

COLUMNA

María José Millán Monares
 Académica Psicología
 Universidad Andrés Bello



Adaptarse a un nuevo colegio

Cruzar la puerta de un colegio nuevo no es simplemente cambiar de dirección; implica una reconfiguración completa en la identidad. Como adultos, solemos cometer el error de abordar la adaptación escolar como un asunto logístico, cuando en realidad es un proceso de supervivencia emocional.

No todos los estudiantes que llegan por primera vez lo hacen desde el mismo lugar, y la razón del cambio determina cuánta energía emocional y social tienen disponible. No se le puede exigir lo mismo a quien ingresa por primera vez al sistema, porque para ese niño lo central es enfrentar la separación y aprender a confiar en que sus padres volverán, de la misma manera en que no se puede esperar tranquilidad inmediata de quien llega huyendo del acoso y observa el entorno en estado de alerta constante. Para otros, el dolor viene de sentirse "el que no puede", después de haber arrastrado malas notas; ellos necesitan pequeñas victorias que reparen la autoestima. También está quien se muda por motivos laborales de los padres y atraviesa un duelo geográfico que se expresa en rebeldía o tristeza, o quien llega con la etiqueta de "problema" tras una expulsión y utiliza la conducta como coraza para rechazar antes de ser rechazado.

El estrés del proceso no pertenece solo a los niños. Un niño no puede calmarse si el entorno adulto vibra con ansiedad, por eso antes de cualquier

"¿cómo te fue?" el adulto debe preguntarse desde dónde está preguntando. Cuando la pregunta nace del miedo, es decir, si comió solo o si alguien le habló, se transmite la idea de que el colegio es un espacio peligroso. Cuando nace de la confianza, al pedirle al niño que cuente algo que haya despertado su curiosidad, se le recuerda que tiene recursos internos para navegar el día. La autorregulación adulta no consiste en perfección ni en silencio, sino en conciencia; si el adulto está aterrorizado con el cambio, el niño leerá el mundo a través de esa amenaza.

La edad y el contexto también delinearán lo que cada uno requiere. En los primeros años, cuando el tiempo es abstracto, los símbolos concretos, que puede ser una misión secreta para el día o un dibujo escondido en la colación, funcionan como recordatorios de que el vínculo permanece, aunque los padres no estén. En la etapa de los 7 a los 12 años, cuando surge el temor a no calzar social o académicamente, la observación se vuelve clave. En este sentido no se trata de pedirles que hagan amigos, sino de ayudarles a decodificar qué ocurre en los recreos. En la adolescencia, donde el grupo es casi una fuente de oxígeno, la pérdida de ese entorno puede vivirse como asfixia, y lo más respetuoso es dar espacio, validar la nostalgia y evitar las ventas forzadas de las supuestas bondades del nuevo colegio.