

¿Como manejar la frustración de mi hijo al hacer tareas?



Camila Acevedo
Terapeuta Ocupacional

¿Que es la frustración ?

- Es la emoción que ocurre cuando algo no sale como queríamos.
- Ejemplo: el niño no quiere hacer la tarea y mama lo obliga hacer la tarea, entonces el niño comienza a llorar, gritar y hasta llega a golpear en ocasiones.



¿Identificar por que ocurre las frustración?

Por malestar emocional: puede ser cuando el niño anda mal humorado, no comprende la instrucciones de la tarea, la actividad es difícil para el, le dificulta pedir ayuda o siempre recibe criticas negativas cuando estudia o realiza una tarea.

Por Capricho: esto puede ocurrir cuando se presenta la tarea al niño y el se niega de inmediato, también puede ocurrir cuando esta jugando muy entretenido en una actividad (Tablet, celular o video juego) y se niega hacer la tarea.



¿Como debo manejar la frustración de mi hijo?

Malestar emocional: cuando es por malestar emocional la frustración, lo importante es poder darle contención emocional al niño.

- Ejemplo:
- dar un abrazo durante unos segundos y dejar al niño en un lugar de calma durante 5 min aprox hasta que se pueda calmar.
- Tomar al niño de las manos, mirarlo a los ojos y respirar lento junto a usted 15 veces aprox.



¿Como debo manejar la frustración de mi hijo?

Capricho : cuando la frustración es por capricho, este es un modo que los niños utilizan para manipular la situación, es por esto que lloran, gritan o patalean porque saben que a papá y mamá no les gusta y terminaran dándole el gusto.

Las estrategias que se puede utilizar en este tipo de frustración:

- No perder la calma como padres, mirar el niño y decirle que entienden que este enojado, pero gritando o llorando no conseguirá nada hasta que se calme, cuando el niño logre la calma, transar con el realizar una tarea y a cambio tiene una recompensa que es jugar a algo que le agrade durante 10 min.



Las estrategias más importantes para ambas frustraciones es tener una rutina:

Crear una rutina de estudio para el alumno, en los horarios que ustedes como padres determinen.

- Ej: después de almuerzo se hacen tareas durante 30 minutos y descansamos 10 min en modo de recreo, y así sucesivamente.

La rutina le dará estructura y los anticipará a realizar las tareas



Al anticipar a los niños con las actividades, esto ayudará a que manejen mejor la frustración.

- Ej: con la rutina al no tener las tareas de sorpresas el niño ya sabrá que después de almuerzo hay que hacer tareas y es su obligación.

Saludos y un abrazo gigante
espero que todos se estén cuidando con su
familia

