

# Casa anterior, casa nueva, casa nuestra



*Cada año una de cada cinco familias se muda a un nuevo hogar. Los planes para una mudanza pueden ser tanto emocionantes como tristes, lo cual puede ser estresante para usted y sus hijos. Su actitud tendrá un gran impacto en las actitudes de sus hijos. Asegúreles que ellos no son la causa del estrés y busque maneras de hacer de la mudanza una experiencia positiva.*



## Antes de la mudanza

- Si es posible, considere aplazar una mudanza después de un evento perturbador, como una muerte o un divorcio en la familia.
- Modele una actitud optimista hacia el cambio. Intente mantenerse positivo aun si ustedes no se van a mudar por decisión propia, sino por razones económicas o un traslado no deseado del empleo.
- Hable con sus hijos sobre la nueva casa. Conteste sus preguntas y anímelos a hablar sobre cualquier cosa que les preocupe. Si es posible, visite la nueva casa y el nuevo barrio antes de la mudanza. Si está muy lejos, muéstreles fotos en un libro o en Internet.
- Asegure a los niños menores de 5 años que la familia seguirá unida en la nueva casa, si es cierto.
- Lea libros para niños sobre las mudanzas y jueguen juegos imaginarios de mudarse a una nueva casa.



## Al hacer la mudanza

- Anime a los niños menores de 5 años a ayudar a empacar algunas pertenencias. Asegúrese de explicarles que sus juguetes y su ropa se trasladarán al nuevo hogar.
- Mantenga la rutina de comer y dormir de su hijo lo más constante posible. Deje que lleve en las manos su cobija o juguete preferido.
- De acuerdo con la edad, la personalidad y la seguridad de su hijo, decida si llevará al niño consigo el día de la mudanza o, en cambio, si un amigo o familiar lo cuidará. A algunos niños la mudanza les emocionará, mientras que otros se perturbarán por el alboroto. Algunos pueden experimentar menos temor al permanecer al lado de su padre o madre el día de la mudanza.



## Después de la mudanza

- Para que la nueva casa sea un lugar más acogedor, arregle el cuarto de su hijo cuanto antes. La comida, la música y los libros conocidos pueden ayudarlo a sentirse en casa.
- Retrase otros cambios, como el entrenamiento para dejar de usar los pañales o el cambio de una cuna a una cama hasta que el niño se sienta cómodo en el nuevo lugar.
- Anime a su hijo a expresar sus sentimientos. Tal vez no entienda sino hasta después de la mudanza que no volverá a su escuela, barrio ni amigos anteriores.
- Ayude a su hijo a formar conexiones con la nueva comunidad conociendo a los vecinos. Aproveche recursos en la comunidad como horas de escuchar cuentos en la biblioteca.
- Si su hijo va al preescolar, hable con el maestro sobre maneras de facilitar su entrada a la clase.
- Tenga presente que según la investigación, los niños y adultos pueden tardar hasta 16 meses en ajustarse a una mudanza. Las primeras dos semanas suelen ser las más estresantes.
- Tenga paciencia si su hijo se aferra a usted más de lo normal. Si el niño es cauteloso en presencia de desconocidos puede ser que tenga fuertes vínculos afectivos con la familia. Será común ver en su hijo algunos comportamientos típicos de niños más pequeños.
- No olvide asegurar a su hijo con frecuencia que lo quiere y que estará allí para cuidarlo en su nueva casa.

**English Title:** Old Home, New Home, Our Home



29 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

