



Laura Estremera

Agosto 09, 2019

El período de vinculación (adaptación) a la escuela

Es el tiempo que tarda un bebé, un niño o una niña en estar a gusto en un nuevo entorno y/o con personas nuevas, en que amplíe sus vínculos a personas o lugares no familiares.

Y esto ocurre cuando el niño o la niña que hasta el momento había estado con su familia, por determinadas circunstancias amplía su entorno, y para sentirse bien, necesita vincularse con nuevas personas porque son las que le proporcionarán seguridad.

A este proceso solemos llamarlo "periodo de adaptación" y solemos relacionarlo con la infancia, pero las adaptaciones no son exclusivas de los niños, los adultos también necesitamos periodos de adaptación, aunque nosotros como adultos, tenemos las herramientas para vivirlos de otra forma, porque ¿cómo te sientes el primer día de un nuevo trabajo?. Cuanto más pequeño es el niño o la niña, la adaptación es más costosa.

Algo que suelen preguntarse los adultos es el tiempo que cuesta que un niño o una niña se adapte a un nuevo lugar, sobre todo cuando los padres tenemos obligaciones laborales o es la administración educativa la que marca un periodo de tiempo para llevarse a cabo; pero es algo muy personal, depende de cada niño o niña, y dura el tiempo que tarda en vincularse a una nueva persona y a un nuevo espacio. Ese tiempo es diferente en cada niño o niña. Es entonces cuando comenzará a explorar el espacio, los materiales, a jugar y por lo tanto a descubrir y a aprender. Hasta entonces (mientras no hay vínculo) estará centrado en lo que es vital para él: la supervivencia, porque se siente en peligro. Es común que no quiera comer, no juegue, no se relacione con otros niños o niñas... y mucho menos

que realice actividades, porque su necesidad principal, la de sentirse seguro, la afectiva, no está satisfecha.

Y aunque quizá penséis que esto antes no se contemplaba y no pasaba nada, también las separaciones en nuestra sociedad se hacen cada vez antes, no hay más que ver nuestro permiso de maternidad de 16 semanas...

Y si se va teniendo cada vez más en cuenta la parte emocional de los niños también es porque podemos recurrir a la historia, a las investigaciones y a lo que ha ido pasando en los últimos tiempos.

Por ejemplo, el Psicoanálisis y el Conductismo, dos corrientes psicológicas del siglo XX muy distantes entre sí, pensaban que los niños se apegaban a sus madres porque los alimentaban y que mostrar conductas de apego más allá de la época de lactancia era algo regresivo; pero a partir de los años 50, se realizaron investigaciones porque se dieron cuenta de que muchos de los niños que vivían en orfanatos, tenían problemas en la parte afectiva, a pesar de estar limpios y alimentados, solían sufrir el llamado síndrome de hospitalismo y llegaban incluso a morir.

En los años 60, Bowlby como principal representante de la teoría del apego y otros investigadores, demostraron que el apego, tener un vínculo afectivo seguro con al menos una persona, que respondan tus necesidades, que te quieran... en los seres humanos era más importante que estar limpio y alimentado.

Así, hoy en día sabemos que crear y mantener vínculos seguros durante la infancia tiene una gran importancia para la salud mental posterior, para relacionarnos con los demás y para nuestra forma particular de percibir el mundo.

Este vínculo es especialmente fuerte e intenso desde los 6 meses a los 3 años, aunque se mantiene durante toda la vida, pero por este motivo hay que ser conscientes de lo que supone la separación de la figura de referencia (sobre todo en niños que aún la están creando) y la creación de nuevos vínculos a estas edades. A partir de los 3 años, las separaciones se van haciendo más sencillas y después de los 6, el niño ya tiene un vínculo consolidado y es capaz de anticipar e imaginarse a dónde va a ir, entiende el lenguaje y las razones de la separación, su noción de tiempo está más desarrollada y por lo tanto su vivencia es diferente a la de los niños pequeños porque ya tienen herramientas para hacer frente a las separaciones.

Lo que ocurre es que en nuestra sociedad no se le da la suficiente importancia al desarrollo emocional de los niños y niñas, interpretándolo desde nuestra perspectiva de adulto y nuestras herramientas y estrategias, quizá por eso hemos normalizado que el periodo adaptación sea un tiempo en el que los niños y niñas lloran y lo pasan mal en la escuela, creemos que es algo que tienen que pasar "a la fuerza", en vez de profundizar en las necesidades de los niños y niñas e intentar acompañarlos de la forma más respetuosa posible.

Cuando los niños y niñas entran en la escuela o viven una adaptación de una forma "tradicional", es decir, dejándolos solos en un nuevo lugar (Aunque sea en intervalos cortos de tiempo) según Balaban (2000) estos se sienten infelices, abandonados, apartados, sin nadie que les quiera, por eso se aterrorizan, se enfadan, lloran, chillan, tiran cosas, pegan, se quedan junto a la puerta, intentan escapar... *"agarrarse, llorar, llamar o seguir a los padres son comportamientos característicos de todos los pequeños humanos"* aferrarse a la madre (o adulto de referencia) ante lo desconocido no es sinónimo de dependencia, sino un comportamiento innato de apego.

El niño o la niña que comienza la escuela, aunque se lo expliquemos verbalmente de una forma previa, le leamos cuentos sobre el tema... realmente no entiende por qué está ahí y lo vivencia como un abandono.

Si tenemos en cuenta nuestra biología y necesidades, un bebé humano es dependiente y separado de su cuidador principal, pelagra su supervivencia, es instinto de nuestra especie. El bebé no entiende si está en una escuela o en una cueva y hay un depredador al acecho; no entiende de hipotecas, jefes o necesidades adultas, sólo de la naturaleza del ser humano.

Por lo tanto, tal y como dice Quinto (2010), *la adaptación a la escuela infantil no es un hecho natural.*

Cuando por diversos motivos (temporales, porque la escuela o la familia no son conscientes del tema...) no se respeta que se cree una verdadera vinculación, los niños pueden exteriorizar esta vivencia de diferente forma: Algunos lo viven como he comentado más arriba, otros inicialmente están como si nada, entran, juegan... pero pasados unos días, estallan. También hay niños que esconden sus sentimientos, no tienen un interés particular por aprender, jugar, ni por los demás niños. Siendo esta, una forma diferente a como se comportan en casa. Otros niños se aferran a lo que traen de casa, no quieren ni quitarse la chaqueta...

Aunque hay formas diferentes de exteriorizarlo, un vínculo de apego seguro con su cuidador principal, aquel en el que se responde a las necesidades del niño o la niña, hay contacto físico, se le coge, hay afecto, se está en sintonía... le creará una base más segura con la que enfrentarse a esta nueva situación.

López (2007) en su libro, nombra 3 fases del periodo de adaptación que no son universales pero que aparecen en un número importante de menores:

Protesta: es cuando el niño o niña toma conciencia de que se queda solo y se siente amenazado o en peligro. Aparecen los llantos fuertes, intentos de huida, rechazo a los nuevos cuidadores, rabietas, conductas agresivas...

Ambivalencia: es cuando va perdiendo vigor la protesta y aparece una alternancia imprevisible en la que el niño está bien con periodos de ansiedad, rechazo con sollozos, angustia... pero empieza a aceptar la ayuda que le ofrecen. (Según el autor aparece entre los 8 días y el mes).

Adaptación: es cuando el niño acepta los cuidados y participa.

Hoy en día sabemos que un vínculo de apego seguro con un cuidador principal (madre, padre, familiar... y después el educador) aquel en el que se responde a las necesidades del niño o la niña, hay contacto físico, se le coge en brazos, hay afecto... le creará una base más segura con la que enfrentarse a las nuevas situaciones que se presenten.

