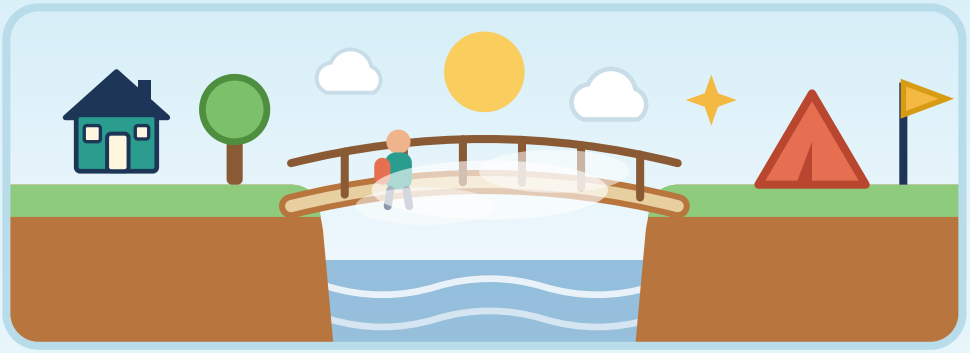

Acompañar los cambios y las transiciones de sus hijos e hijas

Nuevo colegio, un hermano o una hermana que llega, una mudanza, la pubertad: qué esperar y cómo ayudar. Guía complementaria a los cuadernos *Mi Mochila de Exploración* (5 a 12 años) y *Entre Orillas* (13 a 18 años)

Antes que nada

La infancia y la adolescencia están hechas de cambios: un colegio nuevo, un hermano o una hermana, una mudanza, el paso de básica a media, un cuerpo que crece. Algunos son alegres, otros son difíciles y muchos son las dos cosas a la vez. Que sus hijos se muestren inquietos, tristes o enojados no significa que usted lo esté haciendo mal ni que ellos no puedan con el cambio: **la gran mayoría se adapta**, y lo que más los ayuda es el acompañamiento cercano de los adultos.

El cambio dura un día

El **cambio** es el hecho externo: el primer día en el colegio nuevo, el nacimiento del bebé, el camión de mudanza. Tiene fecha y se puede planificar.

La transición dura semanas o meses

La **transición** (William Bridges) es lo que ocurre por dentro: despedirse de lo conocido, sentirse «en el medio» y, poco a poco, sentirse parte de lo nuevo. Avanza, retrocede y vuelve a avanzar.

Lo que más ayuda

1 · Información previa

Saber qué viene, con verdad y en palabras simples.

2 · Calidez

Cariño, tiempo y presencia de un adulto disponible.

3 · Rutinas

Lo cotidiano como ancla en medio de lo nuevo.

4 · Permiso para sentir

Todas las emociones caben, también las mezcladas.

5 · Participación

Decidir cosas pequeñas para sentirse parte.

¿Qué cambio están viviendo?

Nuevo colegio página 3

Un hermano o hermana página 4

Mudanza o ciudad nueva página 5

Crecer y cambiar de etapa página 6

Cómo usar esta guía: léala primero usted, elija la página de su situación y vuelva a las páginas 7 a 10 cuando lo necesite. Está pensada para conversarse también con su psicólogo/a.

PRINCIPIOS GENERALES

Siete principios para acompañar cualquier cambio

Sirven para un colegio nuevo, un hermano, una mudanza o una nueva etapa. Piense el cambio en tres tiempos: lo que dejo, el puente y lo nuevo.

Lo que dejo

Finales: despedirse, extrañar, soltar lo conocido (personas, lugares, rutinas, la propia versión de antes).

El puente

La zona del medio: confusión, cansancio, «ni aquí ni allá»; también curiosidad y posibilidades. Es la parte más larga.

Lo nuevo

Nuevos comienzos: sentirse parte, recuperar energía, descubrir quién soy aquí.

Un niño o una niña puede estar en un lugar distinto para cada parte del cambio: por ejemplo, ya con amigos nuevos, pero todavía extrañando su casa. Es normal ir y volver. Los cuadernos usan estas mismas tres ideas.

1 Anticipe, converse y deje participar

Cuente el cambio con tiempo y verdad, aunque no sepa todo. Deje espacio a preguntas y a su opinión.

