



## PERIODO DE ADAPTACIÓN 3 AÑOS



La incorporación al cole supone un cambio en la vida de vuestros hijos e hijas, y como todo cambio cuesta y requiere de unos

ajustes. El periodo de adaptación es el proceso por el cual el niño/a se separa de su entorno familiar, que le proporciona seguridad y confianza, para incorporarse a un nuevo entorno: el colegio.

Por ley, el periodo de adaptación, entendido como el tiempo en el que los niños/as vienen al centro con un horario reducido y en grupos más pequeños, solo dura una semana; pero la adaptación, en la mayoría de los casos, dura más. Este tiempo dependerá de las características particulares de cada uno, por ello, se planificará la incorporación escalonada de los niños/as al centro, favoreciendo su adaptación de manera progresiva. Es muy importante cuidar este periodo y fundamental la colaboración con las familias, de cómo se desarrolle este periodo inicial va a depender, en gran parte, la adaptación definitiva al cole.

Para que este cambio y esta nueva etapa se viva de la forma más positiva posible, es necesario que las familias participéis activamente en ella, y seáis conscientes de que también supone una adaptación para vosotras, ya que vais a dejar a vuestro hijo/a (algunos por primera vez) con personas que no son de vuestra familia. Por ello es necesario que entre familia y escuela haya un gran entendimiento y confianza ya que los niños/as lo perciben. Y el hecho de que sus familias confíen y estén contentos con la maestra/o, les va a dar seguridad. Las familias debéis mostraros contentos e ilusionados ante esta nueva situación.

**Algunas recomendaciones para favorecer el proceso son:**

- Vivir el momento con naturalidad, intentando transmitir confianza y seguridad a los niños/as.



- Hablar en casa en términos positivos de la profe, del cole y de lo que se hace en él (cantar, jugar...).
- No iniciar cambios importantes en el niño/a justo antes de empezar la escuela: cambiarle de habitación, etc.
- Intentar que sea la misma persona quien deje y recoja al niño/a. Esto contribuye a dar seguridad y confianza.
- La despedida debe ser rápida, firme y sonriente, asegurándoles que vais a volver a buscarles.
- Dejar que expresen sus emociones: llantos, tristeza...
- Facilitar la incorporación paulatina al horario completo.
- Mantener una buena comunicación entre maestra y familia.
- Valorar e interesarse por todo lo que el niño/a ha hecho en el cole y sus relaciones.

Por otro lado, el hecho de que les preparemos no significa que cuando llegue el momento no haya ningún problema. Durante este periodo los niños/as pueden manifestar conductas que debemos interpretar dentro de un proceso normal, como son:

- Timidez o inhibición. Se aíslan, no expresan sus sentimientos, evitan la comunicación con los adultos...
- Se muestran tristes y/o enfadados.
- Rechazan el cole y el contacto con maestras y niños/as.
- Rabietas y llantos, sobre todo en el momento de entrada al aula.
- Alteraciones en la alimentación y sueño.
- En casa no se separan de mamá/papá ni quieren quedarse con otras personas cercanas.
- Conductas atípicas en casa o la vuelta de conductas ya superadas, como el control de esfínteres.
- Somatizar la ansiedad: vómitos, diarreas, fiebre...





La labor de las familias y maestras será de ayuda, no de evitar el conflicto, sino de permitir sus diversas manifestaciones y estar atentos a su mundo interior. La adaptación es un proceso interno y debemos respetar sus ritmos, para algunos serán suficientes unos días, otros necesitarán más tiempo sin que eso suponga dificultades posteriores. Un niño/a está adaptado cuando es más independiente del educador, juega en la clase, se mueve por ella con seguridad y se relaciona con los compañeros y maestra.

También es necesario que seáis muy puntuales a la hora de recogerles, ya que el ver que sus compañeros se van y ellos se quedan, les puede producir cierto sentimiento de abandono.

Es muy importante mantener una estrecha relación con la maestra. Las familias debéis contarnos todo aquello que ha cambiado en vuestro hijo/a, ya sean dudas o miedos. Nosotras os informaremos sobre cómo ha pasado el día, los avances y dificultades y les ayudaremos a que se sientan felices y se adapten lo antes posible a la escuela.

**Compartimos una misma labor: el desarrollo armónico de los niños/as, por lo que la colaboración mutua es primordial.**

