



## Los Niños Pequeños y las Transiciones

Una preocupación normal que se tiene en la temporada de otoño es el periodo de ajuste que acompaña empezar en la escuela. El otoño trae nuevas aulas, nuevos maestros, actividades propias de la temporada como Halloween y el Día de Acción de Gracias, y, en general, un ritmo más rápido. No es extraño que los proveedores de cuidado infantil, los padres y los niños pequeños a su cuidado vivan esta época con estrés. Trabajando juntos para establecer nuevas relaciones, el proveedor de cuidado infantil, los padres y el niño pueden lograr una satisfactoria transición al nuevo año.

### Algunos niños son más sensibles a los cambios que otros

Los cambios exigidos por el periodo normal de ajuste durante el otoño aumentan el riesgo de que algunos niños sufran lesiones, enfermedades o un aumento de ansiedad. La mayoría de los niños son muy resistentes y son capaces de superar tanto el ritmo más acelerado como los cambios sin mostrar señales de irritabilidad o dificultad. Pero, estudios de investigación muestran que entre un 15% y un 20% de los niños sienten vulnerabilidades especiales ante incluso los cambios más normales de la vida y pueden percibir como estresante cualquier ajuste normal y corriente. Estos niños tienden a tener una disposición "lenta para animarse" o a ser excesivamente tímidos. Están representados por el mismo número de niños que de niñas y en todos los grupos socioeconómicos.

Como no son niños necesariamente activos, no atraen la atención hacia ellos mismos. Para lograr una transición con éxito, podrían necesitar más tiempo para ajustarse al nuevo maestro, a los niños y al aula, así como consuelo físico extra. Esto se puede conseguir a través de diferentes maneras. Algunos niños necesitan que uno de sus padres se quede un poco de tiempo en el centro después de llevarle, o necesitan traer al centro un objeto del hogar que les ayude con la transición. En otros casos, sería útil que el padre compartiese con el maestro las necesidades

especiales de su hijo para un día en especial con el fin de facilitar la separación y el ajuste.

### Puede ayudar a que todos los niños a su cuidado se ajusten al cambio

Otros consuelos importantes en la separación de los niños y de los padres para poder enfrentarse emocionalmente al día son las rutinas y el sentido de seguridad establecidos en el centro. Los niños pequeños encuentran más consue-lo cuando saben lo que va a suceder. También les ayuda mucho un ritmo sin prisas; menos es a menudo más en la vida de un niño pequeño. Esto puede ser particular-mente difícil de conseguir durante esta época pues está llena de situaciones de conflictos y exigencias.

Puede ser de gran ayuda tomarse el tiempo para hablar a los niños de acontecimientos próximos o leer libros tanto en el hogar como en el centro sobre esos acontecimientos. Una base sólida para enfrentarse al ritmo diario también necesita una buena nutrición, dormir bien y ejercicio. Planear el día y organizarlo con el objetivo de disminuir las actividades exteriores, los recados y las distracciones, permite a los padres y a los proveedores de cuidado infantil prestar atención y concentrarse en las necesidades de los niños tanto como es posible. Ese tiempo y atención ayudará a formar relaciones de apoyo que todos los niños usarán para salir victoriosos frente al cambio que trae el otoño.

### Referencias

- Aronson, S. (July 2001) Caregiver Mental Health, Exchange Press.
- Children, Families, and Stress, Report of the 25th Ross Roundtable on Critical Approaches to Common Pediatric Problems, 1995.