



E.S.T.A.N.D.O conmigo: cómo apoyar a nuestros pequeños en las transiciones

de Adriana Molina, LMFT,
Directora del Proyecto ABC de Children's Institute en Los Angeles

Mientras ayuda a los niños a ajustarse a los cambios de manera saludable, recuerde estos cinco factores y como afectan la perspectiva de los niños.

S *Seguridad:* bienestar físico y emocional.

T *Trauma:* reacción fisiológica a un daño directo o percibido que sobrecarga el cuerpo/la mente.

A *Apego/enlace:* la calidad de las relaciones y la habilidad de crear y mantener conexiones.

N *Neurobiología:* la interacción entre la arquitectura cerebral, el sistema nervioso, el ambiente y el comportamiento.

D *Desarrollo:* cambios biológicos y emocionales en el transcurso del tiempo.



Texto © A. E. Molina 2017 (LovingRitmo.com)



Para los pequeños, ¡los grandes cambios requieren de gran apoyo! Pero a veces no saben cómo pedir lo que necesitan. Estas son algunas de las preguntas que pueden tener los niños, y que los adultos deben considerar, durante cambios de hogar para ayudar a que la transición sea más fácil.

Seguridad: bienestar físico y emocional

- ¿Cómo mantendremos seguros mi cuerpo y mis emociones?
- ¿Quiénes me ayudarán a sentirme más seguro? (Cuidador principal, hermanos, familia, familia de crianza, proveedor de cuidado infantil).
- ¿Qué cosas me ayudan a sentirme más seguro? (¿Una rutina, una mantita, un chupón, música, etc.?).
- ¿Qué me pueden decir otras personas para que me sienta más seguro? (A donde voy, ¿habrá quien me visite, habrá más cambios?).

Trauma: reacción fisiológica por un daño directo o percibido que sobrecarga el cuerpo y la mente.

- Me han pasado cosas muy feas. ¿Cómo se pueden dar cuenta los demás de que aún las recuerdo y aún me molestan?
- ¿Qué me podría recordar las cosas feas que vi y viví? (Cosas que veo, cosas que escucho, cosas que huelo, toco o pruebo).
- ¿Qué edad tenía cuando las cosas malas pasaron? ¿Podía expresarme con palabras?
- ¿Quién me pudo haber ayudado o me ayudó?
- ¿Cómo me pueden ayudar otros a mi alrededor?

Apego/enlace: la calidad de las relaciones y la habilidad de crear y mantener conexiones

- ¿Cómo cambiarán mis relaciones con otros cuando esté fuera de mi casa?
- ¿Quiénes son las personas que me han cuidado? ¿Cómo sabes si me caen bien o si las extraño?
- ¿Cuántas veces me han separado de ellas y cómo sucedió?
- ¿Dejo que otros se me acerquen, me cuiden o me consuelen?
- ¿Qué tiene que ver como criaron a los adultos con cómo me cuidan a mí?

Neurobiología: la interacción entre la arquitectura cerebral, el sistema nervioso, el ambiente y el comportamiento

- ¿Cómo se puede dar cuenta alguien de que estoy molesto? ¿Grito, me enojo, me pongo callado o me duermo, me acelero?
- ¿Qué me ayuda a sentirme calmado? ¿Qué me ayuda a poder dormirme?
- ¿Reacciono igual que otros niños de mi edad a la luz, la oscuridad, los sonidos, el calor y el desorden?

Desarrollo: cambios biológicos y emocionales en el transcurso del tiempo.

- ¿Qué edad tengo (incluyendo la edad ajustada, si aplica)? ¿Hago cosas como otros niños de mi edad?
 - ¿Comer?
 - ¿Dormir?
 - ¿Caminar?
 - ¿Ir al baño?
- ¿Cómo juego con otros niños? ¿Con otros adultos?
- ¿Qué necesito cuando hay cambios en mis emociones? ¿Por qué una transición exitosa es el primer paso para la permanencia?

Texto © A. E. Molina 2017 (LovingRitmo.com)