

La entrada del niño/a en el colegio supone un importante cambio y una "separación" que le afectará tanto a él/ella como a los padres/madres. Y puede llegar a vivir esta situación como un "abandono", ya que aún no le es tan fácil distinguir entre un abandono temporal y otro definitivo.

Es lógico que use todos sus recursos para oponerse a este hecho, de una manera consciente e inconsciente, y que presente reacciones ante una situación que le es amenazante.

¿Cómo podemos saber que un niño(a) presenta dificultades para adaptarse a la escuela? Si observamos reacciones como:

- Lloro al ir al colegio y/o estando en él.
- Agresividad, irritabilidad-rabietas, rechazo (en el entorno familiar y/o en el entorno escolar).
- Pasividad, tristeza, apatía, actitud "depresiva".
- Apego excesivo a objetos relacionados con su entorno familiar: chupete, biberón, muñeco
- Negatividad a tomar alimentos (inapetencia)
- Negatividad a la hora de dormir, pesadillas, sueño inquieto, llorar al despertarse,...
- Actitud distante o de aislamiento respecto al grupo-clase. No quiere jugar con los niños/as.
- Regresiones: se hace *pipí* o *caca* de nuevo, quiere dormir otra vez con sus padres, habla peor, se muestra más infantil, tiene más celos de su hermano/a, etc...

¿CÓMO AYUDAR AL NIÑ@ A "PREVENIR", AFRONTAR O SUPERAR MÁS FÁCILMENTE ESTE PERIODO DE ADAPTACIÓN?

Introduciendo antes hábitos y rutinas diarias

- Es recomendable que **antes de incorporarse al Centro** (ej: durante el verano) se vayan introduciendo todos aquellos cambios relacionados con las normas, rutinas, hábitos alimenticios, hábitos de sueño, horarios (ir adecuando las horas al levantarlos y acostarlos) y así no notará tanto el cambio. Esto es igualmente válido para los posteriores periodos vacacionales, fines de semana,...
- Le ayudará también organizarle las actividades diarias, de tal manera que él(ella) sepa lo que "viene" después (anticipación) y le digamos que vaya terminando lo que está haciendo porque después toca hacer otra cosa (se habituará a desconectar de una actividad e irse preparando para la nueva, sin cambios bruscos). Educarle en "rutinas"
- Es importante que al incorporarse el niño(a) a la escuela, tenga ya adquiridos unos hábitos mínimos de autonomía personal (control de esfínteres, uso autónomo del wc, quitarse abrigo,...), de socialización e incluso que tenga un lenguaje adecuado a su edad y que pueda hacerse entender. Y por otra parte eliminar hábitos inadecuados, tales como el uso del chupete, del biberón, de los pañales, etc... que les "infantiliza" aún más.

Haciendo referencias positivas del Centro:

- Hablar al niño(a) del Centro al que va a acudir, de los amigos(as), de los juegos que allí tendrá, de lo bien que lo pasará y con el profesor(a) tan cariñoso(a) que estará. Debe percibir vuestra confianza.
- Y evitar siempre frases como: "ya verás cuando vayas al colegio", "en el colegio te enterarás",...
- Evitar mostrarles vuestros miedos o desconfianza, ya que ellos(as) pueden imitar esas actitudes

de recelo (temor a lo desconocido, a lo nuevo, a que le pase algo si no está con los padres...)

Manteniendo siempre actitudes adecuadas ante la nueva escolarización de su hijo/a, tales como:

Los padres y las madres deben evitar las despedidas prolongadas, ya que en el caso de "**angustia por separación**", el efecto que producen en el niño(a) es de mayor angustia y es alargar un sentimiento de abandono y ansiedad.

Esta ansiedad puede darse también en los padres y madres, y hacer que desde el primer momento se "culpabilicen" por las llamadas de atención del niño(a).

A veces también se da un temor de los padres/madres ante un supuesto abandono afectivo del niño(a).

Y ambos temores son infundados, ya que la incorporación del niño(a) al Centro no supone en ningún momento ni un abandono, ni una quiebra afectiva para los niños(as). En algunos casos esto se intenta compensar con sobreprotección y un exceso de atención.

Los padres y madres deben demostrar en todo momento al niño(a) que el maestro(a) es una persona de nuestra entera confianza (amable, afectuosa, tierna, ingeniosa...) y ser capaces de transmitirle al niño(a) la seguridad que necesita tener en esa persona.

