



GUÍA #12

Se acepta y maneja sus frustraciones

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad



GUÍA #12 Se acepta y maneja sus frustraciones

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad

The background features a large silhouette of a person's head in profile, facing right. Inside and around the head are various icons: a handprint, a sun, a cloud, a handprint with a smiley face, a handprint with a heart, a handprint with a puzzle piece, a handprint with a person walking, and a handprint with a person climbing a ladder. The text is overlaid on a dark blue, brush-stroke-like background.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL

La Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, agradece especialmente a Chantal Pallais, que durante su periodo como Secretaria Ejecutiva impulsó y coordinó las diversas fases que permitieron obtener la Guía “La Familia Educa”, con el protagonismo de la Junta Directiva Nacional y madres y padres afiliados. Su alto compromiso humano, experiencia profesional y creencia fiel de que los procesos construidos colectivamente contribuyen a una visión más integral y de crecimiento grupal, aportó significativamente a que hoy este documento esté en las manos de las familias de Los Pipitos como una herramienta de apoyo y aprendizaje.

CRÉDITOS

Elaboración de Matriz Habilidades para la Vida

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Elaboración de texto guía “La Familia Educa”

- Lic. María Dolores Estrada, Consultora Externa
- Lic. Gustavo Pineda, Consultor Externo

Validación

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres, Coordinadoras de CAV y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Revisión y edición

- Lic. Gabriel Rivera, Consultor Externo
- Equipo Unidad de proyectos de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Diseño y Diagramación

Pablo Tellez Vado
André Luna Valle

Publicación al cuidado de:

- Iraiz Castillo, coordinadora de proyecto de educación Save the Children
- Roberto Alvarez Torres, oficial abogacía y comunicación Save the Children
- Lenin Altamirano, responsable de comunicación social Los Pipitos
- Hazel Sánchez, coordinadora de formación Los Pipitos

PRESENTACIÓN

La Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, desde octubre 2014 en el marco del Nuevo Modelo Asociativo y acorde a la misión y visión organizacional, inició la construcción de la matriz de competencias para el desarrollo de habilidades para la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que a mediano plazo facilitará la elaboración de un documento de apoyo a la familia con hijos/as con discapacidad.

Durante dos años y varios procesos de construcción colectiva, Los Pipitos elabora la guía “La Familia Educa”, en la cual se describen 20 habilidades entre básicas de la vida diaria y de ampliación del mundo social. Cada una de ellas brindan diversas actividades que, desde el hogar, la escuela y la comunidad, la familia debe realizar para el desarrollo y aprendizaje de su hija o hijo. También aporta pautas para adecuar las actividades según deficiencia del niño, niña, adolescente o joven (intelectual, auditiva, visual o motora) y de esta manera contribuir al alcance de su autonomía.

En este marco se presenta hoy esta guía que será una herramienta clave para el fortalecimiento de padres, madres y familiares. Como Asociación estamos plenamente seguros que contribuirá al desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud con discapacidad, como parte de sus derechos humanos.

Nidia Torres González

Presidenta de la Junta Directiva Nacional

Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad

Los Pipitos




ÍNDICE

Se acepta y maneja sus frustraciones	5
¿Qué es la autoestima? ¿Qué significa aceptarse a uno mismo?.....	6
¿Qué podríamos hacer para mejorar la autoestima y auto-aceptación en nuestros hijos e hijas?	9
¿Cómo educar la tolerancia a la frustración?.....	14
Niños con deficiencia intelectual.....	20
Niños y niñas con deficiencia auditiva.....	20
Niños con deficiencia visual.....	20
Niños y niñas con deficiencia motora.....	20

Se acepta y maneja sus frustraciones

¿Qué es la autoestima? ¿Qué significa aceptarse a uno mismo?

La autoestima tiene mucho que ver con lo que cada quien siente hacia sí mismo, con la relación que tenemos hacia uno mismo. De la misma manera que en las relaciones con los demás, podemos hablar de amistad cuando nos relacionamos bien, simpatizamos y confiamos en el amigo, lo queremos, lo apreciamos. La autoestima refleja la relación con uno mismo.

