

## EL PERIODO DE ADAPTACIÓN

Desde el colegio Estudiantes Las Tablas queremos explicaros en qué consiste el periodo de adaptación para que os sirva de reflexión y ayuda para resolver las dudas que podáis tener sobre este periodo o, de algún modo, superar la angustia, si la hubiera, que os puede suponer dejar al niño en el nuevo colegio.

Sabemos que este ingreso **supone un cambio muy importante** para el niño: puede ser la primera vez que se separa de su familia saliendo de su hogar, o viene de una escuela infantil que conocía muy bien; pero, en ambos casos, pasa a un espacio totalmente desconocido con adultos desconocidos y con otros niños.

Las **familias** también sufrís una adaptación, ya que es la primera vez os separáis de vuestro hijo o entra en un colegio nuevo. Y lo mismo sucede con los **profesores**, también tienen que adaptarse: cada niño es diferente, hay que conocerle, saber sus gustos y preferencias y conseguir que disfrute y sea feliz en los primeros momentos en el colegio y durante el curso.

Éste será un paso muy importante en la vida del niño y, aunque en algunos casos al principio, la llegada al centro y la separación le resultará dolorosa, el niño las irá asimilando y, gracias a ello, se incrementará su autonomía personal y su grado de socialización, además de ser un paso necesario para aprender que los cambios no tienen por qué ser malos.

El niño experimenta cambios en áreas como la higiene, la alimentación, el sueño, las rutinas. Las rutinas que se establecen en el centro le ayudarán en su organización del tiempo; y la actividad que va a realizar durante el día le ayudará a relacionarse con sus iguales, con los adultos y en la organización del espacio y los objetos. Es posible que durante este periodo puedan aparecer en el niño conductas de rechazo:

- Hay niños que, desde el punto de vista somático, pueden tener alteraciones de sueño, de alimentación, vómitos, regresión en el control de esfínteres, etc.
- Algunos sienten ansiedad ante la separación y pueden sentir abandono o miedo, surgen los celos de los otros hermanos o pueden tener comportamientos agresivos.
- Desde el punto de vista afectivo y social se observa:
  - ✓ Niños que lloran: es la manifestación más generalizada.
  - ✓ Niños que no lloran y participan en la escuela de forma resignada porque la actividad les resulta novedosa; pero en el hogar manifiestan conductas negativas o no quieren hablar de lo que han hecho durante el día.
  - ✓ Niños que lloran y se niegan a ser atendidos por extraños.
  - ✓ Niños que se mantienen aislados, no participan, no se relacionan, permanecen sin moverse.
  - ✓ Niños que se aferran fuertemente a algún objeto que traen de casa, participan pero con el objeto en la mano.
  - ✓ Niños que pegan a otros niños.

Debemos saber que estas **son manifestaciones normales de este periodo** y que si lo entendemos de una forma natural estaremos ayudando al niño en la resolución de este proceso que es el periodo de adaptación.

Para todo ello va a necesitar que le ofrezcamos una gran comprensión y ayuda, ayuda que no consiste en evitar sus sentimientos y conflictos, sino en entenderlos. Y cada niño tiene un ritmo de adaptación personal que hay que respetar en todo momento.

En el periodo de adaptación es muy importante la adecuada separación de los padres, pero no consiste únicamente en eso. Podríais pensar que si vuestro hijo no llora y se muestra contento y confiado no necesita un periodo de adaptación. Pero este periodo implica otros muchos aspectos:

- Aceptar el nuevo espacio y ser capaz de moverse libremente en él.
- Explorar el nuevo material.
- Adaptarse a las rutinas.
- Comprender y recordar las normas y pautas que la tutora va estableciendo.
- Establecer vínculos de afectividad con la tutora, los profesores especialistas, personal del centro y los demás niños.

## Consejos para padres

Los padres tenéis una gran influencia en vuestro hijo. Todo lo que vosotros sintáis (la inseguridad, la culpabilidad por la separación, el temor ante el cuidado que vaya a recibir el niño,...) son sentimientos habituales en los padres, pero debéis cuidar al máximo vuestras manifestaciones externas para no transmitir al niño inseguridad. Vuestra actitud es muy importante. Si el niño ve que vosotros confiáis en que el colegio es un lugar seguro y divertido para él y se lo transmitís, le será más fácil adaptarse. Algunos consejos para estos días son:

- Una semana antes de empezar en colegio es conveniente ir ajustando los horarios del niño a la rutina que tendrá: acostarse más temprano para que se levante descansado, los horarios de las comidas, etc. El descanso es muy importante que lo cuidemos, ya que las primeras semanas son agotadoras para él, tanto a nivel físico como a nivel emocional.
- En la medida de vuestras posibilidades, es conveniente que intentéis llevarle al colegio y buscarle vosotros: eso le dará seguridad y se acostumbrará antes al cambio.
- Debemos evitar el chantaje afectivo de “no llores que mamá se va triste”, o la mentira “no llores que papá viene ahora”.
- Cuando sea la hora de marchar es mejor no alargar la situación: decir adiós con seguridad y alegría. Es importante que no piense que la marcha de los padres es opcional o que si protesta con fuerza impedirá la partida.
- Dejaremos que el niño lleve, si así lo desea, su juguete favorito, algo que le sea familiar y le mantenga unido con su hogar.
- No es un buen momento para introducir más cambios en la vida del niño (quitar pañales, cambio de habitación...) Será conveniente esperar a que supere el proceso de adaptación.
- Evitar al recogerle frases como “ay, pobrecito, que le hemos dejado solito”, “¿qué te han hecho?”
- Puede que el niño, en el reencuentro con los padres lllore o muestre indiferencia, éstas son algunas manifestaciones que no deben preocuparnos ya que el niño experimenta sentimientos ambivalentes y contradictorios.
- Es posible que surjan pequeñas dificultades, no os alarméis, solo está adaptándose a un ritmo diferente.
- Ese pequeño desequilibrio del inicio del curso debe contemplarse desde una actitud serena de normalidad.
- Confiad en el equipo de profesores y demás personal del colegio, ya que estaremos trabajando para y por vuestro hijo.

¡Feliz verano y buen comienzo de curso!

Las tutoras de 2 y 3 años