

La desilusión...

Cómo ayudar a los niños a sobrellevarla



Perder la fiesta de cumpleaños de un amigo, perder un juego, perder una oportunidad de jugar con los bloques... los niños pequeños hacen frente a muchas desilusiones. Aunque los padres, madres y maestros desean que los niños cada día vivan experiencias positivas y alcancen el éxito, la vida diaria tiene muchos altibajos. Al ayudar a los niños a sobrellevar las decepciones, se les puede enseñar habilidades para lidiar con el mundo que les servirán durante toda la vida.



Reconozca los sentimientos de los niños, pero fíjese en lo positivo.

- Anime a los niños a identificar las decepciones con palabras: “Estás llorando. ¿Te sientes triste porque estabas muy enfermo para ir a la fiesta de Miguel?”
- Si un niño se siente triste o se enoja cuando no recibe un regalo que deseaba, reconozca sus sentimientos pero mantenga una actitud positiva: “Me parece que te sientes desilusionado porque tu Tío Tomás no te regaló un balón de baloncesto en tu cumpleaños. Pero tu tío te escogió una pelota de fútbol chévere. Quizá los dos pueden ponerla a prueba mañana en el parque. ¿Sabías que tu tío jugaba en el equipo de fútbol del colegio?”



Ayude al niño a tener una perspectiva más amplia.

- Evite las reacciones exageradas a las frustraciones pequeñas de los niños. Cuando usted ayuda a un niño a entender que, por ejemplo, no es una tragedia perder una oportunidad de jugar en el área de bloques, esto le permite aceptar que es muy común en la vida el tener que esperar para tener las cosas que queremos: “Los bloques todavía estará aquí mañana. Podrás tomar un turno entonces.”
- Explique a los niños que ellos no son los únicos que a veces se sienten decepcionados: “Esto le pasa a todo el mundo de vez en cuando.”
- Ayude a los niños a entender que algunas expectativas tal vez no sean realistas: “Es que no hubo suficiente tiempo para hacer una pintura además de construir con los bloques. Es frustrante, ¿verdad que sí? Pero hoy pintaste y mañana podrás escoger el centro de bloques.”
- Recuerde a los niños que las desilusiones pequeñas no son eternas: “Dime cuando te sientas mejor acerca de esperar hasta mañana. Entonces podremos preparar una merienda juntas.”
- Demuestre a los niños la manera y el momento mejor para expresar sentimientos intensos acerca de las decepciones grandes: “Quisieras que Mami te hubiera llamado hoy, pero los soldados no pueden llamar a casa por ahora. Puedes expresar tus sentimientos de tristeza o cólera llorando o haciendo dibujos. Pero no puedo permitir que grites al perro.”



Expresa su confianza, amor y apoyo.

- Siga expresando su cariño por el niño: “¿Te ayudaría un abrazo ahora?”
- Diga a los niños que usted confía en que pueden sobrellevar las decepciones: “Qué lástima que tengas que perder la fiesta de Miguel, pero creo que podrás pensar en algunas maneras de desearte un cumpleaños feliz”.



Anime a los niños a idear estrategias para hacer frente a la situación.

- Para ayudar a los niños a sobrellevar las decepciones, recuérdelos que han enfrentado exitosamente situaciones parecidas: “Una vez cuando Josué no pudo venir a jugar, invitaste a Rashad a venir.” “La última vez que Mami no pudo llamarte, te sentiste mejor después que le preparamos una caja de regalos.”
- Señale los momentos cuando un niño sobrelleva un momento difícil: “Sé que es difícil estar enfermo en casa mientras tus amigos están jugando afuera. Pero lo bueno es que estás aprendiendo juegos nuevos para jugar en la cama.”

English Title: Helping Children Handle Disappointment



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>