

[The Arc of King County](#) se dedica a defender los derechos de niños y adultos con discapacidad para mejorar su calidad de vida. Aprende cómo puedes [hacer la diferencia](#)



Consejos para ayudar a un niño con una discapacidad a prepararse para una mudanza

Mudarse con una familia es un desafío enorme. Sin embargo, cuando tiene un hijo con una discapacidad, debe tomar medidas adicionales para asegurarse que su pequeño esté listo para la transición. A continuación, encontrará algunas ideas para aprender cómo hacer que este proceso sea más fácil para su familia:

Haga su investigación

Antes de comenzar a preparar a su hijo para su mudanza, debe asegurarse de estar completamente listo para el proceso. Investigue mucho sobre su mercado inmobiliario local, qué tipo de renta o hipoteca puede pagar y qué tipo de casa o apartamento necesitará al mudarse.

Sea abierto y honesto

Uno de los mayores errores que cometen los padres es ocultar información a sus hijos. Sin embargo, los niños pueden manejar más de lo que a menudo les damos crédito, especialmente los niños con discapacidades. Es importante ser abierto y honesto sobre el proceso de mudanza y mantener a sus hijos actualizados a medida que se acerque el día.

Aborde el tema de manera clara y apropiada para la edad y la capacidad de su hijo. Por ejemplo, puede ser más fácil explicárselo a los niños más pequeños si obtiene un [libro ilustrado sobre mudanzas](#).

También debe darles la oportunidad de hacer preguntas y responderlas lo mejor que pueda. Mantenerlos en la oscuridad solo sirve para aumentar el estrés y la ansiedad sobre el cambio.

Haga que se involucren

No importa la edad que tenga, sentirte fuera de control puede ser una experiencia extremadamente estresante. Por eso es tan importante darle responsabilidades a su hijo cuando se trata del proceso de mudanza. Asígneles trabajos relacionados con la mudanza, como empacar su cuarto, etiquetar cajas o elegir un color de pintura para su [nuevo cuarto](#).

Involucrarlos de esta manera ayuda a garantizar que el proceso de mudanza sea algo que todos están haciendo como familia, a diferencia de algo que le está pasando a su hijo, esto puede marcar una gran diferencia para un niño. Los niños con discapacidades están especialmente en riesgo de sentirse ignorados cuando se trata de decisiones importantes de la vida, por lo que mantenerlos involucrados en el proceso tanto como sea posible ayudará a facilitar la transición.

Maneje las preocupaciones de accesibilidad

Tenga en cuenta la accesibilidad en sus planes de mudanza desde el principio. Por ejemplo, si su hijo se siente abrumado por espacios concurridos o ruidosos, considere hacer planes para que se quede con un amigo o familiar el día de la mudanza. Si su hijo quiere participar en la mudanza y tienen la edad suficiente para hacerlo de manera segura, haga una lluvia de ideas con él para encontrar trabajos que pueda realizar el día de la mudanza. Por ejemplo, puede ponerlo a cargo de

organizar y ordenar su nuevo cuarto. Esto le da la oportunidad de contribuir y darle su propio toque a cómo quiere que se vea su cuarto.

Si usted trabaja desde casa, tome medidas para asegurarse de que su oficina en casa sea un espacio seguro y sin peligros. Si su oficina tiene una puerta, manténgala cerrada o con llave cuando no esté trabajando. Si está trabajando en un espacio abierto, ate los cables sueltos, elimine el desorden y agregue cubiertas a los tomacorrientes.

Haga espacio para los grandes sentimientos

Mudarse puede ser un trastorno emocional grave para cualquier persona. Sin embargo, los niños con discapacidades a menudo enfrentan más estrés y ansiedad que sus pares sin discapacidad o neurotípicos. Después de todo, ellos saben que su hogar actual es un lugar seguro y cómodo para vivir. Incluso si usted ha hecho todo bien en lo que respecta a la accesibilidad en la nueva casa, es posible que aún tenga que lidiar con el miedo a lo desconocido y el estrés de manejar el período de ajuste.

Recuérdelo a su hijo que estos sentimientos son válidos y que cuenta con su apoyo. Anímelo a usar habilidades saludables para afrontar los cambios y así navegar las emociones desafiantes relacionadas con la mudanza, y permítale saber que la parte difícil de mudarse es temporal, con el tiempo, podrá sentirse como en casa.

Autor de la foto: [Pexels](#)