

REUNIÓN DE PADRES DE 3 AÑOS

25 de junio de 2019, a las 10:00 horas

PERIODO DE ADAPTACIÓN.

La adaptación es el camino que cada niño vive en el plano de los sentimientos (afectivos, sociales o intelectuales), valorando lo que supone la separación de la familia y lo que su ingreso en el colegio le puede ofrecer.

Es un proceso mediante el cual el niño elabora emocionalmente las ventajas y los inconvenientes que le supone la separación de la familia, hasta llegar voluntariamente a una aceptación interna de la misma.

Para realizar este "logro" el niño necesita, entre otras cosas, tiempo, su tiempo en concreto. Hay que tener en cuenta que todos los niños no son iguales, por lo tanto la adaptación de cada uno también será distinta.

Hasta este momento, la vida del niño ha estado orientada con respecto a casa, en ella y sus cercanías se centran todos sus intereses. La incorporación al colegio supone para los niños la salida de su mundo familiar, donde se encuentran seguros, y pasar por un **periodo de adaptación** a las condiciones del centro (personas, horarios y espacios diferentes), durante el cual pueden observarse alteraciones en su comportamiento habitual.

En el colegio va a dejar de ser el pequeño o el mayor, el tranquilo o el travieso, etc. Porque va a ser mirado desde otro punto de vista, además su mundo de relaciones se va a ampliar, ahora convivirá con otros adultos y con otros niños con los que tendrá que compartir, cooperar,...

La gran dificultad de este período recae en la separación niño-familia. La separación resulta una situación muy difícil tanto para los padres como para los hijos. El proceso de adaptación es algo que el niño hace suyo, algo que él tiene que elaborar y superar, los adultos solo podemos ayudarle a que este proceso sea más corto y agradable. Cada niño tiene su propia forma de reaccionar cuando sus padres se van. Puede estallar en sollozos histéricos y tener una estrepitosa rabieta; puede quedarse en un rincón, mirando al suelo y contestar con monosílabos a la más cariñosa y alegre de las voces, etc.

De repente se ve menos protegido, ya no es el "centro del mundo" y se encuentra a solas con sus propias posibilidades: se siente como uno más entre los compañeros y ante su profesora. Además, aún no tiene organizado y estructurado el conocimiento del tiempo y no sabe que sus padres volverán a buscarle. Pueden entonces surgir sentimientos de miedo, de angustia, inseguridad, abandono y aislamiento, que se traducen en llanto, inapetencia, tristeza, etc.

Es normal, por lo tanto, que los niños muestren su disgusto por la separación de la familia cuando entran en el colegio, pero pueden no hacerlo de forma directa, sino a través de diferentes **síntomas**: resurgir de celos, envidias, rabietas, alteraciones del sueño, de la alimentación, vómitos, llanto, tendencia a mostrar mayor dependencia afectiva de los padres, retroceso en el lenguaje, tristeza, ..., por esto va a necesitar que los adultos le ofrezcamos nuestra comprensión ya ayuda, sin dejar por ello de hacer respetar las normas.

Evidentemente ningún niño sufre todos estos síntomas a la vez, existiendo además algunos factores que inciden en el tipo, intensidad y duración de los mismos. Influyen tanto la edad, como el momento de desarrollo y las características de personalidad del niño, así como sus vivencias en el ámbito familiar.

No solo son niños lo que están implicados en el proceso de adaptación. La familia y el centro inician una relación y a todos nos hace falta adaptarnos.

Se adaptan, por tanto, también los padres, los cuales van a tener mucha influencia en él: la inseguridad, el miedo y la angustia son transmitidos y captados por los niños, haciendo más largo el período de adaptación.

El ingreso del niño en el centro puede hacer surgir en los padres sentimientos contradictorios: miedo, dudas, desconfianzas,..., que a menudo los llevan a sentirse culpables por la decisión que han tomado de llevar a su hijo al colegio.

Por ello, la primera y más importante de las recomendaciones es **superar el sentimiento de culpabilidad**, ya que este sentimiento no nos va a ayudar.

Es tan pequeño... ¿qué puede aprender de 3 a 6 años? "A vivir, a desarrollarse, a crear una identidad... A estas edades se aprende mucho; es la etapa más importante. En esta fase, un niño adquiere más conocimientos que en cualquier año de su vida de adulto. Su desarrollo cognitivo, su creatividad, su adaptación social, su equilibrio personal... se gesta en la infancia."

Hay que tener presente que el colegio se presenta como el principal elemento de socialización para el niño. Éste va a aprender a compartir, a esperar y a respetar. El colegio no es la guardería, es un proyecto pedagógico con unos objetivos que conseguir y una disciplina. El niño deberá realizar en él esfuerzos continuos y necesitará el ánimo constante de sus padres y su escucha paciente.

ES IMPORTANTE:

- Que los niños descubran que les podemos ayudar a superar las dificultades. Nuestra seguridad será el mejor apoyo.
- Que no pongamos tiempo a la adaptación. Lo que es válido para una mayoría puede no serlo para algunos.
- Que aceptemos el período de adaptación como período de conocimiento, de intercambio y de comunicación; que nos posibilite hacer surgir la confianza y el afecto mutuos entre el centro y la familia.
- Que vivamos la incorporación de los niños al colegio con la mayor normalidad y optimismo posible, ya que la separación es el paso evolutivo más importante de la primera infancia. Este proceso, aunque difícil, es un acontecimiento feliz. Después de todo, lo que su hijo acabará consiguiendo es su propia independencia.

- Llevar a los niños al colegio sin prisas ni nervios, para que no sientan que los padres les abandonan ni que las profesoras les cogen. Si os sentís seguros ellos también lo estará.
- De camino al colegio, describidle las etapas de la jornada así como otros puntos de referencia familiares y tranquilizadores. Insistid en el momento de la vuelta a casa, decidle claramente quién irá a buscarle por la tarde y a qué hora.
- Comentar diariamente, con la tutora, cómo ha pasado su hijo la tarde y la noche anterior si es necesario y significativo.
- engañar a los niños. Despedirse cada día y recordarles que más tarde iremos a buscarlos.
- No alargar excesivamente las despedidas.
- La mayoría de los niños que lloran, dejan de hacerlo al cabo de unos minutos de haberse ido sus padres. Las profesoras lo saben y por eso invitan a los padres a marcharse rápidamente.
- Evitad compararle con sus compañeros que saben decir "adiós" sin llantos ni historias. Estad seguros de que también él o ella lo conseguirá muy pronto. Decídselo.
- Tener presente que el colegio no es un mundo aparte del hogar familiar, sino una prolongación y que los dos ambientes tienen que estar interrelacionados y en buena armonía.
- Recordar que el proceso no siempre es constante y que puede haber altibajos.
- No es bueno comparar procesos de adaptación; cada niño y niña es diferente.
- No dudéis en expresar vuestras dudas y sentimientos a la profesora de vuestro hijo.
- Solicitad una reunión con la tutora siempre que tengáis necesidad de hacerlo.

En todos los hogares con niños/as el primer día de clase es un acontecimiento. Se experimentan diferentes emociones, de temor a lo desconocido, deseos de

crecer... ante este lógico nerviosismo los padres deben actuar con comprensión, transmitiéndoles ilusión en su nuevo papel de escolares.

Hay que despertar el interés del niño por el colegio de forma positiva evitando chantajes y amenazas.

Hay que vivir con normalidad la escolarización del hijo/a. Los padres necesitan tener confianza no sólo en el colegio sino en las personas concretas en las que recae la atención del niño, sabiendo que la escuela está atendiendo las necesidades que su hijo pueda tener y cómo las cubre.

