



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Nuestra flexibilidad y aprendizaje para adaptarnos al cambio de los elementos son los que contribuyen a fomentar resistencia. Durante tiempos de estrés, nuestra familia puede perder la estructura y las rutinas pueden ser interrumpidas. Si esto pasa, es importante establecer rutinas nuevas y establecerlas mientras proveen estabilidad. Cuando hacemos esto, podemos ayudar a los niños a predecir su vida, establecer, asegurar y animarlos a que lo acepten con los brazos abiertos y con una mentalidad lista a crecer.

Flexibilidad con Cambios en las Rutinas

Hay diferentes formas en que podemos ayudar a los niños a aceptar los cambios en su rutina diaria:

- **Hable de los cambios.** Hable de lo que cambiará y cómo cambiará. Por ejemplo; Muchos de los niños están ahora aprendiendo desde la casa y los que están asistiendo a la escuela puede ser que estén aprendiendo de una forma diferente. Es importante hablarles a los niños acerca de porque esos cambios son necesarios y como adaptarnos a ellos.
- **Involucre a los niños en las decisiones del cambio.** Es importante animar a nuestros niños y ayudarlos a pensar en estas cosas y lo que podemos hacer para adaptarnos al cambio.
- **Trate de mantener otras rutinas tan consistentes como sea posible.** Cuando haya cambios, recuerde que los niños necesiten consistencia en su vida. Enfóquese en mantener las rutinas que aún están bajo su control.
- **Demuestre que el cambio puede ser algo positivo.** Hable acerca de los cambios en forma positiva. Cuando enfrente un cambio con actitud positiva, nuestros niños también lo harán.

La información de arriba fue adaptada de: [Ayudando a los niños a lidiar con el cambio](#)

Los cambios en las rutinas pueden ser más difícil para algunos niños. Por ejemplo, niños con autismo pueden ver los cambios como una interrupción en su vida. Para aprender más acerca de cómo ayudar a los niños con autismo a ajustarse al cambio, Los recursos de Indiana del Centro para Autismo ayuda por medio [de Coronavirus visual y narrativas sociales y transición a la escuela](#).

Actividad-Adaptándose a los Cambios

Invite a su niño a aprender de los cambios mientras juegan el juego “Congelado.”

- Ponga música mientras su niño baila. Cuando pare la música, Dígale a su niño que se congele en donde esta. Continúe jugando ese juego por varios minutos mientras su niño aprende a congelarse cuando la música para.
- Luego, cambie las reglas un poquito. Dígale a su niño que las reglas están cambiando ahora y ellos harán algo diferentes movimientos cada vez que escuchen la música. Si desea puede darle otro movimiento para que su niño haga o pude buscar música que de las instrucciones para cada movimiento diferente. [Este movimiento anima a los niños a saltar y nadar.](#)

- Los juegos como “Congelado” puede ayudar a su niño a entender mejor que a veces las cosas cambian y necesitamos cambiar y hacer las cosas diferentes. [Aprenda a ayudar a los niños como adaptarse al cambio.](#)

Para aprender más acerca detrás de la importancia de como adaptarse al cambio puede leer el estudio de abajo:
¡Denos un descanso! Usando una solución enfocada y programada para ayudar a los niños a lidiar con la pérdidas y los cambios negativos <https://abdn.pure.elsevier.com/en/publications/igive-us-a-break-i-using-a-solution-focused-programme-to-help-you>