

Pautas para que las familias ayuden a sus hijos e hijas a tolerar la frustración

Pon límites y normas claras. Mantén una estructura coherente para darles seguridad y desarrollar autodisciplina.



No resuelvas todos sus problemas. Deja que enfrenten pequeñas frustraciones ya que les enseña a esforzarse, persistir y aprender de los intentos.

Valida sus emociones. Escucha con atención cuando sientan frustración y acompáñalos para que entiendan mejor qué les está pasando.



La **tolerancia a la frustración** es la capacidad para manejar y afrontar situaciones en las que no conseguimos lo que queremos de inmediato, sin reaccionar de forma impulsiva, agresiva o desproporcionada.



Permite que se equivoquen. El error es parte del aprendizaje y la frustración que conlleva puede ser una oportunidad para aprender y mejorar. Plátéalos qué otra cosa podrían haber hecho.

Enseña formas de regularse emocionalmente como respiraciones profundas, cambiar de espacio, darse un tiempo antes de reaccionar, etc.



Sé un ejemplo. Muéstrales y comparte cómo manejas situaciones difíciles con autocontrol y sin hacerte daño.



Fomenta la flexibilidad para cambiar de estrategia. Enséñales a generar alternativas y refuerza positivamente los intentos de adaptación.

No cedas siempre a sus demandas. Aprender a aceptar el “no” les enseña que no todo lo que desean es necesario ni siempre posible.



Valora el esfuerzo y la constancia frente al resultado ya que fomenta una mentalidad de crecimiento.