

MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

Learnig to recognize and
control our emotions



COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN

WHAT IS FRUSTRATION?

La frustración es una emoción que todos sentimos cuando las cosas no salen como esperamos.

Pero, ¿qué podemos hacer cuando aparece?
Conozcamos la historia de un pequeño oso que tuvo un día difícil y aprendió algunas estrategias para manejar sus emociones.

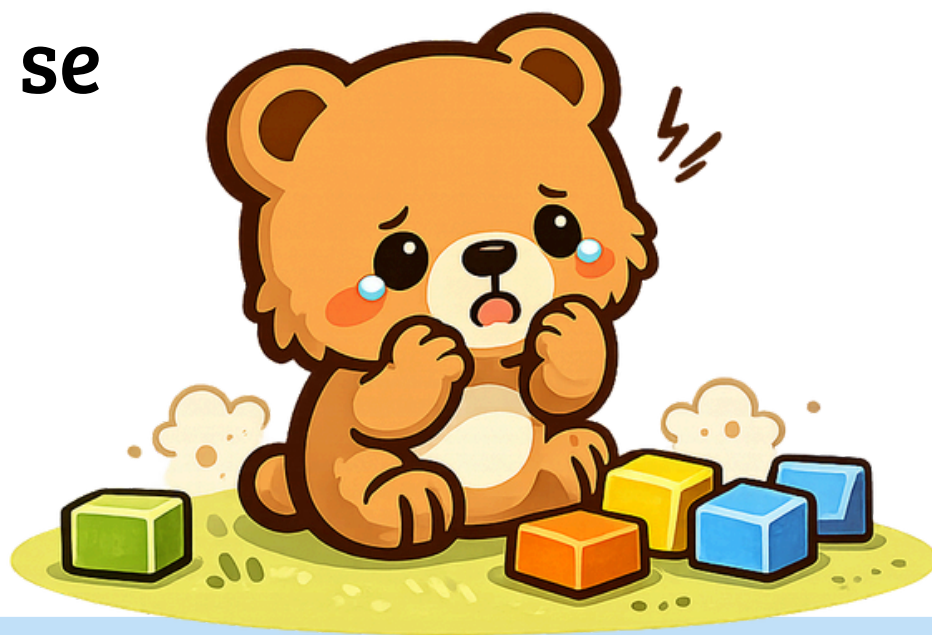


SOMETIMES THINGS DON'T GO THE WAY WE WANT....



**Benito quería
construir una torre
muy alta.**

**La torre se cayó y se
sintió muy mal.**





**En ese momento
sintió enojo, tristeza
y ganas de llorar.**

**Benito notó
algunas
sensaciones
raras en su
cuerpo.**



¿Mamá, por qué me siento así?



Benito no sabía que estaba pasando, así que le preguntó a su madre.

Ella le explicó que estaba sintiendo frustración porque las cosas no salieron como él quería.

Lo que estás sintiendo se llama frustración y es normal.



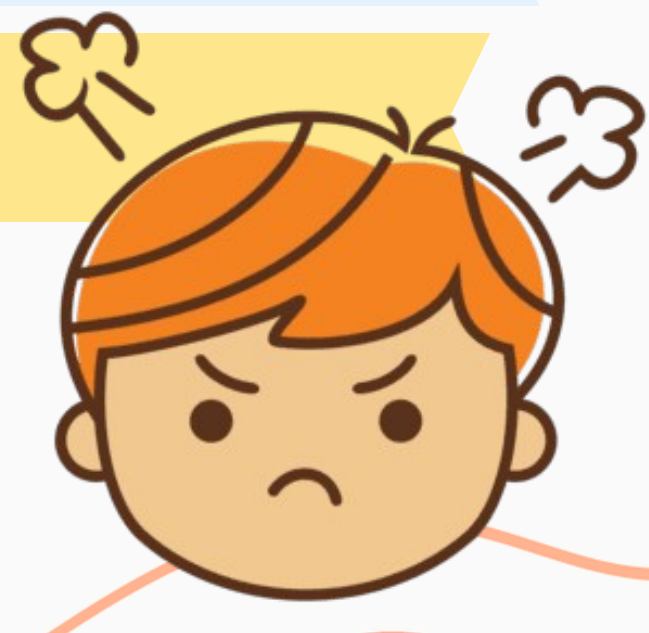
HOW DOES FRUSTRATION MANIFEST IN CHILDREN?

