Adaptación al cambio

El cambio ocurre todo el tiempo y puede ser tanto emocionante como desafiante. Durante la pandemia de Covid-19, han ocurrido muchos cambios en las rutinas y los horarios que tienen a personas de todas las edades tratando de seguir el paso. En lo que las directrices de salud se ajustan para proteger nuestra seguridad, el número de cambios súbitos puede llegar a ser abrumador. Existen maneras como usted puede apoyar a sus jóvenes a través de estos cambios y crecer juntos en el proceso.

El cambio puede ser difícil, pero podemos tomar medidas para reducir el estrés y recuperar una sensación de seguridad.

Lo que sabemos

- El cambio trae incertidumbre. Es normal sentirse estresado o ansioso. También es una oportunidad para crecer.
- Por lo general, los niños son adaptables al cambio y por naturaleza son flexibles.
- Para adaptarse al cambio, se consume energía de nuestros cuerpos y mentes.
- Los niños en edad escolar que son sensibles, que se preocupan fácilmente o que tienen retrasos en su desarrollo pueden necesitar apoyo adicional para ajustarse a los cambios.
- Durante tiempos de cambio, es importante en especial desarrollar una sensación de seguridad, pertenencia y propósito.

Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Adaptación al cambio

Lo que usted puede hacer

- **Cuídese usted mismo**
  Dormir suficiente, comer alimentos saludables y hacer ejercicio puede restaurarlo y crear un modelo de un buen auto cuidado para los jóvenes.

- **Converse**
  Hable de manera rutinaria con sus jóvenes acerca de lo que está cambiando y de cómo los va a afectar. Trate de responder cualquier pregunta que puedan tener. Hablar sobre los cambios les ayuda a desarrollar nuevas estrategias para resolver problemas y adaptarse.

- **Encuentre un anclaje con lo que sea igual**
  Los jóvenes de todas las edades prosperan con la constancia. Siga una Señale cosas que no hayan cambiado.

- **Deles un sentido de control**
  Usted puede ayudar a que sus jóvenes se sientan empoderados y capaces. Deles muchas oportunidades para tomar decisiones. Pida sus opiniones e ideas. Invítelos a ayudarle con proyectos o tareas.

- **Escuche y céntrese en lo positivo**
  Los jóvenes pueden necesitar procesar lo que sienten y expresar tristeza, desilusión o frustración. Acepte sus sentimientos. Si usted guía este recorrido con una lente de positivismo, puede conducir a oportunidades y desarrollar resiliencia como familia o grupo.

Más para usted

Los adultos que se ocupan y preocupan son clave para ayudar a que prosperen los jóvenes. Existen muchas maneras como puede apoyar al joven del que usted se preocupa.

Encuentre consejos y recursos adicionales visitando

go.wisc.edu/youthtoolkit

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.