

El síndrome posvacacional *en niños*

El síndrome postvacacional también afecta a los niños, quizás más que a los adultos. Después de un verano sin rutinas y sin horarios, llega la vuelta al cole, un verdadero desafío para muchos niños y para sus familias. Estos cambios pueden afectar a los más pequeños provocándoles problemas de ansiedad, estado anímico triste, pesadillas o temores nocturnos



El retorno a la vida cotidiana supone un proceso de adaptación que, en principio, los niños ya han vivido anteriormente pero que es distinto cada año porque empiezan con más responsabilidades y nuevos retos, y también porque su personalidad puede haber variado con respecto al año anterior.

Tras un período vacacional caracterizado por la libertad de horarios, menor carga de responsabilidades, ocio y distensión, los niños, al igual que los adultos, pueden experimentar el Síndrome Postvacacional.

Este Síndrome se caracteriza por cierto nerviosismo y estado de ansiedad. Normalmente, no es más que un leve y natural proceso de adaptación entre el estilo de vida vacacional y la vuelta a la rutina y responde a la dificultad por parte de la persona a retomar su vida diaria.

Los niños, como los adultos, necesitan un período de reajuste para entrar con buen pie en el nuevo curso escolar y es que no hay que olvidar que un buen comienzo es un primer paso hacia el éxito.

Se calcula que, entre un **5 y un 8 por ciento** de los niños sufren los síntomas de este Síndrome. **Tristeza, apatía, decaimiento, falta de concentración, ansiedad e irritabilidad** son las principales señales que pueden indicar que un niño está afectado por el síndrome postvacacional. Si el cuadro avanza, los síntomas pueden ser físicos, con dolores de cabeza, de estómago o insomnio.

Para prevenir los problemas que puede provocar el síndrome en los niños, los expertos aconsejan que los padres ayuden a sus hijos a recuperar la rutina escolar, por lo menos una semana antes de empezar el colegio.

Consejos para ayudar a superar la vuelta al cole a los pequeños de la casa:

- 1 **Establecer nuevos horarios:** Poco a poco, ir ajustando el horario de las vacaciones con el de colegio. Eso ayudará al niño a que no acuda cansado el primer día de colegio. Evitará que esté irritado y malhumorado.
- 2 **Preparar la vuelta la colegio:** Es importante que los niños preparen su material escolar, acompañen a sus padres a comprar los libros de texto y uniformes y así sean conscientes progresivamente del cambio de rutinas.
- 3 **Repaso del curso anterior.** Buscar un momento a diario para que los niños revisen los contenidos del curso anterior para evitar alguna inseguridad que pueda sentir al iniciar un nuevo curso.
- 4 **Actitud positiva.** Si los padres tienen una actitud positiva el primer día el niño volverá encantado y contento, y lleno de novedades para contar.
- 5 En niños pequeños es muy importante que **los padres cuiden muy bien el momento de despedirse de sus hijos**, ya que no deben mostrar angustia en la despedida. Si se mantienen enteros en la despedida, se dejará al niño en la situación de que se va a quedar tranquilo y en buenas manos, reduciendo la angustia.
- 6 **Consultar con los hijos/as sobre las actividades extraescolares a la hora de elegirlos:** es importante que no se conviertan en una carga sino en una ocasión para aprender, disfrutar, integrarse e intimar con algunos compañeros.
- 7 **Fijar el hábito de trabajo:** Le será de ayuda a lo largo del curso. Es bueno que cada tarde hagan un repaso o realicen algún ejercicio, así se irán habituando para cuando todo esté más asentado.
- 8 **Acompañarlos el primer día del curso:** para saludar y conocer a sus nuevos profesores y demostrarles que se van a llevar muy bien con ellos, esto les dará seguridad.
- 9 **Darles información y tener una buena comunicación:** explicarle todo lo que le espera en ese primer día de clase, en ese nuevo curso y dejar que nos explique sus temores, necesidades y pensamientos. Es importante como padres conocer sus capacidades, limitaciones, ilusiones y expectativas en este período.
- 10 **Fomentar su autoestima:** Repetirle que tiene capacidad para superar todas las situaciones que se proponga, transmitirles confianza y demostrarles lo orgullosos y seguros que estamos de ellos.



- 11 **Cuidar la salud:** Hay que comer de todo y hacer ejercicio físico de forma habitual.
- 12 **No romper con la rutina veraniega de golpe:** Aprovechar los fines de semana que todavía quedan del verano para hacer cosas divertidas y organizar actividades de ocio.
- 13 **Paciencia y tranquilidad:** El síndrome postvacacional suele durar de dos días a una semana. No es una enfermedad, por lo tanto, no hay que dar vueltas al tema. Es una etapa de transición. Sólo debería preocupar de verdad si, al cabo de dos semanas, el niño sigue sin querer ir al colegio. Seguramente será por otro motivo.

¿Qué podemos hacer desde la escuela?

La actitud de los padres, como hemos dicho, será vital para que los niños se adapten al cambio, pero también lo será la de los educadores. Es necesario que éstos transmitan también actitudes positivas, que expliquen a sus alumnos cómo va a ser el nuevo curso que empiezan: horarios, asignaturas, excursiones, normas... Es importante que los niños vean el nuevo curso con la perspectiva que alcanzarán nuevos retos y objetivos y que durante el período escolar realizarán actividades estimulantes que seguro serán de su máximo interés.

Hemos de entender que han pasado muchos meses con los padres, haciendo cosas que les gustan, sin muchas responsabilidades y divirtiéndose, el cambio es brusco y el proceso requiere de tiempo y paciencia.

Con todo esto podemos conseguir que los primeros días de colegio sean más positivos y así el síndrome postvacacional, si existe, desaparezca con mayor rapidez.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

