

Madres Conscientes

Guía para acompañar la frustración de tus hijos con amor y presencia

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia
@gissel_m.r

“Una Guía para comprender la emoción detrás de la frustración y acompañar a tus hijos sin perderte a vos en el proceso”



@gissel_m.r

Madres Conscientes

Bienvenida

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia
@gissel_m.r

Si estás leyendo esta guía, seguramente más de una vez te preguntaste cómo acompañar a tu hijo cuando se frustra, llora, se enoja o siente que no puede. Como mamá de dos varones, sé lo movilizante que puede ser sostener esos momentos sin querer resolver rápido o apagar lo que sienten.

Esta guía nace desde mi experiencia como mamá, mi recorrido en educación (Profesora de Ed. Física), y mi mirada actual desde la biodescodificación, entendiendo que muchas veces la emoción del niño también despierta información valiosa en el adulto que acompaña. La propuesta no es buscar hacerlo perfecto, sino traer más presencia, conciencia y amor a esos momentos de frustración. Desde esta mirada, la frustración puede convertirse en una oportunidad para acompañar a tu hijo y también para observar qué se mueve dentro tuyo.



Gissel Marinelich Ramírez

Despertar Conciencia



Madres Conscientes

¿Qué es la frustración?

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia

La frustración es una emoción natural que aparece cuando un niño no puede obtener lo que quiere, cuando algo no sale como esperaba o cuando se encuentra con un límite.

Puede aparecer cuando tiene que esperar, cuando pierde en un juego, cuando algo le cuesta, cuando le decimos que no o cuando siente que no puede lograrlo solo.

Aunque muchas veces incomoda verlo llorar, enojarse o reaccionar, la frustración es parte del aprendizaje emocional.

A través de ella, el niño aprende a tolerar la espera, desarrollar recursos internos, pedir ayuda, regular sus emociones y descubrir que puede atravesar el malestar sin romperse.

La frustración no es algo a evitar, sino una oportunidad para crecer.

“No necesita que le quites la frustración, necesita que le enseñes a atravesarla”

Pausa y respiración

Cuando tu hijo se frustre, antes de reaccionar, hacé una pausa y respiren juntos 3 veces lento.

Podés acompañarlo con esta frase:

“Está bien sentirte así, estoy acá con vos.”

Primero sostenemos la emoción, después acompañamos el límite o la solución



Madres Conscientes

¿Qué se activa en mamá cuando su hijo se frustra?

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia

Muchas veces, lo que más nos incomoda no es la frustración de nuestro hijo, sino lo que esa emoción despierta dentro nuestro.

Su llanto, su enojo o su impotencia pueden activar en nosotras culpa, ansiedad, necesidad de resolver rápido, miedo a que sufra o incluso recuerdos de cómo fuimos acompañadas cuando éramos chicas.

Por eso, antes de intervenir, es importante preguntarnos:

¿Qué me pasa a mí cuando mi hijo no puede?

¿Qué emoción se despierta en mi cuerpo?

¿Quiero ayudarlo... o quiero dejar de sentir mi propia incomodidad?

Cuando una mamá logra mirarse con amor y presencia, puede sostener mejor la emoción de su hijo sin reaccionar desde la urgencia.

Mini ejercicio de integración

Cuando identifiques qué se activó en vos, llevá una mano al pecho y otra al abdomen.

Respirá profundo 3 veces y repetite internamente:

“Esto que siento también merece amor.”

“No necesito resolverlo perfecto, solo observarlo.”

“Puedo acompañar a mi hijo sin dejarme a mí de lado.”

Luego preguntate: ¿Qué necesita hoy mi niña interior cuando aparece la frustración?



Madres Conscientes

¿Cómo acompañar la frustración sin apagar la emoción?

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia

Acompañar no significa distraer, minimizar o resolver por él para que deje de sentir.

Acompañar es estar presente, sostener con calma y ayudarlo a poner en palabras lo que le pasa.

Cuando tu hijo se frustra, podés:

1. Validar su emoción

“Entiendo que te enojés porque no salió como querías.”

2. Sostener el límite con amor

No cambiar el límite para evitar el llanto, sino acompañarlo mientras siente.

3. Respirar antes de intervenir

Tu calma le enseña a regularse.

4. Nombrar lo que le pasa

“Te da bronca esperar”, “querías seguir jugando”.

5. Confiar en que puede atravesarlo

No necesita que lo rescates, necesita sentir que no está solo.



Madres Conscientes

Ejercicio: ¿Qué se me activa cuando mi hijo se frustra?

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia

Tomate unos minutos para respirar y recordá una situación reciente en la que tu hijo se haya frustrado.

Respondé con amor y sin juicio:

¿Qué hizo o dijo tu hijo en ese momento?

¿Qué emoción apareció en vos? (enojo, culpa, ansiedad, impotencia, tristeza)

¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

¿Qué necesidad apareció en vos? (resolver, callarlo, ayudar rápido, evitarle sentir)

¿Esto te recuerda a algo de tu propia infancia?

“Cada emoción que tu hijo despierta puede ser una puerta para conocerte más”



Madres Conscientes

La frustración como espejo emocional

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia

Desde la mirada de la biodescodificación, muchas veces la frustración de un hijo no solo muestra lo que le pasa a él, sino también aquello que despierta en la historia emocional de quien acompaña. Hay reacciones que incomodan más que otras: el llanto intenso, el enojo, la exigencia, la intolerancia a perder, la necesidad de que todo salga perfecto o la dificultad para esperar. Muchas veces eso funciona como un espejo que invita a mamá a observar su propia historia.

Preguntate:

¿Qué me molesta realmente de esta situación?

¿Qué parte de mi historia resuena con esta reacción?

¿Cómo me acompañaban a mí cuando me frustraba?

¿Había espacio para equivocarme o tenía que hacerlo perfecto?

Mirar la frustración desde este lugar no busca culpa, sino conciencia. Porque cuando una mamá transforma su manera de mirar, también transforma la forma en la que su hijo aprende a atravesar sus emociones.

“Lo que veo en mi hijo muchas veces también me invita a mirar mi propia historia”

- Para mamá: una nueva manera de mirar

Acompañar la frustración de un hijo también es acompañar a la niña que una vez fuiste.

Tal vez en tu historia no hubo demasiado espacio para equivocarte, llorar, perder o simplemente hacer las cosas a tu tiempo. Quizás aprendiste a exigirte, a hacerlo perfecto o a sentir que equivocarte no era seguro. Por eso, cuando hoy tu hijo se frustra, no solo estás viendo su emoción: muchas veces también se despierta tu propia memoria emocional. Y ahí aparece la oportunidad más amorosa: no reaccionar desde la herida, sino responder desde la conciencia. Cada vez que elegís sostener con calma, validar lo que siente y no exigir perfección, también le mostrás a tu hijo una forma más amorosa de habitar sus emociones.



Madres Conscientes

Cierre

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia

Acompañar la frustración de un hijo muchas veces nos invita a mirar nuestras propias emociones, exigencias, memorias y formas de sostener. No se trata de hacerlo perfecto, sino de abrir un espacio para observar qué se activa en vos y transformar la manera en la que acompañás.

Si sentís que querés profundizar en tu proceso, hoy tenés distintas formas de empezar:

- Sesiones de biodescodificación

Para observar el origen emocional de aquello que hoy se repite en vos o en la dinámica con tus hijos.

- Sesiones de Barras de Access

Para bajar la sobrecarga mental, la exigencia, el cansancio y abrir más espacio a la calma.

- Camino a tu Esencia

Una vivencia profunda para volver a vos, habitar tu cuerpo y acompañarte con más presencia y amor. Cada propuesta está pensada para ayudarte a traer más conciencia, liviandad y recursos a tu maternidad.



Madres Conscientes

Aclaración importante

Por: Gissel Marinelich Ramirez
Despertar Conciencia

- La información compartida en esta guía está desarrollada desde mi experiencia como mamá, mi recorrido en educación y mi mirada complementaria desde la biodescodificación.
- Su propósito es brindar conciencia, observación y recursos para acompañar la frustración de tus hijos con más presencia y amor.
- La biodescodificación no reemplaza acompañamiento psicológico, psicopedagógico ni profesional de salud mental cuando sea necesario.

Cada familia y cada niño tienen sus propios tiempos, necesidades y procesos, por eso siempre es importante pedir ayuda profesional adecuada si la situación lo requiere.

“Acompañar con conciencia también es saber pedir apoyo”

Gissel Marinelich Ramirez

Biodescodificación • Barras de Access • Camino a tu Esencia

WhatsApp: +541168517821

Instagram: @gissel_m.r

Linktree: <https://linktr.ee/gisselmarinelichramirez>