

# Consejos de expertos para gestionar una vuelta al cole sin rabietas diarias

CRISTINA GALAFATE

Actualizado Viernes, 8 septiembre 2023 - 06:114



Es la imagen más habitual estos días. Padres que muy temprano dejan a sus hijos en el colegio o la escuela infantil entre lágrimas o "enganchados" a sus piernas. ¿Qué hacer para favorecer el proceso de adaptación a la rutina?

Es normal que las rabietas formen parte de los primeros días de colegio.

Son las siete de la mañana en la Escuela Infantil Pikekos, situada en Rivas-Vaciamadrid, y a sus puertas se viven muchas emociones, tanto de incomodidad como de alegría desbordante. "Intentamos tranquilizar a las familias porque muchas veces es más lo que ellas sienten que lo que sucede después. Hay niños que vienen llorando, pero en cuanto se marcha su papá o mamá se calman en cinco minutos y se integran rápido", cuentan Patricia de Pablo, directora de Pikekos, y Tania Expósito, su socia.

De Pablo nota los tipos de apego que tiene cada alumno y cómo los progenitores que nunca se han separado de los hijos tienen inquietudes al dejarlos en manos de personas desconocidas, por muy buena vibración que hayan tenido. "Procuramos dar mucho cariño a los más pequeños y que también vean cómo los antiguos que llevan tiempo están contentos juntos jugando. Los más mayores hacen hasta asambleas y cuentan cuentos entre ellos, aunque lo principal estas primeras semanas es que estén todos tranquilos y se sientan como en su casa".

Tendemos a pensar que el niño se va a ir al colegio contento y feliz, desliza la psicóloga Isabel Serrano Rosa, de EnPositivo Sí, "pero lo más normal es que muestre su desagrado" con la idea de abandonar momentos en los que se ha encontrado contento y feliz, con sus padres y de vacaciones. "Dejan su entorno seguro y es normal llorar. Pero los padres tienen que saber que si el niño avanza y mira hacia atrás es buena señal porque significa que tienen un buen vínculo con él".

A veces los progenitores lo viven como un sufrimiento, señala, y del mismo modo que nosotros mismos a la vuelta del verano al regresar al trabajo se nos cae el mundo encima, ellos sienten esa pena. "Es bueno que les impulsemos a seguir creciendo, porque en el fondo les estamos ayudando a sentirse seguros y los respaldamos, pero a veces la angustia va en los padres, que los quieren tener entre algodones. No es lo que se van a encontrar en la vida".

Ante todo, es importante señalar que "los niños no montan una rabieta", aclaran Isabel Cuesta y Daniel Pérez, de Educa en Positivo. Como los adultos, ante un cambio pueden sentir nervios y emociones. "La diferencia es que están creciendo y aún les falta maduración cerebral y herramientas para hacer frente a estos desbordes emocionales".

"Hay que confiar más en sus capacidades y rescatar menos", dicen los expertos.

Bajo esta reformulación, cuentan los expertos, los adultos podemos ser capaces de actuar con mayor calma y empatía, "porque entenderemos que es normal que ellos se sientan así y, por lo tanto, no lucharemos contra lo que sienten, sino que lo acompañaremos con normalidad".

Ahora bien, ¿qué se puede hacer si lloran de una forma muy vehemente? Empatía y paciencia. En definitiva, serenidad. "Agacharnos a su altura, cogerles de la mano y mirarles a los ojos, decirles que es normal sentir miedo o nervios nos va a ayudar a conectar y a transitar esas emociones de una forma más natural y calmada". Porque, coinciden con De Pablo, a veces sufrimos más los adultos por lo que puede pasar o no pasar.

Aunque esto parezca un protocolo demasiado elaborado y que nos quita mucho tiempo, aseguran, llevará menos inversión que luchar contra la emoción. "Yo misma, si hubiera sido un niño, me hubiera puesto a llorar el primer día de trabajo porque no quería regresar de las vacaciones", bromea Serrano Rosa, que invita a no "patologizarlo" todo. "En consulta normalizo siempre este llanto. Mostrar firmeza es una forma de dar seguridad al niño ante una pataleta. Poner como algo bueno que van a aprender muchas cosas y a hacerse mayores. La vinculación segura es la que ellos necesitan", enfatiza la psicóloga.

## PERÍODO DE ADAPTACIÓN

Otra de las claves que recomiendan los especialistas es un período de adaptación de unos días. Un proceso sin prisas y adaptándonos a su ritmo. Así está procediendo Sandra Martínez, mamá primeriza de Daniela, de apenas un año, bajo la recomendación de su Escuela Infantil Adela Abrines Castaños, en Carabanchel.

Acaba de reincorporarse a su trabajo tras el verano y es la primera vez que la pequeña se queda con alguien que no es de su entorno. "Para mí este período de adaptación es necesario, pero no obligatorio, porque depende de la compatibilidad horaria o flexibilidad que tengamos

los padres. Y hay trabajos donde no te ponen nada fácil la posibilidad de recoger a tu hijo o teletrabajar algún día", señala.