«Apenas sepa cuál será tu pieza, te cuento.»

2 Valide las emociones mezcladas

Se puede estar contento y triste a la vez. Nombre lo que ve, sin corregir ni apurar.

«Tiene sentido tener ganas y también susto.»

3 No venda ni prometa

Evite «te va a encantar». Si no ocurre, el niño siente que no puede contarlo. Mejor la verdad con esperanza.

«Puede que cueste al principio; yo voy a estar.»

4 Sostenga hábitos y rutinas

Sueño, comidas, rituales, personas y objetos conocidos. Lo que se repite tranquiliza.

«El cuento antes de dormir sigue igual.»

5 Marque el final y el comienzo con rituales

Despedirse ayuda a soltar (visita, foto, carta). Dar la bienvenida también ayuda.

«¿Qué lugar quieres visitar una vez más?»

6 Cuide la red

Abuelos, amistades, profesores. Busque un adulto de referencia y mantenga los vínculos previos.

«¿A quién de tu sala podrías acercarte?»

7 Tenga paciencia

La adaptación toma semanas o meses, con días buenos y malos. Compárelo con su propio ritmo.

«Hoy fue difícil; no significa que todo vaya mal.»

CUADERNOS **Estos principios, en los cuadernos**

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)

- pág. 5 · El puente de los cambios
- pág. 6 · Sentimientos mezclados
- pág. 7 · Mis preguntas
- pág. 8 · Lo que se queda igual
- pág. 9 · Despedirme y dar la bienvenida

Entre Orillas (13 a 18 años)

- pág. 5 · Las tres zonas: ¿dónde estoy hoy?
- pág. 10 · Finales: lo que dejo y lo que me llevo
- pág. 11 · La zona neutra
- pág. 12 · Emociones en la transición

NUEVO COLEGIO

Cambiar de colegio



Un colegio nuevo cambia a la vez el paisaje, los rostros, las reglas y las amistades. Es normal que dé susto y ganas al mismo tiempo, y que la adaptación tome semanas o meses.

ANTES

En las semanas previas

- Converse y valide: «Es normal tener susto.»
- Visite el colegio y, si puede, conozca a un profesor o profesora.
- Ensaye el primer día jugando (con muñecos o cambiando de roles).
- Practique la ruta y el tiempo de traslado.
- Conecte con otras familias del curso.
- Deje que prepare su mochila y sus útiles.
- Mantenga estables el sueño y las rutinas.

EL PRIMER DÍA

Sin apuro, con calma

- Ropa y mochila listas desde la noche anterior.
- Llegue con tiempo; despedida breve, cálida y siempre igual.
- Acuerde quién lo va a buscar y a qué hora.
- Un objeto pequeño de consuelo, si el colegio lo permite.
- A la salida: una merienda y escuchar, sin interrogar.
- Mensaje de ánimo, no de presión.

LAS PRIMERAS SEMANAS

Con constancia y paciencia

- Pregunte cosas concretas: «¿Qué fue lo más entretenido?»
- Sostenga rutinas y baje la exigencia en lo no esencial.
- Ofrezca una actividad extra (deporte, taller) para conocer gente.
- Invite a un compañero o compañera a la casa, de a uno.
- Observe sueño, apetito y ánimo.
- Converse con el colegio a las 2 o 3 semanas.

Qué decir

- *«Es normal tener susto y ganas a la vez.»*
- *«No tienes que tener amigos en una semana.»*
- *«Cuéntame lo que quieras, cuando quieras.»*
- *«Si te sientes mal, dime o díselo a tu profesor/a.»*

Conversar con el colegio

Cuente: qué cambio reciente hubo, qué lo ayuda y qué le preocupa.
Pregunte: quién es su adulto de referencia, si hay compañero/a guía o inducción, cómo es el recreo y cómo se avisa si hay dificultades.

Amistades

Hacer amistades toma tiempo y los grupos se reordenan: en un estudio británico sobre el paso a secundaria, solo cerca de 4 de cada 10 conservó a su mejor amigo o amiga. No lo presione; abra oportunidades pequeñas y frecuentes.

