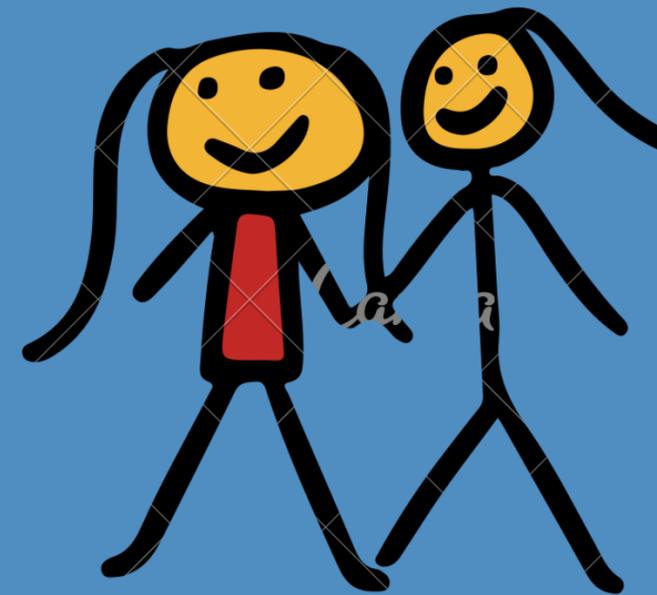




¿CÓMO ENSEÑAR A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN?

PSIC. JHOSELYN GONZALES



Enseñar a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca

"Estás enfadado porque no has entendido el problema de matemáticas. Este sentimiento de angustia y malestar se llama frustración. Inténtalo otra vez con calma y tranquilidad."



Motivar al niño a pedir ayuda

Primero debe intentarlo el niño, y los padres deben decir "inténtalo otra vez", si vemos que no puede, ayudar.



Ayudar a buscar alternativas

"¿Qué podrías hacer en lugar de enfadarte, abandonar o llorar?, ¡Vamos a probar otra vez de forma tranquila!"



Elogiar las buenas acciones

Reforzar cuando retrase o evite su conducta habitual de llanto, grito, enojo desmedido, incluso cuando busque las alternativas antes de frustrarse.



"Dime y me olvido, enséñame
y tal vez recuerde,
involúcrame y aprendo."

- *Benjamin Franklin*

GRACIAS

