

INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 14

(Revisado 4/99)

LOS NIÑOS Y LAS MUDANZAS

El mudarse a una comunidad nueva puede ser una de las experiencias de mayor estrés para la familia. Las mudanzas frecuentes, o aún una sola mudanza, pueden ser especialmente difíciles para un niño o un adolescente. Los estudios demuestran que es posible que los niños que se mudan con frecuencia tengan problemas en la escuela. Las mudanzas son aún más difíciles si están acompañadas por otros cambios significativos en la vida del niño, tales como la muerte, el divorcio, la pérdida del ingreso familiar, o la necesidad de un cambio de escuela.

La mudanza interrumpe las amistades. A un niño nuevo en una escuela, al principio le puede parecer que todos los demás tienen un amigo preferido o que otros tienen sus grupitos de amigos selectos. El niño tiene que adaptarse a un horario y currículo nuevo y en ciertas clases o cursos se puede encontrar más adelantado o más atrasado que los otros. Esta situación puede causarle estrés, ansiedad y aburrimiento.

Los niños en edad de kindergarten o de primer grado son particularmente vulnerables a una mudanza de la familia porque en su proceso de desarrollo ellos están en la etapa de separarse de sus padres, de ajustarse a nuevas figuras de autoridad y relaciones sociales. La relocalización puede interferir con el proceso normal de la separación, causando una regresión hacia una relación de mayor dependencia en sus padres.

En general, mientras mayor es el niño, más difícil se le hará el mudarse porque su grupo de amigos tiene una gran importancia para él/ella. Los pre-adolescentes y los adolescentes protestarán repetidamente de la mudanza y pedirán permiso para quedarse en su pueblo natal con la familia de un amigo. Puede que algunos jóvenes no hablen acerca de su aflicción, de manera que los padres tienen que estar alerta a algunas señales de aviso sobre una posible depresión, incluyendo cambios en el apetito, retraimiento social, deterioro en los estudios, irritabilidad, cambios en los patrones de dormir y otros cambios dramáticos en el comportamiento o del humor.

Los niños que parecen estar deprimidos por una mudanza podrían estar reaccionando más al estrés que experimentan que a la relocalización.

Algunas veces uno de los padres está en contra de la mudanza y los niños lo captan y reaccionan a la discordia familiar.

Si el niño demuestra señales persistentes de depresión o de tensión, los padres pueden pedirle al médico de familia, al pediatra, o a la sociedad médica local que los refiera a un psiquiatra de niños y adolescentes, quien podrá evaluar y tratar los problemas emocionales que puedan estar afectando al niño como resultado del estrés y también

Los niños y las mudanzas, “Información para la familia” No. 14 (4/99)

ayudar para que los padres aprendan cómo hacer que la transición y la nueva experiencia se haga más fácil para toda la familia.

Para hacer que la mudanza se le haga más fácil a los niños y a los padres, se pueden seguir los siguientes pasos:

- C Explicarle claramente a los niños por qué es necesario el mudarse.
- C Familiarizar al niño lo mejor posible con el área nueva, ya sea mediante mapas, fotografías o usando el periódico diario.
- C Describir las ventajas de la nueva localización de manera que el niño pueda apreciar factores como lagos, montañas o un parque de diversiones.
- C Después de la mudanza, involucrarse en las actividades para niños que lleven a cabo localmente las iglesias o sinagogas, el PTA, los niños y niñas escuchas, la YMCA, etc.
- C Si un hijo o hija está en su último año de secundaria, considere la posibilidad de permitirle quedarse con una familia de confianza hasta que termine el año escolar.

Permita que los niños participen en el diseño o decoración y amueblado de sus cuartos.

Ayude a los niños a mantenerse en contacto con los amigos de los vecindarios anteriores mediante llamadas telefónicas, cartas, e-mail, y visitas personales.

Mientras más frecuentemente se mude la familia, más importante es la estabilidad interna de la familia. Con la atención adecuada de los padres y con ayuda profesional, de ser ésta necesaria, la mudanza puede resultar en una experiencia positiva de crecimiento para los niños, conducente a un aumento en la confianza propia y en la habilidad de relacionarse con otras personas.

Para información adicional vea *Información para la familia*: #4 El niño deprimido, #7 Los niños que se niegan a ir a la escuela, #8 Los niños y la pena por la muerte de un ser querido y #47 El niño ansioso.

#

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP Campaign for America's Kids”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP Campaign for America's Kids, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiátras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiátria general (adultos) y siquiátria de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuída por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131