Evitando una atención macro-familiar y favoreciendo un clima familiar adecuado:

Si el padre y la madre trabajan, deben evitar que el niño(a) pase por diferentes entornos y personas a lo largo del día (abuelos, cuidadores, padres, Centro...).

Tantos cambios de hábitos, normas, costumbres, criterios educativos,... supondrían una mayor ansiedad y angustia para el niño(a), no favoreciendo su

adaptación al Centro al no sentirse ubicado en ningún sitio en concreto. El niño(a) no sabe medir el tiempo, solamente vivencia e interioriza actividades rutinarias y secuencias lógicas.

Si es poco el tiempo que podéis dedicarle, recuerda que lo importante es su calidad. Debe haber un espacio en el cual toda vuestra atención sea para él (hora del cuento, del baño, del parque, del juego, paseo...)

Potenciar la costumbre de manifestar vuestro cariño al niño/a (ej: beso de buenas noches y de buenos días al niño(a) aunque se esté cansado o enfadado, ya que él(ella) sentirá que pase lo que pase vuestro cariño lo tiene seguro, ya que éste es incondicional y definitivo.

Evitar desarrollarles el sentido del ridículo (evitar las frases despectivas o burlonas que le hagan sentir "vergüenza" delante de los demás, como "no llores que se reirán de tí"). Evitar el chantaje afectivo ("no llores que mamá se podrá triste") y el engaño ("mamá viene ahora"), o la utilización de juguetes o golosinas para que se quede en la escuela. Nada de esto ayuda.

Con una coordinación continuada y sistemática entre padres/madres y educadores:

Es muy importante el intercambio de información entre los padres, madres y los maestros(as).

La colaboración entre familiares y escuela es fundamental para conseguir que este periodo adaptativo sea lo más corto posible y lo menos traumático para el niño(a) y para los padres/madres y educadores.

La coordinación entre padres/madres y maestros(as) ayudará también a consensuar las expectativas y "nivel de exigencias" más acordes a las características del niño(a).

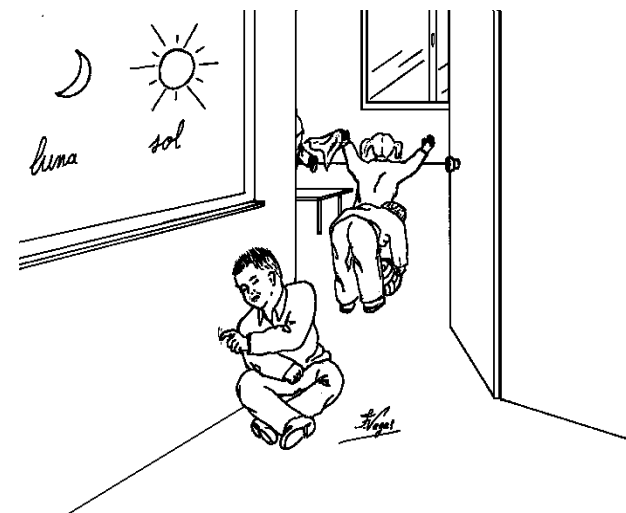
Los padres y madres deben saber que el educador(a) tiene presente siempre que todas estas reacciones del niño(a) son llamadas de atención que requieren de su sensibilidad, atención, apoyo y afecto para poder ser superadas por el niño(a). Del mismo modo, en el ámbito familiar se debe estar especialmente atento a las necesidades afectivas del niño(a).

Recuerda que todas las conductas que el niño(a) puede llegar a manifestar en este período de adaptación son llamadas de atención y reacciones lógicas ante una nueva situación que incluso puede vivenciar con un sentimiento de "abandono" .

Y recuerda que entre la familia y la escuela (favoreciendo un clima de serenidad, afecto y seguridad) pueden conseguir que el niño(a) se adapte a esta nueva situación más fácilmente y empiece enseguida a disfrutar plenamente de todo lo que le ofrece la escuela.

Potenciaremos juntos su independencia y autonomía, seguridad en sí mismo/a y su autoestima, para que su desarrollo sea óptimo en todas las áreas de aprendizaje.

La adaptación del niño/a al entrar al colegio



Rosario Paradas Valencia
Psicóloga-Orientadora Escolar
Equipo de Orientación Educativa de Antequera