

Lo que sigue igual

Preparar un cambio apoyándose en lo que se mantiene

Faltan dos semanas para la mudanza y tu hijo pregunta cada noche si en la casa nueva también habrá cuento antes de dormir. O tú misma, a punto de empezar en otro trabajo, te descubres repasando qué cosas de tu vida no van a cambiar. Ante un cambio, solemos animar hablando de todo lo bueno que vendrá: amigos nuevos, una habitación más grande, nuevas oportunidades. Está bien, pero lo desconocido también da vértigo. Esta ficha propone mirar a la vez lo que se mantiene: rutinas, personas, objetos y frases que sirven de ancla y dan seguridad para lanzarse a lo nuevo, tanto a peques como a adultos.

Para qué te sirve esta ficha

- Reducir la incertidumbre ante una mudanza, una separación u otro cambio.
- Identificar las rutinas, personas y objetos que dan continuidad.
- Encontrar frases que acompañen sin prometer lo que no sabes.

01 – Siete anclas para preparar el cambio

Puedes usarlas tanto si el cambio es para un niño o una niña como si es para ti. Con peques, conviene ir punto por punto y con calma, dejando que pregunten.

Nombra el cambio

Escribe qué va a cambiar, con palabras sencillas. Tenerlo claro ayuda a explicarlo.

Una mudanza, una separación, un cole nuevo, otro trabajo, la llegada de un hermano.

Lo nuevo da ilusión y vértigo

Solemos animar hablando de lo que vendrá, pero lo desconocido también genera incertidumbre. Por eso conviene mirar a la vez lo que no cambia.

Un niño que dice estar contento con el cole nuevo y luego duerme peor.

Rutinas que se quedan

Las rutinas ordenan el día y dan sensación de control. Enumera las que seguirán.

El cuento antes de dormir, el desayuno de los domingos, la vuelta en bici, la música en el coche.

Personas que siguen

Quién va a seguir ahí. Apunta cómo mantendréis el contacto.

Los abuelos, las amistades, la tía de siempre, una profesora, un vecino; una videollamada los viernes.

Objetos que viajan

Cosas conocidas que pueden ir con vosotros al sitio nuevo y hacerlo más familiar.

El peluche, la taza favorita, las fotos, la manta.

Frases que acompañan

En lugar de prometer lo que no sabes, apóyate en lo que sí. A las personas adultas también les sirve.

En vez de «vas a tener amigos nuevos», prueba con «vas a seguir pudiendo...» o «seguiremos haciendo...».

Repasad la lista juntos

Leedla en voz alta antes y después del cambio. Con los peques, podéis hacerla con dibujos y pegarla en la nevera.

Un mural con fotos de lo que sigue igual.

02 – Por qué lo conocido da confianza

Cruzar un río saltando de piedra en piedra es más fácil cuando tienes un pie bien apoyado. Lo que sigue igual funciona como esa piedra firme: no es emocionante de contar, pero permite atreverse con el salto. Por eso a un niño a punto de mudarse le tranquiliza más saber que su bici también viene que oír lo grande que será su habitación nueva.

Ayuda también recordar que toda primera vez es una última vez. El primer día de colegio es el último de guardería; la primera noche en el piso nuevo es la última en el de siempre. Por eso los comienzos mezclan ilusión y pena, y no hay nada raro en echar de menos la ventana de la habitación anterior aunque la casa nueva guste más.

03 – Cómo acompañar el cambio

Cada edad vive los cambios a su manera, pero casi todas las personas agradecen tres cosas: saber qué va a pasar, poder preguntar y sentir que no están solas.

- 1** **Avisa con tiempo.** Adapta la antelación a la edad: a los más pequeños les basta con pocos días; a los mayores, más margen para hacerse a la idea.
- 2** **Escucha las preguntas.** Responde con sinceridad y sencillez. Si no sabes algo, puedes decirlo: «todavía no lo sé, te lo contaré cuando lo sepa».
- 3** **Deja sitio a las emociones.** La tristeza o el enfado por lo que se deja atrás son normales, también si el cambio es bueno.
- 4** **Mantén las rutinas los primeros días.** Cuanto más se parezcan las primeras semanas a lo conocido, más fácil será adaptarse.
- 5** **Date tiempo también a ti.** Los adultos también necesitan sus anclas. Haz tu propia lista.

04 – Si el cambio es tuyo

Separarte, cambiar de ciudad o de trabajo también son grandes cambios, aunque se espere que los lleves como si nada.

- Haz tu propia lista de lo que se queda: personas, costumbres, aficiones y partes de ti que no dependen de dónde vivas ni con quién.
- Conserva algún ritual pequeño, como el café de la mañana, el paseo del domingo o la llamada semanal a tu hermana.
- No te exijas estar ilusionado o ilusionada todo el tiempo: alivio, miedo, pena y esperanza pueden caber en la misma semana.
- Pide compañía concreta: ayuda con las cajas, alguien con quien comer el primer fin de semana, un mensaje de vez en cuando.

05 – Errores frecuentes

- Ocultar el cambio hasta el último momento para «no preocupar».
- Insistir solo en lo positivo y no dejar espacio a la pena.
- Cambiar muchas rutinas a la vez justo cuando llega lo nuevo.
- Pensar que, porque un niño no pregunta, no le preocupa: a veces lo expresa con el sueño, el apetito o rabietas.

06 – Nuestra lista de lo que sigue igual

Rellenadla juntos antes del cambio. Con peques, podéis sustituir las palabras por dibujos o fotos.

Rutinas	Personas	Objetos	Frases que nos ayudan

Cuándo pedir ayuda

La mayoría de las personas, peques incluidos, se adaptan a un gran cambio en unas semanas o meses, con altibajos. Merece la pena consultar si la tristeza, el miedo o la irritabilidad no se suavizan, si en un niño aparecen regresiones que se mantienen o dolores antes de ir al colegio (primero, con pediatría), o si en tu caso sientes que vives en pausa esperando que todo vuelva a ser como antes.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Separación con hijos](#) · [Psicología infantil en Bilbao](#)