

Quando las Cosas Cambian



A veces las cosas cambian y eso puede resultar desafiante. Todo el mundo se acostumbra a hacer las cosas de cierta manera, por lo que los cambios a veces causan estrés. Pero si aprendemos a aceptar el cambio, se reduce el estrés y hace que el cambio parezca un poco más fácil.

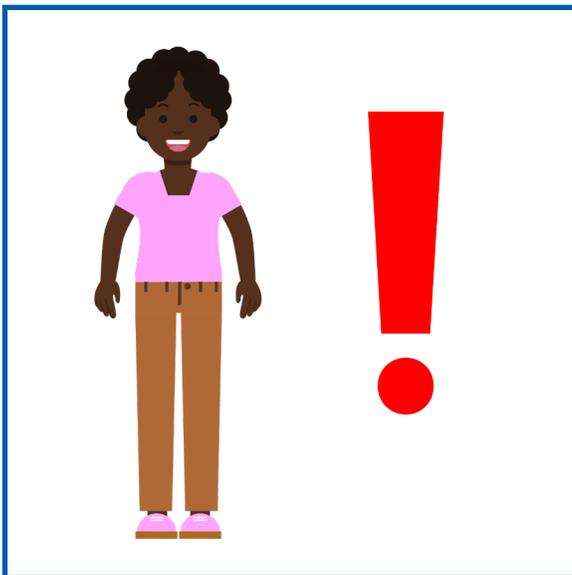
¿Cómo te hace sentir el cambio?



Hay algunos cambios que podemos planificar con anticipación, como una cita con el médico. Este es un cambio de una rutina diaria normal. Por ejemplo, es posible que tengamos que faltar a la escuela para ir a una cita con el médico, lo que puede parecer un gran cambio. ¡Pero podemos manejarlo!

¿Cómo podemos prepararnos para un cambio como una cita con el médico?

2



Hay algunos cambios para los que no podemos prepararnos con anticipación, como cuando un maestro está ausente y hay un sustituto en el salón. Cuando ocurren cambios como este, existen herramientas que se pueden utilizar para facilitar este cambio.

¿Cuáles son algunas herramientas que se pueden utilizar para ayudar a lidiar con la ausencia de un maestro?

¿Cuáles son algunos otros ejemplos de cambios inesperados?

3

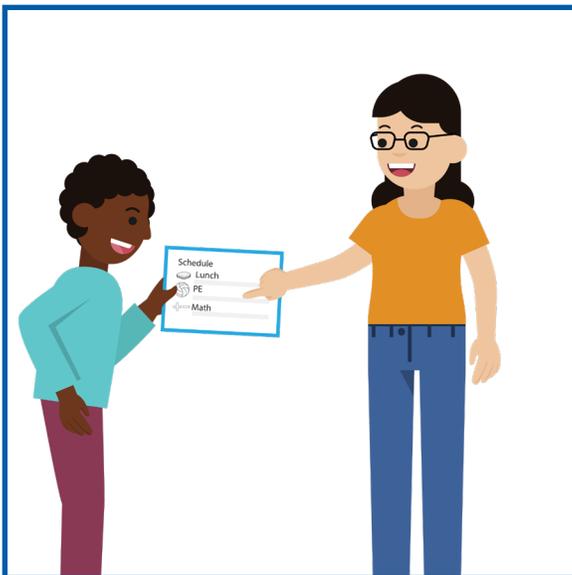


Cuando se produce un cambio, podemos manejar nuestro estrés utilizando diferentes herramientas.

¿Cuáles son algunas de las herramientas contra el estrés que hemos aprendido?

Ahora, veamos algunos ejemplos para afrontar el cambio.

4



Juan mira su horario de las mañanas y ve que la clase de arte ha cambiado a educación física. Juan está decepcionado porque hoy no podrá ir al arte. ¡Tiene ganas de gritar!

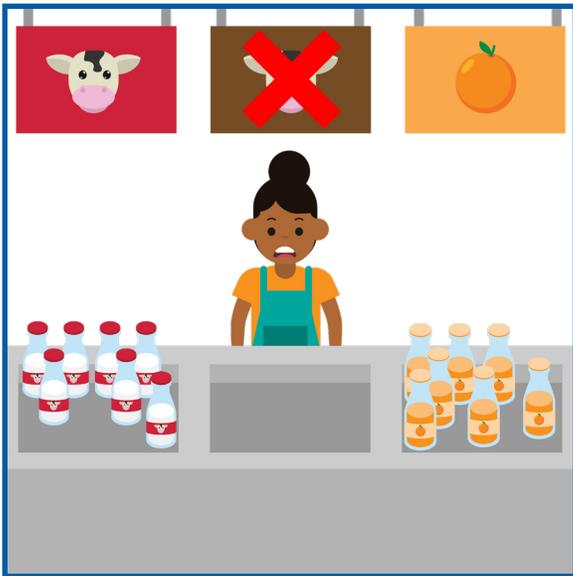
En cambio, Juan piensa en el cambio y respira hondo. Se dice a sí mismo: "No me gusta el cambio, pero puedo soportarlo".

Decide hablar con su maestro y preguntarle cuándo podrá volver a hacer arte.

¿Juan siguió los pasos para el cambio?

¿Alguna vez te has sentido decepcionado por un cambio de horario?

5

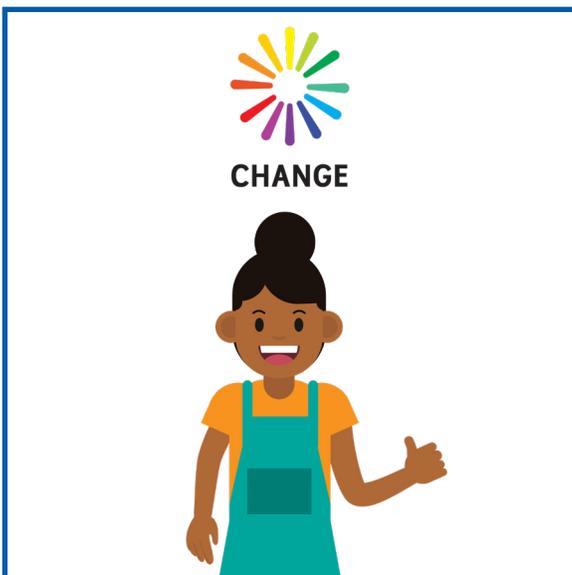


Cuando Shana llega a la fila del almuerzo, ella ve una "X" sobre el anuncio de leche con chocolate. Sólo puede elegir entre leche blanca o jugo de naranja. Shana no esperaba este cambio. Se siente enojada porque la leche con chocolate es su favorita. Shana tira su bandeja del almuerzo al suelo y se sienta con los brazos cruzados.

¿Es este un ejemplo de aceptación del cambio?

¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?

6



A veces las cosas cambian y ¡está bien! Podemos utilizar nuestras herramientas para ayudar a que los cambios sean más fáciles para nosotros y los demás. Puede que el cambio no sea fácil, pero puede ser bueno.

¡Podemos manejar el cambio!

¡Y eso está bien!

7