



Acompañarles en la vuelta al cole es fundamental. iSTOCK

Vuelta al cole: claves para que los niños se adapten

El Dr. Luis Sancho, jefe del Servicio de Pediatría de Hospital Quirónsalud Sur, comparte sus consejos

Empezar un colegio nuevo, estrenar etapa educativa, cambiar de profesores o simplemente volver a la rutina tras semanas de vacaciones son situaciones que suelen remover muchas emociones en los niños.

De hecho, aproximadamente uno de cada tres niños puede presentar ansiedad, cansancio, irritabilidad, apatía, falta de atención o incluso molestias físicas –como dolor abdominal o vómitos– durante este período de adaptación, conocido como síndrome postvacacional.

Para facilitarla, el Dr. Luis Sancho, jefe del Servicio de Pediatría de Hospital Quirónsalud Sur, hace hincapié en que la actitud de los padres, en primer lugar, es primordial para la tranquilidad de los más pequeños: «Si los padres se muestran confiados, optimistas y alegres ante la vuelta al trabajo, es mucho más probable que sus hijos los imiten y encaren el curso con el mismo adecuado estado emocional».

RECUPERAR LA RUTINA

Recuperar poco a poco las rutinas también ayuda a que el cambio no resulte tan brusco. Tal como indica el jefe del Servicio

USO DE PANTALLAS EN NIÑOS

Durante el verano suele relajarse el uso de pantallas. Pero, con el regreso al colegio es importante volver a establecer unos límites claros o aprovechar el momento para establecerlos si no se había hecho previamente. Los medios digitales impactan sobre la salud a nivel físico, psicológico y social, siendo niños y adolescentes los más vulnerables.

de Pediatría de Hospital Quirónsalud Sur, uno de los aspectos más importantes es volver poco a poco a las actividades y horarios habituales, sin esperar al último momento, pero sin adelantar excesivamente la puesta en práctica de estas medidas.

Para conseguirlo, aconseja adelantar progresivamente la hora de acostarse y levantarse, así como adaptar también los horarios de las comidas.

«También puede ayudar sentarse un rato, cada día más prolongado a medida que se acerque el comienzo de las clases, a leer o recordar algunos conocimientos del curso anterior», explica.

Y otra recomendación muy útil del especialista es, en la medida de lo posible, favorecer el reencontro con algunos compañeros antes del inicio del curso. Y, en el caso de que el niño vaya a cambiar de centro, el Dr. Luis Sancho indica que «puede ser útil visitarlo previamente».

REFORZAR SUS LOGROS

La comunicación también resulta fundamental durante las primeras semanas del curso. Tal como señala el experto en pediatría, «es importante transmitirles seguridad y tranquilidad a los niños, pero sin aportarles excesiva información que pueden no ser capaces de asimilar bien».

Cabe destacar la importancia de «que expresen sus dudas o miedos para ayudarlos a disminuir la ansiedad, empatizar con ellos, animándolos a que expresen sus sentimientos, escuchándolos con atención, alegrándose de sus éxitos y comprendiendo sus dificultades».