

# Padres Juntos

VOLUMEN 7, EDICIÓN 4

Abril 2021

## Ayudando a los niños a lidiar con decepción

Ya sea una cita para jugar cancelada, un cono de helado que se cae al suelo, faltar a la escuela, los deportes y las fechas de juego en persona, o una promesa incumplida debido a circunstancias imprevistas, la vida está llena de decepciones de diferentes tamaños. Y, desafortunadamente, hemos visto mucha decepción durante el año pasado. Si bien su instinto como padre cariñoso podría ser eliminar la decepción ofreciendo una solución rápida, los padres no siempre pueden proteger a sus hijos de las decepciones. ¡Y eso está bien!

Cuando los niños aprenden que tienen lo necesario para superar los sentimientos difíciles causados por situaciones decepcionantes, pueden desarrollar resiliencia y habilidades de afrontamiento. Esto les permite recuperarse de los contratiempos, resolver problemas de forma independiente y descubrir cómo procesar todas sus emociones. Entonces, resulta que la decepción puede ser una valiosa herramienta de enseñanza cuando se trata del desarrollo emocional.

Ahora, no me malinterpretes, eso no es para decir que enseñar a los niños a manejar la decepción es fácil o que los niños tienen la capacidad de superar la decepción por sí mismos. Con apoyo y debates sobre cómo afrontar la decepción y superar los obstáculos, los niños pequeños pueden aprender a afrontar las decepciones de la vida, tanto grandes como pequeñas. Pruebe los siguientes consejos para ayudar a su hijo a aprender estas habilidades invaluable.



## Escuche, Valide y Empatice

Como padres, nuestro primer impulso suele ser tratar de solucionar los problemas de nuestros hijos, pero es posible que eso no siempre sea lo más útil. Recuerde que su hijo viene a usted porque necesita empatía y comprensión, no un plan de afrontamiento sólido como una roca. Entonces, en lugar de intentar arreglarlo, simplemente comience por escuchar. Reconozca sus sentimientos, su frustración o decepción.

Los niños responden a la decepción de diferentes maneras y no existe una respuesta perfecta a estos sentimientos. Algunos niños pueden estallar inmediatamente en rabietas, mientras que otros se vuelven silenciosos, hoscos o tercos. Es importante recordar que a veces es incluso difícil para los adultos lidiar con la decepción. Esta no es una habilidad que los niños puedan aprender en un día. Y aunque las rabietas pueden resultar vergonzosas o abrumadoras en el momento, todos necesitamos desahogarnos en ocasiones.

Utilice respuestas empáticas como, "Entiendo que esto es difícil. Sé que te sientes decepcionado en este momento". Dele a su hijo el tiempo y el espacio para llorar, sentirse triste y recibir un abrazo de mamá, papá, abuelo, cuidador, etc. Conozca sus respuestas acaloradas con las suyas propias y tranquilas para modelar estrategias de afrontamiento saludables y guardar la discusión para más adelante. , momento más tranquilo. Lo que su hijo más necesita en el calor del momento es empatía y comprensión. Puede revisar las formas positivas de manejar la decepción después de que su hijo se recupere del evento decepcionante.

Además, es importante evitar juzgar sus reacciones. Estar molesto por no conseguir un determinado juguete puede parecer que no debería importar, pero invalidar el dolor que sienten nuestros hijos diciéndoles que "no es gran cosa", por ejemplo) puede hacerlos sentir más aislados y menos propensos a compartir sus sentimientos en el futuro.

## Apunta a guiar, no necesariamente a arreglar

Como padre, simplemente no puede estar allí para calmar todas las emociones difíciles o resolver todos los problemas difíciles de su hijo a medida que crece. Es importante actuar como una guía cuando se trata de gestionar los contratiempos en lugar de lanzarse con la solución fix-it.

La próxima vez que su hijo acuda a usted en busca de ayuda con una decepción, intente hacer algunas preguntas que le permitan resolver el problema por sí mismo:

- ¿Qué sucedió que lo llevó a ese sentimiento?
- ¿Qué deseaba que sucediera?
- ¿Cómo mostró o habló sobre sus sentimientos? ¿Qué más podrías haber hecho?
- ¿Qué se puede hacer de manera diferente la próxima vez?

Hacer preguntas como estas puede ayudar a su hijo a pensar en el problema y a pensar en posibles soluciones mientras lo reconforta. También puede ayudar a su hijo a encontrar formas de expresar su decepción de una manera que esté bien en su familia (por ejemplo, usando sus palabras).



Para recursos parentales adicionales encuentranos nuestro sitio web:  
**orparenting.org**

## Enseñe a sus hijos habilidades para calmarse a sí mismos

Los padres no pueden evitar que sucedan cosas decepcionantes, pero pueden reducir la angustia en respuesta a estos eventos al ayudar a los niños a manejar las expectativas y desarrollar habilidades para calmarse a sí mismos.

Aprender a procesar las emociones incómodas juega un papel importante para ayudar a los niños a afrontar la decepción. Cuando los padres modelan y enseñan habilidades para calmarse a sí mismos, los niños aprenden que pueden superar las cosas difíciles.

Todos los niños son diferentes y tienen diferentes necesidades cuando se trata de calmarse, pero pruebe algunas de estas ideas para comenzar:

- Respire el arco iris: practique la respiración profunda mientras piensa en las cosas de cada color del arco iris.
- Escuche música suave
- Pase un rato tranquilo y acurrúquese con un animal de peluche o algunos juguetes favoritos
- Salga a jugar
- Utilice el arte para trabajar a través de los sentimientos: colorear, dibujar y moldear arcilla pueden ser relajantes.

## Ten fe en tus hijos

Se necesita tiempo para desarrollar las habilidades para hacer frente a la decepción. Sea paciente cuando su hijo tenga grandes reacciones ante eventos aparentemente pequeños. A veces, una buena ventilación ayuda a los niños a superar sus emociones para que puedan pensar de manera más racional sobre el evento decepcionante y lo que pueden hacer para recuperarse.

Piense en cómo maneja su decepción. Comparta sus sentimientos con su hijo y hágale saber lo que está haciendo para manejar la decepción. Al igual que con cualquier otro sentimiento, nuestros hijos miran y aprenden de nuestros ejemplos.

### El Rinconcito de los Libritos

*The Safe Return*  
by Ashley Wheelock

*Dos ardillas y una piña*  
by Rachel Bright

*Be a Virus Warrior!: A Kid's Guide to Keeping Safe*  
by Eloise Macgregor

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

## Referencias

Helping kids deal with disappointment

<https://riseandshine.childreznational.org/helping-kids-deal-with-disappointment/>

How to Help Your Kids Handle Disappointment

<https://childmind.org/article/how-to-help-your-kids-handle-disappointment/>

How to Help Kids Cope with Disappointment

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-help-kids-cope-with-disappointment>

Disappointment and Dismay: Supporting Kids When They Don't Get What They Want

<https://www.easternflorida.edu/community-resources/child-development-centers/parent-resource-library/documents/dissappointment.pdf>