

El período de adaptación al cole: vamos a contar verdades

La iniciación de la escolarización (bien sea al colegio o a la guardería) es un **acontecimiento difícil para los niños**. Empezar a asistir al colegio o a la guardería supone muchos cambios en la vida del niño.

El cambio más importante y, en mi opinión, el más complicado, es el **tenerse que separar de su madre y/o de otras personas familiares por primera vez**. Para muchos niños, el comienzo de su escolarización supone, por vez primera, el estar a cargo de personas no familiares.

Por otra parte, el inicio de la escolarización supone **estar con un grupo de niños de su misma edad, posiblemente también desconocidos** en su inicio, por primera vez.

Además, para muchos niños, el cole supone un **espacio nuevo, materiales desconocidos, comer por primera vez de una determinada manera**, etc...

A la luz de estos cambios a los que los niños tendrán que enfrentarse, cualquiera podría suponer que, **emocionalmente, la adaptación a los mismos puede ser complicada**. Todos hemos tenido que adaptarnos a diferentes situaciones a lo largo de nuestras vidas y

sabemos cuáles son las emociones que solemos experimentar durante los mismos.

El miedo, la sensación de inseguridad o la tristeza son algunos de las emociones que solemos sentir durante el período de adaptación a cualquier cambio.

Formación online. Comunicación respetuosa con los niños. Herramientas de comunicación empática

Sin embargo, a nuestros hijos pequeños, que se van a enfrentar al período de adaptación al cole, **les contamos otra cosa.**

¿Qué transmitimos a nuestros hijos acerca de las emociones del período de adaptación?

Cuando les contamos a nuestros hijos qué es ir al cole, les estamos dando información de diversa índole. En esta información, **también los estamos transmitiendo contenido emocional**, les estamos anticipando cómo se van a sentir.

Cuando les decimos que el cole es un sitio muy bonito, muy divertido, en el que se pasa muy bien y donde va a jugar con muchos amigos, **les estamos transmitiendo que, a nivel emocional, el cole está asociado a la felicidad.**

Sin embargo, durante el período de adaptación, la emoción predominante en el colegio no es la felicidad.

Por el contrario, durante la adaptación, las emociones predominantes son el miedo y la tristeza.

Es obvio que **nosotros anticipamos felicidad a nuestros hijos con la intención de facilitarles la adaptación al colegio**. Sin embargo, esta información equivocada **no facilita en absoluto** el período de adaptación.

Formación online. Comunicación respetuosa con los niños. Herramientas de comunicación empática

¿Qué sucede cuando transmitimos una información de contenido emocional equivocada?

Cuando transmitimos al niño que en el cole va a ser muy feliz, lo va a pasar genial, junto con otros niños también súper felices y en un ambiente de diversión y alegría, **el niño se creará una falsa expectativa sobre cómo se va a sentir** cuando llegue al cole.

Anticipará que se va a sentir feliz, seguro, tranquilo, divertido... Sin embargo, cuando llegue al cole, se despida de su madre y se encuentre en un lugar que no conoce, con niños que no conoce y una maestra a la que tampoco conoce, **las emociones que experimentará no tendrán nada que ver con sus expectativas**.

El miedo, la desconfianza, la tristeza o la ira serán las emociones previsiblemente presentes y el niño, que había anticipado felicidad, se encontrará ante unas emociones que no esperaba y que, por ello, no ha podido anticipar.

Cuando estas emociones aparecen en un niño al que se le había anticipado alegría, el niño **experimenta una disonancia, no entiende por qué se siente así** cuando se supone que debería estar feliz.

Esta **expectativa contradictoria** a la que hemos contribuido **genera confusión a los niños**, les dificulta la identificación de emociones y esto constituye un obstáculo para la gestión de las mismas.

Transmitir un contenido emocional realista facilita la adaptación al colegio

La posibilidad de **anticipar qué emociones se van a experimentar** nos ofrece, también, la posibilidad de **anticipar cómo las vamos a gestionar**, de **buscar alternativas** para la gestión de las mismas.

Así, cuando a un niño le explicamos cómo se va a sentir (previsiblemente), **le permitimos anticipar emociones negativas, las validamos y anticipamos posibilidades de gestión y superación** de las mismas, estamos facilitando al niño **la identificación de esas emociones y el manejo** de las mismas cuando aparece.

A priori podría parecer que si informamos a los niños de que en el cole, al principio, puede que sientan miedo porque no conocen a nadie o que estén tristes porque se han tenido que separar de mamá, la adaptación al mismo será más difícil y el rechazo mayor.

Sin embargo, esto no es así. **Cuando al niño se le transmite la realidad de lo que, previsiblemente, va a**

suceder y se le anticipan alternativas de gestión y superación, el niño se siente mucho más seguro y capaz de resolver el problema que si no se le cuenta la verdad y tiene que resolver el problema *in situ*, sin haberse podido preparar.

¿Qué deben saber los niños sobre el período de adaptación?

Los niños que se enfrentan al inicio de su escolarización deben saber varias cosas:

- En el cole **no estará mamá**, estará con una profe. Mamá volverá a recogerle después de un rato y pasará el resto del día junto a ella.
- **La profe es una mujer que, en un principio, no conoce.** Poco a poco irá conociéndola y se supone que se portará bien con los niños, los cuidará, será cariñosa y divertida, los protegerá. (Si no es así, el niño debe saber que se lo tiene que contar a sus padres).
- En el cole **hay más niños. No les conoce todavía.** No son amigos aún, son desconocidos. Los irá conociendo poco a poco y, previsiblemente, lo pasarán muy bien jugando juntos.
- Los primeros días de cole, **muchos niños lloran.** Verá a muchos niños llorando porque echan de menos a sus madres o porque tienen miedo o están tristes. Es normal que se sientan así. Poco a poco se irán sintiendo mejor y dejarán de llorar.
- Él mismo puede sentir **ganas de llorar.** Si es así, es bueno que llore, que exprese sus emociones. Después, cuando se tranquilice, irá dejando de llorar.

- Cuando conozca a la profe y a los compañeros, **dejará de sentir miedo y tristeza** y lo pasará bien, estará contento en el cole.
- Cuando se sienta mal, **puede pedir ayuda a su profesora**, decirle lo que necesita, pedirle el chupete o el objeto de apego.
- Si **necesita consuelo**, puede darle la mano a otro niño, por ejemplo, o buscar algún juego divertido que le distraiga.

De este modo, **el niño se sentirá seguro en cuanto a que ha podido anticipar lo que realmente se va a encontrar y ha trabajado con su madre estrategias de gestión que puede poner en práctica.**

Si no le hubiésemos explicado todo esto, el niño se sentiría confuso en cuanto a sus emociones, inseguro ante la falta de anticipación y tendría que generar alternativas de gestión sobre la marcha. Esto, evidentemente, dificulta la adaptación.

Por todo esto, os recomiendo que habléis con vuestros hijos, que les contéis la verdad, que les ayudéis a prepararse de manera real a lo que se van a enfrentar.

Formación online. Comunicación respetuosa con los niños. Herramientas de comunicación empática

Mónica Serrano Muñoz

Psicóloga especializada en Maternidad y Crianza Respetuosa

Col. Núm. M26931

Mónica Serrano Muñoz

Consulta presencial (en Madrid) y online.

Petición de cita en: psicologa@bambulah.es

Mónica Serrano Muñoz