Según el nivel	Qué tener en cuenta
Preescolar Sala cuna, jardín, prekínder, kínder	Lo más difícil es separarse: llanto, pegoteo, regresiones. Pida una adaptación gradual si el jardín la permite, mantenga una despedida corta y predecible, lleve un objeto de apego y muestre fotos de la educadora antes de empezar.
Básica 1.º a 8.º básico	Importa encajar, jugar y hacer amigos. Ayuda presentar a un compañero o compañera, tener un «plan B» para el recreo, avisar al profesor o profesora jefe y acompañar las tareas sin sobrecargar. El paso de 8.º básico a 1.º medio se ve en la página 6.
Media 1.º a 4.º medio	Pesan el grupo de pares, la identidad y la presión por notas. Respete su autonomía (que hable él o ella con el colegio), converse sin sermones, facilite que invite amigos y vigile aislamiento o caída marcada del rendimiento.

CUADERNOS **Para seguir trabajándolo en los cuadernos**

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)

- Módulo A, págs. 10 a 13: Mi cole nuevo · Mis miedos y mis esperanzas · Hacer amigos y amigas · Mi primer día y mi plan B

Entre Orillas (13 a 18 años)

- pág. 13 · Colegio o liceo nuevo: mi plan del primer mes
- pág. 15 · Amistades a distancia y amistades nuevas

UN HERMANO O HERMANA

La llegada de un hermano o hermana



Aunque sea una noticia feliz, para el hijo o hija mayor también cambia su lugar en la familia. Alegría, curiosidad, celos y pena pueden convivir. Esto vale también si llega por adopción, acogida o una nueva familia.

ANTES DE QUE LLEGUE

- **Cuándo contar:** cuando el embarazo ya se nota o antes, y que lo sepa por usted. En los más pequeños, frases cortas y referencias que entiendan («cuando haga frío»).
- **Sea honesto:** los bebés lloran, duermen mucho y necesitan muchos cuidados, y también traen alegría. Evite prometer «un amigo para jugar»: al principio no jugará.
- **Involúcrelo:** elegir ropa, ayudar con el nombre, ir a un control o a clases para hermanos, preparar el rincón del bebé.
- **Con 2 a 4 años:** muñecos para practicar cuidados (acunar, dar mamadera).
- **Tiempo especial:** rituales a solas con cada adulto que seguirán después del parto.
- **Cambios de pieza o de cama:** hágalos mucho antes o mucho después, para que no parezca que el bebé le «quitó» su lugar.

CUANDO YA ESTÁ EN CASA

- **Regresión** (pedir mamadera o pañal, hablar como bebé, más pegoteo) es normal y pasa. Responda con cariño, sin burlas ni presión.
- **Celos y rabia:** valide la emoción y ponga límite a la conducta: «Puedes decirme que estás enojado; no puedes pegarle al bebé.»
- **Tiempo especial:** aunque sean 10 a 15 minutos al día, sin pantallas y sin el bebé.
- **Tareas concretas** de hermano o hermana mayor (traer un pañal, elegir la canción), sin sobrecargar ni exigir «ser grande».
- **Reconozca** lo que solo él o ella sabe hacer y lo que sigue siendo suyo.
- **Red de apoyo:** pida a abuelos, tíos o amistades que también tengan tiempo para el mayor.

Edad del mayor	Reacciones que pueden verse	Qué ayuda
2 a 4 años	Regresiones, rabietas, pegoteo, pedir lo que usa el bebé.	Muñecos, rutinas iguales, tiempo especial, cariño físico.
5 a 8 años	Celos y sentido de justicia («¿por qué a él sí?»), llamar la atención o portarse «perfecto».	Escuchar sin comparar, dar un rol y un espacio propio.
9 a 12 años	Mezcla de orgullo y molestia; vergüenza; sobrecarga si se les encarga el cuidado.	Tareas acotadas, tiempo para sus cosas, reconocimiento.
13 a 18 años	Pueden sentir que pierden espacio o que se les carga trabajo; también ternura.	Respetar amigos, estudios y tiempo propio; ayudas acordadas y voluntarias.

Frases que ayudan

- *«Sigues siendo mi hijo/a y tengo tiempo para ti.»*
- *«A veces el bebé llora mucho; a mí también me cansa.»*
- *«Puedes estar contento/a y enojado/a a la vez.»*

Las primeras semanas: cuide a quien cuida

El posparto es agotador. Pida ayuda concreta a su red. Si la madre (o usted) siente decaimiento intenso, llanto persistente o desinterés por más de dos semanas, consulte a su equipo de salud.

