Terapia
Para Niños y Niñas

Librillo de Trabajo: **El monstruo de la frustración**

Introducción

Este librillo de trabajo está diseñado para que puedas ayudar a niños y niñas, menores de 8 años, a manejar la frustración, aprender a controlar sus emociones y desarrollar herramientas para resolver problemas de manera positiva.

Cada capítulo introduce una técnica terapéutica a través de ejercicios simples, visualizaciones y juegos que los niños pueden realizar solos o con la guía amorosa de sus padres.

Objetivos del Librillo:

- Enseñar a los niños a reconocer y manejar la frustración.
- Desarrollar la capacidad de autocontrol y calma.
- Fomentar el uso de herramientas visuales y energéticas para manejar emociones difíciles.
- Potenciar la inteligencia emocional y el autocuidado en situaciones frustrantes.
- Superar la baja tolerancia a la frustración en niños.
- Generar un vinculo más estrecho entre madres e hijos y padres e hijos.
- Utilizar este librillo en la sala de clases desde el jardín infantil.

Revisaremos 8 capítulos con técnicas terapéuticas que podrás aprender fácilmente.

Capítulo 1: Identificando la Frustración

Ejercicio 1: El monstruo de la frustración

Materiales necesarios: Papel, lápices de colores.

Duración: 15 minutos.

Paso 1: Pide al niño que dibuje cómo imagina a la frustración, como si fuera un monstruo o un personaje. Anímalo a que use colores y formas que reflejen cómo se siente cuando está frustrado.

Paso 2: Una vez que haya terminado, pídele que le ponga un nombre a su "monstruo de la frustración."

Paso 3: Pregúntale qué cosas hace el monstruo cuando aparece (grita, se enoja, hace que tire las cosas). Luego, discute cómo pueden trabajar juntos para hacer que el monstruo sea más pequeño o menos molesto.

Paso 4: Este ejercicio ayuda a los niños a externalizar la frustración, facilitando la comprensión de que pueden manejar sus emociones y no dejar que el "monstruo" controle sus acciones.

Capítulo 2: Método Silva para el Control Mental y la Visualización

Ejercicio 2: El botón mágico de la calma

Materiales necesarios: Espacio tranquilo.

Duración: 10 minutos.

Paso 1: Pide al niño que cierre los ojos y respire profundamente. Dile que imagine que tiene un "botón mágico" en su mente que puede presionar cada vez que se sienta muy frustrado o molesto.

Paso 2: Explícale que, cuando presiona este botón, una luz calmante comienza a rodear su cuerpo, haciendo que se sienta más tranquilo y relajado.

Paso 3: Guíalo para que se imagine en una situación donde suele frustrarse (como cuando no puede completar un rompecabezas o se equivoca en una tarea) y pídele que presione el botón mágico en su mente.

Paso 4: Después, conversa con el niño sobre cómo se sintió al presionar el botón y cómo puede usar esta visualización cada vez que sienta que el "monstruo de la frustración" aparece.

Capítulo 3: PNL para Reencuadrar la Frustración

Ejercicio 3: El superpoder del “Abracadabra Cambio”

Materiales necesarios: Papel y lápiz.

Duración: 10 minutos.

Paso 1: Explica al niño que tiene un superpoder llamado "Abracadabra Cambio," que le permite cambiar la forma en que ve las situaciones que le molestan (frustrantes).

Paso 2: Pídele que piense en algo que lo frustra (por ejemplo, perder en un juego). Pregúntale: "¿Qué podría hacer con el poder del “Abracadabra Cambio”? - Dale alternativas.

- Podría pensar en algo divertido que le de mucha risa.
- Podría hacer un movimiento de magia como un gran mago y desaparecer el problema.
- Por ejemplo, en lugar de pensar "nunca puedo ganar," podría pensar "cada vez que juego, aprendo algo nuevo."

Paso 3: Haz que el niño dibuje cómo sería él usando su superpoder del “Abracadabra Cambio” para cambiar las situaciones que lo hacen sentir mal.

Paso 4: Reflexiona junto a él sobre cómo puede utilizar este superpoder en su vida diaria y practicarlo cada vez que se sienta frustrado.

Capítulo 4: Medicina Energética para Calmar el Cuerpo

Ejercicio 4: La burbuja de energía calmante

Materiales necesarios: Un espacio tranquilo.

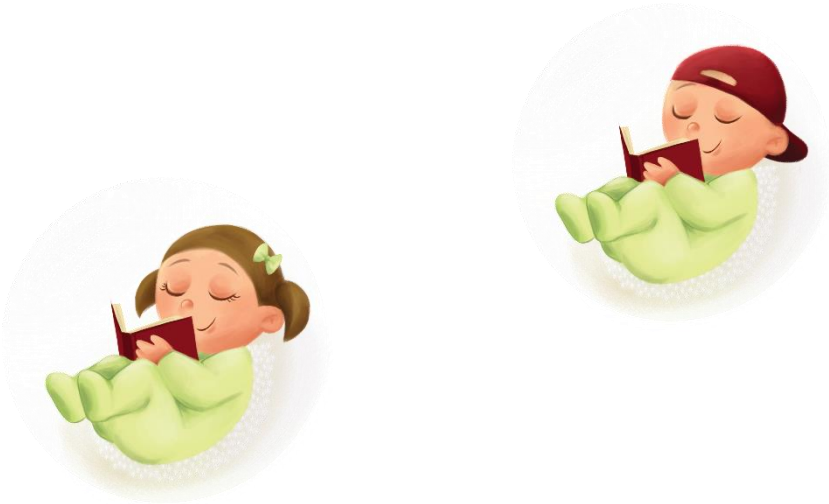
Duración: 10 minutos.

Paso 1: Explica al niño que todos tenemos una "burbuja de energía" que nos rodea y que podemos llenar de calma cuando estamos molestos o frustrados.

Paso 2: Guía al niño para que cierre los ojos y se imagine dentro de una burbuja gigante. Dile que respire profundamente y que, con cada respiración, la burbuja se llena de una luz suave y calmante.

Paso 3: A medida que la luz llena la burbuja, explícale que la energía de la luz disuelve la frustración y el enojo que siente, haciéndolo sentir más tranquilo.

Paso 4: Después de algunos minutos, pregúntale cómo se siente dentro de su burbuja de energía y anímalo a usarla siempre que lo necesite.



Capítulo 5: Controlando las Emociones con Técnicas Simples

Ejercicio 5: Respiración del Dragón Calmado

Materiales necesarios: Espacio amplio.

Duración: 5-10 minutos.

Paso 1: Dile al niño que imagine que es un dragón grande y fuerte, pero que cuando se siente enojado o frustrado, su fuego puede salir sin control.

Paso 2: Enséñale a hacer la "respiración del dragón calmado."

- Inhala profundamente como si estuviera preparando el fuego.
- En lugar de soltar fuego, exhala lentamente, dejando salir el aire suavemente como una pequeña nube de humo.
- El niño puede soplar 3 veces hasta que bota todo el humo y sale solo aire limpio.

Paso 3: Pídele que repita esta respiración varias veces, notando cómo se siente más tranquilo después de cada exhalación.

Paso 4: Este ejercicio le ayudará a regular su respiración y, por lo tanto, a regular sus emociones, cuando sienta que la frustración se acumula.

Capítulo 6: Desarrollando la Inteligencia Emocional

Ejercicio 6: El semáforo de las emociones

Materiales necesarios: Dibujos de un semáforo o crear uno con cartulina.

Duración: 10 minutos.

Paso 1: Crea un semáforo emocional con tres colores: rojo (muy frustrado), amarillo (molesto pero bajo control) y verde (tranquilo).

Paso 2: Explícale al niño que cada vez que se sienta frustrado, puede saber en qué color del semáforo está.

- Si está en rojo, es un momento en que necesita detenerse y calmarse.
- Si está en amarillo, debe tener cuidado de no dejar que sus emociones tomen el control.
- Si está en verde, está manejando bien sus emociones.

Paso 3: Anímalo a utilizar el semáforo cada vez que sienta que va a frustrarse, para poder identificar cómo se siente y qué va a hacer según su color emocional.

Capítulo 7: Meditación para Calmar la Mente

Ejercicio 7: Meditación del mar tranquilo

Materiales necesarios: Un espacio tranquilo, música de olas o sonidos del mar (opcional).

Duración: 10 minutos.

Paso 1: Pídele al niño que cierre los ojos y respire profundamente. Guíalo a imaginar que está en la playa, mirando el mar.

Paso 2: Explícale que el mar representa sus emociones. A veces, el mar está agitado (como cuando se siente frustrado), pero ahora se está calmando.

Paso 3: Pídele que imagine cómo las olas se hacen más suaves, cómo el viento se calma y cómo las emociones fuertes se disuelven, igual que las olas que se desvanecen en la orilla.

Paso 4: Al final de la meditación, pídele que abra los ojos lentamente y que te cuente cómo se siente. Este ejercicio le ayudará a visualizar la calma y a aplicar esa sensación en momentos de frustración.

Capítulo 8: Integración de las Herramientas en la Vida Diaria

Ejercicio 8: El diario de los logros calmados

Materiales necesarios: Un cuaderno o diario, lápices o colores.

Duración: 5 minutos al día.

Paso 1: Cada noche, pídele al niño que escriba (o que tú lo escribas por él si aún no sabe escribir) una pequeña reflexión sobre cómo manejó sus emociones durante el día. Pregúntale si hubo momentos en los que sintió frustración y cómo utilizó las herramientas que ha aprendido (como la Respiración del dragón, el Botón de la calma o el Abracadabra Cambio).

Paso 2: Haz que el niño identifique uno o dos "logros calmados" del día. Estos son momentos en los que pudo mantener la calma, resolver un problema sin frustrarse demasiado o sentirse orgulloso de su reacción. Pueden escribir algo como: "Hoy me calmé respirando como un dragón cuando no pude terminar mi dibujo," o "Usé el botón mágico cuando me sentí molesto porque no gané el juego."

Paso 3: Si el niño quiere, puede también dibujar algo sobre su día, como el momento en que utilizó una de las herramientas o cómo se sintió después.

Paso 4: Al final de cada semana, repasen juntos el diario y celebren los momentos en que el niño manejó sus emociones con éxito. Esto le ayudará a reforzar la autoconfianza y el uso de las herramientas aprendidas para enfrentar la frustración en el futuro.

Este ejercicio fomenta la práctica diaria de la autorreflexión y el control emocional, ayudando al niño a desarrollar una actitud positiva hacia sus logros emocionales y a integrar las técnicas de manejo de la frustración en su vida diaria.

Te dejo este librillo del autocontrol emocional para niños y niñas menores de 8 años.

Sé que será de gran ayuda para ti, pues podrás trabajar en casa una terapia llena de amor y entrega con tus hijos.

Tu amiga.