CRIANZAINFORMADA

# Checklist de adaptación escolar

Una hoja para preparar los primeros días de guardería, infantil o colegio sin convertir cada mañana en una negociación nueva.

*Marca las casillas en el propio PDF o imprime la lista para hacerlo a mano.*

## Antes de empezar

- [ ] **Pasar por la puerta del centro**
  Una o dos veces, sin solemnidad: “Aquí vendremos por la mañana”.
- [ ] **Preparar mochila y ropa juntos**
  Que pueda tocar, elegir algo pequeño y reconocer lo suyo.
- [ ] **Contar la secuencia del día**
  Casa, camino, despedida, clase, recogida. Siempre en el mismo orden.
- [ ] **Preguntar por el objeto permitido**
  Algunos centros aceptan muñeco, pañuelo, foto o pulsera sencilla.

## Rutina de mañana

- [ ] **Despertar con margen real**
  Diez minutos menos de prisa valen más que muchas explicaciones.
- [ ] **Usar pocas frases**
  Cuando hay nervios, las charlas largas suelen aumentar la tensión.
- [ ] **Evitar amenazas o premios grandes**
  Mejor seguridad y repetición que “si no lloras, te compro...”.
- [ ] **Salir con un ritual breve**
  Por ejemplo: zapatos, mochila, abrazo en la puerta y camino.

## Despedida

- [ ] **Despedirse siempre**
  No desaparecer cuando mira a otro lado. Daña la confianza.
- [ ] **Una frase fija**
  “Te quiero. Ahora me voy. Vuelvo después de comer”.
- [ ] **Entregar al adulto de referencia**
  Nombrarlo ayuda: “María se queda contigo”.
- [ ] **Salir sin alargar la escena**
  Cariño claro, cuerpo firme. Repetir la despedida suele reabrirla.

## Al recoger

- [ ] **Guardar el móvil**
  El reencuentro también enseña seguridad.
- [ ] **No interrogar en la puerta**
  “Me alegra verte” suele abrir más que “¿has llorado?”.
- [ ] **Permitir descarga**
  Si llora al verte, puede ser cansancio acumulado, no fracaso.
- [ ] **Anotar pequeños avances**
  Se calmó antes, habló con alguien, comió algo, jugó cinco minutos.