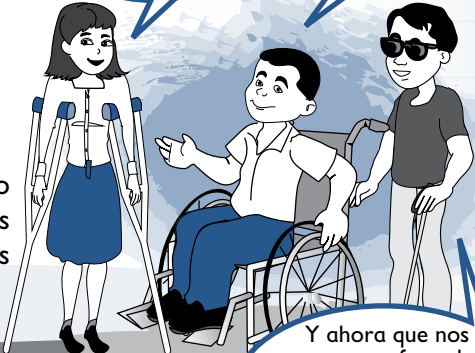


Una sencilla definición de la sana autoestima: ser un buen amigo de sí mismo.

Y cuando somos buenos amigos de nosotros mismos, nos queremos a nosotros mismos, nos llevamos bien con nosotros mismos.

Cuando nos queremos entonces:

- Sentimos que somos capaces de vivir la vida y hacer frente a sus retos y dificultades.
- Tenemos confianza en nuestra capacidad de pensar, opinar y sentir. Confiamos en nosotros mismos.
- Nos sentimos en nuestro derecho a ser felices, de satisfacer nuestras necesidades y poder gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.



Yo me quiero y creo que soy capaz de llevar mi vida adelante y lo estoy haciendo, ya voy terminando mis estudios

Tengo mi limitación, pero me quiero y confío en lo que puedo hacer, dibujo muy bien y eso me encanta.

Y ahora que nos estamos confesando lo que sentimos, soy y voy a ser feliz. Yo me siento enamorado y tengo mi novicita

Cuando hablamos de autoestima, se habla de distintos aspectos que la integran.



Observemos que uno de los aspectos es aceptarme. ¿Qué significa aceptarse a sí mismo?

De manera muy sencilla una aceptación sana de sí mismo existe cuando:

- Me sigo queriendo a mí mismo a pesar de reconocer que tengo limitaciones, cometo errores, a veces fracaso.
- Puedo decir que soy una persona buena, aunque cometa errores y sea imperfecto
- Aceptamos lo que somos y como somos, pero a su vez podemos tratar de ser mejores.

La aceptación de sí mismo no funciona bien cuando:

- No aceptamos nuestras limitaciones y errores, nos molestamos mucho con nosotros mismos.
- Cuando hago algo mal o me doy cuenta de alguna imperfección mía, me rechazo a mí mismo como persona.
- No logro ser amigo de mi mismo porque me nublan la vista mis deficiencias, que no me dejan ver lo positivo de mí.

He terminado mal el curso, que vergüenza.

No ayudé a mis compañeros a limpiar

En fin soy un desastre, no valgo para nada


El tema de la aceptación de sí es un tema que interesa en el mundo de las personas con discapacidad. Una buena autoestima y auto-aceptación facilitará su integración a la vida, su desarrollo personal, su capacidad para tolerar y superar las frustraciones que inevitablemente vivirá en su vida.

¿Qué puede pasar con la autoestima de niños, niñas y adolescentes con discapacidad?

Los niños y niñas con discapacidad corren el riesgo de tener baja autoestima porque ponemos énfasis en lo que no pueden hacer, por ejemplo, caminar, hablar, leer o hacer matemáticas y no resaltamos lo que logran y pueden hacer con lo que tienen.

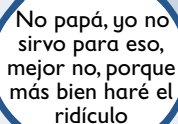
Es muy común que los niños, niñas y adolescentes se comparen entre sí en situaciones académicas, deportivas y también en la vida amorosa. Los niños, niñas y adolescentes con discapacidad suelen tener limitaciones en estas áreas, entonces esas comparaciones pueden afectar su autoestima.

Hay ciertas señales de alerta en sus hijos e hijas con discapacidad:




Hija ¿qué te pasó?,
¿por qué no querés
seguir aprendiendo
a tocar guitarra?,
¡ya tenés tu
guitarra y lo hacés
bien!

Se dan por vencido fácilmente
ante una tarea desafiante o
difícil, creen que van a fracasar
inevitablemente.