CUADERNOS **Para seguir trabajándolo en los cuadernos**

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)

- Módulo B, págs. 14 a 17: Mi familia va a crecer · Lo que siento con el bebé · Mi tiempo especial y mis tareas · El bebé llegó: mi lugar en la familia

Entre Orillas (13 a 18 años)

- pág. 18 · Cambios en la familia (llegada de un hermano o hermana, recomposición, otros cambios)

MUDANZA O CAMBIO DE CIUDAD O PAÍS

Mudarse: dejar un lugar y llegar a otro



Una mudanza cambia casi todo a la vez: la casa, el barrio, a veces el colegio y las amistades. Los más pequeños suelen volverse más dependientes; los mayores sufren por dejar a su grupo; y los adolescentes pueden resistirse abiertamente.

ANTES DE MUDARSE

- **Explique por qué,** según la edad, y qué parte no fue decisión suya: «Nos vamos por mi trabajo; es una decisión de los adultos y sé que cuesta.»
- **Muestre el lugar:** mapas, fotos, videos, la ruta al colegio; visítelo antes si puede. Destaque atractivos reales (una plaza, un río, un club) sin exagerar.
- **Dé voz:** elegir el color de su pieza, dónde va la cama, qué objetos viajan en su «caja especial».
- **Despídanse bien:** junta de despedida, fotos, direcciones y teléfonos, visita a lugares queridos.
- **Planee el contacto:** llamadas, videollamadas, mensajes, cartas y visitas posibles.

DESPUÉS DE LLEGAR

- **Explore el barrio** juntos: plaza, biblioteca, feria; una «caza del tesoro» con lugares por descubrir.
- **Arme primero** su pieza y los espacios de las rutinas; cuelgue el calendario.
- **Retome rápido** los horarios de sueño, comidas y colegio, aunque haya cajas.
- **Inscríbalo** en una actividad (deporte, taller, scouts, comunidad) para conocer gente.
- **Conserve** costumbres de la familia y cree algunas nuevas.
- **Sea paciente:** nostalgia, pegoteo y rabia son esperables las primeras semanas.

Si se mudan seguido

Cada mudanza suma. En estudios, las mudanzas repetidas se asocian a pequeñas bajas en habilidades sociales y a más problemas emocionales o de conducta; el efecto en las notas suele ser pasajero, el emocional puede persistir. Ayuda: un ritual propio de despedida y de bienvenida, cuidar una o dos amistades clave, un «kit portátil» de cosas queridas y, cuando pueda elegir, no sumar otro cambio (como de colegio) en el mismo período.

Cambio de país: el duelo migratorio

Además de lo anterior, se pierden la lengua de todos los días, la familia extensa, la comida, las costumbres y, a veces, el lugar que uno tenía. No es una enfermedad: es una pérdida real que convive con la ilusión. Ayuda: mantener la lengua y las costumbres de origen, hablar de ellas con orgullo, sumar lo nuevo y conversar con el colegio sobre idioma, matrícula y posibles burlas.

Adolescentes que se resisten

Suelen sentirlo como algo impuesto, en plena etapa en que los amigos pesan mucho. Escuche sin rebatir («entiendo que estés enojado/a»), reconozca la pérdida, dé voz en lo que sí puede decidir, facilite mantener amistades (mensajes, videollamadas, visitas en vacaciones), no le exija entusiasmo y observe que no se aísle.

Frases que ayudan

- *«Vas a extrañar mucho a tus amigos, y eso es señal de que los quieres.»*
- *«Vamos a estar en contacto con ellos; ¿cómo quieres hacerlo?»*
- *«Al principio cuesta; no tienes que estar feliz ya.»*

CUADERNOS **Para seguir trabajándolo en los cuadernos**

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)

- Módulo C, págs. 18 a 21: Dos lugares · Despedidas y amistades a distancia · Caza del tesoro en mi nuevo barrio · Mi pieza y mis nuevas rutinas

Entre Orillas (13 a 18 años)

- pág. 14 · Cambio de ciudad o de país: raíces y ramas
- pág. 15 · Amistades a distancia y amistades nuevas

CRECER TAMBIÉN ES CAMBIAR

Transiciones del desarrollo



Aquí no hay un día ni un hecho externo: el cambio ocurre en el propio niño, niña o adolescente. Son transiciones normales del desarrollo, y también piden acompañamiento.

