente, normal y esperable que los niños y niñas reaccionen con rabietas o pataletas frente a situaciones que les provocan frustración o rabia, sin embargo, estas situaciones son muy agobiantes para los padres, madres y cuidadores. Si bien, no es posible evitar este tipo de reacciones en los niños/as, si sabemos que los hijos/as de padres y madres excesivamente estrictos o permisivos tienden a tener más pataletas y por más tiempo. Por el contrario, los hijos/as de padres y madres que los acompañan día a día en el proceso de aprender a manejar la rabia, la frustración o el miedo, suelen superar este período con mayor facilidad.

A continuación, unos consejos que podrían ser útiles para manejar de forma respetuosa los episodios de frustración de tu hijo/a expresado en una pataleta:

1.Ante todo, mantén la calma. Esto por dos motivos muy importantes: Primero, los padres, madres y cuidadores son ejemplo y modelo para los niños/as, por ende, la forma en que reacciones y te comuniques es la que estarás enseñándole. Segundo, una atmósfera tranquila ayudara al niño o niña a recuperar el control y regulación emocional.

2.Trata de entender e identificar qué fue lo que originó la rabieta y ponle nombre a lo que crees que le está pasando, por ejemplo: "Estas muy enojado/a porque no pudiste jugar con tus amigos/as hoy".

3.Intenta distraerlo con otra actividad o darle una alternativa que sea atractiva. Si logra aceptar esa alternativa refuérzalo y hazle saber que valoras mucho su esfuerzo.

4.Evita explicaciones demasiado largas en medio de una pataleta, espera a que todo esté en calma para que juntos/as puedan buscar otras formas de reaccionar y solucionar aquella situación.

5.Evita también dejarlo solo en medio de una pataleta. Un mensaje muy importante a transmitir es el qué siempre podrá contar contigo en tiempos difíciles, fortaleciendo la capacidad de pedir ayudar.

Hábitos recomendados a realizar con niños y niñas:

1. Trabajen en reconocer e identificar sus emociones.

2. Enseñar a calmarse, autocontrol y gestión de las emociones. La mejor forma de enseñar esto es a través del propio ejemplo.

3. Enséñele a pedir ayuda y ofrezca la suya.

4. Enséñales alternativas, distintas posibilidades.

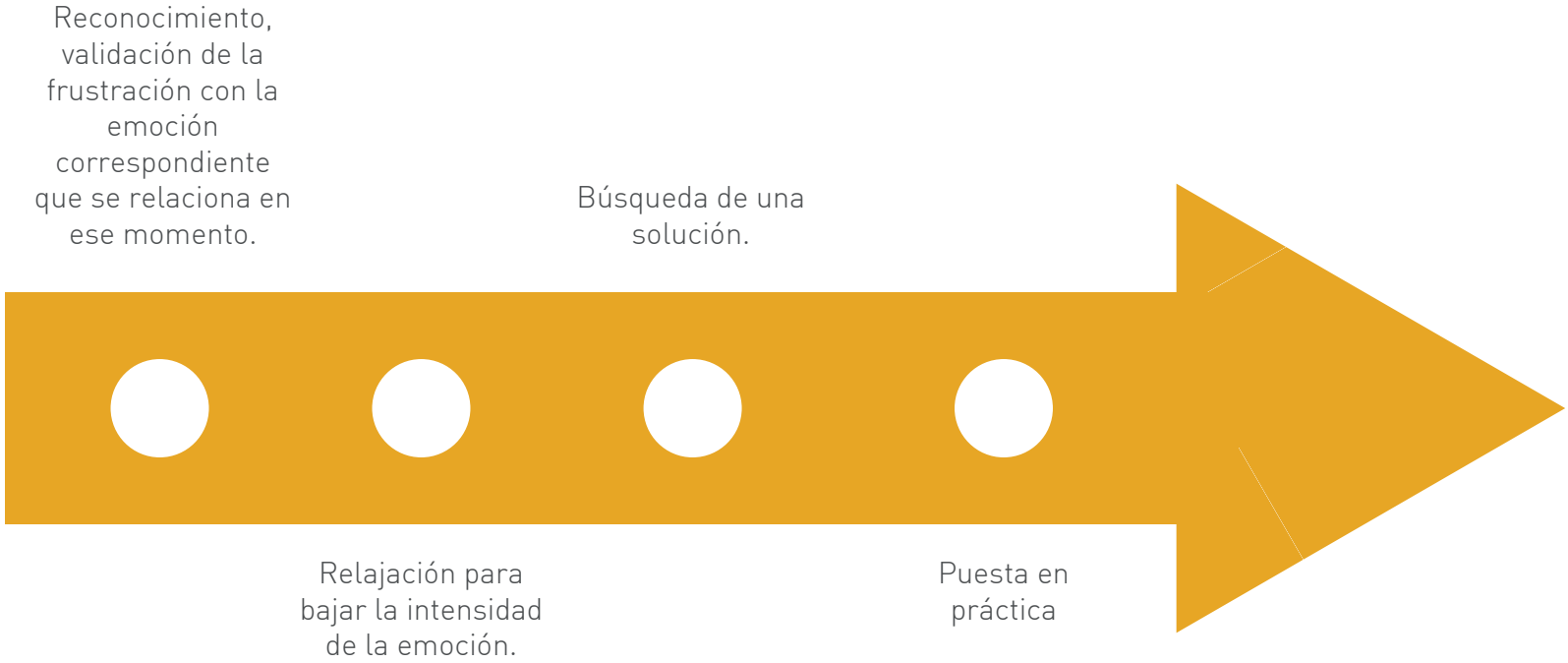
5. Lea cuentos asociados a la temática, como: "La Lechera". Link: https://www.guiainfantil.com/1383/fabulas-para-ninos-la-lechera.html