Cuando un niño se siente en peligro, necesita estar cerca de su figura de apego (madre o cuidador principal) porque le aporta seguridad y confianza; si pretendemos forzar algo que da miedo, generará aún más miedo y no haremos más que alargar el proceso. La creación de un vínculo no se hace de la noche a la mañana, necesita tiempo y espacio compartido.

Teniendo en cuenta las necesidades y el desarrollo de los bebés, niños, deberemos de evitar lo que denomina Gervilla (2006) "periodo de resignación", son niños cuya conducta externa parece que expresa conformidad, que han abandonado su forma explícita de protesta pero que no han abandonado sus sentimientos internos, persistiendo dificultades con la comida, ausencia de contacto y relación, etc.

Cuando no se respeta el periodo de vinculación, tanto si lo exteriorizan en la escuela, como si no, es común que en casa se perciban cambios: a veces parece que están bien, pero la intranquilidad que sienten se manifiesta durmiendo peor, aparecen pesadillas, terrores nocturnos, no quieren volver al colegio... Pueden estar más sensibles, querer estar junto a los adultos y no separarse de ellos,

querer que los cojan más en brazos... ¿qué podemos hacer? Pues lógicamente cogerlos, darles mimos, cariño... atender esas necesidades que manifiestan.

Otro aspecto a tener en cuenta es cuando se produce un cambio de cuidador, de centro... y muchos padres se preguntan si es necesaria o no hacer una nueva adaptación. En estas circunstancias, el niño o la niña tiene que crear nuevos vínculos con personas desconocidas. El hecho de acudir a un centro no significa que se sienta seguro en todos los centros. Imagínate que cambias de empresa, aunque sepas desempeñar tu oficio, debes de adaptarte a las nuevas instalaciones, compañeros...

Como cada vez hay más conciencia y conocimiento sobre este tema, en muchos centros se aconseja que los padres (o algún cuidador principal) estén con los niños en el aula ya que son su figura de referencia desde la que explorar el entorno, con ellos se sienten seguros (o menos ansiosos) en un espacio desconocido.

Desde esa seguridad, los niños pueden ir conociendo al nuevo adulto, creando vínculos, viéndolo como una persona de confianza. Junto a sus padres (o cuidadores) pueden moverse por el nuevo espacio, jugar...

Cuando los padres (o abuelos, cuidadores o la persona que ha estado hasta ahora con ellos, los cuida en vacaciones, cuando están malitos...) están presentes, los niños se muestran más abiertos socialmente. Algunas familias creen que si están ellos presentes no favorecen el proceso, pero imagínate que te hospitalizan (situación que suele generar ansiedad, miedo...) ¿cómo prefieres estar, sólo o con los que te quieren y apoyan? Los seres humanos de todas las edades están más seguros y se enfrentan mejor a las dificultades cuando están junto a los que le quieren. El niño, lo necesita con más motivos. ¿Acaso el niño no está acompañado cuando va al pediatra?, ¿sería más sencillo si entrase el niño solo a la consulta?

Hay ocasiones en las que no es posible acompañarlos durante este periodo: por motivos laborales, del centro... siendo conscientes de lo que supone para el niño el cambio, podemos intentar compensarlo de la mejor manera que sepamos y no olvidar nuestros sentimientos, reconocerlos, hablar sobre ellos y compartir nuestras dudas y miedos con la persona que vaya a estar con nuestro hijo.

No es sencillo tratar el tema del periodo de adaptación porque influyen muchos aspectos, no se trata de juzgar ni de hacer sentir culpable a nadie, sino de tener en cuenta a uno de los protagonistas: el niño o niña, de tomar conciencia de sus necesidades, la importancia y el proceso de la creación de vínculos, del tiempo que

cada uno necesita, de cómo acelerar o forzar no beneficia, de permitir que el niño se exprese emocionalmente para conseguir que sea un periodo de adaptación y no de resignación.

Laura Estremera Bayod
Maestra, educadora, psicomotricista.

Laura Estremera
maestra educadora psicomotricista

