



¿CÓMO FACILITAR LA ADAPTACIÓN AL JARDÍN EN NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR?

Ps. Josefina Uriarte G.

iC omenzamos el año escolar! En esta época, parece un tema muy recurrente entre los padres el cómo facilitar la separación de los niños en edad preescolar, cómo ayudar a que se adapten a nuevas rutinas de la forma menos estresante para ellos. Y se utiliza la palabra “*menos*”, pues hay ciertas conductas de los niños en esta etapa del desarrollo que son normales y esperables cuando se enfrentan a la separación de sus padres. Hay niños que muestran comportamientos que responden a rasgos propios de su temperamento, que frente a una situación nueva se expresan de forma más intensa, así como otras conductas que pueden tener que ver con factores ambientales y externos.

Cuando hablamos de temperamento, nos referimos a las características biológicas que todos traemos al nacer, las

cuales influyen en cómo el infante regulará sus emociones y su comportamiento. La psicóloga chilena Andrea Cardemil, en su libro “*Apego Seguro*” distingue los distintos factores temperamentales y describe que hay niños que se desregulan con pataletas intensas y frecuentes, mientras que otros son menos reactivos a su ambiente y, por lo tanto, tienden a desregularse en una menor medida, teniendo reacciones más moderadas. Hay niños que son más inquietos y requieren de un mayor gasto energético durante el día, mientras que otros son más pasivos y menos curiosos por lo que están más tranquilos. Algunos infantes cuando llegan a un ambiente nuevo son más cautelosos y permanecen más tiempo a los pies de sus padres, mientras que otros no dudan frente a lo novedoso y aprenden teniendo la experiencia. Y así hay diferentes rasgos que caracterizan y rigen el comportamiento de cada individuo. Estos rasgos si bien son adquiridos al

nacer y dependen de la genética que llevamos, pueden ser influidos y modulados por el ambiente y la crianza para que el niño pueda tener una mejor adaptación.

¿Qué podemos hacer para facilitar el proceso de adaptación al jardín y/o colegio de un niño preescolar?

En primer lugar, lo más importante es estar sintonizados con nuestro hijo, observarlo para conocerlo en su individualidad. Sabemos que lo que es útil y necesario para un niño, puede ser muy estresante para otro, por eso es importante preguntarse: *¿Qué tan rápido se acostumbra mi hijo a un nuevo horario? ¿Es regular en las horas de comida y de sueño? ¿Se perturba con facilidad ante los cambios? ¿Cómo reacciona cuando conoce a un desconocido? Cuando está en lugar nuevo ¿Se separa fácilmente para explorar o está siempre preocupado de estar cerca de su cuidador? ¿Sus reacciones emocionales son intensas y frecuentes o duran poco tiempo y es fácil calmarlo? ¿Qué necesita para poder calmarse y regularse?* Para responder estas preguntas y otras, los padres necesitan observar y estar conectados con sus hijos, especialmente atentos al lenguaje no verbal, ya que en esta etapa del desarrollo los niños se comunican mayoritariamente a través de ese canal. Es decir, si queremos promover una mejor adaptación, debemos ser padres atentos, sensibles y observadores, para descifrar lo que les ocurre y, con ello, poder adaptar lo que esté a nuestro alcance para moderar sus niveles de estrés y entregarles calma y seguridad (Cardemil, 2017).

En una primera instancia, se recomienda evitar que existan cambios y fuentes de estrés a su alrededor que no tengan que ver con la situación de cambio a la que se expondrá, para que así el niño pueda focalizar toda su energía en el proceso que está viviendo: comenzar su año escolar. Es importante, ser capaces de anticiparnos como adultos, por ejemplo, con los horarios de comida y ritmos de sueño-vigilia. *¿Los horarios del jardín son los mismos que los de la casa? ¿Está durmiendo las horas que necesita?* Si el almuerzo en el jardín se lo dan más tarde de lo que acostumbra, lo más probable es que en ese período de tiempo el niño esté hambriento y, en consecuencia, más irritable. Asimismo, unas semanas antes del

primer día, los padres pueden comenzar a hablar sobre lo que ocurrirá o leer cuentos de un primer día de clases, implicar al niño en la compra de los materiales, mostrarle cómo es un colegio, las salas y los recreos o tal vez ver una película relacionada con esto. Con esto vamos haciendo familiar algo que para ellos es nuevo, lo cual baja la ansiedad. Para que sea efectivo, es importante ser conscientes de cómo transmitimos esta información *¿estamos nerviosos con que nuestro hijo no se vaya a adaptar al jardín? ¿Cómo es mi expresión facial cuando hablo de ello?* Los miedos y ansiedades se transmiten de padres a hijos, por lo que es de significativa relevancia que seamos conscientes de lo que a nosotros nos ocurre, antes de intentar abordar estas temáticas con los niños.

Por último, cuando llega el momento de entrar al colegio, es significativo preparar la rutina de ese día. Intentar que la mañana sea tranquila y evitar momentos tensos que puedan alterar o poner ansioso al niño o a nosotros. Si nosotros no estamos tranquilos, seremos peores observadores y, por lo tanto, se nos hará más difícil poder sintonizar con ellos. Si mi hijo es más lento y se demora más tiempo en hacer las tareas que logra de forma autónoma, es mejor despertarse unos minutos antes y así evitar llamarle la atención en la mañana, diciéndole “*apúrate*”, “*vamos tarde*”. Esto no quiere decir, que si ocurre un roce no se pueda reparar y volver a sintonizar con el niño. Decirle: “*el papá está apurado porque tiene una reunión, por eso te levanté el tono y te apuré para que te tomaras la leche. Lo lamento*”. Con esto, reparamos el quiebre antes de despedirnos. Asimismo, es bueno que la llegada al recinto escolar se haga de una forma similar todas las mañanas, así el niño sabe qué va a ocurrir y puede predecir, lo que le da una sensación de control y, por ende, de tranquilidad. En cuanto a las despedidas, es recomendable que sean sinceras – evitar mentir con frases como “*no te preocupes, no me voy a ir a ningún lado*” y desaparecer sin previo aviso – , que se lleven a cabo todos los días y que no sean prolongadas.