

# EL PERIODO DE ADAPTACIÓN

Vamos a comentar brevemente en qué consiste el periodo de adaptación para también os sirva de reflexión y ayuda para resolver las dudas que podáis tener sobre este periodo o de algún modo superar la angustia si la hubiera, que os puede suponer dejar al niño/a en la Guardería.

Sabemos que el ingreso en el Centro supone un cambio muy importante para el niño, “normalmente” es la primera vez que se separa de su familia, sale de su hogar para pasar a un espacio totalmente desconocido, con adultos desconocidos y con otros niños.

Las familias también sufrís una adaptación, ya que suele ser la primera vez os separáis de vuestro hijo. Y lo mismo sucede con las educadoras, que también tienen que adaptarse, cada niño es diferente, hay que conocerle, saber sus gustos y preferencias, y conseguir que disfrute y sea feliz en los primeros momentos, y luego, durante el curso.

La entrada del niño/a en la guardería supone para él un importante cambio: implica la salida del entorno familiar donde el niño ocupa un papel determinado, con una forma determinada de comunicarse y con un espacio que conoce, que le da seguridad y protección, y todo esto va a modificarse: su mundo de relaciones va a ampliarse al salir del círculo estrecho familiar, nuevos adultos y nuevos niños, y va a entrar en contacto con un nuevo espacio: la guardería.

Este será un paso muy importante en la vida del niño, y aunque en algunos casos al principio la separación le resultará dolorosa, el niño lo irá asimilando, y gracias a esta separación se incrementará su autonomía personal y su grado de socialización. Además de ser un paso necesario para aprender que los cambios no tienen por qué ser malos.

El niño experimenta cambios en las áreas de: higiene, alimentación, sueño, rutinas. Las rutinas que se establecen en la guardería, les ayudan en su organización del tiempo y la actividad, a relacionarse con sus iguales, con los adultos y en la organización del espacio y objetos.

Es posible que durante este periodo puedan aparecer en el niño conductas de rechazo:

- Hay niños que desde el punto de vista somático pueden tener alteraciones de sueño, de alimentación, vómitos, angustia, cansancio, sufrir retrocesos en hábitos ya superados (control de esfínteres, comidas, chupete....)

- Algunos sienten ansiedad ante la separación y pueden sentir abandono, miedo, surgen los celos de los otros hermanos, necesidad de cariño y atención y pueden tener comportamientos agresivos

Debemos saber que estas son manifestaciones normales de este periodo y que si lo entendemos de una forma natural estaremos ayudando al niño en la resolución de este proceso que es el periodo de adaptación.

Para todo ello va a necesitar que le ofrezcamos una gran comprensión y ayuda, ayuda que no consiste en evitar sus sentimientos y conflictos, sino en entenderlos. Y que comprendáis que cada niño tiene un ritmo de adaptación personal que hay que respetar.

Cuando hablamos de la separación mutua de niño-familia, entendemos que no sólo se adapta el niño, sino que los padres va a tener que adaptarse también.

Los padres tendréis una gran influencia en sus temores, sus expectativas, su ansiedad...todo lo que vosotros sintáis: la inseguridad, la culpabilidad por la separación, el temor ante el cuidado que vaya a recibir el niño, todo eso son sentimientos habituales en los padres, pero debéis cuidar al máximo vuestras manifestaciones externas, para ni transmitir al niño inseguridad.

## **CONSEJOS PARA PADRES**

- Vuestra actitud es muy importante. Es necesario no actuar con inseguridad, duda o culpabilidad.
- Durante el periodo de adaptación, en la medida de vuestras posibilidades es conveniente que intentéis llevarle y buscarle vosotros, eso le dará seguridad y se acostumbrará antes al cambio.
- Debemos evitar el chantaje afectivo de “no llores que mamá se va triste” o la mentira “no llores que mamá viene ahora”
- Cuando sea la hora de marchar es mejor no alargar la situación: decir adiós con seguridad y alegría. Es importante que no piense que la marcha de los padres es opcional o que si protesta con fuerza impedirá la partida.
- No prolongar las despedidas en exceso. Hay que transmitir al niño que lo que estáis haciendo es lo mejor para él.
- Dejaremos que el niño lleve, si así lo desea, su juguete favorito, algo que le sea familiar y le mantenga unido con su hogar.
- No es un buen momento para introducir más cambios en la vida del niño (quitar pañales, cambio de habitación...) será conveniente esperar a que supere el proceso de adaptación.
- Evitar al recogerle frases como “ay, pobrecito, que le hemos dejado solito”, y “¿Qué te han hecho?”

- Puede que el niño, en el reencuentro con los padres lllore o muestre indiferencia, estas son algunas manifestaciones que no deben angustiarnos.

### **OBJETIVOS PARA LOS PAPÁS.**

- Que superéis la angustia de separación.
- Que confiéis en el equipo.
- Que os despidáis de vuestros hijos sin engaños y con seguridad.
- Que conozcáis y valoréis el periodo por el que pasan vuestros hijos