

NO TE SIENTAS CULPABLE: CINCO RAZONES POR LA QUE EMPEZAR LA GUARDERÍA AYUDA AL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL DE TU HIJO

- Llorar es algo frecuente y lógico y es la manera en que el niño muestra desacuerdo e inseguridad por un cambio en su mundo habitual que lleva a conocer otras personas, nuevos horarios y rutinas diferentes



Este jueves, miles de niños de 0 a 3 años comienzan la escuela infantil y, para muchos, será la primera vez que se separen momentáneamente de sus adultos de referencia. Ello da lugar a los habituales llantos y pataletas a la entrada de los centros que tanta angustia y culpabilidad generan en los progenitores. Pero lejos de autoinculparse por dejar a los pequeños en manos de otras personas mientras observan sus rostros llorosos y sin consuelo, los padres han de recordar los grandes beneficios que esta nueva etapa generará para el retoño, y que contribuirán al desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales.

El jefe de Pediatría del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar, el doctor José Luis Díaz, destaca, entre estos beneficios, “aprender a

compartir un espacio, esperar turnos, imitar conductas, comunicarse, expresar emociones y resolver pequeños conflictos”, todo dentro de unas “oportunidades de interacción que pueden ser muy enriquecedoras”.

El doctor José Luis Díaz señala que llorar al entrar por primera vez en la escuela infantil “puede ser algo frecuente y lógico” porque “supone un cambio en su mundo habitual y durante unas horas se separan de sus figuras adultas de referencia, entran en un entorno desconocido, aparecen personas nuevas y se introducen nuevos horarios y rutinas. El llanto no es más que su manera de expresar inseguridad y de protestar ante una situación que el niño no comprende todavía”, señala el facultativo, quien aconseja que la despedida sea “breve, afectuosa y clara. Hay que decirle que nos vamos, que volveremos a buscarle pronto y despedirse. No es recomendable prolongar la despedida ni marcharnos a escondidas para evitar que llore”, enfatiza. Un aspecto importante es, señala el doctor, que los niños “perciben la ansiedad de los padres perfectamente”, por lo que “si nosotros vivimos la separación con angustia, es más probable que ellos también lo hagan”.

En cuanto al periodo de adaptación, su duración “es variable” y “cada niño tiene su propio ritmo”. En algunos casos, la adaptación puede producirse “en pocos días” y en otros puede necesitar “varias semanas”, dándose el caso de que “incluso puede haber niños que inicialmente parecen adaptarse muy bien y después tengan algún momento de mayor dificultad”. Para el doctor Díaz, es también fundamental “no transmitir al menor mensajes contradictorios ni convertir cada mañana en un momento dramático ni interrogarle después constantemente sobre si ha llorado o se ha encontrado mal”. Muy al contrario, considera que “es preferible” preguntarle de manera positiva por su día y “reforzar sus pequeños avances”.

Esta adaptación puede facilitarse “preparando previamente al niño”. Para ello, pueden “establecerse horarios similares a los que tendrá en la escuela infantil, anticiparle con naturalidad lo que va a ocurrir y, sobre todo, transmitirle tranquilidad y lo positivo de acudir a la guardería”.

El jefe de Pediatría del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar recomienda mantener “una comunicación fluida” con los educadores y confiar en su profesionalidad: “es importante contarles cómo duerme el niño, cuáles son sus rutinas, qué cosas le tranquilizan y cómo suele reaccionar ante situaciones nuevas”.

Algunos padres se muestran preocupados al comparar a sus hijos con otros de su misma edad en cuanto a desarrollo y capacidades. A este respecto, el doctor Díaz apunta que “dos niños de la misma edad pueden tener ritmos diferentes y seguir estando ambos dentro de la normalidad”. Insiste en las posibilidades de interacción que ofrece la escuela infantil para el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales pero precisa que “un niño de 0 a 3 años no tiene necesariamente que hacer amigos como entendemos los adultos” y que “el juego paralelo es algo completamente normal”. Anima también a los padres a “favorecer estos aprendizajes ofreciendo oportunidades de juego con otros niños, leyendo cuentos, hablando con ellos sobre las emociones y enseñándoles progresivamente normas sencillas como esperar, compartir o pedir las cosas”.

No obstante, el doctor Díaz invita a consultar al pediatra “si observamos en el niño una pérdida de habilidades que ya había adquirido, una ausencia o regresión del lenguaje, una respuesta muy limitada a las personas, escaso contacto social, dificultades importantes y persistentes para comunicarse o conductas que llamen especialmente la atención por su intensidad o rigidez”, así como “una dificultad persistente para relacionarse o comunicarse que se acompañe de otros signos de alarma en el desarrollo”.

También debemos prestar atención a “cambios importantes y mantenidos en el comportamiento del niño después de iniciar la guardería”, como puedan ser “alteraciones marcadas y persistentes del sueño o la alimentación, miedo intenso que no mejora con el tiempo o un malestar que interfiera claramente con su vida cotidiana”.

En materia de alimentación, el jefe de Pediatría del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar recuerda que “la negativa a comer es bastante frecuente durante el periodo de adaptación” pero que “el niño puede estar nervioso, cansado o no sentirse todavía cómodo en ese entorno”, por lo que insta a no convertir la comida en una batalla. “No se debe obligar a comer. Hay que ofrecer los alimentos de manera adecuada, respetar las señales de hambre y saciedad y dar tiempo al niño para acostumbrarse a comer en un ambiente diferente al de casa”. No obstante, “si el rechazo se mantiene durante un periodo prolongado, es muy selectivo o se acompaña de pérdida de peso, problemas de crecimiento, vómitos, atragantamientos u otros síntomas, entonces sí sería recomendable comentarlo con el pediatra”.

Es fundamental también comunicar alergias alimentarias “desde el primer momento” a la escuela infantil y, “cuando exista un diagnóstico médico, es conveniente aportar la documentación correspondiente y seguir estrictamente el protocolo establecido por el centro”, evitando “improvisar” o “asumir que una pequeña cantidad de un alimento será segura”. Con respecto a las intolerancias, “también debemos comunicarlas, pero conviene diferenciarlas de una alergia, porque el riesgo y las medidas necesarias pueden ser muy diferentes”, apunta el doctor Díaz. Para el médico, “lo importante es que los educadores conozcan los hábitos del niño y exista coordinación con la familia”.

Otra gran preocupación de los padres en esta etapa inicial de la escolarización es un aumento de las infecciones respiratorias y gastrointestinales, ya que el niño comienza a estar expuesto a muchos virus diferentes. “Forma parte de lo esperable en esta etapa y no significa que el niño tenga necesariamente un problema de defensas”, aclara el pediatra.

“No podemos evitar todos los contagios, pero sí podemos reducirlos mediante medidas sencillas: una adecuada higiene de manos, ventilación de los espacios, limpieza de superficies y juguetes y, sobre todo, mantener al niño en casa cuando presenta una enfermedad contagiosa”, apunta. “También es fundamental mantener al día el calendario vacunal y seguir las recomendaciones de vacunación correspondientes a cada edad”, agrega.

Para el doctor Díaz, “los padres deben consultar con su pediatra cuando existan signos de alarma como dificultad para respirar, decaimiento importante, deshidratación, mal estado general, fiebre mantenida durante más de tres días o cualquier situación en la que el estado del niño genere preocupación”, manifiesta el jefe de Pediatría del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar.