

ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DEL PERIODO DE ADAPTACION - Curso 2023-2024

➤ ¿QUÉ ES EL PERIODO DE ADAPTACIÓN?

Al hablar del **Periodo de Adaptación** nos referimos al proceso por el cual el niño/a va formándose y preparándose, desde el punto de vista emocional, para la integración a un medio nuevo, la Escuela, aceptando la separación de su entorno familiar.

➤ ¿POR QUÉ REALIZAMOS EL PERIODO DE ACOGIDA?

Por motivos psicopedagógicos y porque lo establece el Real Decreto 95/2022 de 1 de febrero, por el que se establece las enseñanzas mínimas de Educación Infantil y Orden 121/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Infantil y Primaria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

➤ OBJETIVO DEL PERIODO DE ADAPTACIÓN.

Facilitar la ruptura del niño/a con su medio familiar, propiciando que disfrute en el colegio.

➤ FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA DEL PERIODO DE ADAPTACIÓN.

- El centro es desconocido para los niños/as tanto en su estructura como en su funcionamiento.
- Algunos padres no dan importancia a esta incorporación pensando que sus hijos se acostumbran a todo con facilidad. A otros padres, sin embargo, el inicio de colegio del niño/a les crea ansiedad sintiéndose culpables.
- Muchos padres creen que su hijo al entrar en el centro va a sufrir una falta de cariño. Este temor es infundado, porque la maestra llegará a tener una gran relación afectiva con los niños/as que les enriquecerá y les proporcionará la seguridad que necesitan.

➤ ¿CÓMO VIVE EL NIÑO/A ESTE PERIODO DE ACOGIDA?

Este proceso supone un gran esfuerzo, ya que os niños deben aceptar la nueva realidad que se les presenta, en la que no siempre las normas y costumbres coincidirán con las de su entorno familiar. Además, van a pasar del medio familiar, en el que tiene un papel o rol determinado y protagonista, a un medio mucho más amplio como es la escuela, en el que las relaciones son distintas, pasando a ser un miembro más del grupo clase, en el que tendrá que aprender a ajustar sus conductas.

Los niños comienzan la escuela con diferentes grados de madurez social y emocional. Aceptar que debe compartir al adulto, que deja de ser el centro de atención y que debe relacionarse con otros niños y ajustarse a unos espacios y horarios es un proceso que les hace madurar, pero que al mismo tiempo les puede resultar incómodo y difícil.

Normalmente, durante el periodo de adaptación los niños/as viven con gran ansiedad el momento de la separación de su familia, es una separación no sólo física, también mental y emocional. Se sienten menos protegidos, inseguros, abandonados y con miedos. Los adultos que rodean a los niños/as deben tenerlo en cuenta para ayudarles a afrontar esta situación de forma natural.

No solo se adapta el niño, los padres también lo hacen. Muchos padres inconscientemente siguen tratando a los niños como bebés mucho más tiempo del adecuado. Este comportamiento entorpece la evolución de sus hijos, que perciben de los padres esta actitud y responden con sus conductas en consecuencia. Por otra parte, los temores, angustias, las expectativas y desconfianza respecto al colegio van a ser transmitidas y captadas por el niño. Si los padres viven con dificultad este momento, el niño lo vivirá con ansiedad sintiendo la escuela como algo peligroso e inseguro.

Este periodo y la forma de afrontarlo será muy importante en el proceso de socialización del niño y su actitud hacia la escolaridad y los aprendizajes posteriores.

➤ **CONDUCTAS QUE SE SUELEN MANIFESTAR EN ESTE PERIODO.**

• **En el ámbito afectivo y social:**

- Timidez y aislamiento.
- Negarse a participar.
- Obstinación y llanto.
- Conductas agresivas: insultar, tirar cosas, golpearse, pegar a los demás.
- Intentar escaparse del aula o colegio.
- Negarse a ser atendidos por los maestros, para ellos son desconocidos.
- Cambios de conducta en el ámbito familiar: más rabietas, apatía y tristeza, demanda constante de la atención de los padres, aumento de los sentimientos de rivalidad y celos hacia los hermanos, sobre todo sin son más pequeños, etc...

