



## EL PERIODO DE ADAPTACIÓN

Todos los niños, al iniciar su escolarización, tienen que hacer frente a una situación difícil como es la adaptación a un lugar, un ambiente, unas personas y unas normas de convivencia nuevas y desconocidas para él. Esto provoca un estado de inseguridad, que se puede manifestar de muchas maneras, desde regresiones a estados más infantiles en los casos más significativos, pasando por rabietas, negaciones, pérdida de apetito o inhibiciones que no son sino manifestaciones de la ansiedad creada por la nueva situación.

Los adultos podemos ayudar a que el niño consiga superar con éxito este primer periodo en Nuestra Escuela. En ésta, existe un programa para esos primeros días que incluye fiesta de recibimiento, horarios especiales durante el primer mes, y actividades que ayudan al conocimiento del medio, de los demás niños, de los educadores etc... Que facilitarán al niño la posibilidad de desarrollar la confianza y seguridad de sentirse aceptado y querido por su educadora y compañeros. Esto le permitirá, superar la ansiedad de creerse abandonado en un ambiente hostil. La familia también puede ayudar, de manera muy importante, a que el niño supere esta situación desde que deciden matricularlo en Nuestra Escuela de diversas formas. Algunas serían las siguientes.

- Tenemos que evitar en la medida de lo posible lo que en lenguaje psicológico denominamos Acontecimientos Vitales Estresantes. El hecho de que el niño tenga que afrontar la nueva situación, se verá dificultada por la acumulación de otras situaciones que, también puedan estar creando ansiedad en él. Hemos de intentar, durante el periodo de adaptación, que las rutinas del niño se mantengan. No es interesante que la entrada a la Escuela coincida con un cambio de casa, de habitación, la llegada de un hermanito, el control de esfínteres... cada acontecimiento, por sí mismo, puede pasar más o menos desapercibido, porque el niño es capaz de afrontarlos uno a uno e ir superándolos. Cuando estos acontecimientos, que producen ansiedad e inseguridad por el cambio que suponen, se unen en el tiempo pueden ocasionar dificultades adaptativas. Si, inevitablemente, se van a producir este tipo de situaciones, es importante que nos lo comentéis en la Escuela.
- Comentaremos con el niño lo que va a suceder, próximamente, de forma positiva. Contándole que va a conocer niños como él, sus amiguitos, que van a jugar a muchas cosas, etc...
- Si al niño le cuesta quedarse con otros adultos, cuando necesitáis dejarlo, es muy posible que el periodo de adaptación sea especialmente dificultoso. Así pues, hemos de realizar acercamientos paulatinos a lo que va a pasar cuando comience el cole. Podemos crear situaciones en las que dejemos al niño con diferentes personas, vecinos, amigos, familiares, durante un periodo de tiempo que irá aumentando a medida que vaya aceptando las situaciones. Desde salir a comprar el pan, dar una vuelta a la manzana, o simplemente volver a casa unos minutos y regresar a por él después. El niño todavía no domina lo que significa una separación temporal de una definitiva, por lo que le tenemos que dar pistas sobre lo que vamos a hacer mientras que él se queda y lo que vamos a tardar. Si es mucho también ha de saberlo.



- LA MENTIRA. Una estrategia que solemos emplear, con la mejor de las intenciones, es mentir al niño diciendo que no nos vamos y esperar a que se de la vuelta y esté entretenido para salir corriendo. Esto aparte de ser una falta de respeto hacia nuestro hijo refuerza, justamente, lo que pretendemos evitar. El niño se sentirá cada vez más inseguro y no querrá perderos de vista, se agarrará a vosotros, porque en realidad lo que piensa es, que en cualquier momento podéis desaparecer. Hemos de tener CONFIANZA en que nuestro hijo es capaz de afrontar y superar estas situaciones y mostrárselas, si queremos que él vaya confiando en sí mismo.
- Como hablamos, durante la entrevista en Nuestra Escuela, aquellos que trabajáis fuera de casa, podéis hacer coincidir unos días de vacaciones durante los primeros días de septiembre para que la incorporación al cole sea paulatina. Sabéis que todas las horas en punto serán de entrada y de salida, así podréis compartir esta primera experiencia con él y facilitará el proceso. Puede ser suficiente una semana la mamá y otra el papá.
- Podéis jugar en casa y hacer "pequeños teatrillos" de lo que va a suceder en el cole. La mamá puede ser la seño, el papá deja al niño, le da un beso y se despide diciéndole que volverá a por él. La "seño" dará la bienvenida al niño, simularán una sesión divertida leyendo un cuento, jugando a algo... luego llegará el papá y despidiéndose de la "seño" se marcharán muy contentos. Pueden variar los papeles y el adulto ser el niño y el niño la "seño" así, el papá o la mamá que hacen de niño pueden representar la inseguridad lloriqueando, agarrándose, y la "seño" tranquilizarlo y seguir con la sesión. Puede resultar muy entretenido. Probadlo. Es especialmente interesante, para niños que les cuesta mucho separarse de los papás.
- El verano es una época ideal, para que el niño tenga oportunidad de compartir momentos con otros niños y niñas de su misma edad en parques, piscinas, playa etc... procurar no estar encima de él y que pueda alejarse un poco. Animarle a que juegue con otros niños y que resuelvan sin vuestra intervención los pequeños problemas que les surjan.
- No hablemos delante del niño (ni siquiera cerca) de aquello que no es positivo que escuche: comentarios sobre su dificultad para despegarse de nosotros, lo mal que está llevando el inicio del cole etc... A veces, también transmitimos con nuestros comentarios, gestos y actitudes expectativas negativas que el niño hará suyas y tenderán a confirmarse.

Todas estas sugerencias las podéis utilizar para facilitar el periodo de adaptación. Con ello transmitiréis a vuestro hijo que sois capaces de poneros en su lugar, que entendéis que se pueda sentir mal por este tipo de situaciones y sobre todo mejoraréis la comunicación con él.

Que os vaya bien y que este curso que comienza, vuestro primer curso (pensad en cuantos quedan después) os lo paséis estupendamente con nosotros.