

# MUDARSE CON HIJOS

Desde Bebés hasta la Secundaria

*Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse*

¡Wow, qué aventura en la que se está embarcando con su familia! Esto puede ser muy emocionante para Ud. pero también puede que lo asuste... Quizá siente una combinación de estas emociones.

De cualquier manera es un gran evento que Ud. y su familia siempre recordarán. Cada aspecto de sus vidas está por cambiar y van a necesitar distintos tipos de ayuda a medida que van atravesando esta transición. Estamos muy contentos de que Ud. venga a vivir a Yankton, y nos encantaría poder ayudarle.

## Edades incluidas:

- Preescolar
- Escuela elemental
- Escuela media
- Secundaria/preparatoria

## En cada sección encontrará:

Desarrollo  
Actividades apropiadas para cada edad  
Consejos para padres  
Recomendaciones de recursos

## Recursos adicionales para padres:

### Moving with Kids

Por Lori Collins Burgan

### We're Moving Where???

Por Maripat Abbot

### Helping Your Anxious Teen: Positive Parenting Strategies to Help Your Teen Beat Anxiety, Stress, and Worry

Por Sheila Achar Josephs PhD

## Recursos que recomienda la Comunidad de Yankton:

[Distritos escolares](#)  
[Proveedores de guardería/  
cuidadores de niños](#)  
[Sacred Heart](#)  
[Missouri Valley Christian  
Homeschooling](#)  
[Kids in the Park Event](#)  
[State Parks](#)

[Music at the Meridian  
Community Band Concerts](#)  
[Riverboat Days](#)  
[Guía de actividades  
recreativas para las familias](#)  
[Clases de natación](#)  
[Acuario](#)  
[National Recreational River](#)

[Escuelas de baile](#)  
[Gimnasia olímpica](#)  
[Boys & Girls Club](#)  
[4-H](#)  
[Boy Scouts, Girl Scouts](#)  
[Community Archery](#)  
[Yankton Thrive](#)



## Bebés hasta Preescolar

No puede haber un único término para definir todas las etapas del desarrollo humano por las que pasan los bebés hasta llegar a preescolar. Los niños a esa edad, que están en una constante evolución, van a expresarse con respecto a su mudanza, en una variedad de formas.

Quizá tenga que acurrucarse con su bebé más seguido para equilibrar las emociones, o quizá tenga que trabajar mano a mano con su niño de preescolar en alguna tarea, Ud. va a tener que hacer muchos esfuerzos para poder hacerles entender a los niños el concepto de una mudanza, y tendrá que darles un sin fin de apoyo.

Presentarles el concepto de lo que es una mudanza es el centro de la conversación en esta edad.



### Recursos Recomendados:

Moving to the Neighborhood  
Por Alexandra Cassel (libro)

My Grand Adventure I'm Moving!  
Por John Fister (libro de actividades)

### Consejos para Padres:

Mantener las rutinas es muy importante para Ud. y para sus hijos

Les da una sensación de seguridad y estabilidad tener una estructura y que sepan qué se espera de ellos

Mantenga las rutinas lo mejor que pueda, incluso durante la mudanza. Si no es posible mantenerla durante la mudanza, intente volver a ella lo antes posible cuando ya esté instalado.

## Actividad con una Caja Vacía

¿Tiene Ud. una caja vacía y un niño inquieto que entretener?

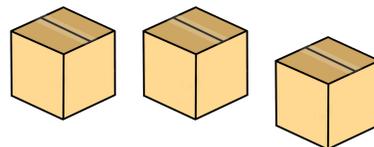
Aquí tenemos una actividad divertida para niños de edades preescolares hasta escuela elemental.

Deles cajas vacías y útiles, y deje volar su imaginación

Marcadores, cinta, colores, escarcha, tijeras, pegamento, ojitos de plástico, pinturas, etc... Recuerde siempre supervisarlos.

Con el cartón puede crear: Un bus, una casa de muñecas, un carro, un avión, un barco pirata, un puesto para vender limonada, un garaje, una computadora, una pecera.

¡Busque más ideas en Pinterest!



# MUDARSE CON HIJOS

Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse

*Bebés hasta Preescolar*

## Actividad con Los Palos de una Paleta

Esta es una buena actividad no verbal, en la que los niños pueden expresar cómo se sienten con respecto a la mudanza.

### Útiles:

- Palitos de paletas
- Colores
- Tijeras
- Imanes y cinta adhesiva
- Papel para colorear y recortar
- Cartel de emociones
- Pegamento

### Haga esto:

Todos los días, cada miembro de la familia puede mover su muñeco y ponerlo en la emoción más correspondiente a cómo se sienten con respecto a la mudanza. También pueden mover el muñeco a lo largo del día si sus emociones cambian.

