

Anticipación y transiciones

Estrategias prácticas para gestionar los momentos difíciles

Una guía práctica para familias y cuidadores de niños con necesidades especiales, TEA, TDAH, discapacidad o dificultades de regulación.



Esta guía es para ti si...

Tu hijo o hija se desborda cuando una actividad termina, antes de una visita médica o cuando llega la hora de dormir.

Las transiciones son momentos que pueden generar estrés, resistencia o rabietas.

Esta guía te acompañará con ideas simples y realistas para hacerlos más llevaderos.



¿Por qué esta guía?

Anticipar lo que va a pasar y ofrecer apoyos claros ayuda a reducir la ansiedad, prevenir crisis y fomentar la cooperación.

Pequeños cambios en cómo preparamos las transiciones pueden mejorar el bienestar de toda la familia.



En esta guía encontrarás:

- ✓ Claves para entender por qué cuestan las transiciones
- ✓ Estrategias para cambio de actividad
- ✓ Ideas para visitas médicas
- ✓ Apoyos para el momento de ir a dormir
- ✓ Recursos para anticipar y regular
- ✓ Cuándo pedir ayuda



**Anticipar no es rigidizar:
es dar seguridad para poder
transitar mejor los cambios.**



Formato pensado para leer, guardar o descargar en PDF



1. Entender por qué cuestan las transiciones

Los cambios de actividad, las visitas médicas o la hora de dormir pueden activar ansiedad, resistencia o desregulación. No siempre es mala conducta: muchas veces es dificultad para cambiar de foco, tolerar la incertidumbre o regular el cuerpo.



¿Qué puede hacerlas difíciles?

- ✓ No saber qué va a pasar.
- ✓ Interrumpir una actividad agradable.
- ✓ Exceso de estímulos o cansancio.
- ✓ Dificultad para cambiar de foco.
- ✓ Miedo a lo desconocido o a sentir dolor.
- ✓ Exigencias que llegan demasiado rápido.



Señales de alerta temprana

- ✓ Irritabilidad o más oposición.
- ✓ Inquietud motora o balanceo.
- ✓ Preguntas repetidas o necesidad de controlar.
- ✓ Taparse los oídos, retirarse o llorar.
- ✓ Respiración acelerada o tensión corporal.
- ✓ Bloqueo, silencio o negativa intensa.



Recuerda

Detectar señales a tiempo y anticipar con apoyos visuales puede prevenir o reducir la intensidad del momento difícil.



Herramientas prácticas para momentos difíciles



2. Estrategias prácticas para los momentos difíciles

No todas las transiciones se acompañan igual. Estas ideas pueden ayudarte a preparar mejor el cambio y reducir la angustia.



A. Cambio de actividad

- ✓ Anticipa con 5 y 2 minutos.
- ✓ Usa temporizador o cuenta atrás visual.
- ✓ Nombra qué termina y qué empieza.
- ✓ Ofrece una instrucción breve cada vez.
- ✓ Permite llevar un objeto de transición si ayuda.



B. Visitas médicas

- ✓ Explica con palabras simples qué va a pasar.
- ✓ Usa pictogramas, fotos o juego simbólico previo.
- ✓ Lleva objeto de calma, auriculares o snack seguro.
- ✓ Espera acompañando sin saturar de lenguaje.
- ✓ Refuerza el esfuerzo, no solo el resultado.



C. Hora de dormir

- ✓ Mantén una rutina predecible y visual.
- ✓ Baja estímulos de forma progresiva.
- ✓ Anticipa cuántos pasos faltan.
- ✓ Usa frases cortas y repetibles.
- ✓ Cierra con el mismo ritual de seguridad.



Siempre que sea posible

Anticipa, estructura y ofrece apoyos claros. La previsibilidad no elimina todas las dificultades, pero puede hacerlas mucho más llevaderas.



Estrategias que cuidan y conectan



3. Prevención y apoyos que marcan la diferencia

Cómo preparar un plan y cuándo pedir ayuda

No hace falta improvisarlo todo. Un pequeño plan de anticipación y una red de apoyo pueden dar mucha más seguridad a toda la familia.



Tu plan de anticipación

- ✓ Qué transiciones cuestan más.
- ✓ Señales de alerta de tu hijo.
- ✓ Qué apoyos suelen ayudarle.
- ✓ Qué cosas empeoran el momento.
- ✓ Qué decir y qué hacer en cada paso.
- ✓ Quién puede acompañar mejor.



Apoyos que pueden ayudarte

- ✓ Terapia ocupacional.
- ✓ Psicología infantojuvenil.
- ✓ Escuela y orientadores.
- ✓ Pediatría o neuropsiquiatría.
- ✓ Material visual y apoyos sensoriales.
- ✓ Momentos de respiro para cuidadores.



Busca apoyo profesional si...

- ✓ Las crisis son muy frecuentes o intensas.
- ✓ Hay mucho miedo antes de cada transición.
- ✓ Las visitas médicas o el sueño se vuelven inabordables.
- ✓ La familia está muy agotada.
- ✓ Necesitas valorar comunicación, regulación o apoyos sensoriales.



Anticipar no es controlar todo.
Es hacer el camino más seguro y más comprensible.



Guárdala, compártela o descárgala en PDF para tenerla a mano cuando la necesites.

