



### El proceso de adaptación desde la virtualidad

A lo largo de nuestra vida nos hemos visto expuestos a una gran variedad de situaciones nuevas, como el ingreso al nido, a la universidad, un trabajo nuevo donde no conocemos a nadie, la vida en pareja, la llegada de los hijos etc., de una u otra manera lo hemos enfrentado, lo hemos asumido y luego por qué no decirlo, lo hemos disfrutado. Pero ¿quién puede negar que, al principio, no ha tenido, aunque sea un poquito de “nervios” o “curiosidad” al inicio de estas situaciones?

Hoy en día, en el mes de marzo, muchos padres estamos pasando por un proceso similar pero diferente, nuestros hijos están comenzando clases, pero no de la manera a la cual hemos estado acostumbrados, sino de manera virtual lo cual implica otras demandas y otros procesos y ello no significa que no debemos adaptarnos, sino que tenemos que hacer unas modificaciones para que la virtualidad se pueda llevar a cabo con éxito.

Hay que tener en cuenta que este proceso de adaptación no es sólo nuestro sino también de nuestros hijos, ellos probablemente estén sintiendo lo mismo que nosotros y muchos de ellos son pequeños y aún no pueden expresarse y por ende muestran ciertas conductas de dependencia hacia nosotros.

Es natural que sintamos inquietud acerca de cómo será el inicio de clases para nuestros hijos, pero lo más importante y lo más valioso que podemos hacer nosotros como padres es brindarles la seguridad y la confianza que ellos necesitan para vivir esta nueva experiencia plenamente.

Es importante establecer hábitos y rutinas que serán de mucha utilidad y nos permitirán llevar con éxito las sesiones virtuales y las actividades no presenciales en casa:

- Planificar nuestras actividades de manera que esté todo preparado. Calculemos el tiempo que se necesita para que el niño, se levante, se cambie, tome desayuno y pueda conectarse oportunamente a sus sesiones.
- Entrar a las sesiones puntualmente. Todas las sesiones de aprendizaje tienen una estructura de inicio, desarrollo y fin, esto permite que los niños se organicen y se sientan seguros. La puntualidad es muy importante en el inicio de esta nueva etapa y a lo largo de toda su vida escolar, respetemos la hora de entrada y de salida, pues ello lo ayudará a adquirir mayor seguridad.
- Procurar que los niños se duerman temprano, sin televisión y con una rutina establecida, cenar, bañarse, leer un cuento y dormir.
- Preparar un ambiente especial en casa para llevar a cabo las sesiones, permitiendo que los chicos identifiquen ese lugar como su lugar de trabajo y puedan anticipar que es lo que va a ocurrir. Ese espacio puede tener una mesa, una silla y los materiales necesarios, así como también podemos colocar detrás de la mesa un cordel donde los chicos puedan colgar sus trabajos. Este ambiente debe carecer de distractores como juguetes o comida.

- Revisar la plataforma y revisar la programación que las maestras colgarán semana a semana procurando tener los materiales listos para cada sesión. Los materiales generalmente son artículos que se encuentran en casa.
- Tener en casa una caja de materiales para llevar a cabo las sesiones, el tener todo a la mano permitirá sacar provecho a las sesiones y de esta manera el niño también puede organizarse.
- Las sesiones ONLINE son una oportunidad para compartir con nuestros hijos, descubrir sus fortalezas y debilidades, así como también nos ayudarán a brindarle la ayuda oportuna y necesaria en su proceso de aprendizaje.
- Tomar un snack entre sesiones como si fuera una lonchera siempre a la misma hora.
- Como padres, no debemos mostrarnos ansiosos durante las sesiones, dejarlos que sean ellos, con nuestra guía quienes sean los protagonistas de su propio aprendizaje, de lo contrario, ellos podrían percibir que no estamos seguros de la decisión que hemos tomado y por ende el proceso de adaptación será más largo y difícil.
- No le hagamos exigencias previas al inicio del día, como **“No quiero que llores”, “Pórtate bonito”**. Digámosle por el contrario **“Tu ms. te está esperando”, “Hay otros amigos en la pantalla”**.
- Procuremos que sea la misma persona quien lo acompañe durante las sesiones.
- Respetemos sus tiempos y sus procesos cada niño es único e irrepetible.

Como padres y maestros no somos espectadores pasivos de este cambio, ayudarlo a acomodarse a esta nueva modalidad será la clave para una buena adaptación, pues todos buscamos el mismo objetivo: la autonomía y la independencia, que será la clave del éxito escolar tanto en el aspecto intelectual, como social y emocional.

Michelle Mulanovich Zegarra  
 Psicóloga Infantil  
 Birmingham N<sup>1</sup>ursery School

---

<sup>1</sup> Boletín # 1 Marzo 2021