

# FORMAS DE AYUDAR A MANEJAR LA FRUSTRACIÓN

## REFLEXIONES

## PROPUESTAS

### DAR EJEMPLO

¿Cómo reacciono cuando no consigo lo que quiero?

Aprende a manejar la frustración y muéstralo con tus comportamientos

### DECIR "NO"

¿Sé decir "no" ante sus peticiones?  
¿Cedo cuando mi hij@ insiste para evitar que se sienta mal o por no sentirme yo culpable?

Sé consciente de que marcar límites de forma respetuosa y mantenerlos, ayuda a tu hij@ a que el mundo le resulte más predecible y a desenvolverse en situaciones potencialmente frustrantes.

### EDUCAR EN EL ESFUERZO Y PERSEVERANCIA

¿Doy ejemplo? ¿Premio el esfuerzo más que el resultado o al contrario?

Sé un ejemplo, ve películas con él o ella, videos, lee cuentos, historias reales ejemplos de perseverancia. Premia el esfuerzo y la actitud más que el resultado.

### NO DARLE TODO HECHO NI SOBREPOTEGER

¿Le suelo hacer las cosas que puede hacer, para ahorrar tiempo, para que no sufra o por pena...?

Permítele alcanzar sus retos por sí mism@. Enséñale a aprender de sus errores y continuar.

### NO CEDER ANTE RABIETAS

Cuando tiene pataletas porque no le doy lo que quiere, ¿cedo a sus peticiones?

Si le enseñas que con rabietas no podrá conseguir lo que quiere, aprenderá que esa es no es la forma de resolver los problemas.

### TRABAJAR IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

¿Identifico y expreso mis sentimientos con normalidad?  
¿Ayudo a que haga lo mismo o lo evito o censuro?

Identifica y expresa lo que sientes de forma que vean que emociones como la rabia y la frustración son normales y no hay nada de malo en expresarlas. Verbalizarlo les ayuda. "El otro día sentí rabia cuando tuve que esperar más de 30 minutos. Para la próxima vez traeré un libro para entretenerme si tengo que esperar".

### CONVERTIR LA FRUSTRACIÓN EN APRENDIZAJE

¿Te centras en lo mal que han salido las cosas o en lo que se puede aprender de la situación?

Anímal@ a aprender de las situaciones problemáticas, en lugar de anclarse en la rabia, impotencia, etc. Ej.: Te dio una hipoglucemia durante el examen... ¿Qué puede haberla ocasionado? ¿Qué podrías hacer la próxima vez?"

### MARCARLE OBJETIVOS REALISTAS

¿Le enseñas a marcarse metas alcanzables o las que tú quieres que consiga?

Marca objetivos realistas y razonables, sin exigirle que se enfrente a situaciones que no pueda superar. Ej.: "Si tienes una hemoglobina glicosilada de 9, dentro de 3 meses el objetivo va a ser bajarla, no estar en 6".

### NO MENOSPRECIAR SUS PROBLEMAS

¿Te pones en su lugar para entender cómo se siente ante sus problemas o lo valoras desde tu punto de vista?

Desde nuestra perspectiva adulta, la mayoría de los problemas o situaciones frustrantes de los niños y niñas nos parecen nimiedades; pero es importante empatizar con ellos/as.

### ENSEÑARLE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

¿Usas técnicas de relajación en situaciones problemáticas?  
¿Enseñas a tu hij@ a aplicarlas?

Aprende a relajarte y enseña a tu hij@ cómo hacerlo. Nos enfrentamos a las situaciones adversas de forma más positiva si estamos relajados.

### REPRESENTAR PAPELES

¿Practicas con ell@s cómo manejar adecuadamente situaciones frustrantes?

Juega con tu hij@ a interpretar una situación frustrante. Por ejemplo: Tiene que hacer deberes, pero quiere ir al parque. 1º interpreta la frustración y luego el rol opuesto. Se le puede animar a que se hable de forma positiva y busque una manera de resolver el problema.

### REFORZAR LAS ACCIONES APROPIADAS DEL NIÑO/A

¿Elogias a tu hij@ cuando reacciona mejor ante situaciones que frustran?

Elógialo/a cuando retarde su respuesta habitual de ira ante la frustración y cuando use una estrategia adecuada.

# Cómo ayudar a nuestros hijos e hijas a gestionar la frustración



[WWW.DIABETENERIFE.ORG](http://WWW.DIABETENERIFE.ORG)

Documento elaborado por el equipo de trabajo de la Asociación para la Diabetes de Tenerife en agosto de 2024

## Asociación para la diabetes de Tenerife

### SEDE LA LAGUNA

Calle Pintor Cristino de Vera, 7

De lunes a jueves de 16.00 a 19.00h / Martes y viernes de 10.00 a 13.00h

### SEDE LOS REALEJOS

Centro de Atención Integral a Persona con Discapacidad,  
Calle San Isidro, s/n (frente a Urgencias)

Martes de 16.00 a 19.00h / Jueves de 10.00 a 13.00h

### SEDE GRANADILLA

Centro Cultural San Isidro,  
Calle La Hoyita, 6

Lunes de 16.00 a 19.00h / Viernes de 10.00 a 13.00h


### Contacto:


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


[info@diabetenerife.org](mailto:info@diabetenerife.org)


922 253 906

672 145 881

 ADT Asociación para la Diabetes de Tenerife

 [adt\\_diabetenerife](https://www.instagram.com/adt_diabetenerife)

 [@diabetenerife](https://twitter.com/diabetenerife)

 [ADT diabetenerife](https://www.youtube.com/channel/UC...)

ADT



FADICAN

Federación de Asociaciones de Diabéticos de Canarias



**Recuerda:** La ADT cuenta con profesionales expertos y personas con diabetes que pueden ayudarte

Formas de ayudar a manejar la frustración

Reflexiones

Propuestas

