

LA VUELTA “AL COLE”

Los primeros días de curso.

La incorporación al colegio o a la escuela infantil por primera vez, o el retorno a los mismos tras el periodo veraniego son un tema de preocupación de las familias. En los países que forman la Unión Europea la edad obligatoria de escolarización de los niños varía desde los dos hasta los seis años. Además, muchas familias eligen la escolarización temprana de sus hijos en escuelas infantiles, por motivos socio-laborales, por la modificación del modelo de familia tradicional y por las ventajas que, desde el punto de vista de la socialización y la adaptación al ambiente escolar presenta al incluir a niños en el programa educativo de un centro de educación infantil.

Tanto si se trata de un bebé, como de un niño en edad escolar es conveniente planificar la incorporación al centro educativo. En el caso de los bebés se tendrán en cuenta dos factores.

La edad biológica del niño o niña.

Hasta los 10 meses.

Se trata de una etapa de desarrollo marcada por la satisfacción de las necesidades fisiológicas del bebé y el establecimiento del apego, por lo que es muy infrecuente que el bebé experimente dificultades adaptativas siempre que esté sano, descansado y alimentado.

De 10 a 24 meses.

Es una etapa del desarrollo compleja, comienzan a desplazarse, aparecen las primeras manifestaciones emocionales diferenciadas de miedo, agrado y desagrado. Ya manifiestan temor a los extraños y si no hemos establecido un vínculo seguro con el bebé, éste puede experimentar ansiedad de separación.

Comienzan a ser capaces de compartir ambiente y objetos de su interés con sus iguales, pueden participar en actividades grupales guiadas. Aparecen los primeros conflictos, sobre todo, por la posesión de objetos de interés, que pueden ser resueltos por nuestro bebé a través de la agresividad y el contacto físico.

De 24 meses en adelante.

Se producen avances en la socialización y en el ajuste a situaciones nuevas. Nuestros bebés presentan un cierto auto concepto y autoestima, es decir, podemos decir que son conscientes de sí mismos, de sus capacidades y expresan una fuerte necesidad de autoafirmación que en ocasiones se manifiesta a través de la negatividad. Es normal que el niño se resista a los cambios de ambiente y de personas, puede experimentar ansiedad de separación aunque es esperable que en esta etapa del desarrollo el periodo de adaptación requerido se extienda menos en el tiempo.

El apoyo socio-familiar con el que contamos en los primeros momentos.

Este aspecto es muy importante para definir un proceso de adaptación gradual de duración determinada o flexible en función de las reacciones del bebé. Contar con apoyo en estos primeros momentos o bien planificar tiempo libre para estar presentes en el proceso de adaptación del peque va a redundar en la tranquilidad y confianza de los papás y mamás, permitiendo una mejor predisposición a aceptar los cambios y a participar activamente del proceso.

LA VUELTA “AL COLE”

Los primeros días de curso.

Llevar a nuestros hijos a una escuela infantil supone un importante cambio y variación en los hábitos y rutinas a las que teníamos acostumbrados a nuestros bebés. Además, les introducimos en un ambiente nuevo, rico y lleno de estímulos sonoros, visuales y táctiles que son desconocidos para nuestros peques. Es normal por lo tanto, que durante un cierto tiempo experimenten una reacción mostrándose más inquietos, que coman un poco peor o que se alteren ligeramente los ritmos de sueño.

En cualquier caso, estas reacciones se mitigan con la paulatina incorporación a las rutinas del centro que debe facilitar un ambiente seguro y estimulante para los bebés; y de seguridad y confianza para las familias.

- 📌 **Entre los 4 y 10 meses.** Lo esperable es que el periodo de adaptación del bebé se prolongue de una semana a dos como máximo.
- 📌 **Entre los 10 y los 24 meses.** La duración del periodo adaptativo es sumamente variable. Podemos encontrarnos con bebés que se adaptan rápidamente frente a otros que necesitan un tiempo mucho más prolongado, pudiendo llegar a cuatro e incluso seis semanas.
- 📌 **Más allá de los 24 meses.** Dependiendo en gran medida de la dinámica familiar anterior, el periodo de adaptación se reduce y no suele superar las 4 semanas.

