



Ayudando a los Niños (y a los Padres) a Afrontar un Cambio Emocional



La vida no siempre sale como la planeamos. Una mudanza, cambiar de escuela, nuevas amistades, cambios en la familia, un nuevo trabajo para mamá o papá, o incluso el inicio de un nuevo año escolar pueden provocar cambios emocionales que hacen que tanto los niños como los adultos se sientan inseguros o abrumados. Aunque no podemos evitar los cambios, sí podemos ayudar a los niños a desarrollar la resiliencia que necesitan para enfrentarlos con confianza.

Los niños suelen expresar sus emociones de manera diferente a los adultos. Un niño que de repente está más callado, irritable, dependiente o sensible puede estar teniendo dificultades para adaptarse a un cambio reciente. En lugar de pensar que simplemente "se está portando mal", trate de comprender lo que puede estar sintiendo. Muchas veces, escuchar con atención es más valioso que tener la respuesta perfecta.

Una de las mejores maneras de apoyar a los niños es mantener las rutinas lo más estables posible. Los horarios para comer, las rutinas antes de dormir y las actividades familiares brindan una sensación de seguridad cuando otras áreas de la vida parecen inciertas. Anime a los niños a hablar sobre sus sentimientos y hágales saber que está bien sentir tristeza, preocupación, entusiasmo o incluso emociones mezcladas durante los períodos de transición.

Los padres también experimentan cambios emocionales. Los niños observan a los adultos para aprender cómo responder a las situaciones difíciles. Cuidar de su propio bienestar, descansando lo suficiente, manteniéndose en contacto con familiares y amigos que le brinden apoyo, y practicando estrategias saludables para afrontar el estrés, les demuestra a los niños cómo desarrollar resiliencia.

Recuerde que la resiliencia no significa nunca sentirse triste o preocupado. Significa aprender que las emociones difíciles son temporales y que los desafíos pueden superarse paso a paso. Cada conversación, abrazo, cuento antes de dormir o momento de risa compartido fortalece la seguridad emocional de un niño.

Consejo de Bienestar Familiar

Prueben hacer una conversación familiar al final del día preguntando: "¿Qué fue lo mejor que te pasó hoy y qué fue lo más difícil?" Darle a cada miembro de la familia la oportunidad de compartir ayuda a normalizar las emociones, fomenta la comunicación abierta y les recuerda a los niños que nunca tienen que enfrentar los cambios de la vida solos.