No papá, yo no
sirvo para eso,
mejor no, porque
más bien haré el
ridículo



Sí madre, siempre me molestás con eso y me acusás de ser incumplido. ¡Estoy harto!

Hijo, ¿se te olvidó recoger y lavar tus platos y cuchara cuando comiste!


Ante un leve señalamiento de algo que no han hecho, o no hacen bien, pueden sentirse vulnerables y responder con agresividad.



No mamá, estoy bien, todo tranquilo, estoy alegre

¿Qué te pasa mi hijo? ¡Te veo triste! ¿Algo anda mal?

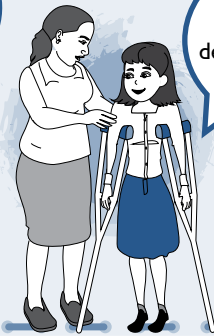
No se dan cuenta y niegan que se sienten tristes, inseguros.



Hijo, me enteré que en tu escuela te escogieron como alumno tutor en Ciencias, ¡Qué bueno! Vas a ayudar a tus compañeros

No padre, no quise, es que no tengo tiempo

Evita enfrentar tareas que considera difíciles.



Hija, por qué siempre acabás rápido tus trabajos de la escuela

No sé mamá, mejor acabar rápido, me da desespero por salir, y después no sé cómo lo hago

Se desespera para acabar rápido con lo que tiene que hacer.

¿Lo hacés bien?

No sé pero si no me queda bien digo que no tenía tiempo y lo hice rápido

Frecuentemente son estrategias temporales que el niño o niña utiliza para manejar su baja autoestima y poca aceptación de sí, estas conductas generalmente disminuyen a medida que mejora la autoestima del niño.

¿Qué podríamos hacer para mejorar la autoestima y autoaceptación en nuestros hijos e hijas?

Fomentamos la autoestima y autoaceptación cuando...



- Expresamos amor
- Mostramos confianza
- Amamos sin condiciones
- Brindamos seguridad y respeto
- Valoramos adecuadamente
- Propiciamos la auto-valoración



Sí hija, te quiero mucho, tú eres lo más bello de este mundo para mí

EXPRESEMOS AMOR



No podemos amarnos a nosotros mismos si no nos sentimos amado, nos sentimos amados cuando nos lo expresan.

MOSTREMOS CONFIANZA


Yo me tengo confianza en la medida que confían en mí las personas que son importantes para mí.



Hijo ¿Será que podrás ir donde tu abuela y traer una encomienda? ¿No te perderás? ¿Será que no dejarás tirado el asunto por ahí, o te aprovecharás para ir a donde tu "broder" vecino de tu abuela?

Bueno padre, no sé, ya yo he ido varias veces, pero si creés que no puedo, entonces, no puedo






Yo no puedo querer a alguien que ande con esos amigos vagos que vos tenés y que hace lo que vos hacés, te vas de fiesta con ellos. No quiero vagas en mi casa

BRINDEMOS SEGURIDAD Y RESPETO



Cuando hay un clima de seguridad <me protegen, me cuidan> y de respeto <lo que digo y hago es escuchado y aceptado>. Si me protegen y cuidan quiere decir que yo valgo.




Hija mía, he visto que te preocupás por ayudar a tus amigas y amigos con sus tareas, me siento orgulloso de que seas solidaria

AMEMOS SIN CONDICIONES



Yo me acepto a mí mismo cuando me han querido sin condiciones. Cuando nos han dicho te quiero a pesar de tus defectos, eso es amor incondicional.

Lo contrario: el amor condicional nos enseña a querernos no como somos, sino como quiere mi madre o padre que yo sea, entonces empieza a funcionar la falta de aceptación de sí mismo.



Si hijo entiendo que querrás quedarte hasta tarde con tu amigo, pero a partir de cierta hora es peligroso que vengás solo, y hoy no puedo pasarte trayendo, tengo que trabajar

VALOREMOS ADECUADAMENTE



Me ayuda a valorar lo valioso que hay en mí cuando me lo reconocen. El elogio debe ser sincero, de lo contrario siento que se burlan de mí. Me elogian mis cualidades, me elogian mis conductas, me elogian mis esfuerzos.

