

EL SÍNDROME POSTVACACIONAL AFECTA MÁS A LOS NIÑOS QUE A LOS ADULTOS

¿Sufren los niños también el Síndrome Postvacacional?

Al llegar el mes de septiembre finalizan las vacaciones escolares y las familias viven un nuevo desafío: la vuelta al cole. 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 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, también 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.

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 este 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 del colegio.
- 2. Preparar la vuelta al colegio:** Los niños deben preparar su material escolar y acompañar a sus padres a comprar los libros de texto.
- 3. Repaso del curso anterior:** Que los niños revisen los contenidos del curso anterior para evitar inseguridades.
- 4. Actitud positiva.** Si los padres tienen una actitud positiva el primer día, el niño volverá encantado.
- 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.
- 6. Consultar con los hijos/as sobre las actividades extraescolares a la hora de elegirlos.**
- 7. Fijar el hábito de trabajo:** Es bueno que cada tarde hagan un repaso o realicen algún ejercicio.
- 8. Acompañarlos el primer día del curso:** para saludar y conocer a sus nuevos profesores.



- 9. Darles información y tener una buena comunicación:** Explicarle todo lo que le espera en ese primer día de clase, y dejar que nos explique sus temores, necesidades y pensamientos.
- 10. Fomentar su autoestima:** Repetirle que tiene capacidad para superar todas las situaciones que se proponga.
- 11. Cuidar la salud:** Hay que comer de todo y hacer ejercicio físico.
- 12. No romper con la rutina veraniega de golpe:** Aprovechar los fines de semana para organizar actividades de ocio.
- 13. Paciencia y tranquilidad:** El síndrome 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 es vital, 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 que durante el período escolar realizarán actividades estimulantes. Hemos de entender que han pasado meses con los padres, 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.