



REPORT to PARENTS

RP 31:6

Dealing with Change

Change is a part of life for everyone, and it's important for children and families to learn how to cope with it. Whether it is moving to a new home, school or community, a divorce or death in the family, a hospitalization or illness, or even just a friend moving away, the stress of a sudden change can be overwhelming for a child. However, there are many things families can do to help.

Listen. Sometimes children just need to talk about what's troubling them. You don't have to know all of the answers; what's important is that you let them express themselves and you show that you are there for them.

Let outsiders in. There are times, such as during a divorce, when children might feel more comfortable talking to someone other than their parents—a family friend, a trusted teacher or school counselor, or someone else they feel close to. Although some parents might object to their children confiding in others and “airing dirty laundry,” the stress that a divorce exerts on a child can be overwhelming. Put your children's health before your own issues and let them confide their fears and concerns to someone they trust.

Know that they know. Many parents believe they can keep their children in the dark about changes such as a job loss or illness, but children hear more and know more than parents expect. The best approach is to acknowledge that they have probably heard something and talk to them about it. Assure them that you'll be there for them if they have questions, and that you're doing all you can to keep things as normal as possible.

Be aware of troubling behaviors. If your child's behavior is suddenly different, it's a sign that he or she is having difficulty coping. Some of the signs that your child needs extra help coping are changes in appetite (either overeating or not eating), changes in sleep (insomnia or constant fatigue), aggressive behavior, constant whining or weeping, depression, bedwetting or thumb

sucking, nervous tics, and a withdrawal from things he or she used to enjoy.

Keep routines. Children need to have routines in their life; they're comforted by them. Do your best to maintain as many of their routines as possible—the same bedtime ritual, for example. And make sure that, even if they're changing households, they get to hold on to some familiar and loved objects—you might be surprised what they choose as a special memento.

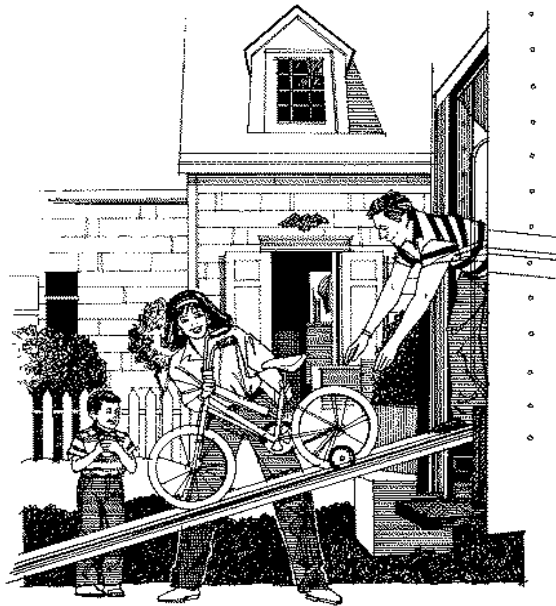
Get the book. There are books on almost every situation a child could be faced with. Find children's books at your child's age level that discuss what they're going through (the Mister Rogers series is particularly good for young children).

Information helps. If your child is moving to a new school, house, or community, get as many photos and as much information as possible. Try to do walkthroughs ahead of time and keep your attitude positive, even if you, yourself, have secret concerns. Stress that there will be new and exciting things ahead and you're sure it will be a good change.

Stay connected. If the change involves a move, either within your family or by a close friend, make

sure to assure your children that there are many ways to keep in touch, and that you'll help them stay close to the people who are important to them. From exchanging photos in the mail or online to talking to each other in (supervised) chat rooms, your children will learn that being close doesn't always mean living close by.

Finally, remember that you can't protect a child from change. Coping with change is a learning skill your child needs to master. By providing a listening ear, giving your child the information needed, and staying positive, you are helping your child grow stronger and better prepared for the future, whatever it may bring.





INFORME a los PADRES

RP 31:6

Cómo Aceptar los Cambios

Los cambios forman parte de nuestras vidas, y es importante que los niños y las familias aprendan a tratar con ellos. El estrés de los cambios repentinos tales como mudarse a una casa nueva, escuela o comunidad, un divorcio o muerte familiar, una hospitalización o enfermedad, o si un amigo se muda a otra casa, pueden ser agobiantes para un niño. Sin embargo, hay muchas cosas que pueden hacer las familias para ayudar.

Escuche. A veces los niños sólo necesitan conversar acerca de lo que les preocupa. No es necesario que tenga todas las respuestas, lo importante es que les deje expresarse y que les demuestre que usted está disponible si sus niños la necesitan.

Deje que confíen en otras personas. Se pueden presentar situaciones, como un divorcio, en las cuales los niños podrían beneficiarse de conversar con otras personas aparte de sus padres—un amigo familiar, un maestro o consejero escolar de confianza, u otra persona cercana. Aunque algunos padres no estén dispuestos a dejar que sus niños confíen en otras personas y divulguen secretos familiares, recuerde que el estrés de un divorcio puede ser abrumador para un niño. Piense primero en la salud de su niño y deje que confíen sus temores y preocupaciones con una persona de confianza.

Sepa que ellos saben. Aunque muchos padres creen que pueden mantener secretos acontecimientos tales como la pérdida de un trabajo o una enfermedad, los niños escuchan y saben más de lo que los padres esperan. Lo mejor es reconocer que lo más probable es que ya sepan y conversar con ellos. Asegúreles que usted estará disponible en caso de que tengan preguntas, y que hará todo lo posible para que las cosas sigan como normal.

Esté consciente de conductas preocupantes. Si la conducta de su niño cambio repentinamente, es una señal de que él o ella está teniendo dificultades en aceptar los cambios. Algunas señales que indican que su niño necesita ayuda son: cambios en apetito (comer demasiado o nada), cambios en sueño (desvelo o cansan-

cio constante), una conducta agresiva, llorando constantemente, depresión, orinarse o chuparse el dedo, un tic nervioso, o evitar las cosas que antes le gustaban.

Mantenga las rutinas. Los niños necesitan seguir rutinas en sus vidas; se consuelan con ellas. Trate en lo posible de mantener tantas rutinas como pueda por ejemplo, la misma rutina a la hora de acostarse y asegúrese de que aunque cambien de hogar puedan mantener objetos familiares que ellos quieran—le sorprenderá lo que ellos elijan como recuerdo especial.

Compre el libro. Hay libros sobre casi cualquier situación que

pueda enfrentar un niño. Busque libros para niños de una edad apropiada que discutan lo que ellos están viviendo (la serie de Mister Rogers es especialmente aconsejable para niños pequeños).

La información ayuda. Si su niño se está mudando a una escuela, casa o comunidad nueva, obtenga tantas fotos e información como sea posible. Trate de visitar los lugares antes de la mudanza y mantenga una actitud positiva, aun si usted misma pueda tener preocupaciones secretas. Enfátice que más adelante vendrán cosas buenas y que usted está segura de que será un cambio positivo.

Manténgase conectada. Si el cambio involucra una mudanza, ya sea de su

familia o un amigo cercano, asegure a sus niños que habrán muchas maneras de mantenerse en contacto y que usted les ayudará a mantenerse conectados con las personas que son importantes para ellos. Desde intercambiar fotos por correo o conversar en línea mediante un chat room (bajo supervisión), sus niños aprenderán que para mantenerse cercanos no necesitan vivir cerca.

Finalmente, recuerde que usted no puede proteger a su niño de los cambios. Tratar con los cambios es una destreza que su niño necesita dominar. Por medio de escucharles, darles la información necesaria y mantenerse positiva, usted ayudara a su niño a ser más fuerte y estar mejor preparado para el futuro, traiga lo

