

# RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

## PERIODO DE ACOGIDA Y VINCULACIÓN

- Los días antes de que la niña o niño empiece la escuela podéis ir adaptando poco a poco los horarios de casa a los nuevos horarios que tendrá en los días de acogida: la hora de ir a dormir, la hora de levantarse, de desayunar, de almuerzo, de la siesta...
- Mantener las rutinas familiares todo aquello posible una vez iniciada la escuela: cuento antes de ir a dormir, etc.
- Evitar otros cambios en la rutina familiar: paso a otra habitación, etc.
- Contad cuentos que aborden esta situación.
- Si os han proporcionado algún material audiovisual (vídeos, tríptico con imágenes...) de familiarización, compartidlo con ellos.

### PRIMER DÍA

#### ¿QUÉ PODÉIS HACER ANTES?

- Describir con claridad y sinceridad (adaptando el mensaje a su capacidad de comprensión) paso a paso todo lo que ocurrirá: "Hoy es un día importante, vamos a la escuela infantil. Primero desayunamos juntos/as, andando llegaremos al cole y...".
- Validar sus sentimientos, respetar sus reacciones: es lícito que tenga miedo. Reconocer es más importante a veces que solucionar. "Es normal que tengas un poco de miedo, es una situación nueva."
- Tratad de divertirlos por el camino, la risa ayuda a eliminar el estrés y ayuda a relacionar la experiencia como positiva.

#### ESTRATEGIAS

- **OBJETOS TRANSICIONALES:** Son objetos que algunos pequeños necesitan porque los mantienen unidos a sus referentes, suele tratarse de objetos suaves que responden a la necesidad de vínculo, que le recuerdan los brazos o el pecho de su madre (ejemplo: peluche, manta "doudou"...). Estos objetos tienen un olor especial; el niño/a los elige y le gusta mantenerlos cerca de él, le ayudan a controlar la ansiedad por la separación. Si vuestro hijo/a los necesita, no olvidéis comentarlo a la educadora/maestra. No es un juguete cualquiera ni un capricho.

#### PARTICIPACIÓN EN EL AULA DURANTE EL PROCESO DE ACOGIDA /ADAPTACIÓN

- Es importante que acompañéis a vuestros hijos e hijas en los nuevos espacios al menos los primeros días. Esto los permite descubrir una nueva realidad acompañado por la seguridad de la presencia de los familiares el tiempo necesario para el pequeño/pequeña o todo aquello posible para las familias.
- Para optimizar el proceso, seguid las indicaciones que os proporcione la maestra o educadora.

## EL MOMENTO DE DESPEDIRSE (PRIMEROS DÍAS)

- No os marchéis a escondidas (sin que os vea) puesto que puede vivir la situación como un abandono e incrementarse así su inseguridad. No podemos engañar a los niños/as, puesto que esto comportará una falta de confianza para otras ocasiones.
- Tampoco es aconsejable alargar demasiado el momento de la despedida, no tenemos que permanecer con él/ella hasta que deje de llorar, si nos quedamos lo único que conseguimos es que llore más para retenernos.
- Se trata de despedirnos con afecto, explicar que nos vamos y cuándo volveremos concretamente (ejemplo: después de la comida), quién los recogerá, los planes que haremos después... puesto que saber qué ocurrirá les dará seguridad (anticipación, de nuevo), tal y como nos propone Coma (2020).
- Si al dejarlo en el la escuela infantil llora, aceptaremos su llanto como una manifestación normal de incertidumbre ante aquello desconocido. Nos despedimos manteniendo la calma. Le damos un beso, agradecemos a la educadora/maestra el trato, deseamos que lo pasen bien y nos marchamos.

*“Cuando pasa algo fuera de lo habitual, lo primero que hacen los niños/as es mirarnos, si ponemos cara de miedo se asustarán. La mirada que tenemos ante el mundo que los rodea les afecta mucho. Tal como defiende Siegel, los niños no son dependientes del entorno, pero están a su expectativa.”*

Nelsen, Erwin y Duffy, 2018

## EL MOMENTO DE LA RECOGIDA (PRIMEROS DÍAS)

- Llegad puntuales, si no les generaréis incertidumbre o inseguridad.
- Al recogerlos abrazadlos y decidles que los habéis echado de menos, positividad el momento y disfrutad de todo el tiempo que podáis juntos (pero no centréis la conversación en si les habéis echado de menos, recordad, se trata de acompañar y validar la emoción sin intensificarla).
- Mantened la calma: Si el acompañamiento adulto se manifiesta con nerviosismo se INTENSIFICA su miedo, su inseguridad, su propio nerviosismo... Si el acompañamiento se centra en un lenguaje verbal que calme, que asegure el entorno y que genere confianza, la intensidad emocional podrá remitir despacio.
- Cuidad de vuestra comunicación no verbal: en la recogida, la conducta verbal (todo aquello que decimos) como la no verbal (gestos, miradas, etc.) del adulto afecta al proceso emocional del alumno/a. Especialmente la conducta no verbal, es decir, lo que transmitimos es más importante que lo que decimos.
- Proporcionad estas indicaciones a la persona encargada de recogerlo si no sois vosotros/as.

# RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

## ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

- Cada niña y niño, vive las primeras separaciones con diferentes respuestas. Hasta que se adaptan, algunos niños y niñas reaccionan con regresiones (se vuelven a hacer pis por la noche, no quieren dormir solos...) otros están más caprichosos, pueden mostrarse más agresivos, tener rabietas o pesadillas.... Buscan una conexión segura. Independientemente de la emoción, nuestra respuesta puede mantenerse estable: el ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL.

