



Inclusión

Primaria

Cuando el plan cambia

Plan A y plan B, esperar y aceptar un imprevisto. Con soluciones y hoja de registro.



Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Para el adulto. La rigidez ante los cambios no se corrige a base de cambios sorpresa. Se trabaja al revés: **primero se avisa mucho, después se avisa menos, y solo al final se practica el imprevisto**, cuando ya existen recursos para manejarlo. La idea que hay que instalar es sencilla y muy potente: **todo plan tiene un plan B**. Si el plan B se piensa cuando el plan A está funcionando, luego está disponible.

Trucos

Escribe los dos planes juntos desde el principio. «Si llueve, el recreo es en clase» dicho el lunes por la mañana evita el disgusto del martes. Anticipar la alternativa cuesta diez segundos.

Responde a las preguntas

1. Escribe el plan B de cada situación.

plan A: recreo en el patio → plan B: _____

plan A: vamos al parque → plan B: _____

plan A: película el viernes → plan B: _____

2. Hoy no ha venido tu profesora. ¿Qué dos cosas van a cambiar y qué dos van a seguir igual?

cambian: _____

siguen igual: _____

3. Un cambio te sienta mal. Escribe qué puedes decirte a ti mismo.

4. ¿Qué es peor, que cambie algo o que cambie sin avisar? Explícalo.

Recuerda

No todos los cambios pesan igual. Cambiar el orden de dos asignaturas es pequeño; cambiar de colegio es enorme. Poner los cambios en una escala ayuda a **no reaccionar a todos con la misma intensidad**, que es justo lo que agota a quien lo vive y a quien está al lado.

5. Puntúa del 1 al 5 según lo mucho que te afectaría, siendo 1 nada y 5 muchísimo.

cambiar de sitio en clase [] comer algo distinto [] otra ruta al colegio []

que se cancele una excursión [] un profesor nuevo []



6. Elige el cambio que has puntuado más alto y escribe qué te ayudaría a llevarlo mejor.

7. Te dicen que hay que esperar diez minutos. Escribe dos cosas que puedes hacer mientras.

_____ y _____

8. Has esperado y al final el plan no se hace. ¿Qué haces? Escribe una respuesta que no estropee el resto del día.

El reto

Esta semana, elige tú un cambio pequeño y hazlo a propósito: sentarte en otro sitio, cambiar el orden de los deberes, ir por otra calle. **Un cambio elegido entrena lo mismo que uno impuesto**, pero sin el susto. Apunta cómo te fue.

Hoja de registro

Esta hoja es para el adulto. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Propone un plan B razonable. C [] EP [] NC []
2. Distingue lo que cambia de lo que se mantiene. C [] EP [] NC []
3. Usa una frase propia para calmarse. C [] EP [] NC []
4. Valora el aviso previo como parte del cambio. C [] EP [] NC []
5. Gradúa los cambios según su importancia. C [] EP [] NC []
6. Sabe qué hacer durante una espera. C [] EP [] NC []
7. Encaja un plan cancelado sin arrastrarlo. C [] EP [] NC []

Comentario. El punto 2 es el que más alivio produce. Cuando un niño ve que en un día raro **casi todo sigue igual** y que solo cambian una o dos cosas, el cambio deja de ocupar el día entero. Merece la pena hacerlo en voz alta cada vez que haya un imprevisto.



Solucionario

Pregunta 1: recreo en clase; el parque otro día o un plan en casa; ver la película el sábado. Se valora que el plan B sea **realista**, no que coincida con el que tenía pensado el adulto. Pregunta 2: cambian la persona que da clase y quizá alguna actividad; siguen igual el horario, los compañeros, el sitio y el recreo. Que la lista de lo que sigue igual sea **más larga** es exactamente el aprendizaje. Pregunta 3: cualquier frase corta y propia, como «es solo un cambio» o «esto se puede arreglar». Debe poder decírsela solo, sin que nadie se la recuerde. Pregunta 4: **sin avisar** es peor, porque quita el tiempo de prepararse. Es la respuesta que conviene que el niño le sepa explicar a los adultos que tiene alrededor. Pregunta 5: la escala es personal y no se corrige. Su valor está en enseñar que **hay cambios de 1 y cambios de 5**, y que no piden la misma reacción. Pregunta 6: cualquier apoyo concreto: que me avisen antes, verlo primero, ir acompañado, saber cuánto durará. Casi siempre es información por adelantado. Pregunta 7: dos actividades que se puedan hacer en el sitio, sin depender de nadie. Esperar sin hacer nada es la parte difícil de la espera, y por eso se prepara. Pregunta 8: valen enfadarse un momento y luego seguir, pedir cuándo se hará, o cambiar a otro plan. **Se acepta el enfado**; lo que se trabaja es que no se lleve por delante el resto del día.