Con este documento queremos conseguir que los niños que acceden por primera vez a un centro escolar lo realicen en las mejores condiciones posibles. Queremos que empiecen con unas adquisiciones propias de su edad, en los aspectos que ahora vamos a relatar y en beneficio de un buen proceso de adaptación. Deben traer aprendidos una serie de hábitos que ayuden a su adaptación al aula:

Control de esfínteres:

- Los padres deben eliminar los pañales durante el verano, que no hace frío, y se debe conseguir antes de llegar a la escuela. Cuando lo controle durante el día, empezar con el control nocturno. Nunca culpar ni regañar al niño por hacerse pis en la ropa o en la cama.
- Autonomía en el WC: vestirle con ropa adecuada, con gomas para que ellos solos puedan subir y bajar los pantalones sin pedir ayuda.

Comida:

- Es necesario que los niños mastiquen bien los alimentos por dos motivos: primero, porque aprenderán a comer bien y harán mejor la digestión; y, segundo y muy importante, les va a favorecer el desarrollo del lenguaje oral, aspecto imprescindible para la maduración de los órganos fonoarticulatorios y poder llegar a una buena articulación.
- Deben comer solos utilizando el tiempo que necesiten, evitando juegos y procurando hablar cosas familiares.

Vestido:

- El niño tiene que llegar al colegio sabiendo sentarse solo en el WC, es decir, bajándose y subiéndose la ropa que traiga puesta. Por ello, es aconsejable que sea con gomas en la cintura porque les va a resultar mucho más cómodo.
- Aprenderá primero a desvestirse, ya que es más sencillo. Iniciarles por las prendas sencillas. Los adultos les darán toda la ayuda que necesiten, con el firme propósito, por parte de los dos padres, de ir retirándola según vaya avanzando. Siempre hay que animarle y decirle lo bien que lo hace.

Higiene:

- Otro aspecto importante es saber asearse él/ella solo en aspectos básicos. Conviene iniciarle en los pasos que empleamos para lavarnos las manos: abrir el grifo, mojarse, enjabonarse, aclararse, cerrar el grifo y secarse.
- aprender a sonarse la nariz, cepillarse los dientes, bañarse, etc.

Sueño:

- Es importante que antes de llegar al colegio se le haya acostumbrado al ritmo horario que supone estar a las 9:30 en el aula, con lo que eso conlleva: levantarse, asearse, vestirse, desayunar y llegar al colegio. Es decir, que prácticamente a las 20:00 o 20:30 tienen que estar preparados para irse a dormir.
- Deben dormir fuera de la habitación de los padres. Tampoco el padre o la madre deben acostarse en la cama del niño para que se duerma.

Lenguaje:

- Volvemos a incidir en la importancia de comer alimentos sólidos y masticar para una buena articulación de las palabras. Si mantienen el chupete es importante buscar una disculpa que lo haga desaparecer.
- Para hablar con el niño, utilizar un lenguaje normalizado, evitando que sea el lenguaje infantil que utiliza el niño, evitar emplear gestos (tanto en el niño como en los padres).
- Repetir bien lo que el niño dice mal. Está aprendiendo, si no le corregimos o utilizamos el lenguaje de los niños, lo aprenderá mal y costará mucho esfuerzo corregirlo. No hacerle sentir que lo hace mal, simplemente repetimos bien para que lo oiga correctamente y pueda él solo autocorregirse.
- Conversar mucho con los niños, cuando se baña, se viste, come, juega, va a dormir, etc. Siempre que estemos con él, tenemos que decirle el nombre de las cosas que utilizamos, hay que explicarle lo que hacemos, cómo lo hacemos y por qué lo hacemos, etc. Así, estamos aumentando su vocabulario y además, dándole seguridad emocional.

Esperamos que toda esta información y orientaciones se puedan realizar, lo que nos interesa a todos: que la entrada del niño/a por primera vez al Centro Escolar se un período de adaptación con todas las garantías.