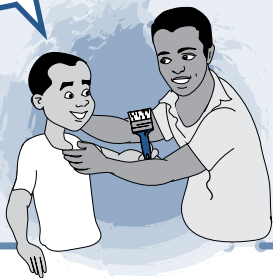


VALOREMOS ADECUADAMENTE

Me ayudan a conocerme mejor y valorar mis limitaciones cuando me critican de forma comprensiva y afable, así la crítica no va en contra mía sino en lo que he hecho mal.

Padre, ya terminé de pintar la pared de la fachada ¿Cómo la ve?

¿Cómo la ves vos? ¿Qué tal si vamos y le damos un vistazo y me decís vos mismo como quedó?



Bueno hijo, hoy fuiste a comprar a la venta una lista de cosas, pero se te olvidó comprar el azúcar y la leche. ¿Qué te pasó? Bueno la próxima vez lo harás mejor, te voy a dejar un lapicero para que vayás marcando lo que comprás, hasta completar la lista



PROPICIEMOS LA AUTO-VALORACIÓN

Cuando me piden que opine sobre cómo soy o cómo hago las cosas voy aprendiendo a ser yo mismo el juez de mis actos, y me conozco mejor a mí mismo.



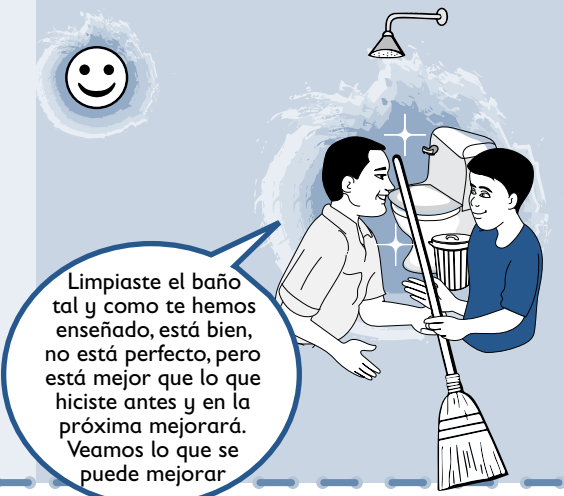
Otras ideas para el fomento de la autoestima, confianza en sí y auto-aceptación de nuestros hijos:

No pidamos perfección en nuestros hijos e hijas, tampoco lo comparemos con otros niños o niñas. Simplemente fomentemos que den lo mejor de sí mismos, y se comparen consigo mismo. Nadie es perfecto ni lo será. Los niños y niñas necesitan saber que sus padres los aceptarán tal y como son, con fallos y todo.

LO QUE NO DEBE HACERSE



LO QUE DEBE HACERSE



Concibamos los **errores como oportunidades de aprendizaje y crecimiento**. Los errores son una parte inevitable -y valiosa- de cualquier experiencia de aprendizaje, si lo tomamos así nos ayudan, si se usan para devaluar a la persona le dañamos su autoestima.

Pongamos atención en lo que dicen nuestros hijos e hijas, respondamos sus inquietudes. Los niños se sienten valiosos cuando se les oye y se les responde con honestidad y lo mejor posible. Si no podemos responder una pregunta, mejor digamos <No sé> y busquemos información.



Promovamos que nuestros hijos tomen decisiones por sí mismos. Cuando son más pequeños permitir que elijan opciones según sus gustos, por ejemplo, en la ropa, juguetes, programas que quiera ver en la TV. De mayorcitos que tomen decisiones por sí mismos en cosas de su vida, por ejemplo, que quieren estudiar, los amigos que escogen, como van a afrontar alguna situación problemática con su maestro, y otras más. Podemos apoyarlos a tomar decisiones pero dejarlos que la tomen por sí mismos.