Paso de ciclo
De jardín a 1.º básico, de 8.º básico a 1.º medio (a menudo con cambio de colegio) y de 4.º medio a estudios superiores o trabajo.

Pubertad
Cambios del cuerpo, del ánimo y de la mirada sobre sí mismo. Cada cuerpo tiene su propio calendario.

Autonomía
Hacer más cosas solo, decidir, equivocarse, pedir más libertad y más confianza.

Identidad
Preguntas sobre quién soy, qué me gusta, qué valoro y a qué grupo pertenezco (Erikson).

Edad	Qué suele ocurrir	Qué necesita de usted
5 a 8 años	Primera gran transición escolar: más horas, tareas, evaluación y comparación. Orgullo por lo que puede hacer solo, y también cansancio; regresiones pasajeras.	Rutinas estables, tiempo de juego, elogiar el esfuerzo, dejar que haga lo que ya puede (vestirse, la mochila) y conversar con anticipación los cambios de curso.
9 a 12 años	Pueden empezar los cambios del cuerpo (en niñas, a veces desde los 8 o 9 años; en niños, algo después). El grupo de amigos pesa más; aparecen la vergüenza y las ganas de privacidad.	Información clara sobre el cuerpo antes de que ocurra, con nombres correctos; normalizar los distintos ritmos; respetar su privacidad; conversar de amistades y de redes sociales.
13 a 18 años	Búsqueda de identidad: probar gustos, grupos y valores. Más autonomía y más discusión de normas; cambios de ánimo; presión por decidir (electivos, PAES, estudios, trabajo).	Estar disponible sin invadir, negociar libertades y responsabilidades, sostener límites claros con calidez, valorar lo que descubre de sí y no burlarse de sus intereses.
18 a 29 años	«Adultez emergente» (Arnett): exploración, inestabilidad, foco en uno mismo y sensación de estar «entre medio».	Acompañar sin resolver por ellos; ofrecer apoyo, escucha y confianza en su capacidad.

Cómo acompañar sin invadir

- Pregunte en vez de suponer, y ofrezca en vez de imponer.
- Converse mientras hacen algo juntos (caminar, cocinar, ir en el auto): es menos intenso que cara a cara.
- Respete la privacidad; intervenga si hay riesgo.
- Negocie responsabilidades y libertades de a poco y con acuerdos claros.
- Cuide la calma: sus preocupaciones también se contagian.

Lo que muestra la investigación

En el paso de básica a media, una parte importante de los estudiantes tiene dificultades transitorias (notas, asistencia, ansiedad o conducta). Protegen el buen ánimo, el autocontrol y las ganas de aprender, y sobre todo **la calidez y el apoyo de la familia**; aumentan el riesgo las preocupaciones muy altas de los adultos y la inestabilidad de amistades.

CUADERNOS Para seguir trabajándolo en los cuadernos

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)

- Módulo D, págs. 22 a 24: Antes, ahora y después · Cosas nuevas y preguntas sobre crecer · Mi mapa de etapas

Entre Orillas (13 a 18 años)

- pág. 16 · Cuerpo, ánimo y pubertad
- pág. 17 · Identidad · pág. 19 · Autonomía y acuerdos
- pág. 20 · Etapas que vienen, sin presión

CÓMO LO VIVEN Y CÓMO RESPONDER

Reacciones por edad y qué decir

Las reacciones a un cambio dependen de la edad y del temperamento de cada niño o niña. Muchas aparecen con retraso: que hoy no muestre nada no significa que esté bien ni mal.

