

## Consejos para que los cuidadores preparen a los niños para el cambio

---



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

### Atención para el cuidador

Lo primero es hacer un balance de cómo se siente usted (el cuidador) ante los cambios en su rutina diaria. Tanto si se trata de volver a la oficina como de que los niños vuelvan a la guardería o a la escuela, es importante que la cabeza y el corazón estén sanos para el cambio. Esto es por su propia salud y bienestar, y también porque los niños toman señales de comportamiento de los adultos en los que confían. Así que cuídese: duerma lo suficiente, mueva su cuerpo, encuentre tiempo para relajarse, etc., para poder afrontar la situación de la forma más positiva posible.

Eso no significa que tenga que enmascarar lo que piensa y siente. Está bien, por ejemplo, que reconozca que se siente triste o ansioso. Pero hágalo

brevemente y con calma, asegurándose también de comunicar los beneficios del cambio para usted y los que están a su cargo. Los beneficios dependerán de sus circunstancias individuales, pero pueden incluir pasar tiempo con amigos, aprender cosas nuevas, participar en actividades divertidas, etc. En el caso de los niños mayores, también puede ayudarles a comprender la realidad de por qué es necesario el cambio, ya sea por el bienestar económico, la realización personal o cualquier otra razón.

### Practique la nueva rutina

Una vez que esté listo y preparado, 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 salido del redil familiar o no recuerden mucho de él, puede ser útil dar pasos de bebé para que se sientan cómodos. Por ejemplo, si su horario va a cambiar, empiece a practicar y a interpretarlo. Es decir, si tienen que despertarse, desayunar y salir por la puerta a una hora determinada, hágales entrar en el nuevo horario. También puede ser útil ayudar a los niños pequeños a entender el nuevo horario representando el despertar, prepararse, desayunar y salir de casa, por ejemplo, con juguetes o mediante cuentos.

Los niños mayores también deben ser condicionados a su nuevo horario y rutina por adelantado. Hable con ellos sobre los cambios de horario a los que se enfrentarán y comience a tomar medidas para que se acostumbren a la nueva rutina, incluyendo la iniciación de cualquier nuevo horario para acostarse y despertarse.

También es útil presentar a los niños a los nuevos cuidadores o profesores o volver a familiarizarlos con los anteriores con antelación, si es posible. También puede ayudarles a sentirse cómodos mostrándoles dónde estarán, cómo llegarán y

cómo volverán a casa. Es decir, si es posible, acompañelos o condúzcalos a través de la nueva rutina para que la entiendan, o muéstrelas a través de fotografías que encuentre en Internet. Especialmente si tiene que dar pasos por sí mismo, como tomar el autobús o ir andando a la escuela, practique la ruta con él/

ella hasta que usted y él/ella se sientan seguros de que conoce el camino.

Además, si es posible, organice citas para jugar o salir con los amigos que no hayan visto en mucho tiempo. O, si van a asistir a una nueva escuela o guardería, considere la posibilidad de ponerse en contacto con los cuidadores de otros niños que verán en clase para organizar encuentros

divertidos. Reencontrarse con los amigos o familiarizarse con posibles nuevos amigos con antelación puede ayudarles a esperar con más entusiasmo y comodidad sabiendo que verán una cara amable a su llegada. (También es probable que se sienta más cómodo con la situación).

## **Fomentar su capacidad de recuperación**

Ayude a los niños a acostumbrarse al cambio. Por ejemplo, si su hijo/a va a ir a la guardería o va a empezar un nuevo colegio y está acostumbrado a estar con usted cerca día y noche, tómese breves permisos para ausentarse. Tal vez empiece por pedirle a un amigo o a un familiar que se quede con ellos mientras usted hace un recado rápido, y a partir de ahí. Esto puede ayudarles a acostumbrarse a la idea de que usted se ha ido y ayudarles a sentirse seguros de que volverá como se espera. Cuando se separen, mantengan las despedidas positivas, tranquilas y breves; cuanto menos importancia le den, menos importancia les parecerá a los niños a su cargo.

Cuando los niños a su cargo hablen de cómo se sienten con respecto a la transición que se avecina, asegúrese de escucharlos con paciencia. Intente no despreciar o marginar sus sentimientos. Además, tenga en cuenta que pueden tener sentimientos encontrados sobre el cambio de eventos. Por ejemplo, puede que estén deseando ver a sus amigos o volver a realizar ciertas actividades, pero también puede que se sientan tristes por echarle de menos, que tengan miedo de ir a la guardería o al colegio, o cualquier otra cosa.

En el caso de los niños que no pueden o son reacios a verbalizar sus emociones, hay que tomar nota de su comportamiento. Especialmente los niños pequeños que se sienten ansiosos o temerosos pueden volverse más pegajosos y quisquillosos. El comportamiento de los niños mayores también puede cambiar, por ejemplo, volviéndose más retraídos o más animados que de costumbre, o



mostrar comportamientos regresivos, como actuar de forma más joven o más necesitada.

En todos los casos, trate de ayudarles a elaborar lo que están pensando y sintiendo. Por ejemplo, si están asustados o ansiosos, guíelos para que recuerden otras veces 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 alimentar su capacidad de recuperación general.

## Comience la nueva rutina

Cuando llegue el momento, siga con todo lo que ha preparado y practicado. Salvo circunstancias imprevistas, mantenga en la medida de lo posible la rutina que ha compartido con los niños a su cargo. A continuación, espere a aprovechar su “lanzamiento” inicial y volver a hacerlo al día siguiente y al siguiente...

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



**Si necesita un poco más de apoyo,  
acuda a su Programa  
de Asistencia al Empleado.**

### 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> Accessed 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> Accessed 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/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Accessed 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> Accessed 4.6.22

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o dirijase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. 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). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. 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.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF7172385 218904-042022 OHC