Demos responsabilidades a nuestros hijos e hijas: tareas diarias o semanales hacen saber a los niños y niñas que los padres creen que ellos son capaces y que confían en ellos. Brindemos al niño o niña la oportunidad de ayudar a los demás (familiares ancianos, vecinos), de esta forma se sentirán útiles y valiosos.



Fomentemos los intereses y las habilidades de sus hijos: debemos apoyar a nuestros hijos e hijas a participar en las actividades que les interesen, y en las cuales ellos puedan sobresalir, esto ayuda a mejorar su autoestima. Estas actividades pueden ser muy diversas: pintura, música, ver videos con amigos, juegos, deportes, y muchos más.

Madre, ¿Podré ir a cantar a casa de Luis? Tiene karaoke, yo canto bastante bien, no me sale mal

Claro hijo por supuesto, ve a donde Luis. ¿Y cuándo nos vas a cantar a nosotros?



¿Cómo educar la tolerancia a la frustración?

Los niños y niñas van distinguiendo sus emociones en la medida que se le va nombrando. Los niños y niñas van aprendiendo desde la infancia a expresar emociones, pero también a regularlas. Hay emociones agradables que las expresamos con risa, brincamos de alegría, decimos te quiero, abrazamos.

Hay por otro lado otras emociones desagradables, que aprendemos a controlarlas sobre todo cuando molestan a las otras personas. Es el caso de la arrechura o enojo que nos pueden hacer ofender a otras personas.

Un problema especial que se tiene con los niños y niñas con discapacidad se refiere a la frustración. Posiblemente están más expuestos a la frustración que otros niños y niñas sin discapacidad, por las propias limitaciones de acciones que impone la sociedad ante la discapacidad.

En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos, deseos, etc., y otras en las que no. La frustración es una experiencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llegan a satisfacer o a cumplir. Es un estado transitorio, pero molesto.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, los adultos y los niños experimentamos en mayor o menor medida una serie de emociones: Tristeza, angustia, enojo, etc. La emoción vivida depende de la persona y situación frustrante.

Tristeza



Angustia, preocupación

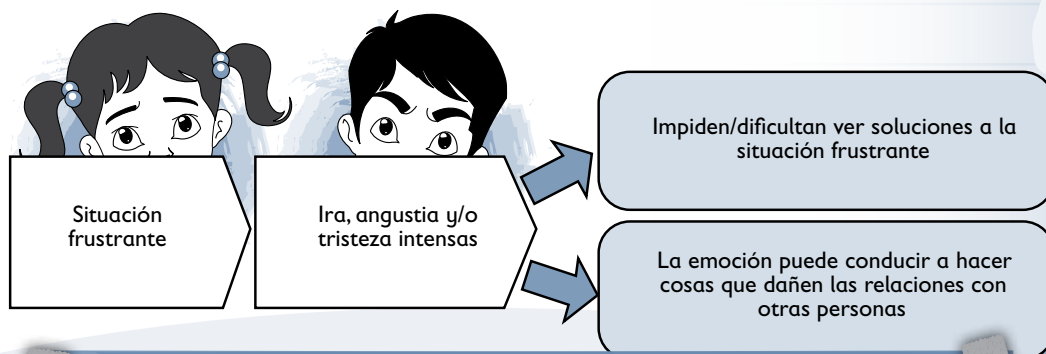


Enojo



Los niños y niñas pequeños no han aprendido a tolerar sus frustraciones, cuando se les quita un juguete u objeto que resulte peligroso, por lo general reaccionan con emociones intensas, un buen ejemplo son las rabietas. Incluso niños y niñas mayores pueden llorar y ponerse muy tristes ante frustraciones, o viven angustias intensas, se llenan de ira, decimos que no manejan bien sus frustraciones, no las toleran.

¿Cómo entender esto con un esquema?