Cuando hablamos del periodo de adaptación al centro educativo nos referimos al periodo de tiempo que pasa desde que el bebé se incorpora hasta que las manifestaciones emocionales o las pequeñas variaciones en las rutinas y hábitos se normalizan. Algunas recomendaciones, para mejorar la autonomía y el ajuste de nuestro niño al centro escolar.

La confianza en el centro y en las tutoras del bebé debe ser máxima. Son expertas en el ciclo educativo y saben en función de la edad del bebé lo que este necesita en cada momento.

📌 Ir al “cole” debe ser algo divertido.

Recomendamos despedidas cortas y no emotivas. Cuando vayamos a recogerles nos mostramos confiados, contentos y alegres, de forma que mostremos claramente a nuestro bebé emociones positivas ante su estancia en el centro educativo.

📌 En niños a partir de 18 meses.

El uso de chupetes, biberones, juguetes, peluches, etc., para el acceso al centro no está recomendado, ya que retrotraen al bebé a fases tempranas del desarrollo que claramente ya han superado, dificultando de esta manera, su autonomía.

📌 El desarrollo no es uniforme.

No deben olvidar que los niños no llevan siempre el mismo ritmo en los niños. Los hitos principales del desarrollo no son comparables entre hermanos, primos o amiguitos del parque. Comparar a nuestros hijos con otros niños puede ser un elemento de presión para la familia, que interfiera y dificulte la adaptación a las nuevas situaciones y entornos.

LA VUELTA

“AL COLE”

Niños que se reincorporan tras el verano



Los niños que ya están escolarizados, reducen sensiblemente sus tiempos de adaptación al ambiente escolar, no obstante el paso de la época estival a la escolar requieren de un periodo de ajuste, veamos algunos aspectos relevantes y recomendaciones para minimizar este proceso.

Poner en marcha poco a poco unos nuevos horarios y rutinas.

Ajustar durante unos días especialmente la rutina de sueño, que se suele deslizar, los niños se acuestan y despiertan más tarde durante el verano. Es conveniente que poco a poco se vaya volviendo a una situación de normalidad. Ocurre lo mismo con otras rutinas, como la de alimentación, las tardes de parque o el aseo.

Preparar el material escolar de forma conjunta.

Revisar y preparar juntos el material necesario; uniformes, mochilas, material didáctico. El recomendable que los niños más mayores colaboren en esta preparación y que se hagan responsables incluso del mantenimiento del mismo.

No descuidar la rutina de deberes durante el verano.

Aunque puede resultar costoso al principio es recomendable dedicar un tiempo prudencial durante las vacaciones a leer o realizar alguna actividad didáctica de carácter lúdico, existen actividades “on line” y juegos didácticos para todas las edades en la red.

El reencuentro con los nuevos compañeros y el colegio.

Es recomendable no perder totalmente en contacto durante el verano. Pero si es así, iniciar el contacto con los amigos antes del inicio del curso para que puedan hablar de sus buenos momentos del verano, puede ser interesante planificar alguna visita al centro escolar, si existe algún día de puertas abiertas.

El inicio del curso escolar debería ser progresivo.

Es mejor no sobrecargar con tareas y actividades desde el principio. Elegir actividades extraescolares debe ser una actividad conjunta, las actividades no deben elegirse para ocupar el totalmente el tiempo del niño, sino para complementar su educación. Los niños necesitan tener tiempo para jugar y disfrutar de su tiempo de ocio.

Ambiente positivo.

De respeto mutuo y escucha, de comprensión. Un ambiente donde el menor se sienta protegido, seguro y motivado. Debemos ser pacientes, especialmente a los más pequeños les puede costar tomar ritmo y ser autónomos. Debemos huir de imposiciones, de un estilo coercitivo e impositivo.

Seguramente, los padres nos habremos incorporado al trabajo antes que ellos. Con frecuencia los hijos nos oyen hablar de la “pena” que da terminar las vacaciones y empezar de nuevo a trabajar. Debemos recordar que los niños toman como modelos y referencia a los adultos, que necesitan a sus padres como recurso de regulación emocional, por ello si ven en nosotros una actitud positiva y alegre, les será también más fácil empezar el nuevo curso escolar.



Jorge Bueno Gil
Psicólogo
Nº Col: M-22524