

TEMA 7: Manejo de la frustración y la ira

Para este tema, aprendimos diferentes formas de ayudarnos cuando nos sentimos frustrados o enojados. A menudo, estos sentimientos pueden poner a nuestro cuerpo muy tenso, pueden llevarnos a culpar a los demás o a pensar que algo es demasiado difícil o que algo no es justo. Estos sentimientos pueden hacernos querer rendirnos o actuar agresivamente. Cuando esto sucede, es importante poder calmarnos y motivarnos para seguir intentándolo.

LECTURA RECOMENDADA*

Libro ilustrado:

The Most Magnificent Thing
por Ashley Spires



*Los libros están escritos en inglés.

HABILIDADES

- Elija un pensamiento útil o un mantra personal como “Esto es difícil y puedo hacerlo si sigo intentándolo” o “¡Creo que puedo!”.
- Relaje su cuerpo tomando un descanso, respirando profundamente o utilizando la relajación muscular progresiva, que es un ejercicio para relajar los músculos al tensar y luego relajar cada grupo muscular uno por uno.
- Después del descanso de relajación, siga intentando la actividad que te estaba frustrando o enojando.

RESÚMEN

- Puede elegir cómo piensa, como se siente o como actúa.
- Un mantra personal puede ser útil.
- Relájese y observe la necesidad de darse por vencido y luego continúe.

PRÁCTICA EN CASA

Esta semana, modele su propio mantra personal alrededor de su hijo/a y elógielo por usar el suyo cuando se sienta frustrado. También puede practicar la relajación muscular progresiva y animar a su hijo/a que siga intentándolo cuando las cosas se pongan difíciles.