• **En plano somático.**

La angustia de los niños/as puede provocar síntomas como:

- Alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas...)
- Vómitos, diarreas y falta de apetito.
- Pérdida de peso.
- Estados febriles.
- Regresiones en distintos ámbitos de autonomía.

¿Qué entendemos por regresiones?:

Se designa con el término "regresión" al retroceso o a la acción de volver hacia a una etapa de menor maduración, con conductas ya superadas. Se trata de un mecanismo de defensa mental ante situaciones que implican y conllevan mucha presión, angustia, ansiedad o inseguridad.

Las más comunes son:

- Falta de control de esfínteres, sobre todo volver a hacerse pis encima.
- Trastornos a la hora de comer.
- Aumento de rabietas.
- Uso de un lenguaje "más infantil".
- En niños que ya lo tienen superado pueden volver a querer usar chupete, ir en carro, beber en biberón, etc...

¿CUÁNDO ESTÁ ADAPTADO EL NIÑO/A AL CENTRO?

Cuando:

- Es capaz de hablar con los demás y contar experiencias en ambos contextos, familiar y escolar.
- Ofrece y acepta una comunicación afectiva.
- Se siente seguro/a y expresa sus sentimientos.
- Interactúa en el grupo con otros niños/as.
- Se mueve con soltura por el colegio y disfruta de las actividades.
- No espera con ansiedad a que lleguen a buscarlo.

En resumen, es muy importante tener en cuenta que cada niño tiene un nivel de madurez y características que lo hacen único y que sus conductas ante esta situación varían de unos a otros, así como el tiempo que necesitan para adaptarse.

Es muy frecuente que niños/as que ya parecen adaptados manifiesten conductas retardadas con regresiones, esto puede pasar después de los periodos vacacionales a lo largo del curso, una enfermedad de varios días o incluso tras los fines de semana.

➤ **CONSEJOS PARA FACILITAR LA INCORPORACIÓN DEL NIÑO A LA ESCUELA:**

Para preparar a los niños para este cambio os recomendamos algunas **pautas que debéis empezar a poner en práctica en los meses previos.**

❖ **Ayudarle a empezar con buen pie.**

Acaba el verano, y vuestro pequeño de 3 años está a punto de estrenar el 'cole de mayores'. La inseguridad y los miedos de los primeros días dejarán paso a un año lleno de conquistas personales y enseñanzas académicas que serán la base de otras futuras.

Cuanto más autónomo sea en septiembre, menos problemas de adaptación tendrá en el colegio.

- **Fomentar su autonomía.** Dejarles que ellos hagan cosas solos: que intenten vestirse, se laven las manos y la cara, se limpien después de hacer sus necesidades, se limpien los mocos, coman..., son tareas que pueden hacer solos y que les ayudarán para ser autónomos en el cole. Ya que papá y mamá no estarán en el cole para ayudarles, es mejor que practique en casa. Pero, ojo, no se trata de que conviertas las vacaciones en un agobiante cursillo de "cómo convertirse en ser independiente". Simplemente, os recomendamos que aprovechéis el hecho de que en verano los horarios y las prisas se diluyen para fomentar su autonomía.
- **Ya no son bebés,** es muy difícil hacerse a la idea de que se están haciendo "mayores", pero el paso al colegio marca el cambio, por ello es conveniente que dejen de usar pañales, chupete, biberón, coman sólidos con facilidad, etc.
- **Ajustar sus horarios.** Acuéstale y levántale antes, y si duerme siesta, ve reduciéndosela poco a poco hasta dejarla, como máximo, en una hora de descanso. Así el madrugón del primer día no le costará tanto.
- **Visitad juntos su cole.** Antes de empezar, el niño debería acudir con sus padres a ver el colegio, dando un paseo por las inmediaciones.
- **Hacerle partícipe de las compras de las cosas para el cole.** Procura interesarle en la compra del equipamiento. Deja que se familiarice con su mochila y el resto del material escolar y que se entusiasme con la novedad.