### 1. ENTENDER LA CREENCIA QUE HAY DETRÁS DEL COMPORTAMIENTO:

- Conectar con las vivencias personales que cada niño/a esté experimentando con el reto que supone la entrada en la escuela infantil es comprender que su conducta no es personal, sino una petición de ayuda. Es crucial establecer siempre una conexión emocional con los niños/as antes de que intentemos resolver algún problema: conexión antes de que corrección.

### 2. ESCUCHA Y OBSERVACIÓN ACTIVA

- Los niños/as constantemente están enviando mensajes no verbales, es decir, sus expresiones faciales, sus gestos y su conducta aportan pistas a los adultos sobre cómo se sienten. Por ejemplo una niña de 18 meses no puede decir "estoy frustrada", pero gritará, echará juguetes al suelo, etc. Podríamos responder así "ya veo que estás enfadada porque...".
- Una vez que los sentimientos del niño/a tengan nombre y estén validados y entendidos se sentirá mejor. Se trata de aportarles "pistas" para ayudarles a establecer la conexión entre cómo se sienten y que están haciendo. Es posible que en ese momento no siempre escuchen o respondan a nuestras palabras, la comprensión real lleva tiempo, pero nunca es demasiado pronto para empezar (Nelsen, Erwin y Duffy, 2018).

### 3. VALIDAR O LEGITIMAR EMOCIONALMENTE

- Los pequeños y pequeñas tienen razones para sus sentimientos, incluso cuando no saben conscientemente cuáles son esas razones. Cuando hablamos de validar o legitimar las emociones nos referimos a aceptar y permitir la expresión de esta emoción. Todo lo que sentimos es legítimo. Empezad por enseñar a vuestro hijo/a que sus sentimientos siempre son buenos pero que en cambio algunas acciones no lo son. Ejemplos: "Es normal que estés enfadado en esta situación, pero no está bien golpear".

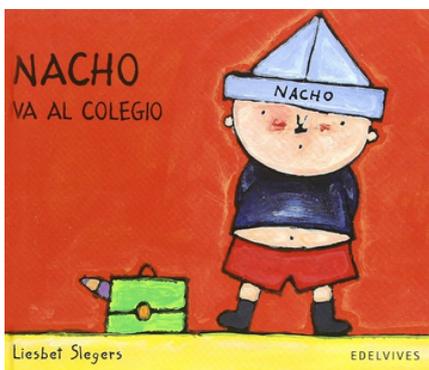
### 4. PROPORCIONAR MANERAS APROPIADAS DE EXPRESAR SENTIMIENTOS

- Podemos ofrecer conductas alternativas a esos comportamientos, es decir, salidas físicas para la energía emocional. Ejemplos: respirar profundamente, escuchar música suave, observar una "botella de calma", pintar, correr, saltar y dar palmas, abrazar, etc. Y observar el resultado, a veces golpear almohadas, gritar... les funciona pero en algunos niños esta estrategia intensifica la ira.

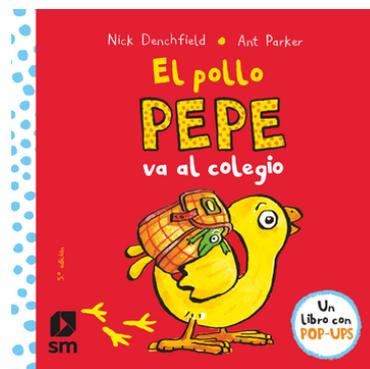
# RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

## RECURSOS Y MATERIALES

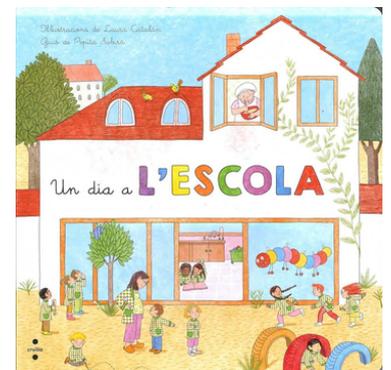
- Los cuentos son recursos muy valiosos. Posibilitan que los más pequeños y pequeñas se identifiquen con las situaciones que viven los personajes, les aporta ideas y habilidades para resolver situaciones, fomentan la empatía, informan sobre realidades desconocidas, aprenden mientras disfrutan,... Además, son una gran herramienta para el acompañamiento emocional, puesto que nos permiten poner palabras a las sensaciones, emociones, pensamientos y acciones, ayudándolos en esa narrativa que facilita a su cerebro descifrar qué le pasa. Los cuentos pueden hacerse accesibles para todo el alumnado (incorporando pictogramas, recursos táctiles, etc.) si así fuera necesario. Os presentamos nuestra selección para optimizar los procesos de acogida- adaptación en las escuelas infantiles:



**NACHO VA AL COLEGIO**



**EL POLLO PEPE VA AL COLEGIO**



**UN DÍA A L'ESCOLA**



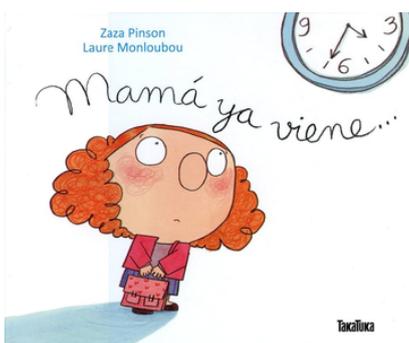
**LLÉNAME EL BOLSILLO DE BESOS**



**NO QUIERO IR AL COLE**



**UN BESO EN MI MANO**



**MAMÁ YA VIENE**



**LA ESCUELA**



**EL MONSTRUO DE COLORES VA AL COLE**