

HABLAR ES ENSEÑAR | ALCANCE A LA COMUNIDAD

Transiciones que fomente la adaptación... “Uno no le teme al cambio, le teme a lo desconocido”

Currículo por Dra. Amy Emerson
Consultora en Pediatría de Tulsa Educare

A través de los últimos meses, hemos aprendido acerca de diferentes temas, y este mes, vamos a tomar un momento para reflexionar y considerar cuantas de las cosas que ya hemos aprendido encajan para ayudarnos a desarrollar cerebros fuertes y relaciones saludables con nuestros hijos. Nuestro tema este mes es “Transiciones que fomentan la adaptación”, y exploraremos como ayudar a nuestros hijos más pequeños a maniobrar los cambios lo cuales le servirán a medida que crecen.

*Levante la mano si su hijo tiene dificultad en terminar una actividad divertida y tiene que empezar una nueva actividad o si al irse del parque para ir a casa se pone a llorar y hace berrinches. Ahora, considere por un momento si mañana en el trabajo le dieran una diferente posición de trabajo o si usted iba viajando en un avión hacia la playa y de repente le avisan que el vuelo va para el desierto. Aunque los sentimientos de tristeza, ansiedad y frustración que experimenta su hijo cuando termina una actividad divertida es una parte casi universal de la infancia, ¡también es una **oportunidad increíblemente importante para aprender la adaptabilidad**, que se ha relacionado con el éxito y la longevidad! Como adultos, tenemos muchas maneras de ayudar a nuestros pequeños a desarrollar habilidades que los ayudaran a dominar esta tarea, y podemos ser más adaptables en el proceso.*

Hay muchas razones por las que los niños tiene dificultad para terminar una tarea y comenzar otra, y a veces solo entender el “**por qué**” puede ayudarnos a los adultos a anticipar y ayudarlos a superarla. Tiene sentido para todos nosotros que, preferimos hacer algo divertido, en vez de detenernos y hacer algo que no es tan divertido, pero a veces, no es tan simple. Para algunos niños, pueden haber aprendido que, si protestan por algún cambio o transición, harán que el adulto cambie su forma de pensar...debemos recordar que ellos están aprendiendo constantemente de nosotros a usar tácticas que se les han hecho útil antes. ¡Así que **seamos consistentes!**

Además, como hemos mencionado antes, los niños son criaturas de hábitos y como tales, continuaran haciendo lo que les brinde consuelo o un sentido de saber predecir lo que va a suceder. Si se les pide que abandonen un lugar familiar (como el hogar) para ir a un lugar nuevo y menos predecible, eso puede generar miedo y ansiedad. Y si alguien está acostumbrado a los niños sabe que cuando los niños están cansados o tienen hambre, es más probable que se reúsan hacer TODO... ¡y especialmente las transiciones!

A menudo, solo el arduo trabajo de comenzar algo de nuevo una vez que ya se siente cómodo con una tarea es un elemento disuasorio para el cambio. A veces, los niños tienen circunstancias especiales, como problemas para procesar rápidamente como lo hacen otros

HABLAR ES ENSEÑAR | ALCANCE A LA COMUNIDAD

niños o tal vez tienden a concretarse demasiado en una actividad, y estas cosas hacen que sea aún más difícil pasar de una tarea a otra sin problemas. A menudo, como adultos, podemos olvidar que ciertos entornos con ruidos fuertes o con muchas personas, como el supermercado o el mall, pueden causar mucha estimulación y crearles confusión. *¿Alguien ha visto un niño experimentar esto?*

¿Alguien sabe de algunas tácticas que ya hemos discutido juntos o prácticas que utiliza para facilitar las transiciones de sus hijos? (permítale que las personas compartan algunas ideas... cantando para ayudar en una transición, hablando sobre los pasos de lo que haremos y lo que vendrá después, manteniendo un horario relativamente rutinario, manteniendo la calma y siendo consistente, asegurándonos de que nuestros hijos duerman lo suficiente, comer alimentos saludables, etc.)

Incluso hay ciertos ritmos en nuestras vidas que cambian y traen algunas dificultades al principio. Cosas como el cambio de horario de verano, los cambios climáticos y las nuevas rutinas, como levantarse temprano para el trabajo de mamá o comenzar un nuevo horario escolar.

Nuestro mundo está lleno de cambios, así que aquí hay algunas cosas que puede comenzar a hacer desde que nacen sus hijos para ayudarlos a desarrollar la capacidad de adaptación y transición a medida que cambian las situaciones. Estas ideas y principios no solo funcionan para cambios muy concretos, como salir de casa para ir a la tienda, sino que también sientan las bases para ayudar a nuestros hijos a adaptarse a grandes cambios, como mudanzas, nuevas escuelas, la muerte de un ser querido o nuevos hermanos. Cuando consideramos utilizar los mismos principios en todas las situaciones, estamos preparando a nuestros hijos para el éxito y la capacidad de manejar lo que se les presente.

Algunas técnicas para ayudar con las transiciones son:

1. **Dele a su hijo una idea de cuánto tiempo va hacer algo, y recuérdale periódicamente cuanto tiempo le queda.** Cuando solo queden dos minutos, use la misma frase cada vez, tal como “advertencia tienes dos minutos para que te prepares y comiences a limpiar”
2. **Use una rutina consistente.** Especialmente para las transiciones que son más difíciles en su familia. Si usted sabe que la hora de ir a dormir es un tiempo de transición difícil para los niños, desarrolle una rutina que sea la misma todas las noches.
3. **Mantenga la paciencia y tranquilidad incluso en medio del berrinche de su hijo.** Recuerde, siempre están aprendiendo de usted de modo que cuando usted mantiene la calma, le esta enseñando a su niño a hacer lo mismo.
4. **Asegúrese que su hijo duerma lo suficiente y coma meriendas saludables y**

HABLAR ES ENSEÑAR | ALCANCE A LA COMUNIDAD

nutritivas. A menudo, cuando los niños están cansados y con hambre, las transiciones se vuelven más difíciles para ellos. Anticipe los momentos difíciles del día y trate de estar preparado con un refrigerio saludable o algún objeto favorito que les pueda calmar con facilidad.

5. **A medida que avanza el día, comuníquese a su hijo lo que va a suceder después.** Describa su día y use palabras tales como: “siguiente, después o primero, segundo.” Cuantas más palabras usamos con nuestros niños, mas entenderán lo que está sucediendo a su alrededor y ellos construirán un vocabulario amplio.
6. **Permítales usar un objeto en el proceso de transición.** Permítale a su niño cargue un camión de juguete con él o un peluche pequeño cuando vayan de compras, a menudo puede ser todo lo que necesita para sentirse seguro y listo para enfrentar una nueva aventura.
7. **Considere algunas formas de distraer a su hijo en medio de las transiciones.** Algunas veces hablamos y demostramos con canciones la hora de limpiar y recoger, o cuando nos movemos de un lugar a otro para cambiar la actividad, pero cargando una bolsa con algunas crayolas, papeles y burbujas de jabón de la tienda del dólar a mundo puede clamar a su niño durante largas esperas inesperadas.
8. **Practique nuevas experiencias con su niño pequeño y su niño en edad preescolar antes de que sucedan.** Usted puede leerle un libro a su niño acerca de una visita al doctor e incluso participar en un juego de roles al entrar en un nuevo salón de clases o estar en la escuela juntos. Esto puede ayudar a su niño a sentirse más seguro de sí mismo y puede reducir el nivel de ansiedad frente a situaciones nuevas.

Recuerde que estamos construyendo cerebros fuertes durante los momentos cotidianos. Es la consistencia de cada una de estas actividades o pequeños hábitos que a través del tiempo preparan a nuestros pequeños para la escuela y más allá. ¡Usted es el mejor maestro de su hijo!