

Transiciones

Todos los niños pequeños pueden tener problemas para adaptarse a los cambios en sus rutinas, pero algunos niños encuentran estos cambios especialmente difíciles y necesitan un poco de ayuda y práctica.

Aquí hay algunas ideas sobre lo que puede hacer para facilitar las transiciones:

- **Cree rutinas predecibles.** Las rutinas que siguen un patrón y ocurren aproximadamente a la misma hora y de la misma manera todos los días, le permiten a su hijo predecir lo que sucederá después. Esto les da una sensación de control.
- **Dele a su hijo una sensación de control sobre las transiciones.** Haga que su hijo (a) participe en tantas decisiones o planes relacionados con la transición como sea posible. Esto ayuda a que su hijo (a) se sienta un poco más controlado. Hable sobre posibles problemas y piense en formas de ayudar a su hijo (a) a sobrellevar la situación y a sentirse más en control (por ejemplo, dejar que apague la televisión)
- **Fíjese y elogie a su hijo por las transiciones exitosas.** “Te metiste en la bañera la primera vez que te lo pedí. ¡Eso es increíble porque ahora tendrás más tiempo para jugar con tus juguetes de baño!
- **Proveer información.** Explíquelo a su hijo (a) cómo y por qué suceden las cosas. ¡Brindar conocimiento ayuda a su hijo (a) a cooperar!
- **Hable con su hijo antes, durante y después de las transiciones:** Antes: "Después de que termine de hacer la pizza, guardaremos la plastilina para que podamos salir". Durante: "¡Es hora de volver a poner la plastilina en los recipientes para que podamos salir!" Después: “Buen trabajo guardando la plastilina. ¡Ahora podemos salir! "

- **Use una voz positiva.** Actuar como si esperara cooperación ayuda a establecer un buen tono. Cuando suena estresado o presionado, las posibilidades de que su hijo reaccione negativamente aumentan.
- **Escucha.** Escuchar la frustración y las objeciones de su hijo demuestra que lo respeta y lo anima a conectarse con usted y a calmarse. Escuchar (y expresar empatía) no significa ceder o cambiar un límite.
- **Reconozca cómo se siente su hijo (empatía).** Muchos jóvenes se enojan más cuando no creen que entiendas lo enojados que están, "Sé que estás enojado porque tuvimos que dejar el parque".
- **Utilice transiciones naturales.** ¡Escoge tus batallas! A veces, por ejemplo, podría ser mejor dejar que su hijo termine su programa de T.V que apagarlo 15 minutos antes de que termine y provocar un colapso o berrinche.
- **Distraerse con lo positivo.** Mantenga el enfoque en los aspectos positivos que surgen mientras pasa de una actividad a la siguiente.
- **Use marcos de tiempo que su hijo comprenda.** Use ejemplos de tiempo fáciles de entender y concretos (como cinco empujones más en el columpio) y anime a su hijo a que cuente con usted.
- **Pruebe con un temporizador.** Explíquelo a su hijo que el cronómetro registra cuándo necesita cambiar de actividad. Déle a su hijo una señal para saber cuándo casi se acaba el tiempo, para que no se sorprenda ni se apresure cuando suene.
- **Se consistente.** Use las mismas palabras, métodos de sincronización y señales de advertencia cada vez para que se conviertan en parte de la rutina de su hijo.
- **Utilice recompensas por buen comportamiento.** Antes de una transición, explíquelo a nuestro hijo que, si puede hacer lo que le dice la primera vez, puede ganar un incentivo especial. Este incentivo es una recompensa por el buen comportamiento, no un soborno.
- **No recompense el mal comportamiento.** Piense en lo que obtiene su hijo al causar un escándalo cuando cambia una actividad. ¿Su atención? ¿Sobornos? ¿Una hora de dormir más tarde? ¡Esto puede hacer que su hijo piense que con un ataque puede obtener lo que quiere!