Edad	Reacciones frecuentes	Cómo responder
3 a 5 años preescolar	Pegoteo, miedo a separarse, rabietas, llanto, regresiones (chuparse el dedo, «accidentes» de pipí, hablar como bebé), pesadillas, preguntas repetidas y juego que repite el cambio.	Explicaciones cortas y concretas, cuentos y muñecos, rutinas idénticas, más contacto físico y paciencia con las repeticiones. Anticipe con imágenes.
6 a 8 años	Preocupaciones («¿y si…?»), molestias de guata o de cabeza, cambios de sueño, creer que hicieron algo mal, irritabilidad, más apego, pena que aparece de golpe.	Escuchar y nombrar, responder con verdad y sencillez, dejar que dibujen o jueguen lo que sienten, mantener las normas y mostrar que usted está tranquilo/a.
9 a 12 años	Rabia o pena más visibles, vergüenza, aislamiento o intentar ser «perfecto/a», molestias físicas, baja de notas, mucha importancia de los amigos; se guardan lo que sienten.	Conversar durante una actividad, validar sin minimizar, cuidar sus amistades, dar información honesta y proteger el descanso.
13 a 18 años	Irritabilidad, retraimiento, encierro, cambios de sueño y apetito, caída del rendimiento, desafío a las normas, más tiempo en línea, «no me pasa nada» para tapar la pena.	Acompañar sin dirigir, no forzar a hablar, mostrar disponibilidad, validar sin sermón, respetar su privacidad y mantener límites claros. Vigile las señales de la página 10.

Frases que ayudan

- *«Tiene sentido que te sientas así.»*
- *«Puedes estar contento/a y triste a la vez.»*
- *«No tienes que estar bien hoy.»*
- *«Estoy aquí; no tienes que decirme nada ahora.»*
- *«¿Qué es lo que más te preocupa? ¿Qué sería lo mejor que podría pasar?»*
- *«Yo también extraño cosas de antes; vamos armando lo nuevo.»*

Frases que conviene evitar

- «No es para tanto.» / «Ya te vas a acostumbrar.»
- «Los niños se adaptan a todo.»
- «Deberías estar feliz, mira todo lo que tienes.»
- «Te va a encantar.» / «Vas a hacer muchos amigos.»
- «Tienes que ser fuerte» o «ya eres grande».
- «Tu hermano se adaptó rapidísimo.»

Si no quieren hablar

- Cambie el formato: conversar caminando o en el auto, dibujar, jugar, escribir una nota o un mensaje.
- Ofrezca una opción sin presión: «Si quieres, hablamos hoy o mañana.»
- Cuente algo suyo primero: «A mí me costó cuando me cambié de colegio.»
- Use los cuadernos como puente: puede hojearlos juntos, sin obligar.

Cuando protestan o desafían

Detrás de la rabia suele haber miedo, pena o sensación de no tener control. Distinga la emoción (que se valida) de la conducta (que tiene límite): «Entiendo que estés furioso/a; no puedes gritarle a tu hermano.» Deje pasar la crisis y converse cuando ambos estén tranquilos.

CUADERNOS Para seguir trabajándolo en los cuadernos

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)

- pág. 6 · Sentimientos mezclados
- pág. 7 · Mis preguntas (con una nota para el adulto)
- pág. 15 · Lo que siento con el bebé
- pág. 25 · Herramientas para cuando me cuesta

Entre Orillas (13 a 18 años)

- pág. 12 · Emociones en la transición
- pág. 9 · Estrategias: mi menú
- pág. 11 · La zona neutra: vivir en el entre medio

PREDICTIBILIDAD

Rutinas: la estructura que sostiene

En los cambios, lo cotidiano se vuelve un ancla. Saber qué viene, quién estará y qué se espera baja la ansiedad y da seguridad. Mantenga lo esencial y use estas plantillas las primeras semanas.

Lo que conviene mantener igual

- Horarios de sueño y comidas principales.
- Rituales de buenas noches y de la mañana.
- Normas y límites de siempre (con más cariño, no menos).
- Personas: abuelos, amistades, mascotas.
- Actividades y objetos queridos que se puedan conservar.

Lo que puede aflojarse un tiempo

- Exigencia de rendimiento en lo no esencial.
- Actividades extra que agoten.
- Más juego, descanso y tiempo a solas con usted.

Cuatro herramientas: calendario del cambio (cuenta regresiva), mochila y ropa listas la noche anterior, ritual al llegar a casa y un objeto de enlace (peluche, foto, llavero).

Semana tipo de las primeras semanas

Complétenla juntos	Lun.	Mar.	Miérc.	Jue.	Vier.	Sáb.	Dom.
Mañana							
Colegio o actividad							
Tarde							
Noche y ritual							

Anoten horarios, quién lleva y quién busca, y el ritual de cada día. Un ejemplar a la vista de todos, a la altura de los niños.

Registro de las primeras cuatro semanas

Semana	Un paso nuevo que dimos	Ánimo (encierre)	Qué ayudó y qué ajustar
1		☹ 😐 🙂	
2		☹ 😐 🙂	
3		☹ 😐 🙂	
4		☹ 😐 🙂	

CUADERNOS **Para seguir trabajándolo en los cuadernos**

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)

- pág. 8 · Lo que se queda igual
- pág. 27 · ¿Cuánto tiempo toma? (registro de 12 semanas)

Entre Orillas (13 a 18 años)

- pág. 21 · Rutinas que me sostienen
- pág. 11 · La zona neutra: tres constantes familiares

PARA USTED

Cuando el cambio también es suyo



Muchas veces el cambio es de toda la familia: un trabajo nuevo, una mudanza, un bebé, una separación, otro país. Los niños leen mucho de cómo lo vive usted; cuidar su propia transición es también acompañar la de ellos.

Tres tipos de transición (Schlossberg)

Anticipadas (las que se esperaban), **inesperadas** (las que llegan de golpe) y **«no eventos»** (algo que se esperaba y no ocurrió). Cada una se vive distinto.

Tres momentos

Entrar (empezar el cambio), **atravesar** (estar en medio, con altibajos) y **salir** (integrar lo nuevo). Ubíquese: ¿dónde está hoy usted, y dónde cada uno de sus hijos?

Mi hoja de trabajo: las cuatro «S»

1 Situación

¿Qué cambió y cuándo? ¿Fue elegido o inesperado? ¿Qué puedo decidir, qué puedo influir y qué no depende de mí? ¿Qué más está pasando a la vez?

2 Yo

¿Cómo están mi ánimo, mi sueño y mi energía? ¿Qué fortalezas me sirvieron en otros cambios? ¿Qué le diría a un amigo o amiga en mi lugar?

3 Apoyos

¿Quiénes me sostienen (pareja, familia, amistades, trabajo, vecinos)? ¿Qué necesito de ellos, en concreto? ¿A quién llamo en un mal día?

4 Estrategias

¿Qué puedo cambiar de la situación? ¿Cómo mirarla distinto sin negar lo difícil? ¿Cómo bajo el estrés? ¿Qué paso pequeño daré esta semana?

Cuidarse en la práctica

- ☐ Dormir lo suficiente y comer a horas, aunque haya cajas y pendientes
- ☐ Reservar 15 minutos al día solo para usted
- ☐ Decir «estoy cansado/a, no es contigo» cuando se desborde
- ☐ Pedir ayuda concreta: «¿puedes buscar a Sofía el martes?»
- ☐ Vivir sus emociones lejos de los oídos de los niños, sin cargarlos con preocupaciones de adultos
- ☐ Considerar terapia o apoyo profesional si la carga es grande

Un dato para tranquilizar: los estudios muestran que cuando los adultos están muy preocupados, a los hijos les cuesta más adaptarse. No es para culparse: su calma es un recurso, y se cuida.

En el cuaderno de adolescentes: Entre Orillas, págs. 6 a 9 (mismas cuatro «S»). Pueden hacerlas en paralelo y compararlas.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Señales de alerta y ayuda

Es esperable que en las primeras semanas haya más pena, rabia, cambios de sueño y apetito o regresiones. Lo que importa es cuánto duran y cuánto interfieren en la vida de su hijo o hija.

Primeras 4 semanas	Semanas 4 a 12	Alrededor de 3 meses
Altibajos esperables	Observar, sostener, pedir apoyo	Si persiste o interfiere: consulte

Suele ser esperable

- Más llanto, enojo o irritabilidad al inicio.
- Nostalgia y ganas de volver a «lo de antes».
- Preguntas repetidas sobre lo mismo.
- Más apego o querer dormir cerca de usted.
- Regresiones pasajeras (mamadera, pañal, hablar como bebé).
- Cansancio y altibajos: un día bien, otro mal.

Con rutina, cariño y tiempo, suelen disminuir.

Consulte si, a los ~3 meses...

- Persisten la tristeza, la rabia, la apatía o el miedo.
- Hay cambios de sueño o de apetito.
- Rechaza a sus amistades o las tareas.
- Interfiere con el día a día (colegio, familia, juego).
- Nota aislamiento marcado o desinterés por lo que le gustaba.

Consulte antes si

- Se niega a ir al colegio o su rendimiento cae mucho.
- Tiene agresividad marcada o conductas de riesgo.
- Hay molestias físicas frecuentes sin causa médica.
- Los cambios son muchos a la vez y el apoyo es poco.
- Habla de hacerse daño o de no querer vivir.

Con quién consultar

Profesor o profesora jefe, orientador/a o psicólogo/a del colegio; pediatra o médico de cabecera; consultorio o CESFAM; psicólogo/a clínico/a. Cuente qué cambio ocurrió, desde cuándo y qué han notado. Puede pedir una sesión familiar.

Si habla de hacerse daño

Tómelo en serio, con calma. Pregunte directamente cómo se siente, escuche sin juzgar ni minimizar, no lo deje solo/a y busque ayuda de inmediato. Hablar del tema no aumenta el riesgo: ayuda.

Si necesita ayuda ahora (Chile)

***4141**: línea de prevención del suicidio del Ministerio de Salud, gratuita desde celular, 24 horas.
Salud Responde 600 360 7777, opción 2: orientación en salud mental, 24 horas.
Fono Niños 147 (Carabineros): gratuito, para niños, niñas y adolescentes que sufran amenazas o vulneración de derechos.
131 (SAMU): urgencias médicas.

CUADERNOS **Para seguir trabajándolo en los cuadernos**

Mi Mochila de Exploración (5 a 12 años)
- pág. 27 · ¿Cuánto tiempo toma? (cuándo pedir ayuda)
- pág. 31 · Guía del adulto: señales de alerta y teléfonos

Entre Orillas (13 a 18 años)
- pág. 22 · Cuando se pone pesado: señales y ayuda
- pág. 3 · Escala 0 a 10 para medir cómo se siente hoy

PARA COMPLETAR Y CONSERVAR

Nuestro plan familiar para este cambio

Complétenlo juntos (o cada adulto por separado, y luego lo comparan). No es un contrato: es una guía para recordar lo acordado y revisarlo con calma.

El cambio que viene o que estamos viviendo: _____

Fecha o período: _____

Lo que ya sabemos y lo que aún no: _____

Cómo lo contaremos, quién y cuándo: _____

Lo que dejo (y cómo nos despediremos)

_____

_____

_____

El puente (lo que nos sostendrá)

_____

_____

_____

Lo nuevo (y cómo daremos la bienvenida)

_____

_____

_____

Lo que NO cambia

Rutinas, personas, objetos, rituales:

_____

_____

Nuestra red de apoyo

En casa, en el colegio o barrio, a distancia:

_____

_____

Nuestra conversación semanal de 10 minutos

- ☐ ¿Cómo te sentiste esta semana?
- ☐ ¿Hay algo que te preocupa o no entiendes?
- ☐ ¿Qué necesitas de mí?
- ☐ ¿Qué fue lo mejor y lo más difícil?
- ☐ ¿Qué extrañas y qué te está gustando?
- ☐ Un abrazo y algo lindo que viene

Revisamos el plan el...

A las 4 semanas y a los 3 meses (fechas):

_____

Pediremos ayuda si...

Señales que vigilaremos (págs. 7 y 10):

_____

Madre / padre / cuidador/a 1 _____ Madre / padre / cuidador/a 2 _____ Fecha _____

Material psicoeducativo de apoyo, basado en modelos de transición y en la práctica clínica; no es un protocolo validado y no reemplaza la evaluación ni el tratamiento por un profesional de la salud mental. Fuentes consultadas: Bridges (cambio y transición); Schlossberg (4S, NCDA); AACAP (Moving: Helping Children Cope); MacArthur Foundation (mudanzas en la infancia); Child Mind Institute (llegada de un hermano); Escola Salut SJD y SOM360 (cambio de colegio); UCL/Nuffield, proyecto STARS (paso a secundaria); Erikson (1968) y Arnett (2000): referencias clásicas, verificar antes de citar formalmente. Detalle en la Guía para el/la terapeuta.