



Consejos para los cuidadores sobre cómo preparar a los niños para el cambio

Teniendo en cuenta que el cambio puede ser difícil para personas de todas las edades, le damos algunos consejos para ayudar a los niños a su cargo a prepararse para lo que sigue.



Cuidado para el cuidador

Primero lo primero: evalúe cómo se siente usted —el cuidador— con respecto a los cambios en su rutina diaria. Ya sea que vaya a la oficina o que los niños se dirijan a la guardería o la escuela, es importante tener una mente y un corazón sanos para el cambio. Esto es por su propia salud y bienestar, y también porque los niños se ven muy influenciados por los comportamientos de los adultos en los que confían. Por lo tanto, cuídese: duerma lo suficiente, haga actividad física, encuentre tiempo para relajarse, etc., para poder afrontar la situación de la forma más positiva posible.

Esto no significa que tenga que ocultar lo que piensa y siente. Está bien, por ejemplo, reconocer que se siente triste o ansioso. Pero hágalo brevemente y con calma, y, al mismo tiempo, también asegúrese de comunicar los beneficios del cambio para usted y los niños a su cargo. Los beneficios dependerán de sus circunstancias particulares, pero podrían incluir la posibilidad de pasar tiempo con amigos, aprender cosas nuevas, participar en actividades divertidas, etc. En el caso de los niños más grandes, también podría ayudarles comprender la realidad de por qué el cambio es necesario, ya sea por el bienestar económico, la realización personal o cualquier otro motivo.



Practique la nueva rutina

Una vez que esté listo y en condiciones de actuar, puede empezar a tomar medidas para ayudar a los niños a su cargo a prepararse para lo que está por venir.

En el caso de los niños muy pequeños, que quizá nunca hayan dejado el núcleo familiar o que no recuerden mucho al respecto, puede ser útil dar pequeños pasos para que comiencen a sentirse cómodos. Por ejemplo, si su horario cambiará, empiece a practicarlo y simularlo. Esto significa que, si tendrán que despertarse, desayunar y salir antes de una hora determinada, haga que se adapten al nuevo horario de forma progresiva. Para ayudar a los niños pequeños a entender el nuevo horario, también puede ser útil simular despertarse, prepararse, desayunar y salir de casa, por ejemplo, con juguetes o mediante cuentos.

También se debe preparar con antelación a los niños más grandes para su nuevo horario y rutina. Explíqueles los cambios de horario que tendrán y empiece a tomar medidas para que se acostumbren a la nueva rutina, como comenzar con los nuevos horarios para acostarse y despertarse.

También es útil presentarles los nuevos cuidadores o maestros a los niños, o volver a familiarizarlos con los anteriores con antelación, si es posible. Además, usted puede mostrarles dónde estarán, cómo llegarán allí y cómo volverán a casa para ayudarles a sentirse cómodos. Es decir, si es posible, enséñeles cuál será su nueva rutina, vayan a pie o en automóvil por el nuevo recorrido que harán para que lo conozcan, o muéstreselos a través de fotografías que encuentre en línea. Especialmente si tienen que hacer cosas por su cuenta, como tomar el autobús o caminar a la escuela, practique el recorrido con ellos hasta que usted y ellos se sientan seguros de que conocen el camino.

Asimismo, si es posible, programe citas para jugar o salir con los amigos que no hayan visto hace tiempo. O, si irán a una nueva escuela o guardería, considere comunicarse con los cuidadores de otros niños que verán en clase para organizar reuniones divertidas. Reconectarse con amigos o conocer a posibles nuevos amigos con antelación puede ayudarles a esperar con más entusiasmo y comodidad al saber que verán una cara conocida al llegar. (También es probable que usted se sienta más cómodo con la situación).



Fomente su resiliencia

Ayude a los niños a acostumbrarse al cambio. Por ejemplo, si irán a la guardería o empezarán en una nueva escuela, y están acostumbrados a estar cerca de usted día y noche, auséntese durante breves períodos. Tal vez pueda empezar por pedirle a un amigo o a un familiar que se quede con ellos mientras usted hace una diligencia rápida, y usar esta situación como punto de partida. Esto puede ayudarlos a acostumbrarse a la idea de que se ha ido y les puede permitir sentirse seguros de que regresará, como se esperaba. Cuando se separen, mantenga sus despedidas positivas, tranquilas y breves; cuanto menos importancia le dé, menos importante les parecerá a los niños bajo su cuidado.

Si los niños a su cargo hablan de cómo se sienten sobre la transición que se aproxima, asegúrese de escucharlos con paciencia. Intente no desestimar ni relegar sus sentimientos. Además, recuerde que es posible que tengan sentimientos encontrados sobre el cambio de eventos. Por ejemplo, quizás esperen con ansias ver a sus amigos o retomar determinadas actividades, pero también podrían sentirse tristes porque lo extrañarán, tener miedo de ir a una guardería o escuela, entre otras cosas.



En el caso de los niños que no pueden verbalizar sus emociones o que son reacios a hacerlo, hay que tomar nota de su comportamiento. Especialmente, los niños pequeños que se sienten ansiosos o asustados pueden volverse más apegados y quisquillosos. Es posible que el comportamiento de los niños más grandes también cambie, por ejemplo, podrían volverse más retraídos o enérgicos de lo habitual, o presentar comportamientos regresivos, por ejemplo, actuar como si fueran más pequeños o ser más dependientes.

En todos los casos, trate de ayudarles a procesar lo que están pensando y sintiendo. Por ejemplo, si están asustados o ansiosos, guíelos para que recuerden otras veces en las que se sintieron así, qué hicieron para superarlo, cómo lo superaron y qué aprendieron de ello. Esto contribuirá a aumentar su confianza en sí mismos y a fomentar su resiliencia en general.



Comience con la nueva rutina

Cuando llegue el momento, haga lo mismo con 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, busque desarrollar ese “arranque de rutina” inicial y repita todo al día siguiente y al siguiente...

Con el paso del tiempo, el cambio en la rutina se volverá familiar y cómodo. Y, con suerte, pronto todos podrán mirar atrás con la seguridad de que, una vez más, superaron con éxito otra transición.



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



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.

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 casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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