

Y CUANDO LO ADOPTEMOS...

# ¿Cómo se adaptará?

## claves para futuros padres

**Uno** de los factores que **más** suele preocupar a los futuros padres **adoptivos** es el día después, cuando tras la **entrega**, comience la vida cotidiana, es decir, pensar en cómo se **adaptará** el niño a ellos y a su nueva vida. Os damos las **claves**.

**Olivia BAJO IGLESIAS**  
Psicóloga. ACI

La adopción es un proceso que posibilita el nacimiento de una familia y su consolidación a lo largo del tiempo. Algunas de las definiciones que podemos encontrar en la literatura acerca de este término hacen referencia a nociones como parentesco, filiación, unión... un sinfín de términos que se relacionan con el establecimiento de un vínculo. Para constituir esa familia han de superar etapas muy diferenciadas en las que las emociones y pensamientos cambian significativamente; el proceso de formación, el certificado de idoneidad, la espera, la asignación, el encuentro, el proceso de adaptación...

Uno de los aspectos que más atención reciben y por el que más se preocupan las familias es el llamado proceso de adaptación.

Por adaptación entendemos ajuste, acomodación, adecuación... de un sujeto a su entorno. Y

el entorno es entendido como todo lo que está a su alrededor. A través del proceso de adaptación, un sujeto se habitúa a una nueva forma de supervivencia, a nuevos entornos o nuevas formas de relacionarse con el mundo.

En un proceso de adopción, esa etapa de acomodación es esencial; el niño necesitará un tiempo para acostumbrarse a su nueva vida y la labor de los padres consistirá entonces, en facilitarle y apoyarle en esa fase tan importante. Es fundamental tener en cuenta que el proceso de adaptación es un fenómeno bidireccional, es decir, tanto el niño como los padres tienen que atravesarlo y acomodarse recíprocamente.

El niño adoptado necesita integrarse en diferentes ámbitos para dar por concluido el proceso de adaptación; y la familia es, sin duda, el ámbito más importante:

Cuando conoce a sus padres, es frecuente que haya tenido tiempo para establecer vínculos con aquellas personas que se han encargado de su cuidado. El encuen-»

**El proceso** de adaptación es bidireccional, tanto el niño como los padres tienen que atravesarlo y acomodarse entre sí.



Dentro supone la ruptura de esos vínculos, lo que puede dificultar inicialmente el establecimiento de la relación con estos.

El tipo de apego previamente establecido, la edad del menor, las experiencias pasadas, su carácter y el carácter de sus padres adoptivos determinan el comienzo de la interacción familiar. El niño necesita tiempo para comprender que sus padres adoptivos son sus nuevos cuidadores y sus futuros padres. Un hijo biológico necesita nueve meses aproximadamente en comprenderlo, por lo que un hijo adoptado empleará, al menos, el mismo periodo de tiempo en establecer un vínculo familiar sano, estable y seguro.

**Aceptación** En algunas ocasiones esta parte del proceso de adaptación es imperceptible, lo que no significa que no se produzca. Muchas familias narran cómo su hijo se adaptó a ellos el primer día, mientras que muchas otras perciben que el proceso no ha concluido tras los primeros meses; lo cierto es que cada niño reflejará su proceso de adaptación de forma particular y mantendrá un ritmo adaptativo diferente. Se podría afirmar que la adaptación familiar concluye cuando el menor comprende que su familia le quiere de forma incondicional y para siempre, y cuando nace una aceptación mutua en la que surge la necesidad recíproca de unos hacia otros.

**OTRO DE LOS ÁMBITOS** de adaptación importante se relaciona con la rutina o el establecimiento de su “nueva” vida cotidiana:

Cuando los niños conocen a sus padres es posible que tengan adquiridos una serie de hábitos (alimentación, sueño, higiene, horarios...) o costumbres, que deberán ser cambiados por otros distintos. Al principio es posible que se oriente con más facilidad hacia aquellos



Muchas familias narran cómo su hijo se adaptó a ellos el primer día, mientras que muchas otras perciben que el proceso no ha concluido tras los primeros meses. Cada niño mantendrá un ritmo adaptativo diferente.

aspectos de su nueva vida que le recuerden a su vida anterior. Con frecuencia los padres comentan que sus hijos manifiestan comportamientos extraños; duermen en un rincón de la cuna, comen con las manos, no permiten que les den el biberón o se muestran extremadamente ordenados.

