



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



Muchas familias se encuentran en un período de transición a medida que retoman los horarios anteriores a la pandemia. 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 esté por volver a la oficina o que los niños estén por volver a la guardería o a la escuela, es importante que usted logre estar mental y emocionalmente saludable para asumir el cambio 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 ayudarles a acostumbrarse a la idea de que usted se vaya y a sentirse seguros de que usted volverá según lo previsto. Cuando se vaya, despídase de forma positiva, breve y con calma; cuanta menos importancia le dé a la situación, menos importante les parecerá a ellos.

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 todo lo mismo que ha preparado y practicado. Excepto en circunstancias imprevistas, siga lo mejor que pueda la rutina que les ha indicado a los niños a su cargo. Luego, a partir del “lanzamiento” inicial, trate de seguir con la rutina 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.**

#### **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/childrensmenalth/health/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 se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o vaya al Departamento de Emergencias o Accidentes más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. 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 todos sus componentes, en especial los servicios para familiares menores de 16 años, tal vez no estén disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos contractuales o los requisitos normativos del país. 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.

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