



Resiste el Cambio

Categoría: Social

Comportamientos Relacionados

- Terco
- Inflexible
- Se resiste

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “Está bien si a mi hija le cueste trabajo acostumbrarse al cambio. No quiero que sienta miedo, yo puedo mantener la calma cuando ella se sienta así.”

Empatía. Dígase a sí mismo: “Yo sé cómo se siente mi hija. Ella está más tranquila cuando sabe que es lo que sucederá. ¡Y yo también! No me agrada el cambio, me siento más en control cuando sé que es lo que sucederá.”

Enseñe. Dígase a usted mismo: “Yo le puedo ayudar a mi hija a no tenerle miedo al cambio.” La seguridad viene de poder predecir como las cosas serán.

Elogie la aceptación al cambio. Dígale a su hijo: “Me parece genial que tu Papi te lleve hoy a la escuela. Yo sé que normalmente yo te llevo, pero es bueno cambiar las cosas de vez en cuando.” Si llora y resiste el cambio, tenga paciencia, pero sea consistente en enseñarle que él puede con el cambio.

Dele opciones. Apodere a su hijo/a ofreciéndole opciones, con límites. Por ejemplo, diga: “Puedes decidir entre esta camisa o esa. Tú decides cual quieres.”

Vuelva a repetir las opciones. Diciéndole al niño que él puede hacer algo en vez de decirle que lo tiene que hacer transformará sus sentimientos de miedo y pérdida de control a unos sentimientos de poder y emoción. Por ejemplo, diga: “Hoy tienes la

oportunidad de tener una niñera nueva. Ella será muy divertida. ¿Verdad que es muy emocionante conocer a alguien nuevo?

Modele la plática consigo mismo/a. Para enseñarle a su hijo/a una forma diferente de pensar acerca del cambio, diga: “Estoy emocionado de ir a mi nuevo trabajo. Está en un edificio diferente que el de mi viejo trabajo y me sentiré extraño, pero todo está bien. Me sentiré bien aprendiendo nuevas cosas.”

Establezca metas para aceptar el cambio. Preparándose para un cambio antes de tiempo lo hará más fácil. Haga que su niño/a establezca metas para manejar el cambio diciéndole, por ejemplo: “Vas a ir al zoológico con tu clase mañana. Será divertido. Establezcamos una meta, de pasar un tiempo divertido en el zoológico.”

Enseñe el/ella solucionar problemas. Dándole opciones limitadas a su hijo le dará un sentido de control. Por ejemplo, diga: “Yo sé que te sentirás raro durmiéndote en una cama grande. Pensemos qué es lo que podemos hacer para que se sienta mejor. Tal vez podrías llevar tu osito de peluche a la cama contigo y él te acompañara mientras estas ahí. ¿Cuáles son tus ideas?”

Prepárese antes de tiempo. Prepare a su hijo/a para ir al campamento o en una excursión platicando de lo emocionante que puede ser esta nueva experiencia y de lo cuan divertido será. Los sentimientos de miedo y emoción son casi las mismas, así que estará etiquetando los “sentimientos de miedo” como “emoción” y cambiará como su hijo/a percibe las nuevas aventuras.

Cuando su hijo/a viva en dos casas. Al menos un día antes de cambiar de casa, empiece a hablar del cambio diciendo cosas tales como: “Mañana después de la escuela, Papi te recogerá. Él tiene muchas ganas de verte y pasar tiempo contigo. De seguro harán cosas emocionantes juntos los dos. Me da mucho gusto que lo vayas a ver.”

Qué no hacer:

Si hay resistencia no se enoje. Los niños que se molestan por el cambio necesitan mucho apoyo y empatía para reducir su ansiedad. Enojándose con su hija por ser inflexible solamente incrementara su sentido de impotencia y no lo ayudara a aceptar el concepto del cambio.

Evite avergonzar diciendo “¡No seas así!”. Cuando su hijo se moleste, no la avergüence. En vez, diga: “Yo sé que se te hace difícil cambiar de niñera. Pero tú puedes con esto. Todo saldrá bien.”

No deje que su propia resistencia al cambio lo haga rígido/a. Cuando tenga en mente lo que quiere que su hijo haga, pero él no lo quiere hacer, dígame a sí mismo ser flexible y guíelo en vez de exigir que lo haga a su manera.

No sea exageradamente emocional. Cuando su hija tenga que ir a la casa de Mamá (o a la de Papá) o a la escuela, no le diga cuanto lo siente y cuanto la va a extrañar. Eso la hará tener más estrés porque ahora ella se siente responsable por los sentimientos de usted, también.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites