



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cómo manejar las transiciones

TA los niños pequeños a menudo les cuesta pasar de una actividad a otra. Les gusta permanecer en el momento y concentrarse en lo que están haciendo en ese instante. Debido a que sus cerebros aún están en desarrollo, les puede resultar difícil 'cambiar de actividad'. Incluso si les gusta lo que viene a continuación, es posible que se molesten. Este es un comportamiento normal. No están tratando de ser difíciles.

Hay muchas formas en las que puede ayudar a su hijo con las transiciones.

Dele tiempo para prepararse: avísele con anticipación que viene un cambio. Puede decirle: "Vamos a ordenar en 10 minutos", y recordarle de nuevo a los 5 minutos y a los 2 minutos. O bien, puede decirle: "Cinco empujones más en el columpio" o "Dos páginas más del libro". Aunque no comprenda del todo el concepto del tiempo, los recordatorios le ayudan a prepararse.

Dese tiempo adicional: las transiciones pueden llevar más tiempo del que espera, así que procure no apresurarse. Cuando usted está tranquilo, es más probable que su hijo también lo esté.

Capte la atención de su hijo antes de hablar: puede arrodillarse, mirarlo a los ojos y utilizar palabras sencillas. Un toque suave en el hombro puede ayudarlo a concentrarse en usted.

Pruebe con un alarma: puede decir: "El alarma nos dirá cuándo es hora de parar". Esto hace que el cambio se sienta menos como una orden.

Haga que las transiciones sean divertidas: intente cantar una canción, hacer un baile gracioso o convertirlo en un juego. Por ejemplo, podría decir: "¡Veamos quién se pone los zapatos primero!". Mostrarse juguetón puede hacer que su hijo esté más dispuesto a seguir adelante.

Ofrezca opciones: Deje que su hijo elija entre dos opciones (ambas que le parezcan adecuadas a usted), como: "¿Quieres la camiseta azul o la verde?". Esto le ayuda a sentirse en control. Trate de no hacer preguntas cuando en realidad no hay opción, como "¿Quieres irte a la cama?". En su lugar, puede ofrecerle la opción de elegir qué libro leer antes de dormir.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Las rutinas ayudan: cuando las cosas suceden de la misma manera todos los días, los niños aprenden qué esperar. Esto hace que los cambios se sientan más seguros y fáciles.

Permítales ayudar: deje que apaguen la televisión o que lleven un juguete a la siguiente actividad. Un peluche o una manta favoritos también pueden ayudarles a sentirse cómodos durante los cambios.

Explíqueles el proceso: Hable con su hijo antes, durante y después de las transiciones. Explíquele qué está sucediendo y por qué. Por ejemplo: "Cuando terminemos de limpiar, saldremos afuera". Luego diga: "Es hora de recoger". Y más tarde: "¡Excelente trabajo! Ahora ya podemos salir afuera."

Note cuando su hijo coopere: Diga cosas como: "Me hiciste caso de inmediato. ¡Excelente trabajo!". Las palabras positivas lo ayudan a aprender.

Preste atención a los sentimientos de su hijo: Puede decir: "Sé que estás triste porque nos vamos del parque". Aunque el plan no cambie, esto demuestra que lo comprende.

Mantenga la calma y sea amable: evite las amenazas, ya que pueden alterar más a los niños. Sea consistente con sus palabras y rutinas para que su hijo sepa qué esperar. Si su hijo no coopera, ayúdelo. Por ejemplo, podría levantarlo con firmeza (pero amablemente) y colocarlo en el asiento de seguridad cuando sea hora de irse de la guardería o el cuidado.

Con tiempo, práctica y paciencia,
su hijo aprenderá a manejar mejor las transiciones.

¿Tiene más preguntas? Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.