

TÍTULO: Día de retos: Flexibilidad, adaptabilidad y tolerancia a la frustración #0064

AUTOR: Sofía Sierra Vidal

GRADO Y EDAD: Pre-escolar, preprimaria, primaria a secundaria. 3 a 16 años

DESCRIPCIÓN:

En este video se presentan estrategias para promover habilidades asociadas con la flexibilidad y adaptabilidad a los cambios. La estrategia consiste en presentar diferentes retos para que los chicos busquen alternativas adaptándose a la situación. Al favorecer estas habilidades se promueve la tolerancia a la frustración, la regulación de emociones y sentimientos principalmente los displacenteros, el control de impulsos, entre otros.

ÁREAS DE APOYO PALABRAS CLAVE:

- ✓ Flexibilidad, adaptabilidad
- ✓ Control de impulsos
- ✓ Tolerancia a la frustración
- ✓ Toma de decisiones.
- ✓ Responsabilidad y madurez emocional
- ✓ Expresión de sentimientos y emociones

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

DÍA DE RETOS

- ❖ Una vez a la semana, un día al azar, dile a tus hijos que va ser un día de retos en el que van a hacer cosas que no están acostumbrados a hacer. Algunas ideas son las siguientes:
 - Proponles ir a tomar un helado o ir a comer a un restaurante, etc. y explícales que el reto es escoger un postre o un helado que nunca hayan probado.
 - Diles que su reto es escoger que van a hacer ese domingo.
 - Promueve el cambio de rutinas. Si acostumbran a bañarse y luego desayunar, propón que ese día desayunarán primero y luego se bañarán.
- ❖ Sugerencia: sé creativo y plantea diferentes situaciones conflictivas a solucionar.