

Cómo Manejar las Dificultades de Separación

- **Por qué la ansiedad y la resistencia?**
 - Los niños pequeños no saben que la separación es temporal.
 - Ellos están asustados en el extraño lugar.
- **Metas:**
 - Establecer una rutina
 - Aprender que la escuela es un lugar seguro y divertido



Sugerencias para Manejar las Dificultades de Separación: HACER

Mantenga sus despedidas breves

- Una vez que se despidan, debe irse. NO alargue el adiós.

Desarrolle un Ritual de Salida

- Al mantener las despedidas iguales cada vez, crea una transición familiar y reduce su ansiedad.

Cumpla con el Plan

- Es importante ser coherente.



Consejos para Manejar las Dificultades de Separación: NO HACER

NO se escape de su niño, y siempre diga adiós

- Despídase y recuérdale que volverá.
- Cuando las personas se van sin despedirse, parecen desaparecer. Esto hace que su recuperación se mucho más difícil.

NO ignore su ansiedad

- Trate de reconocer su ansiedad por la separación.

NO se disculpe por irse

- Esto le dice al niño que el padre no quiere dejarlo.



Rutina

Las rutinas ayudan a los niños a aprender a controlarse a sí mismos.

- Las rutinas constantes brindan comodidad y una sensación de seguridad.

Las rutinas reducen las luchas de poder

- Las rutinas también pueden limitar la cantidad de “no”

Las rutinas ayudan a los niños a afrontar las transiciones

- Las rutinas (como las rutinas para la hora de dormir) pueden ayudar a facilitar las transiciones.

Las rutinas ayudan a los padres a sentirse organizados y a reducir su estrés.



Eat



Teeth



Wash Up



Comb



Potty



Dress



Shoes



Establecer una Rutina en Casa

Rutina de la Mañana

- Piense en las cosas que debe hacer antes de irse a la escuela
 - Después de despertarse, cepílese los dientes, peine o cepille el cabello, póngase la ropa, póngase la ropa, póngase los zapatos, tome la mochila y váyase.

Rutina antes de Acostarse

- Los niños en edad preescolar necesitan de 11 a 13 horas de sueño cada noche.
 - A partir de las 7:30 p.m., después del baño, se ponen pijamas, se cepillan los dientes, se sientan y leen o escuchan música relajante.
 - A las 8:00 p.m., se van a la cama y se dan las buenas noches.

