

¿Qué es la frustración?



La frustración surge cuando lo que queremos o esperábamos no es lo que realmente sucede. Es un sentimiento que incluso los adultos cargan, ¡a menudo más que una vez por día! No paramos de sentirnos frustrados a cuando crecemos. Todos sentimos algún tipo de frustración en cada etapa de la vida.

Pero la frustración no es del todo mala. La frustración puede ayudar a los niños a resolver problemas y a ser creativos. Puede motivarlos a aprender cosas nuevas. ¡Piense en lo frustrado que estaba su hijo antes de aprender a caminar! Esa emoción lo motivó a seguir intentándolo.

Los niños que se frustran con facilidad tienden a enojarse mucho en cuanto algo no sale como ellos quieren. Les cuesta mucho esperar a que les presten atención o les ayuden, y pueden rendirse rápidamente cuando se enfrentan a un desafío. ¡Esto es normal!

Niños frustrados pueden:

- Evitar hacer algo.
- Quejarse o lloriquear.
- Discutir o llorar.
- Rendirse o ponerse exigentes.

La buena noticia es que, con el tiempo, los niños aprenden a manejar la frustración. **Nuestra tarea es enseñarles trucos para lidiar con este sentimiento. No tenemos que resolver la frustración por ellos.** Podemos enseñarles qué hacer cuando la sientan.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cuando su hijo esté frustrado:

- **Nombren sus sentimientos.** Ayúdele a su hijo a sentirse escuchado en ese momento. Por ejemplo: "¡Los rompecabezas son difíciles! Te enoja mucho cuando el oso no encaja en el espacio". O bien: "Puede ser MUY difícil esperar tu turno."
- **Comparta sus propias dificultades.** Cuénteles una historia sobre una ocasión en la que se estuvo frustrado y cómo lo manejó. Los niños necesitan saber que los adultos también se frustran.
- **Divida el reto entre partes.** Sugiera o muestre formas de resolver el problema. Una buena idea es dividir un reto en partes: "¿Por qué no intentas meter primero el pulgar en el guante? Después hacemos los otros dedos."
- **Mantenga la calma y ofrezca ayuda.** Si están demasiado frustrados, puede hacer una sugerencia: "Sé que te sientes frustrado cuando tenemos que esperar en la cola. Pero necesitamos las comidas. ¿Qué tal si buscamos cosas rojas mientras esperamos?"
- **Hágale saber a su hijo que está bien tomarse un descanso.** Ofrezcale la oportunidad de alejarse un momento cuando se sienta realmente abrumado: "¿Quieres salir conmigo a tomar un poco de aire fresco? Luego podemos volver adentro e intentarlo de nuevo."
- **Sea un ejemplo a seguir.** Cuando usted mismo esté luchando contra su propia frustración, muéstrela cómo mantener la calma. Dígale: "¡Vaya, esto está súper difícil! No encuentro las llaves de mi auto y estoy muy frustrado. Voy a respirar profundo y luego volveré a buscar. ¿Me puedes ayudar a buscar también?"
- **Use el humor.** Por ejemplo, puede gritarle al bloque que se ha caído: "¡Bloque tonto! ¡No te quieres quedar en la torre! Bueno, ¡no nos vamos a rendir!"

Se aprende mucho acerca de sí mismo al lidiar con la frustración. Ayuda a que nuestros hijos desarrollen habilidades importantes como la perseverancia y la creatividad.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**