

ORIENTACIONES PARA LA FRUSTRACIÓN Y ANSIEDAD INFANTIL

EMOCIONES

Entender las emociones de nuestros hijos e hijas.

- **Escucha activa:** cuando exprese frustración o ansiedad, préstale atención sin juzgar. Usa frases como "Entiendo que esto te haga sentir así, ¿quieres contarme más?".
- **Valida sus sentimientos:** hazle saber que está bien sentirse frustrado o ansioso. Por ejemplo: "Es normal sentirse así cuando algo no sale como queremos".

PERFECCIONISMO

Reducir la presión del perfeccionismo

- **Céntrate en el esfuerzo, no en el resultado:** felicita por su dedicación en lugar de solo el éxito. Ejemplo: "Estoy orgullosa de cuánto te esforzaste en hacer esto".
- **Acepta los errores como parte del aprendizaje:** refuerza que equivocarse es una forma natural de mejorar. Dile cosas como: "¿Qué aprendimos de este error?, ¿cómo podemos intentarlo de nuevo?".

REGULACIÓN

Enseñar habilidades de regulación emocional

- **Técnicas de respiración:** enseña ejercicios simples como inhalar profundamente durante 4 segundos, mantener la respiración por 4 segundos y exhalar durante 6 segundos.
- **Diálogo interno positivo:** ayuda al niño/a a reemplazar pensamientos negativos con frases como "Puedo intentarlo de nuevo" o "Está bien no hacerlo perfecto".

ORIENTACIONES

PARA LA FRUSTRACIÓN Y ANSIEDAD INFANTIL

EXPECTATIVAS

Establecer expectativas realistas

- **Pequeños pasos:** divide las tareas en partes más pequeñas y alcanzables. Por ejemplo, si le cuesta hacer los deberes, empieza con cinco o diez minutos seguidos de una pausa breve.
- **Evita la sobrecarga:** asegúrate de que no tenga un horario excesivamente lleno. Deja tiempo para jugar y relajarse.

RESILIENCIA

Fomentar la resiliencia y la tolerancia a la frustración

- **Juego simbólico:** utiliza juegos de mesa o actividades que incluyan desafíos para enseñarle a manejar la derrota de manera saludable.
- **Hablar sobre el "poder de intentarlo de nuevo":** usa ejemplos de la vida cotidiana o historias para mostrar cómo superar obstáculos.

AMBIENTE

Fomentar un ambiente familiar relajado

- **Evitar comparaciones:** no compares al niño/a con sus hermanos/as o compañeros/as, ya que esto puede aumentar su ansiedad.
- **Modela un comportamiento relajado:** los niños/as aprenden observando. Si muestras calma frente a los contratiempos, ellos/as imitarán esta actitud.

ACTIVIDADES

PARA LA FRUSTRACIÓN Y ANSIEDAD INFANTIL

TARRO DE LOGROS

Pide a tu hijo/a que anote pequeños logros en un papel y los guarde en un tarro. Revisalos juntos/as cuando necesite ánimo.

DIARIO DE EMOCIONES

Proporcióname un cuaderno y pídele que cada día dibuje o escriba cómo se ha sentido y reflexione sobre qué situaciones lo hicieron sentir bien o mal, y cómo podría enfrentarlas la próxima vez.

CAJA DE LA CALMA

Llena una caja con objetos que le ayuden a relajarse: una pelota antiestrés, un muñeco favorito, un libro, un dibujo para colorear o incluso una botella sensorial.

ERROR DIVERTIDO

En actividades como dibujar o resolver problemas, celebra errores con humor, por ejemplo: "¡Ups, esta línea salió torcida! Vamos a convertirla en una montaña divertida".

CUENTOS

Lee cuentos como "Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado" de Dawn Huebner, "El punto" de Peter H. Reynolds o "¡A veces me enfado!" de Trace Moroney.

ÁRBOL DE LOS LOGROS

Dibuja un árbol grande y cada vez que supere un reto (como manejar la frustración), añade una hoja con su nombre o un dibujo que represente el logro.

MINDFULNESS

Crea un espacio cómodo para practicar ejercicios de respiración, relajación y meditación, podéis apoyaros en vídeos como "La meditación de la rana".

