

La adaptación a la escuela (1)

Operación retorno

«Pero cómo, ¿no soy yo el niño más importante del mundo?». Más o menos este puede ser el pensamiento de un alumno de tres años que llega por primera vez a un aula repleta de niños de su misma edad a los que la profe les hace tanto caso como a él. Hasta el momento había sido el rey de la casa, ¡y además hijo único!, y de repente descubre con tristeza que tiene que rivalizar con esos pequeños seres para conseguir que el adulto le haga caso. Ha pasado de un ambiente familiar, en el que tenía asegurada la protección total, a un entorno en el que se reparten de forma equitativa los juguetes, los afectos y las atenciones. En este mismo micromundo, y a lo largo de varias horas diarias, tendrá sus primeras experiencias como ser social. Vivirá ansiedades, disgustos y rabietas; pero también alegrías, emociones y muchos juegos. Es un proceso imprescindible para su crecimiento, ¡aunque no nos debe extrañar que llore!

Esta etapa tan delicada de incorporación a las aulas, sobre todo en los primeros años de vida, causa problemas de adaptación al 5% de los niños y niñas de entre 3 y 8 años de edad. Bien enfocado desde el principio, este período no tiene por qué durar más que unos días o quizá unas semanas; pero también hay niños más sensibles que necesitan todo un trimestre para adaptarse a la nueva realidad. En cualquier

caso, no se trata de una situación patológica ni preocupante; más bien hay que verlo como una prueba de fuego que hay que pasar para crecer...





¿QUÉ PODEMOS HACER?

EN BREVE

CRISIS DE ANGUSTIA

Hay algunos niños que, al verse separados de sus padres, llegan a vivir una verdadera crisis de angustia. El cuadro clásico se da con más frecuencia en los tímidos y dependientes en exceso, con padres sobreprotectores que les transmiten su propia ansiedad porque a su vez sienten miedo a que se alejen de su lado. A medida que el niño se angustia más, más se preocupan los padres, generando un círculo vicioso en el que se contagian y retroalimentan la fobia. A veces es una experiencia desagradable en el colegio la que actúa como desencadenante de la crisis de angustia.

CÓMO ACTUAR

La fobia escolar suele ir acompañada, además del rechazo a asistir a clase, de alguno de estos síntomas: dolor abdominal, vómitos, dolor de cabeza, debilidad y palidez, que aparecen por la mañana antes de ir a la escuela y desaparecen los fines de semana y festivos. También implica un miedo irracional específico (a que le hagan daño en el recreo), social (a que lo dejen en ridículo) u obsesivo-compulsivo (miedo a ser ensuciado). En cualquiera de estos casos, excepcionales en la población escolar, se recomienda el tratamiento psicológico por parte de un profesional.

Si se quiere facilitar el proceso de adaptación de los más pequeños al entorno escolar, estas son algunas cosas que se puede hacer:

- Plantearle la asistencia al colegio como un privilegio «¡Qué suerte que ya vas al cole!» y nunca como algo negativo «¡Ya verás, ya, como la profe te va a poner a andar!».
- Mostrarse alegre y relajado, sobre todo los primeros días de clase. Si ve caras largas, pensará que se le deja en un lugar malo.
- A la hora de ir a recogerlo, es conveniente ser muy puntual. Los retrasos producen sensación de abandono. Si se observa que tiene los ojos enrojecidos o incluso que está llorando, es mejor no comparecerlo. Es preferible hacerle comentarios sobre lo bien que se ha portado y la suerte que tiene de estar en una clase tan bonita.
- Estar en contacto con su profesor o cuidador para saber si se integra bien y participa en las actividades. Muchas veces el disgusto se evapora cuando desaparecen los padres.
- Contarle cuentos sobre niños y niñas que empiezan la escuela, papás y mamás que van a trabajar y vuelven luego a recoger a sus niños.
- Relatarle las propias experiencias infantiles, si tiene edad para entenderlas: cuando las recuerde y relacione con las suyas propias, se sentirá más tranquilo.
- Fuera del horario lectivo, es muy útil que quede algún día con algún compañero de clase; al siguiente día tendrá más ganas de ir para reencontrarse con él.
- Evitar que trasnoche o que se levante por la mañana con el tiempo demasiado justo: esta situación produce nerviosismo, malhumor y mayores dificultades de adaptación.

Y esto es lo que no se debe hacer:

- Alargar el momento de la separación: hay que ser afectuoso, pero sin excesos, y sobre todo, breve. Si la despedida se alarga demasiado, se convierte en una tortura para unos y otros. Además, los niños enseguida aprenden a usar las pataletas como estrategia para retrasar la entrada a la clase.
- Engañarlo con frases del tipo: «¡Voy a aparcar el coche y ahora vuelvo!».
- Dejar al niño en casa porque tiene miedo de ir al colegio. Con esto solo se consigue alargar más la situación de sufrimiento y aplazar el proceso de adaptación. Si dice que tiene dolor de barriga, entonces hay que llevarlo al médico para determinar si es orgánico o psicológico.
- Criticar y descalificar, delante del niño, al colegio, a los profesores, al comedor, a la asociación de padres o a los otros alumnos. Esta situación desconcierta al pequeño, hasta el punto de que puede afectar a su equilibrio emocional y rendimiento escolar.