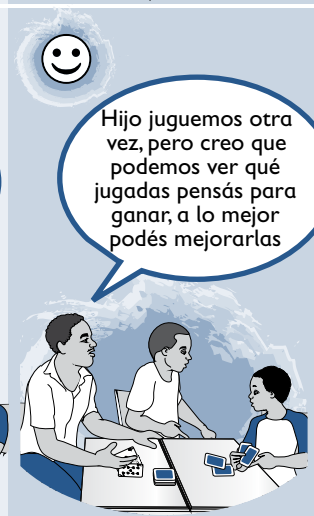
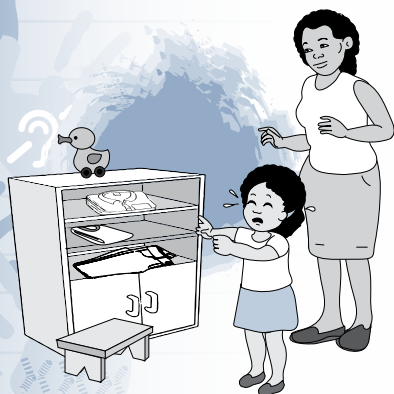


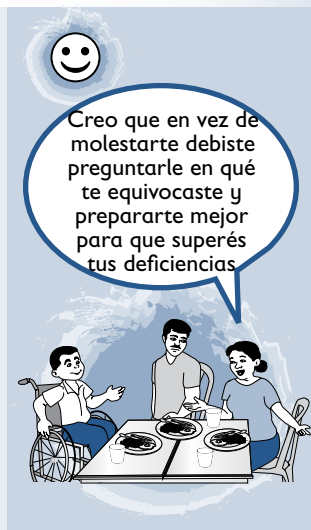
Tolerar la frustración significa saber manejar las emociones que pueden provocar la frustración a fin de poder afrontar los problemas y limitaciones de la vida, y a su vez mantener relaciones adecuadas con las personas.

¿Qué ayuda y que no ayuda a desarrollar la tolerancia a la frustración en los niños y niñas?

Con actitudes sobreprotectoras no ayudamos a desarrollar la tolerancia a la frustración

Poco nos gusta ver a nuestros hijos frustrados. Creo que en general vivimos en una sociedad que evita a toda costa la frustración o el sufrimiento y eso mismo hacemos con nuestros hijos e hijas; sin embargo, lo que debemos hacer es enseñarles cómo enfrentar y superar las frustraciones.





Resulta más fácil dar a los niños y niñas lo que nos piden o sacarles de una situación incómoda, que enseñarles a tolerar el malestar que provoca la frustración. Cuando se protege demasiado a los hijos e hijas se les impide vivir la frustración y aprender que es parte de la vida y debemos manejarla para seguir adelante.



Quando siempre damos a los hijos e hijas todo aquello que piden, no aprenderán a tolerar el malestar que provoca la frustración y a hacer frente a situaciones adversas; por tanto, en la medida que crezcan, seguirán sintiéndose mal cada vez que no consigan aquello que se han propuesto y no sabrán enfrentar sus fracasos.



Esas justificaciones son un **impedimento para muchos aprendizajes y atrasamos su desarrollo.**


Porque el fallar y levantarse, permanecer en el intento, aunque sintamos frustración, es la puerta de entrada y la vía de nuevos aprendizajes, aún si no conseguimos lo que pretendemos.

Cuando exigimos tanto, que terminan frustrándose innecesariamente

Cuando somos demasiado exigentes con un niño o niña, ampliamos las posibilidades de frustrarlo, porque le vamos a pedir seguramente lo imposible. Hay que dejar que los niños aspiren a hacer lo que puedan y lo más que puedan según sus propias expectativas, no las nuestras.


Expectativas demasiado altas para nuestros hijos, conduce a pedir logros muy por encima de sus posibilidades y ritmos de desarrollo, los frustramos entonces con frecuencia y no logramos que entiendan y acepten sus frustraciones.

Si fomentamos la autoestima y auto-aceptación facilitamos la tolerancia a la frustración




Cuando se tiene baja autoestima las frustraciones molestan más porque se refuerza la creencia de que “son personas que no sirven”. Si yo me quiero así como soy con mis dificultades y debilidades, acepto como algo natural que no logre algún propósito.

