

# PERIODO DE ADAPTACIÓN

Como ya sabemos, durante el periodo de adaptación el niñ@ sufre una serie de cambios a los que se debe adaptar, y que debe superar. Como son en muchos casos:

- Superar el miedo a la separación (de los padres), comprendiendo que sus padres regresaran todos los días puntuales a por él/ella.
- Superar el miedo al extraño (profesora, niñ@s, y resto de profesionales del centro que le atenderán), comprendiendo que se hará cargo de el/ella y le brindará todos los cuidados tanto físicos como emocionales que pueda necesitar.
- Aprender a compartir tanto el afecto de un adulto, como juguetes y tiempo con otros niñ@s.
- Adaptarse al nuevo contexto, reconociendo y explorando todo lo que le rodea poco a poco...

A estos primeros días en que los niñ@s se acomodan a su nuevo cole, es a lo que los profesionales llamamos PERIODO DE ADAPTACIÓN. Durante este periodo todos los implicados en el proceso debemos realizar un esfuerzo y un trabajo activo, tanto el niñ@ como los padres, las madres y las profesoras, para superarlo rápida y exitosamente.

Ante las distintas situaciones y etapas por las que van a pasar vuest@r@s hij@s a lo largo de éste periodo os recomendamos que en vuestras conversaciones con el niñ@ seáis cariñosos, comprensivos y firmes.

A continuación mencionamos unas pautas orientativas para ayudaros durante los primeros días de cole.

## PAUTAS PARA PADRES

- ♦ Vuestra actitud es muy importante. Es necesario no actuar con inseguridad, duda o culpabilidad. Si a la entrada del niño en el cole sabemos que no vamos a poder contener las lágrimas o que nos vamos a poner nerviosos,... intentemos evitar siempre estas manifestaciones delante del niño. Intentemos ser modelos de conducta, debemos estar seguros de la decisión que hemos tomado, y del centro que hemos elegido para nuestro@s hij@s, y trasmitírselo con nuestra actitud.
- ♦ Durante el período de adaptación es importante que intentéis llevarle y buscarle vosotros mismos, eso le dará seguridad y se acostumbrarán antes al cambio.
- ♦ Es muy importante ser puntuales siempre, esos minutos de "más" serán los que incrementen en el niño la incertidumbre y la ansiedad, sobre todo al principio.
- ♦ Ser conscientes de que se habituará con el tiempo, y la rutina. Es a través de ellas, como conseguiremos que nuestro@s hij@s adquieran la seguridad de que todos los días acudimos a por ell@s.
- ♦ Evitar el chantaje emocional o la mentira. Ej. "no llores que mama se va triste" ó "no llores que mamá va al coche (a comprar...) y vuelve enseguida".
- ♦ Despedirnos siempre del niño (evitar aprovechar un descuido del niño y salir corriendo). Es beneficioso, aunque se quede triste o llorando, por lo menos no desconfiará la próxima vez que lo dejemos, en ningún otro contexto o situación, y se habituará a despedirse.
- ♦ Las despedidas deben ser cortas y rápidas: decir adiós con seguridad y alegría. Dar un besito y la mochila. Es importante que no piense que la marcha de los padres es opcional o que si protestan con fuerza impedirán la partida. Hay que transmitir al niño que lo que estáis haciendo es lo mejor para él. Cuanto más la alarguéis, el niño más pensará que vosotros no estáis muy seguros de dejarlos aquí (No lloréis delante del niño durante las despedidas, el niño percibirá inseguridad en esta muestra de cariño)

♦ Crear, en el niñ@, actitudes positivas respecto a la Escuela Infantil con frases como:

- tu maestra te va a cuidar
- allí vas a conocer muchos amigos
- vas a jugar todo el tiempo
- la clase es muy bonita
- Vamos a hacer un dibujo para tu seño que es muy buena y seguro que le encanta!! (probablemente entre más motivado en clase con su regalo) Tampoco idealizarla como un lugar donde todo va a ser "maravilloso", ya que la realidad para el niñ@ es que se separa de su hogar y eso les cuesta aceptarlo. No hacer comentarios negativos sobre la Escuela Infantil. Evitar frases del tipo:

- ¡Ya verás cuando vayas a la escuela!
- ¡Allí te vas a enterar de lo que es el orden!
- Vas a trabajar un montón

♦ En ocasiones excepcionales, y de máxima ansiedad, NO como norma, dejad que el niñ@ lleve, si así lo desea, su juguete favorito algo que le sea familiar y le mantenga unido con su hogar. Solo en esos casos, no como norma.

♦ No es un buen momento para introducir más cambios en la vida del pequeñ@, como por ejemplo: quitar el pañal, cambiarlo de habitación, comentarle algún problema en la relación de los padres, algún fallecimiento... Convendría esperar a que superase este período.

♦ Evitar, al recogerle, frases como: "Ay, pobrecito que le hemos dejado solito", "¿qué te han hecho cariño?". Estos comentarios, que alivian vuestro sentimiento de abandono y culpa le harán pensar cosas malas de la escuela y notarán vuestra preocupación.

♦ Puede que el niñ@, en el reencuentro con los padres lllore o muestre indiferencia, estas son algunas manifestaciones que no deben angustiarnos, a veces el niñ@ también experimenta sentimientos

ambivalentes, contradictorios, al mismo tiempo siente la separación con la educadora y el deseo de ir con sus padres. Pensad que la educadora y la escuela, son como su segunda mamá y su segunda casa durante este período.

- ♦ Procurar que se relacione con niñ@s en su misma situación: salir al parque,... durante ese período de adaptación o previamente al mismo. Esto ayudará su proceso de socialización.

- ♦ Intentar que adquiera hábitos básicos de autonomía (según la edad del niñ@) para que su adaptación a las normas y rutinas de la Escuela Infantil sea más rápida y cómoda para todos.

- ♦ Lo ideal es que los niñ@s entren de la mano de sus padres, y no en brazos, para que no sea tan angustiosa la separación de los papas en la puerta.

- ♦ Es posible que surjan pequeñas dificultades, no os alarméis, solo está adaptándose a un ritmo diferente con respecto al resto. Como ya hemos dicho, cada niñ@ atraviesa este período a su propio ritmo.

- ♦ Durante éste periodo podemos encontrar a los niñ@s más irascibles en casa, enfadados y cansados, así como también es normal algún trastorno en el sueño o alimentación, otras conductas normales pueden ser el chantaje emocional a los padres durante el día, entrar llorando al cole, o salir llorando, entre otras y todas ellas normales, pero ante la preocupación o duda es conveniente consultar con la profesora o o la dirección del centro.