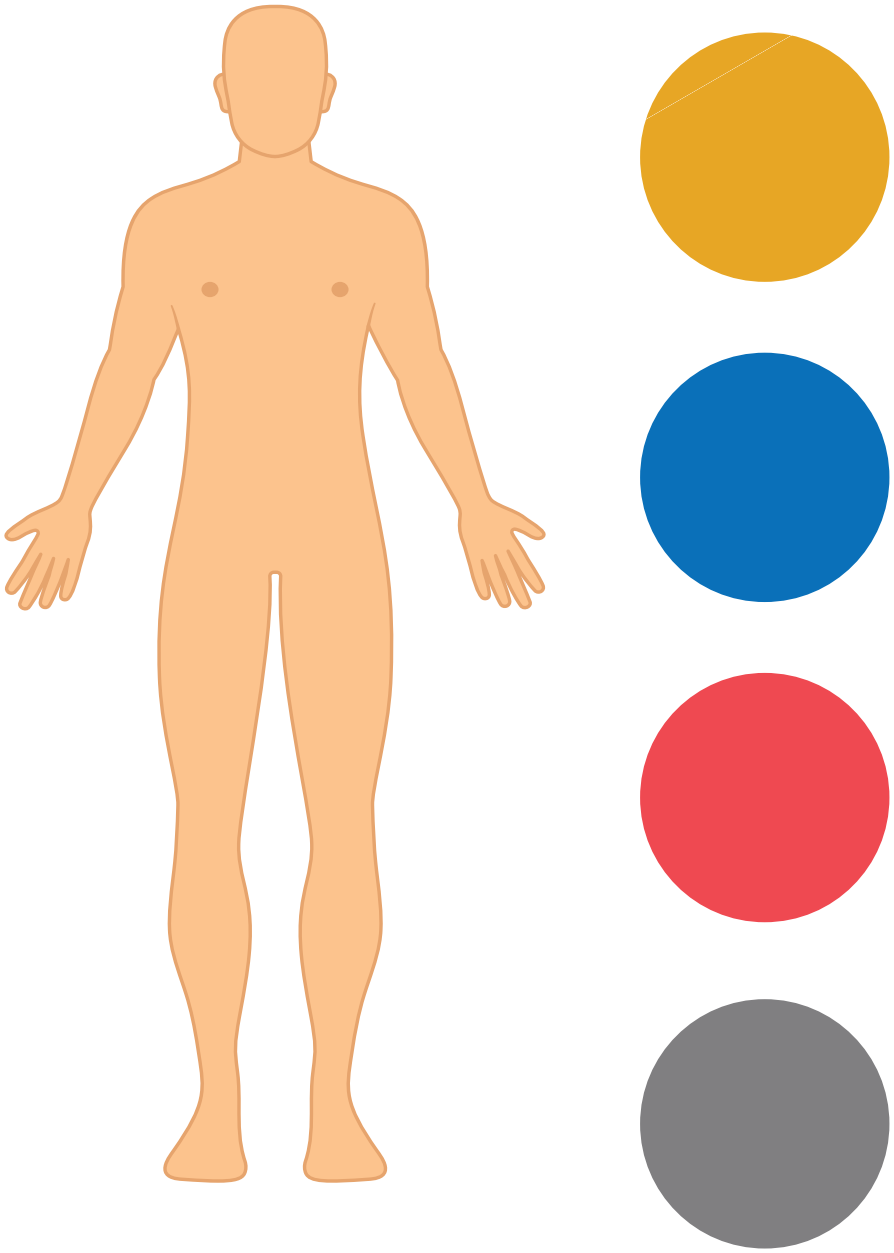
6. Dejar que se equivoque.

7. Reforzar los pasos y no las metas.

8. Normalice el perder.

9. Jugar juegos de mesa en donde se practique la colaboración, los turnos, caminos largos para lograr el objetivo.

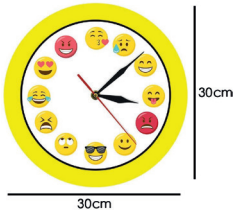




EL MAPA DE MI CUERPO: En esta actividad cada color representa una emoción, entonces la niña o niño debe colorear las partes del cuerpo humano de acuerdo a donde sienta más presente la emoción. Por ejemplo, podría pintar las piernas amarillas y juntos reflexionar sobre aquello.

MEMORAMA DE EMOCIONES: Cuando alguien gane un par conversen sobre esa emoción, su significado, cuáles son los gestos que la identifican, en qué parte del cuerpo la sienten, cuáles son las situaciones en las que sienten aquella emoción, etc.

RELOJ DE EMOCIONES: Creen un reloj que tenga emociones diversas en vez de números. La idea es que el niño o la niña pueda identificar qué emoción está experimentando en alguna situación y así propiciar la autorregulación a través del reconocimiento de la emoción.



EL ESPEJO Y LAS EMOCIONES: Uno de ustedes jugará a ser el "espejo" y el otro "el que se refleja", imitando y dramatizando la emoción que corresponda.

¿Y TÚ CÓMO TE SENTIRÍAS? Propone distintas situaciones que podría vivir el niño o la niña para conversar en torno a cómo se sintió o podría sentirse. Pueden ser todas las que quieras, como por ejemplo:

La profe te dice lo bien que has hecho una actividad delante de toda la clase
Te peleas con un amiguito/a
Vas en bici y te caes
Tu abuela/o te va a buscar al cole
Otro niño te quita tu balón
No puedes ir de excursión porque enfermaste

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida