



Me adapto al cambio

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: Me adapto al cambio

Todos hemos vivido cambios emocionantes en nuestra vida, pero la adaptación a nuevos espacios, personas, o formas de hacer las cosas puede suscitar un sinnúmero de emociones en nosotros. **Asombro, temor, ansiedad, tristeza, alegría, ira e incluso sensación física de malestar son algunas de las reacciones que sufrimos al principio de los cambios, pero conforme nos adaptamos éstas disminuyen de intensidad.**

Múltiples circunstancias pueden generar un cambio en nuestras vidas: éstos ocurren cuando entramos a la escuela o cambiamos de casa, al nacer un hermanito nuevo, en el momento en que se muda con nosotros alguien de la familia que antes no vivía en la casa, o cuando alguno de nuestros cuidadores cambia de trabajo. Situaciones nuevas como éstas al principio nos causan asombro y desconcierto, pues hacen que nuestra normalidad sea diferente.

Con el paso del tiempo, los cambios dejan de mostrarse como alteraciones y nos vamos acostumbrando a las nuevas circunstancias de vida. Cuando esto ocurre, comprendemos que **la vida se define por su constante transformación; así como nada permanece inmóvil, nosotros también somos parte del cambio.**

Para no sentirnos tan asustados ante los cambios es importante expresar nuestro sentir, sobre todo ante aquellas personas que forman parte de nuestro círculo más cercano, como nuestra familia o nuestros maestros. Ellos pueden aclararnos el porqué de los cambios y también nos ayudarán a tranquilizarnos y confiar en nosotros.

Es muy útil pensar que los cambios no deben ser algo que debemos temer o evitar a toda costa; por el contrario, debemos aceptarlos como un proceso que se debe vivir de manera tranquila, pues casi siempre ocurren para ser o estar mejor. Por ejemplo, cuando llegamos a una nueva escuela o nos cambiamos de casa, dejamos de frecuentar a nuestros amigos, pero estar todo el tiempo tristes por el pasado nos hace olvidar que en el lugar al que hemos llegado podemos hacer nuevos amigos y tendremos nuevas experiencias de vida.

ACTIVIDADES

EMPATÍA Y PENSAMIENTO CRÍTICO

1.º, 2.º y 3.º

¿QUÉ SENTÍ?

Organización: individual y grupal

Materiales: hojas blancas y pinturas

1. Cada alumno tomará una hoja blanca y pinturas y dibujará una escuela al centro de la hoja.
2. Los alumnos deberán recordar lo que sintieron y pensaron cuando fueron por primera vez a la escuela.
3. Lo anotarán o dibujarán alrededor de la escuela que pintaron.
4. Detrás de la hoja escribirán qué hicieron para adaptarse o sentirse mejor en la escuela.



5. Reflexionarán acerca de la importancia que tiene adaptarnos a nuevos cambios y de las acciones que podemos hacer para que esa adaptación sea más sencilla.
6. Proponer la estrategia “yo puedo” para cuando haya una situación que requiera aceptar cambios o adaptarse. Decir “yo puedo” permitirá a los alumnos buscar estrategias de adaptación a los cambios.

.....

4.º, 5.º y 6.º

¿QUÉ HICE PARA ADAPTARME?

Organización: individual y grupal

Materiales: hojas blancas y colores

1. Cada alumno tomará una hoja blanca y la doblará a la mitad.
2. Los alumnos deberán pensar cuál fue su reacción cuando entraron a la escuela o se cambiaron de una a otra.
3. En una mitad de la hoja escribirán cómo se sentían en ese momento.

4. En la otra mitad de la hoja escribirán qué hicieron para adaptarse a la escuela.
5. Reflexionarán acerca de la importancia de la adaptación a los cambios y de las cosas que podemos hacer para que esto sea más sencillo.
6. Proponer la estrategia “yo puedo” para cuando haya una situación que requiera aceptar cambios o adaptarse. Decir “yo puedo” permitirá a los alumnos buscar estrategias de adaptación a los cambios.