La primera semana, su hija Daniela va a la escuela jueves y viernes sólo de 9:00 a 11:30 horas y lunes y martes aumentará hasta la hora de comer. "Es orientativo, en función de cómo se adapta la niña. Si necesita más tiempo porque lo pasa mal y nos lo podemos permitir, puede ser menos tiempo en estos cuatro días. Pero cada niño y familia es un mundo, y hay escuelas con tramos de media hora o de tres cuartos de hora donde van entrando los grupos de niños".

El ratio en la suya, concertada, es de dos profesoras por 14 niños. "El primer día la ha llevado su padre y había muchos niños llorando sin parar pero nosotros tratamos de dejarla contentos para no transmitirle preocupación", expresa.

Cuesta y Pérez, de Educa en Positivo, señalan que, lamentablemente, para muchos padres eso del poco a poco no puede ser. "Con todo, es importante que las familias sepan que pueden tener recursos para hacer más llevadera esta adaptación". Dan algunas ideas: leer cuentos sobre el cole, intercambiar algún amuleto para que se acuerden de los papás y mamás, implicarles en las rutinas, despedirse siempre de ellos y decirles que volveremos después de que hayan comido, no alargar demasiado las despedidas... Hay que ser claros y concisos: "Te quiero, ahora voy a trabajar, en cuanto termine estaré aquí para recogerte", recomiendan, puede ayudar a que ambas partes ganen seguridad y lleven mejor la separación.

#### QUÉ DECIR Y QUÉ NO

¿Hay frases que deberían estar prohibidas? Los fundadores de Educa en Positivo, como padres, también pasaron por los gritos, castigos, amenazas y chantajes. "Debemos evitar negar o minimizar lo que el niño está sintiendo. Es preferible, desde el punto de vista emocional, el permitir que expresen cómo se sienten y responder de forma empática. Poder verbalizar lo que siento hace que la intensidad de la emoción baje".

Y, no solo eso, continúan, "saber que sentir esa emoción es normal, me ofrece también un extra de tranquilidad y seguridad". Así que si el pequeño tiene miedo o algo del colegio no le gusta, abogan por escuchar, empatizar y luego preguntarles qué podría ayudarles a superar esa situación. "Hay que confiar más en sus capacidades y rescatar menos".

Pero, ¿y si son muy pequeños, aumentar la confianza requiere que estén más a su aire o deben los progenitores estar pendientes de sus nuevos cuidadores? "Darles confianza no significa desentenderse. Las familias podemos percatarnos de señales que nos indican si nuestros hijos están mejor o peor anímicamente. Si algo nos preocupa, podemos interesarnos, claro que sí, pero sin necesidad de alarmarse".

Los más pequeños pueden sentir miedo o nervios pero hay que tranquilizarles.

¿Qué hay de las comidas si, por ejemplo, en casa no prueban algo? "La mayoría de estos problemas vienen por una presión de los adultos. Muchos peques tardan en probar determinados alimentos y eso es algo normal. A todos nos ocurre, como también puede variar nuestro apetito de un día para otro", opinan los expertos. Si se les fuerza a comer sin hambre o

algo que no les gusta inicialmente, "la experiencia con la comida puede volverse un problema", explican.

Pero muchas veces el menú de todos es el mismo y no se va a poder elegir. "Nosotras no somos partidarias de obligar a nadie y menos en los períodos de adaptación. Se lo comunicamos a los padres y, al introducir alimentos, por ejemplo, al principio optamos por puré y vamos aumentando. Al final se trata de adaptarse al peque en todo momento", explica De Pablo.

#### LA VUELTA A CASA

¿Y las siestas si no duermen bien? "Tendremos que entender que un niño esté más irascible y proporcionar un ambiente relajado por la tarde". Quizás adelantar la hora de la cena y acostarnos un poco antes puede ser una buena idea, apuntan Cuesta y Pérez. "Sea como sea, siempre decimos a las familias que participan en nuestras formaciones que no existe un manual de instrucciones, ni una norma que sea válida para todos por igual. Lo realmente importante es la conexión que establecemos con nuestros hijos, que sepan que estamos para apoyarles y amarles cuando tienen un buen día y especialmente cuando no lo tienen", apuntan los expertos.

Lo que sí proponen es intentar no llenar la agenda de actividades al salir del colegio o guardería e ir a un ritmo más tranquilo, con unas rutinas pero flexibles y evitando situaciones de estrés. "Por lo general, los profesores nos irán contando cómo progresan nuestros hijos a medida que sea necesario, tampoco debemos presionar a los docentes. Ellos están también en un período de conocer a su alumnado, adquirir la dinámica de las clases... Dejemos espacio". Hay que ocuparse sin preocuparse, concluyen, "a no ser que ocurra algo que nos llame la atención y que entendamos que es bueno comunicarlo con el centro escolar".