Estos comportamientos suelen ser el recuerdo de los hábitos adquiridos; puede que nuestro hijo compartiera la cuna con otro niño; que se tomara el biberón sin ayuda o que le hayan educado en el orden y la disciplina. Su conducta nos ofrecerá mucha información sobre sus condiciones de vida anteriores. Sería muy positivo conocer los detalles acerca de esa vida para respetar sus hábitos lo máximo posible al comienzo de la adaptación; esto minimizará el impacto inicial.

Se comenzará a establecer la vida cotidiana con naturalidad, ha-

ciendo uso de rutinas, ya que es uno de los recursos más importantes y potentes para facilitar la adaptación de nuestros niños porque les ofrece estabilidad, les ayuda a comprender que su nueva vida es para siempre y les permite entender lo que va a pasar en cada momento y lo que se espera de ellos según la situación.

**EN LAS ADOPCIONES** internacionales la adaptación puede producirse en un marco social y cultural diferente a la sociedad y cultura de origen del menor:

Las sociedades se constituyen en base a unas normas sociales que definen el comportamiento “apropiado” en función de la situación; la forma de interaccionar con los extraños, la forma de comer, la forma de expresar el afecto. Es fundamental conocer las normas sociales del país de origen de nuestro hijo, entre otras cosas, para enfrentarnos al encuentro y a la adaptación apropiadamente; pero también es importante educarlos en base a las reglas sociales de nuestra comunidad de forma gradual (comer con cubiertos sobre la mesa, saludar a los

**El niño necesita** tiempo para comprender que sus padres adoptivos son sus nuevos cuidadores y sus futuros padres. Para ello debe establecer un vínculo familiar sano y seguro.



cialmente un rechazo manifiesto ante ciertos rasgos o características físicas. Poco a poco se acostumbrará a estas diferencias. Cuando el proceso de adaptación ha avanzado y transcurrido de forma positiva es habitual que los niños pequeños se identifiquen con la raza que los adopta y que ignoren inconscientemente sus rasgos raciales. Es importante recordarles su procedencia para que no olviden sus orígenes; debemos asegurarnos de que saben quiénes son y de donde vienen.

En último lugar y refiriéndonos una vez más a las adopciones internacionales, se puede decir que en muchos casos, la adopción supone un cambio climático en el entorno del niño, lo que puede afectar a su bienestar. Es importante tener en cuenta el lugar de procedencia de nuestros hijos para facilitar su adaptación al nuevo clima; abrigarle si tiene frío, protegerle del sol, cuidar su piel con cremas específicas. ...Gradualmente se habituara y adaptará a las condiciones meteorológicas.

Aunque todas las familias narran una evolución adaptativa diferente, la mayoría atraviesan las mismas etapas en el proceso de

## Así le ayudaremos

### ¿Cómo podremos facilitar a nuestro hijo su proceso de adaptación?

Nuestra ayuda puede consolidarse de diferentes maneras:

- **Sería conveniente** que obtuviéramos la máxima información posible sobre su vida anterior (hábitos y costumbres), tratando que el proceso sea pausado y gradual.

- **Es esencial** hacerle entender que su pasado es nuestro pasado y que le queremos tal y como es.

- **Es fundamental** respetar el ritmo de asimilación que im-

ponga el niño, pues forzar su aprendizaje o adaptación sólo trae consecuencias negativas. Mantener la paciencia es la mejor actitud.

- **Cubrir** sus necesidades básicas y enseñarle con ternura y paciencia cómo es su vida y su familia.

- **Mantener** rutinas y hábitos cotidianos.

- **Buscar** consejo profesional cuando algo nos preocupe o dudemos en la forma de actuar.

- **Vivir la experiencia** desde el cariño y el sentido común.

conocidos con dos besos, decir gracias...). Se destaca la importancia de preservar la cultura de origen de nuestros hijos cuando se trata de adopciones internacionales; pero también es importante educarle en

**La adaptación** familiar concluye cuando el menor comprende que su familia le quiere de forma incondicional y para siempre.

la cultura que lo adopta. El niño debe aprender y compartir las tradiciones propias de la sociedad que lo adopta y de su familia. Empleará un tiempo variable según su edad y el lugar del que proceda. Lo ideal sería que en nuestra familia se solapasen ambas culturas. Por ejemplo, si nuestro hijo procede de China, nuestra familia podría celebrar la nochevieja y el año nuevo chino. Esto enriquece la vida familiar y fortalece la identidad y la imagen personal del niño.