❖ **Control de esfínteres.**

- **Fuera pañales.** Si aún no controla sus esfínteres, quizás sea buen momento este verano para ir entrenándolo. En el colegio no disponemos de personal para atender la incontinencia de los niños de 3 años lo que puede complicar su integración.

Y además implicará constantes visitas vuestras al centro para cambiarlo, hecho que a la vez dificulta su adaptación, puesto que algunos niños se hacen sus necesidades encima para que vengan sus papás.

Algunos niños, especialmente los más pequeños de la clase, tienen problemas para controlar el pipí, y algún día que otro se les escapa.

Es conveniente:

- Comprensión y ayuda

En poco tiempo alcanzará a sus compañeros de clase. Es una cuestión de maduración. Y es que en los primeros años de vida, los períodos de tiempo no se dividen en años sino en meses, ya que un trimestre significa mucho para un niño, tanto como la posibilidad de estar o no preparado

madurativamente para poder adquirir un aprendizaje determinado. Así que tendréis que seguir insistiendo en su aprendizaje y mostrarle todo vuestro apoyo.

- **Como le habéis debido quitar ya el pañal, no se lo pongáis a ratos en casa.**
 - **No le regañéis** en este periodo inicial, ni le hagáis sentir culpable por las incomodidades que puedan acarrear sus escapes.
 - **Evitad obsesiones.** Eso supondrá estrés y si está nervioso es más probable que se haga pis encima.
 - **Tened paciencia.** Todos los niños aprenden antes o después a controlar esfínteres.
 - **No hagáis comparaciones.** Él es el primero que quiere conseguirlo, pero no puede, y compararle, sólo le desmotivará.
- ❖ **Mantener la calma, mostrar tranquilidad y seguridad.** Dependiendo de la actitud de los padres, el niño puede vivir su primer día de *cole* como una aventura o como una mala experiencia. Así si la madre o el padre viven con dificultad este momento, el niño va a reclamarles con ansiedad y va a vivir la adaptación con inseguridad y miedos, rechazando el ir al colegio.

Es perjudicial hablar de vuestra preocupación estando presente el niño/a.

Hablarles con ilusión del cole, de lo que van a aprender, de los mayores que son, preguntarles a la salida que han hecho, alagarles sin no han llorado, etc...

- ❖ **Establecer una relación de confianza entre el centro y la familia.** Favorece y facilita la incorporación del niño al centro. La confianza que depositéis en el centro en general y en la tutora particularmente, facilitará el proceso de adaptación y los aprendizajes del niño/a. Os podemos ayudar a solucionar problemas y daros consejos de cómo potenciar el aprendizaje de vuestros hijos en todos los ámbitos.

Tenemos un objetivo común, el bienestar de vuestros hijos/as.

- ❖ **Observar al niño.** Cada niño exterioriza y expresa las emociones de estos días de diversas formas, pero todos ellos necesitan ayuda por parte de sus padres y educadores. Comunicar los cambios de conducta a la tutora.
- ❖ **Evitar las mentiras para consolarle,** no le digáis que vais a estar con ellos en el cole o cosas por el estilo.
- ❖ **No es nada beneficioso que os paséis por los alrededores del centro para verlos en el patio,** si os ven volverán a llorar porque se quieren ir con vosotros aumentando su malestar.
- ❖ **Respetar el periodo de adaptación** atendiendo las necesidades del niño y las circunstancias de la familia. No os preocupéis innecesariamente, darle tiempo.
- ❖ **No os sintáis culpables** al dejar a los niños/as en la escuela llorando, es muy importante que asista a clase todos los días aunque le cueste una rabieta. En la mayoría de los casos en unos minutos los niños dejan de llorar y están muy a gusto.

No alarguéis el momento de la despedida durante el periodo de adaptación y acostumbraros a dejarlos y que entren con los compañeros solo.

- ❖ **Paciencia y flexibilidad.** Lo que se busca durante el periodo de adaptación es que el niño se acostumbre a las nuevas personas, lugares, rutinas y horarios. Tardará un tiempo en lograrlo, en cada niño es diferente.