Ayudamos a tolerar las frustraciones cuando educamos en el esfuerzo




Es importante que enseñemos al niño o niña que es necesario esforzarse; así aprenderá que el esfuerzo es, en muchas ocasiones, la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos. También podemos proponerles tareas que requieran esfuerzo y dedicación pero que sean alcanzables y les acompañemos mientras lo intentan.

No cedamos ante las rabietas



Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en rabietas. Si los padres ceden ante ellas, el niño o niña aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver sus contradicciones con los adultos y en vez de razonar sus frustraciones aprenderá a manipular sus explosiones de enojo.



Mamá no me sale esta melodía, creo que mejor pruebo con otra

No hijo, esa sería la decisión más fácil pero no la mejor, hay que intentar de nuevo

Ayudemos a convertir la frustración en aprendizaje.

Muy útil para tolerar las frustraciones es aprender de los errores, en vez de sumergirse en la tristeza, angustia o explotar de ira, aprender la lección que nos permitirá afrontar el problema cuando vuelva a presentarse.



Cuidémonos de los consejos baratos de las autoayudas

Hay que evitar esos mensajes de la psicología popular de la autoayuda, cargada de mensajes positivos ingenuos y hasta tontos: “siempre se puede más”, “para vos no hay límites”, “vos conquistarás todo en la vida”, “este mundo es tuyo y podrás hacer lo que quieras en él”.

Los que toleran sus frustraciones saben tener perseverancia para seguir intentándolo, no se desaniman a la mínima dificultad. Pero también reconocen cuando algo no pueden alcanzar algunas veces porque excede sus capacidades, otras porque hay obstáculos externos que no están en nuestras manos cambiar.

¿Cómo apoyamos a nuestros niños con discapacidad?

En la medida que fomentamos la autoestima y auto-aceptación desarrollamos fortalezas para que toleren y soporten las burlas, ofensas o exclusiones y que no les hagan un daño inmanejable. Por ello resulta muy relevante que aprendan a tolerar las frustraciones, para su propio desarrollo y para vivir una vida con mayor calidad y bienestar.

Se debe insistir en que la sobreprotección no es buen aliado del desarrollo de la autoestima y la tolerancia a la frustración. Nuestro lema es claro ¡No los proteja, ayúdelos a vivir por sí mismos!

The page features a decorative background with various icons and handprints. At the top left is a white handprint. Below it is a blue handprint with a rainbow and a cloud. Further down is a blue handprint with a smiling face. Below that is a blue handprint with a heart and the number '21'. Next is a blue handprint with puzzle pieces. Below that is a blue handprint with a person using a cane. At the bottom left, there is a silhouette of a person climbing a ladder, and another silhouette of a person playing a ball. The page number '20' is in a dark blue box at the bottom left.

Niños con deficiencia intelectual:

Las formas de prestar atención para fomentar su autoestima pueden ayudar a hacerlos sentir queridos y aceptados en su condición. Todo dependerá del nivel de su deficiencia intelectual.

El manejo de la tolerancia a la frustración exige actitudes e ideas que pueden ser difíciles que asimilen pronto, pero con el tiempo lo lograrán. Puede ser que algunos niños o niñas con deficiencia intelectual no avancen muy lejos o queden estancados por mucho tiempo.

Niños con deficiencia auditiva y Niños con deficiencia visual:

Teniendo en cuenta las deficiencias sensoriales se adaptarán las formas de comunicación con ellos y ellas, pero con capacidad de comprensión lograrán desarrollar su autoestima y serán tolerantes a la frustración.

Niños con deficiencias motoras:

Para los niños y niñas que tienen deficiencias motoras, siempre y cuando no haya alteración intelectual, las dificultades se relacionan con sus limitaciones de desplazamiento o de movimiento. Son muchas sus posibilidades de quererse y aceptarse por un lado y de ser tolerantes con sus frustraciones y fracasos.

Recuerden sus limitaciones de movimientos pueden mejorar con entrenamientos y ejercicios, también la actitud ante sus deficiencias dependerá mucho de cómo nos relacionamos con ellos y ellas.



Los pipitos

ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA
CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

Esta es una publicación con el apoyo técnico y financiero de



Save the Children