

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

Al comprender que el cambio puede ser difícil para personas de todas las edades; a continuación, se ofrecen algunos consejos para ayudar a los niños bajo su cuidado a prepararse para lo que viene.



## Cuidar al cuidador

Lo primero es evaluar cómo se siente usted, el cuidador, acerca de los cambios en su rutina diaria. Ya sea que vaya a la oficina o que los niños vayan a la guardería o a la escuela, es importante encontrar un espacio saludable para la cabeza y el corazón para el cambio. Esto es por su propia salud y bienestar, y también porque los niños siguen señales de comportamiento de los adultos en quienes confían. Por lo tanto, cuídese (duerma lo suficiente, mueva el cuerpo, encuentre tiempo para relajarse, etc.) para poder abordar la situación de la manera más positiva posible.

Eso no significa que deba enmascarar lo que está pensando y sintiendo. Está bien, por ejemplo, reconocer que se siente triste o ansioso. Pero hágalo brevemente y con calma, al mismo tiempo que se asegura 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 similares. Para los niños mayores, también podría ayudarlos comprender las realidades 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 comenzar 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 quizás nunca hayan estado fuera del círculo 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 a representarlo. Es decir, si necesitan despertarse, desayunar y salir a una hora determinada, introdúzcalos gradualmente en el nuevo horario. También puede ser útil ayudar a los niños pequeños a comprender el nuevo horario a través de juegos de roles sobre cómo despertarse, prepararse, desayunar y salir de casa, por ejemplo, con juguetes o mediante cuentos.

Los niños mayores también deben ser condicionados de antemano a su nuevo horario y rutina. Hábleles sobre los cambios de horario que enfrentarán y comience a tomar medidas para acostumarlos a la nueva rutina, incluido el inicio de nuevos horarios para acostarse y despertarse.

También es útil presentarles los cuidadores o maestros nuevos a los niños o volver a familiarizarlos con los anteriores con anticipación, si es posible. También puede mostrarles dónde estarán, cómo llegarán allí y cómo llegarán a casa para ayudarlos a sentirse cómodos. Es decir, si es posible, camine con ellos o llévelos en su automóvil y muéstreles la nueva rutina para que la entiendan, o muéstreles fotografías que encuentre en línea. Especialmente si necesitan tomar medidas por sí solos, 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, programe citas para jugar o pasar el rato con amigos que quizás 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 de antemano puede ayudarlos a mirar hacia adelante con más entusiasmo y comodidad al saber que verán una cara amigable a su llegada. (También es probable que usted se sienta más cómodo con la situación).



### Nutrir su resiliencia

Ayude a los niños a acostumbrarse al cambio. Por ejemplo, si su hijo asistirá a la guardería o comenzará una nueva escuela y está acostumbrado a estar con usted día y noche, auséntese durante períodos breves. Puede comenzar por pedirle a un amigo o familiar que se quede con ellos mientras usted hace un recado rápido y continuar a partir de ahí. Esto puede ayudarlos a acostumbrarse a la idea de que usted se ha ido y ayudarlos a 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 probablemente les parecerá a los niños bajo su cuidado).

Si los niños bajo su cuidado hablan sobre cómo se sienten acerca de la próxima transición, asegúrese de escuchar con paciencia. Trate de no descartar ni marginar sus sentimientos. Además, tenga en cuenta que pueden tener sentimientos encontrados sobre el cambio de acontecimientos. Por ejemplo, es posible que estén ansiosos por ver a sus amigos o volver a participar en determinadas actividades, pero también pueden sentirse tristes por extrañarlo, tener miedo de ir a la guardería o a la escuela, o cualquier otra cosa.

En el caso de los niños que no pueden o se muestran reacios a verbalizar sus emociones, tome nota de su comportamiento. Especialmente los niños pequeños que se sienten ansiosos o asustados pueden volverse más dependientes e inquietos. El comportamiento de los niños mayores también podría cambiar, por ejemplo volviéndose más retraídos o más animados de lo habitual, o exhibir comportamientos regresivos, como actuar como niños más pequeños o más demandantes.

En todos los casos, trate de ayudarlos a resolver lo que piensan y sienten. Por ejemplo, si tienen miedo o ansiedad, guíelos para ayudarlos a recordar otras ocasiones en las que se sintieron así, qué hicieron para superarlo, cómo lo superaron y qué aprendieron de ello. Esto les ayudará a desarrollar su confianza en sí mismos y a nutrir su resiliencia general.



### Comience con la nueva rutina

Cuando llegue el momento, comience con todo lo que ha preparado y practicado. Salvo circunstancias imprevistas, respete lo más posible la rutina que ha compartido con los niños bajo su cuidado. Luego, espere continuar con su “lanzamiento” 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, tarde o temprano, todos podrán mirar hacia atrás y tener la seguridad de que una vez más lograron superar con éxito otra transición.

**Si necesita un poco más de apoyo, comuníquese con Soluciones para el bienestar emocional, un programa de asistencia al empleado (Employee Assistance Programme, EAP) moderno y flexible.**



### Apoyo crítico cuando lo necesite

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

#### Fuentes

UNICEF, "How to support your child through reopening tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions." [unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening](https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-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." [unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety](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." [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/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." [massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work](https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work) Consultado el 4.6.22



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.