



## **Recomendaciones para los cuidadores sobre cómo preparar a los niños para el cambio**

Considerando que el cambio puede ser difícil para personas de todas las edades, aquí hay algunos consejos para ayudar a los niños bajo su cuidado a prepararse para lo que viene.



## Cuidado para el cuidador

Lo primero es lo primero, haga un balance de cómo usted, el cuidador, se siente acerca de los cambios en su rutina diaria. Ya sea que vaya de vuelta a la oficina o los niños a la guardería o la escuela, es importante tener una mente y un corazón sanos de cara al cambio. Esto es por su propia salud y bienestar, y también porque los niños reciben señales conductuales de los adultos en los que confían. Por lo tanto, cuídese: duerma lo suficiente, mueva su cuerpo, encuentre tiempo para relajarse, etc., para que pueda abordar la situación de la manera más positiva posible.

Eso no significa que deba esconder lo que piensa o siente. Está bien, por ejemplo, reconocer que se siente triste o ansioso. Sin embargo, hágalo brevemente y con calma, y asegúrese de comunicar los beneficios del cambio para usted y las personas a su cargo. Los beneficios dependerán de sus circunstancias individuales, pero podrían incluir pasar tiempo con amigos, aprender cosas nuevas, participar en actividades divertidas y cosas por el estilo. Para los niños mayores, también podría ayudarlos a comprender la realidad de por qué el cambio es necesario, ya sea por bienestar financiero, realización personal o cualquier otra razón.



## Practique la nueva rutina

Una vez que esté listo para comenzar, puede empezar a tomar medidas para ayudar a los niños bajo su cuidado a prepararse para lo que está por venir.

Para los niños muy pequeños que tal vez nunca hayan estado fuera del redil familiar o que no recuerden mucho al respecto, puede ser útil dar pequeños pasos para ayudarlos a sentirse cómodos. Por ejemplo, si su horario va a cambiar, comience a practicarlo y dramatizarlo. Es decir, si necesitan despertarse, desayunar y salir por la puerta a una hora determinada, acostúmbrelos consistentemente al nuevo horario. También puede ser útil para ayudar a los niños pequeños a comprender el nuevo horario hacer juegos de roles que representen las rutinas de despertarse, alistarse, desayunar y salir de casa, por ejemplo, con juguetes o a través de cuentos.

Los niños mayores también deben acostumbrarse a su nuevo horario y rutina por adelantado. Hábleles sobre los cambios de horario que enfrentarán y comience a tomar medidas para que se acostumbren a la nueva rutina, incluido el inicio de nuevos horarios para acostarse y despertarse.

También es útil presentarles a los niños los nuevos cuidadores o maestros o volver a familiarizarlos con los anteriores por adelantado, si es posible. También puede ayudarlos a sentirse cómodos mostrándoles dónde estarán, cómo llegarán allí y cómo regresarán a casa. Es decir, si es posible, camine o conduzca por la nueva ruta para que la entiendan, o muéstreselas con fotografías que encuentre en línea. Especialmente si necesitan hacer cosas por su cuenta, como tomar un autobús o caminar a la escuela, practique la ruta con ellos hasta que usted y ellos se sientan seguros de que conocen el camino.

Además, si es posible, organice citas para jugar o pasar el rato con amigos que no hayan visto en mucho tiempo. O, si asistirán a una nueva escuela o guardería, considere comunicarse con los cuidadores de otros niños que verán en clase para organizar reuniones divertidas. Volver a conectarse con amigos o familiarizarse con nuevos amigos potenciales por adelantado puede ayudarlos a mirar hacia adelante con más entusiasmo y comodidad sabiendo que verán una cara amigable al llegar. (También es probable que usted se sienta más cómodo con la situación).



## Fomente la resiliencia

Ayude a los niños a acostumbrarse al cambio. Por ejemplo, si su hijo asistirá a la guardería o empezará en una nueva escuela y está acostumbrado a estar cerca de usted día y noche, tómese momentos breves para separarse del niño. Tal vez pueda comenzar por hacer que un amigo o pariente se quede con el niño mientras usted hace un mandado rápido y avanzar a partir de ahí. Esto puede ayudar al niño a acostumbrarse a la idea de que usted no estará siempre allí y a sentirse seguros de que usted regresará. Cuando se separen, mantenga sus despedidas positivas, tranquilas y breves; cuanta menos importancia les dé, menos relevantes les parecerán a los niños bajo su cuidado.

Si los niños bajo su cuidado hablan sobre cómo se sienten acerca de la transición venidera, asegúrese de escucharlos con paciencia. Trate de no descartar o marginar sus sentimientos. Además, tenga en cuenta que pueden tener sentimientos contradictorios sobre el cambio de eventos. Por ejemplo, es posible que deseen ver a sus amigos o volver a participar en ciertas actividades, pero también pueden sentirse tristes por extrañarlos a usted, temerosos de ir a la guardería o a la escuela, o algo más.



Para los niños que no pueden o son reacios a verbalizar sus emociones, tome nota de su comportamiento. Especialmente los niños pequeños que se sienten ansiosos o temerosos pueden volverse más empalagosos e inquietos. El comportamiento de los niños mayores también puede cambiar, por ejemplo, al volverse más retraídos o animados de lo habitual, o al exhibir comportamientos regresivos, como actuar como niños más pequeños o dependientes.

En todos los casos, trate de ayudarlos a resolver lo que están pensando y sintiendo. Por ejemplo, si están asustados o ansiosos, guíelos para que recuerden otros momentos en los que se sintieron así, qué hicieron para superarlo, cómo lo superaron y qué aprendieron de ello. Esto los ayudará a desarrollar su confianza en sí mismos y nutrir su resiliencia general.



## Comience la nueva rutina

Cuando llegue el momento, haga al pie de la letra todo lo que ha preparado y practicado. Salvo circunstancias imprevistas, manténgase lo más cerca posible de la rutina que ha compartido con los niños bajo su cuidado. Luego, espere perfeccionar su intento inicial y hacerlo todo de nuevo al día siguiente y al siguiente...

A medida que pase el tiempo, el cambio de rutina se volverá familiar y cómodo. Y, con suerte, más temprano que tarde, todos pueden mirar hacia atrás y estar seguros de que una vez más lograron superar con éxito otra transición.



**Si necesita un poco más de apoyo, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.**



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

### FUENTES:

UNICEF, "How to support your child through reopening tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions." <https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Consultado el 4.6.22

UNICEF, "How to manage your child's separation anxiety what you need to know about supporting your little one." <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Consultado el 4.6.22

Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school." <https://www.cdc.gov/childrensmenalth/health/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Consultado el 4.6.22

Massachusetts General Hospital, "Preparing Children for When Their Parents Return to Work." <https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Consultado el 4.6.22



**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC