



# Haznos saber...

¿Le cuesta a su hijo adaptarse a nuevos cambios?

Cambios en la rutina y nuevas situaciones pueden ser **difíciles** para padres e hijos, por lo que es importante saber cómo manejar la situación y ayudar a sus niños para que la transición sea más fácil. Por fortuna, existen algunas estrategias para hacer todo mucho más sencillo.

**1.- Avisa sobre las transiciones para que tu hijo se vaya preparando.** Los cambios no son malos, pero se necesita de tiempo para dejar una cosa y empezar a hacer otra.

**2.- No olvides sus sentimientos.** Tu hijo necesita expresar sus sentimientos y tú precisas entender que no hay nada de malo en que él sienta eso.

**3.- Despierta la curiosidad de tu hijo.** Muestra para tu hijo el lado bueno de la transición. Habla sobre las cosas nuevas que puede experimentar, transforma su tristeza en curiosidad. Muestra los puntos positivos del cambio que se avecina.

**4.- Sé afectuoso.** Todos necesitamos sentir muestras de cariño. Tocar, acariciar o jugar ayudará a tus hijos a sentirse seguros y cómodos con sus cuerpos.

**5.- No cambies la rutina diaria.** A los niños les gusta saber de antemano qué va a pasar. Si participa en el proceso de crear una nueva rutina, la cooperación será mucho mayor.



## EN EL PARQUE

### Niños Grandes

Cuando estás en el parque con tu niño busca "niños grandes". Sienta a tu niño en tus piernas o mueve su cochecito para que puedan mirarlos y hablar sobre lo que están viendo. "¡Esos niños están jugando a las escondidas como tú harás un día!"

## CIENCIA TRAS LA ACCIÓN

Observar a "los niños grandes" y hablar sobre ellos le da a tu niño la oportunidad de poner en práctica la habilidad de recolectar información sobre otras personas al observarlas. A medida que tu niño crezca, él querrá imitar a los niños en los columpios o toboganes. Por ahora, mirarlos y hablar sobre ellos es divertido.

Fuentes:

<https://eresmama.com/5-formas-ayudar-hijo-adaptarse-al-cambio/>

<https://app.vroom.org/discover/collections/54ed5598-6b47-4293-8ae0-69394678eb5d>