



Bones Pràctiques per un Procés d'Adaptació Saludable

A continuació, us oferim informació més específica per a les famílies que inicien l'escolarització als nostres centres per poder exposar de manera més detallada el procés d'adaptació, moment molt important per a tothom.

El moment d'adaptació precisa d'una atenció més individualitzada que permeti fer una adaptació saludable, segura i amb calma. Oferim un període d'adaptació flexible que promogui el benestar, així com una separació progressiva adaptada a cada cas. És important que pares i mares podeu seguir les indicacions del vostre referent, tenint en compte que l'educador atén cada infant i família i gestiona aquest moment segons les necessitats no només individuals si no també conjuntes i del grup.

Aquest període d'adaptació el plantejarem amb una durada d'una setmana aproximadament. Cada família s'incorporarà amb l'horari d'inici establert per l'educadora per poder oferir aquesta atenció més personalitzada, el qual se us facilitarà uns dies abans de l'1 de setembre. El primer dia, deveu lliurar a l'educadora el qüestionari inicial que haureu complimentat segons l'edat corresponent del vostre fill/filla. Aquest qüestionari serà supervisat conjuntament amb l'educadora per poder conèixer millor el funcionament del vostre infant, amb les dades més significatives del seu dia a dia i tota la informació que penseu que ens pot servir. Si bé aquesta setmana d'adaptació és recomanable, segons el cas i la necessitat de la família i el propi procés d'adaptació de l'infant podrà escurçar-se o allargar-se segons sigui necessari.

Per tenir una idea global del procés d'adaptació us facilitem aquest quadre on s'indica la proposta:

Primer dia	Segundo dia	Tercer dia	Quart dia	Cinquè dia
De 9:30 a 10:30 Família/fill	De 9:30 a 10 Família/fill De 10 a 11 Sense familiar	De 9 a 9:30 Família/fill De 9:30 a 11 Sense familiar	De 9 a 9:15 Família/fill De 9:15-11 Sense familiar	De 9 a 12 Sense familiar

*Per assegurar una atenció més individualitzada els horaris podran variar per atendre cada família de la millor manera. Els primers dies es retarda l'entrada per no coincidir amb la de la resta de nens i limitar la tensió que això pot ocasionar.

Consells i recomanacions per al procés d'adaptació

- És un procés que s'ha de tenir en compte des de casa. Amb els lactants afavorint que puguin ser alimentats amb el biberó i amb un altre referent de la casa que no sigui només la mare. Amb els més grans, tenint en compte la permanència d'objecte, com el nen va experimentant que no veure alguna cosa no implica que deixi d'existir: jugar a amagar objectes, representar amb ninos comiats, serien alguns exemples.
- Tenir cura de les transicions amb l'objecte transicional: els nens solen tenir una manteta, xumet, nino que forma part del seu procés de separació ja que els proporciona calma i seguretat.
- Afavorir la seva exploració i autonomia amb seguretat: afavorir que l'infant experimenti amb l'entorn i els altres. Tenir cura no implica sobre protegir, amb la qual cosa hem de proporcionar moments de joc de més contacte amb d'altres en què l'infant pugui explorar i experimentar per si mateix, amb la supervisió necessària en cada moment evolutiu.
- És important tenir en compte que perquè el nen se separi primer s'ha de poder diferenciar de l'adult de referència, procés que dependrà del moment evolutiu en què es troba: és a partir dels



7-9 mesos que el nadó comença a ser més conscient de l'altre, amb la qual cosa és normal que reaccioni amb més plor davant l'estrany, amb el que necessita més temps per regular-se, confiar i sentir-se en calma per relacionar-se amb d'altres.

- La funció dels pares en aquest procés és fonamental. És important facilitar la relació amb el nou adult, oferint seguretat i confiança davant persones fora de l'entorn habitual, ajudant a explorar al seu voltant i els altres, sense obligar però incentivant el seu descobriment i interacció.
- Davant els comiats, és important no anar-se'n sense dir res. Encara que sembli que sigui més traumàtic, és important que el nen no experimenti l'absència de manera sobtada, com si l'altre desaparegués. Acomiadar-se per després trobar-se, el nen ha d'experimentar que el que no es veu no vol dir que deixi d'existir. D'aquí la importància de com hem anat elaborant aquest moment, com dèiem abans també des del joc (joc d'aparèixer-desaparèixer; amagar i trobar-se).
- També és important la capacitat de regulació, com el nen troba la calma cada vegada d'una manera més evolutiva fins que és capaç de trobar-la per si sol. El nadó necessita una contenció més física, però l'adult ofereix diferents formes de fer-ho amb el nino, el xumet, la paraula, etc.
- Les paraules de l'adult organitzen, donen calma i seguretat. És important posar en paraules el que el nostre fill/filla sent, empatitzar i comprendre. Això no implica que pugui obtenir sempre el que desitja. Aquest desencís entre el que vol i el que pot rebre genera frustració, per això és important com el contenim i reparam aquest moment oferint alternatives que l'ajudin a acceptar i conformar-se d'una altra manera. Això és fonamental per anar desenvolupant la seva capacitat de tolerar la frustració i regulació.