También en las adopciones internacionales, puede suceder que el niño sea adoptado por una raza diferente, lo que podría provocar ini-

adaptación. Veamos detenidamente cuales son dichas etapas:

**Etapas.** Es frecuente que el niño sienta una gran necesidad de olvidar lo vivido (el abandono, las carencias, las pérdidas, la ruptura con su realidad...). Parece que ha estado con nosotros toda la vida, aunque es una situación artificial ya que no se muestra tal y como es.

Si es un niño mayor puede manifestar un rechazo manifiesto a hablar de su pasado, usar su lengua y hacer referencias a su país de origen (aunque conserve ciertos hábitos y/o costumbres). Paulatinamente abandonará esta actitud; lo impor-

► tante es no forzarle y hacerle entender que nosotros aceptamos su pasado y origen como si fuera el nuestro. Percibiremos que esta fase esta siendo superada cuando el niño adopta un comportamiento más natural o espontáneo.

**Luna de miel.** Se suele atravesar después, una etapa en la que todos intentan agradarse o “enamorarse”. Es la etapa conocida como “luna de miel”. Todos los días se hacen cosas especiales y todo parece perfecto; sin embargo la familia todavía no se muestra con naturalidad. El niño puede manifestar regresiones o conductas parecidas a las de un bebé como forma de reclamar el afecto y atención de sus padres y de recuperar etapas anteriores no superadas. Es bueno hacerle sentir importante en su nueva vida y esforzarnos en que entienda que le vamos a querer siempre por quién es, no por lo que hace.

**Autonomía.** Después la situación comienza a normalizarse; el niño empieza a sentir los vínculos establecidos como algo estable y sólido. Se relaja y siente la necesidad de poner a prueba la solidez de las relaciones familiares. Manifiesta sus deseos de autonomía e independencia como forma de expresar su individualidad.

En esta etapa son frecuentes las rabietas, retos, mentiras y/o tensiones familiares.

Los padres deben mantener una actitud flexible pero firme, comunicativa y cercana y buscar ayuda en los profesionales si es necesario. El niño debe entender quién manda en casa (si el niño es más fuerte que los padres no podrá sentirse protegido por ellos), siendo necesario que se adapte a los límites y a la disciplina familiar. Este aparente distanciamiento da lugar a un vínculo más estable, sólido y duradero.

**A veces,** los padres dicen que sus hijos tienen comportamientos extraños. Estos comportamientos suelen ser el recuerdo de los hábitos adquiridos y ofrecen información sobre su pasado.



No es fácil encontrar dos procesos parecidos, pero se puede decir que la adaptación concluye cuando el niño se siente seguro y confía en que su familia le quiera de modo incondicional.

**Integración.** Por último, se produce una integración familiar total, en la que todos se aceptan y quieren en un entorno afectivo, estable y seguro. Cada miembro de la familia entiende los vínculos de forma incondicional e indefinida y se muestra tal y cómo es.

Estas etapas se harán patentes de forma diferente en cada familia. Puede ser que algunas no sean percibidas con claridad mientras que otras pueden prolongarse en el tiempo; hay niños que atraviesan una “luna de miel” muy prolongada y que apenas tienen rabietas, mientras que otros manifiestan una fase de oposición más marcada. En cualquier caso es fundamental buscar apoyo en las primeras fases de la adaptación cuando nos sintamos desorientados, confusos o inseguros. Los especialistas en adopción podrán ayudarnos y orientarnos.

Otra de las cuestiones que más preocupan a las familias en referencia al proceso de adaptación es

la siguiente: ¿Cuánto tiempo empleará el niño en adaptarse completamente? Cada niño ha vivido experiencias muy diferentes y manifiestan un carácter y una personalidad única, por lo que es difícil responder a esta pregunta; cada uno mantiene un ritmo adaptativo particular. No es fácil encontrar dos procesos parecidos, pero se puede decir que esta etapa concluye cuando el niño se siente seguro en el seno de su familia y confía en le querrán de forma incondicional e indefinida; por tanto, el proceso se prolongará durante meses hasta que el vínculo esté totalmente establecido. Cuando la dinámica y rutina familiar esté consolidada y todos sus miembros se identifiquen como familia se podrá decir que el proceso adaptativo ha concluido.

La adaptación es una fase más en la construcción de nuestra familia. Lo más importante es conocer las posibles dificultades con la que podamos encontrarnos en cada caso particular y hacerlas frente con serenidad, sensatez y amor. Antes de lo que pensamos sentiremos que nuestro hijo ha estado toda la vida con nosotros. ■