



Colegio
San José
DE LA SERENA

Departamento de Convivencia

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN NUESTROS HIJOS

Estimados apoderados:

Como es sabido la educación de nuestros niños es un complemento tanto de la instrucción recibida en casa y núcleo familiar, como también de los establecimientos educacionales. La familia en su arduo hacer será responsable de incorporar gradualmente al infante a la cultura, a través de la vinculación afectiva éste incorpora valores, normas y límites, así también aquella educación “formal” dictada en nuestros establecimientos educacionales, a través de contenidos y materias destinadas a la preparación del individuo para desenvolverse adecuadamente en la sociedad, es aquí, en el colegio donde también el niño revela la consistencia de la educación recibida, es en la convivencia diaria con sus profesores y compañeros donde pone a prueba su capacidad para adecuarse y complementarse a los otros, a una estructura que le exige autocontrol.

En este sentido y como algo fundamental para el desarrollo armónico tanto de la sociedad como del individuo, emerge un factor fundamental para el desarrollo psicológico del infante, el cual reside básicamente en su capacidad para tolerar la frustración. El desarrollo de esta capacidad le permite al individuo postergar la satisfacción inmediata de sus deseos y con esta la búsqueda de alternativas para adaptarse a la situación que afronta. Entonces es éste un motor para el crecimiento y adaptación del individuo, por tanto, es muy importante que nuestros niños sean capaces de tolerar la realidad, que por lo demás y en gran medida es frustrante.

Por ejemplo, en la amistad, el niño o niña juegan su capacidad de autocontrol, la cual está fuertemente influida por la experiencia del niño y niña con sus padres y familiares, que han ayudado con su preocupación y esfuerzo a que este infante se module y regule su comportamiento, que acepte e incorpore las normas y límites que los padres inculcaran en él, en este sentido creemos que el niño y niña atraviesa procesos afectivos complejos que se relacionan fuertemente con la dinámica familiar, y que determinaran su capacidad para disfrutar y soportar la frustración.

Como el niño se puede auto regular

- **Aprender el arte de las auto instrucciones.** Muchos niños utilizan, natural e instintivamente, el recurso de hablar consigo mismos. En momentos difíciles, se los puede ayudar diciéndoles frases como: “Calma, hijo, no te enojés” o “Respira hondo y no le pegues”.
- **Alejarse de lo que puede serles tentador.** Es otro buen recurso que se les puede enseñar para que logren controlar un impulso. Hay que hacerles notar esa posibilidad. La tentación puede ser algo que no debe ser tocado o golpear



Colegio
San José
DE LA SERENA

Departamento de Convivencia

a una alguien que los provoca, retirarse de la escena por un momento permite demorar el impulso para no actuar de forma poco reflexiva.

- **Si los adultos que rodean al niño o niña saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos que le enseñarán también a controlarse.** La idea no es que consideren a sus padres robots perfectos. Está bien que vean que se alejan, que se entristecen, que se alegran; pero lo formativo es que se den cuenta de que no los dominan las emociones negativas. Si los adultos se enojan mucho, pueden decirlo y alejarse hasta que se les pase y puedan actuar de forma reflexiva, y no guiados por impulsos. Esta actitud debe ser la misma con ellos y con otras personas, dentro y fuera de casa.
- A continuación, queremos compartir con ustedes algunos videos educativos, que esperamos puedan aportar a esta labor tan compleja y de largo aliento, que es la educación de nuestros niños.

<https://youtu.be/jorzeB3JzH4>

[¿Cómo poner límites en casa a los hijos?](#)