### ¿Qué hacer?

1. Cada miembro de la familia, incluyendo a los padres, debe crear una persona/muñeco con los palos de las paletas y el resto de los útiles.
2. Escriban sus nombres en la persona/muñeco hecha con palos.
3. Pegue un imán en la parte de atrás del muñeco.
4. Cree un cartel de emociones con el los útiles que tenga.
5. Pegue su cartel de emociones en su frigorífico y pegue los muñecos, con el imán en la emoción que corresponda a cómo se siente ese día.



**Asegúrese de que su hijo hable de cada uno de los sentimientos.**

**Para los niños mayores, hable de las emociones y haga preguntas abiertas, en las que ellos pueden hablar de todo lo que sienten.**

**Su participación es importante porque sirve de ejemplo para sus hijos.**

**Esta es una buena actividad para hacer en cualquiera de las etapas de la mudanza. Si la empieza antes, asegúrese de que la continúa a lo largo del proceso. Que sea lo último que empaca y lo primero que desempaca. Continúe la actividad hasta 3 meses después de haberse mudado.**



# MUDARSE CON HIJOS

Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse

*Bebés hasta Preescolar*

## Actividad con Los Palos de una Paleta Cartel de Emociones

 Feliz	 Triste	 Enfadado	 Asustado

# MUDARSE CON HIJOS

Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse

## Escuela Elemental

A esta edad, los niños van a intentar entender lo que este cambio significa para ellos. A esta edad, ENTENDER los cambios es el mayor trabajo que vamos a tener.

Sus pequeñas mentes pueden estar confundidas y van a necesitar la seguridad de que todo va a estar bien, de que los queremos y de que van a hacer nuevos amigos, etc...

Hay un par de recursos que los padres podemos utilizar para ayudarlos a entender

### Consejos para Padres:

Ud. tiene que ser un buen ejemplo para su hijo.

Su actitud ante la mudanza va a ser de influencia para la de ellos.

Manténgase positivo y vaya celebrando cada parte del proceso.



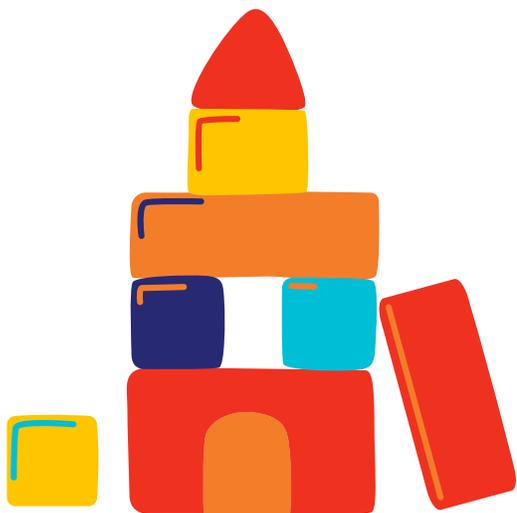
### Recursos Recomendados:

Molly Moves to Sesame Street  
Por Judy Freudberg

Goodbye, Friend! Hello, Friend!  
Por Cori Doerrfeld

My Very Exciting, Sorta Scary, Big Move: A  
Workbook for Children Moving to a New Home  
Por Lori Attanasio Woodring PhD

The Moving Book: A Kids' Survival Guide  
Por Gabriel Davis



# MUDARSE CON HIJOS

Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse

## Escuela Elemental

### Actividad de Escribir Cartas

Es una buena manera de conocer gente en la comunidad y mantener amistades.

#### Útiles:

Libreta de direcciones | Tarjetas postales de su nueva ciudad o estado | estampillas/sellos | bolígrafos o plumas

#### Antes de Mudarse:

Ayude a sus hijos a conseguir los contactos de sus amigos. Una buena manera de conseguir todos los contactos es quizá hacer una fiesta de despedida.

Pídales a los padres de los amigos de sus hijos que mantengan contacto y que respondan a las cartas que se les envía. Explíqueles lo importante que esto es para ambos.

#### Cuando ya se haya mudado:

Vayan juntos a escoger y comprar tarjetas postales.

Haga que escriba una tarjeta y que la mande a uno de sus amigos.

Deje que ellos mismos pongan el sello en el sobre y lo lleven a la casilla de correo.

No olvide poner su dirección nueva para que los amigos puedan responder.

Cuando haya llegado alguna tarjeta para su hijo, deje que vayan con Ud. a la casilla a recogerla, ¡esto puede ser muy emocionante!

Asegúrese de que sigan escribiendo y respondiendo. Si los amigos tardan en responder, haga que su hijo vuelva a escribirles, tenga paciencia y no se rinda.

**Es necesario que como padres, tengamos que ayudarlos a coordinar esta actividad.**

**Con tanta tecnología, esta simple actividad puede resultar emocionante y novedosa.**

# MUDARSE CON HIJOS

Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse

## Escuela Media

Los estudiantes de la escuela media tienen muchas cosas con las que lidiar. No solamente cambios físicos, emocionales y cognitivos, sino también el proceso de ir formando su identidad.

Es importante darles espacio para explorar opciones, personalidades y roles. Esto se vuelve especialmente importante cuando uno se muda. Quizá a su hijo no le gustaba el rol que tenía en su colegio anterior y quiera “probarse” otra personalidad.

La comunicación se vuelve extremadamente importante. Esto quiere decir escucharlos con atención y con regularidad. Quizá no los busquen para obtener respuestas, pero sí necesitan saber que son amados y apoyados.

Involucrar a su adolescente en la mudanza va a asegurar el éxito para ambos. Quizá a los que son más extrovertidos les gustará invitar a amigos nuevos a algún evento y los que son más introvertidos, quizá van a querer algún proyecto en casa con Ud. La clave para esta edad es darles poder de decidir.

### Recursos Recomendados:

Essential Moving Guide for Pre-Teens  
Por Sara Boehm

### Consejos para Padres:

Identifique las fortalezas de sus hijos. Identifique al menos 3 por cada niño celebre las fortalezas y además deles apoyo a medida que pasan esta aventura.

Refuerzos positivos y hacerles acuerdo a los niños de sus fortalezas se vuelve muy importante cuando están desanimados o pasando por algo difícil.



### Actividades para Chicos de Escuela Media:

1. Darles a los chicos la libertad para decorar su espacio en la nueva casa los ayudará a sentirse valorados y cómodos. Deles un presupuesto y con eso, que pinten o decoren a su gusto.
2. Es importante que hagan nuevos amigos después de la mudanza. Ayúdelos a organizar encuentros con sus amigos nuevos.

- Encuentre un lugar seguro y divertido para que se encuentren.
- Organice el encuentro con una o dos semanas de anticipación.
- Esté preparado para supervisar si fuera necesario.
- Lleve cosas de picar si está dentro de su presupuesto.

# MUDARSE CON HIJOS

Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse

## Escuela Secundaria/Preparatoria

Esta puede ser la etapa más difícil para que un chico se mude. Usualmente ya han hecho buenas amistades y han encontrado su identidad. Afortunadamente, con la tecnología, ellos podrán mantener contacto con viejas amistades pero ir a un colegio nuevo puede ser abrumador. Ayúdelos a investigar de qué manera se pueden involucrar en la comunidad y en qué actividades pueden participar.

APOYE a su estudiante mientras atraviesan las distintas fases y exploran distintos lugares, esto debe ser su prioridad si quiere que la transición sea buena a corto y largo plazo.

Hay muchas maneras de ayudarlos y una de esas es inculcar la práctica de usar un diario. No lo lea, pues es para que escriban sus ideas y sus sentimientos. Busque actividades y apoye las necesidades de sus hijos.

### Recursos Recomendados:

New Kid New Scene: A Guide to Moving and Switching Schools  
Por Debbie Glasser, PhD and Emily Schenck

The Essential Moving Guided Journal For Teens  
Por Sara Boehm

### Consejos para Padres:

La transición a una nueva comunidad toma tiempo.

Al menos toma 12 meses pasar por todas las estaciones, festividades y grandes eventos.

No espere que sus hijos se adapten enseguida, deles tiempo y apoyo a largo plazo.

### Actividades para Chicos de Esta Edad:

Ayude a que su hijo identifique su nuevo rol en la nueva comunidad.

1. Hable con ellos para determinar actividades en las que puede involucrarse
2. Pídale que investigue acerca de estas actividades que pueden encontrarse localmente
3. Elija dos o tres actividades y vaya a visitar dónde se practican. Reúnase con las personas que trabajan en estos lugares y prepare preguntas.
4. Después de ir a conocer los lugares, hable con su hijo y hágales preguntas abiertas. Por ejemplo, puede preguntarles cuál actividad es la que más les interesa, y por qué. También puede preguntarles qué les parece interesante.
5. Apúntelos y asegúrese de que vayan.

# MUDARSE CON HIJOS

Yankton Thrive | Apoyo para Mudarse

*Desde Bebés hasta la Secundaria*

Yankton es un muy buen lugar para vivir y nuestra comunidad está muy emocionada de poder darles la bienvenida. Sabemos que es un momento que puede resultar estresante para su familia entera, por eso darles el apoyo necesario es nuestra prioridad.

Asegúrese de revisar nuestros recursos de apoyo para mudanzas.

*Le nueva guía para los padres es una colaboración entre Yankton Thrive y la Relocation Companion*



Yankton Thrive  
803 East 4th Street  
Yankton, SD 57078  
(605) 665-3636  
[www.YanktonSD.com](http://www.YanktonSD.com)

*The Relocation  
Companion*

The Relocation Companion  
PO Box 2752  
Sioux Falls, SD 57101  
(605) 799-5072  
[www.TheRelocationCompanion.com](http://www.TheRelocationCompanion.com)