



## Serie de Conexión Mochila

### Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarle a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

### El Modelo de la Pirámide



El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en cómo promover la capacidad socioemocional en todos los niños y

diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite [challengingbehavior.org](http://challengingbehavior.org).

### Más información

Para más información sobre este tema, visite la página web de TACSEI en el [www.challengingbehavior.org](http://www.challengingbehavior.org) e ingrese "frustration" en el Cuadro de Búsqueda en la esquina superior derecha de la pantalla.



Esta publicación fue realizada por el Centro de Asistencia Técnica para la Intervención Socio-Emocional (TACSEI por sus siglas en inglés) para Niños patrocinado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de los Estados Unidos (H326B070002). Las opiniones manifestadas no necesariamente representan las posiciones o políticas del Departamento de Educación, diciembre de 2012.

# Como ayudarle a su niño a reconocer y comprender la frustración

Brooke Brogle, Alyson Jiron y Jill Giacomini

**L**a frustración es una emoción común en los niños que por lo general aparece cuando un niño comienza a descubrir las muchas cosas que le gustaría hacer, pero que simplemente aún no las puede realizar. La frustración es una emoción natural y sana la cual puede brindar una experiencia de aprendizaje positiva para un niño. Los sentimientos de frustración que aparecen cuando su niño tiene dificultad para comunicarle sus necesidades o cuando se ata las cintas de los zapatos son su señal de que necesita intentar las cosas de otra manera o lo que él está haciendo no está funcionando. Usted le puede enseñar a su niño a cómo afrontar la frustración de una manera que ésta sea útil para él. Lo más importante, usted debe responder a la frustración en cuanto ésta se presente antes de que ésta cambie a ira o se convierta en un berrinche. Dos cosas que los niños deben aprender para poder afrontar la frustración son: 1) cómo pedir ayuda y 2) ¡saber cuándo tomar un descanso!



### Intente esto en casa

- Dese cuenta y describa cuándo usted, su niño o los demás estén frustrados. Explique que todos, incluyendo a los adultos, se sienten frustrados. Podría decir:
  - » Acerca de usted: "Estoy frustrado. ¡Intenté componer la aspiradora tres veces y aún no funciona! Voy a tomar un descanso. Regresaré a intentarlo una vez más cuando esté más tranquilo."
  - » Acerca de su niño: "¡Estás tan frustrado! ¡He visto que has intentado construir esa torre y sigue derrumbándose! Vamos por un refrigerio y después lo intentamos juntos."
  - » Acerca de los demás: "Ese pequeñín se ve frustrado. No puede subirse a la escalera por sí solo. ¿Me pregunto si necesita ayuda?"
- Enséñele a su niño las maneras apropiadas para responder a la frustración. Podría decirle a su niño, "Puedes pedirle ayuda a papá," o decir "¡Ayuda por favor!"
- El saber cuándo tomarse un descanso es una aptitud que le puede enseñar a su hijo. Podría decirle, "Veo que estás frustrado. Vamos a tomarnos un descanso. Primero saltaremos 5 veces e haremos por agua. ¡Entonces volveremos para intentarlo de nuevo!"
- Las marionetas y los juguetes son grandes herramientas para demostrar las situaciones con las cuales su hijo puede estar teniendo estragos, tales como querer completar una tarea. "Wow, parece que este tren no puede subir esta loma. Lo ha intentado cuatro veces y sigue deslizándose hacia abajo. Parece que quiere llorar. ¿me pregunto que podrá hacer el tren?"



### Práctica en la escuela

La escuela presenta una oportunidad para que los niños exploren nuevos conceptos y aptitudes. A medida que un niño intenta ser más independiente, a menudo se siente más frustrado cuando no puede realizar una tarea por sí solo. Un docente puede ayudar a identificar cuando el niño se siente frustrado e indicarle que solicite ayuda, intentar otra solución o tomarse un descanso. "Has estado trabajando tan arduamente para colocar esa pieza en el rompecabezas. Parece que estás frustrado. ¿Te gustaría recibir ayuda?" A medida que el niño aprenda nuevas aptitudes para afrontar sentimientos frustrantes, éste se sentirá más confiado en sus habilidades y ansioso por intentar actividades nuevas.



### En conclusión

La infancia está llena de momentos frustrantes. A medida que los niños exploran su mundo se encuentran con muchos retos. Hay un sin número de cosas que simplemente ellos no pueden alcanzar, abrochar o treparlos por sí solos. Desde el punto de vista de los niños, los padres y los demás adultos siempre están diciendo "No" a las actividades u objetos que quieren. Es importante que usted como padre le ayude a su niño aprender cómo reconocer, comprender y encontrar soluciones a sus frustraciones. Cada vez que su niño pueda solucionar una frustración, él está agregando una aptitud importante que necesita para ser feliz y exitoso en la vida. Los niños que aprenden estas aptitudes son menos propensos a demostrar conductas desafiantes y pueden navegar mejor en los sube y baja de la vida con seguridad.



[www.challengingbehavior.org](http://www.challengingbehavior.org)

Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