Llora o hace berrinches.

Se enoja con facilidad.

Dice "no puedo" y abandona la actividad.

Grita o golpea objetos.



TIPS FOR SUPPORTING YOUR CHILD:

1

VALIDATE YOUR CHILD'S EMOTIONS

Sentirse comprendido ayuda a los niños a calmarse.

2

HELP THEM IDENTIFY WHAT THEY ARE FEELING

Los niños aún no saben identificar sus emociones.

3

STAY CALM

Al mantener una voz y actitud serena, lo apoyas a regular sus emociones.

4

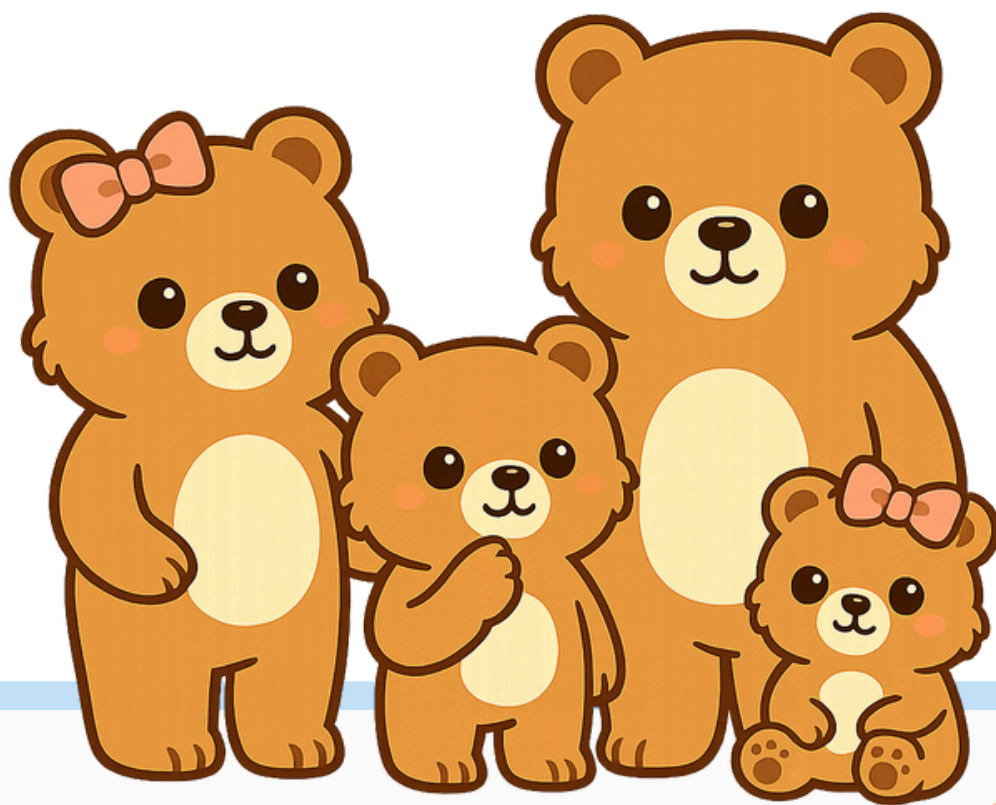
WORK TOGETHER TO FIND SOLUTIONS

Los niños aún no saben identificar sus emociones.



FRUSTRATION TEACHES US:

Aprender a manejar la frustración es un proceso. Con paciencia, comprensión y acompañamiento, los niños desarrollan la confianza y la fortaleza necesaria para enfrentar los desafíos de la vida.





VISIT OUR WEBSITE:

www.colegiodelbosque.edu.co



colegiodelbosqueblingue



colegiodelbosqueblingue.uan



@Bosquebilingue



**COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN**