

## **MediQuo propone 5 acciones sencillas para hacer en familia que facilitarán la vuelta al cole**

**Después de la desconexión en verano, algunos niños pueden presentar el temido Síndrome postvacacional. Las rutinas, los límites y los horarios pueden ser los grandes aliados para no caer en el caos y reducir conflictos en los hogares**

Tanto para los padres como para los más pequeños el final de las vacaciones se acerca y, como consecuencia, toca volver a la rutina diaria. Sin embargo, después de tanta desconexión, algunos niños pueden mostrar el temido 'Síndrome postvacacional'.

Pero, ¿qué síntomas pueden presentar los niños? Según Ester Méndez, médico de medicina general de mediQuo -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud-, "cansancio, falta de atención, apatía y, en algunos casos, ansiedad o irritabilidad". Además, incide en que "una de las principales alteraciones que notan los niños es el cambio de horarios, pues están acostumbrados a retrasar la hora de ir a dormir y, con ello, levantarse más tarde. Los ritmos de vigilia necesitarán un periodo de ajuste a las nuevas rutinas que dura un promedio de 10 días".

Las rutinas, los límites y los horarios pueden ser los grandes aliados para no caer en el caos y reducir conflictos en los hogares. Por ello, para que la vuelta al cole sea lo más fácil posible, la médica de medicina general de mediQuo explica 5 acciones sencillas para hacer en familia:

**Cambio de horarios.** Lo ideal es empezar 10 días antes. Se ha de establecer el horario objetivo de acostarse y levantarse al que se desea llegar. La idea es realizar cambios progresivos, preferiblemente cada dos días, de aproximadamente 15 minutos, dependiendo del horario del que se parta. Es importante también cumplir estos horarios incluso el fin de semana. Además, es recomendable establecer una buena rutina como, por ejemplo, baño, cena, lectura y dormir. Y, por supuesto, evitar el uso de las pantallas antes de acostarse.

**Preparar con ellos el material escolar.** Es habitual preparar el material escolar durante la primera quincena de septiembre. Por eso, es bueno ir con ellos a buscarlo, marcarlos, forrar los libros y que los tengan a su alcance para que puedan empezar a ojearlos, además de ayudarles a buscar una buena mochila (ortopédica, con tirantes acolchados, sujeciones para poder repartir el peso y, sobre todo, que no sobrepasar el 10-15% de la altura del niño), calzado, uniforme si se usa y el chándal escolar.

**Escuchar de forma activa sus inquietudes o miedos previos a la vuelta al colegio.** La escucha activa puede ser con consciencia plena, contacto visual, sonrisa ligera, postura corporal receptiva y sin distracciones. Durante la conversación, es recomendable emitir palabras de refuerzo o cumplidos, hacer preguntas para que ellos detecten interés y explicarles que los mayores también tienen un sentimiento parecido al suyo a la hora de volver a sus trabajos. También es primordial hablarles de las cosas positivas que implica el inicio del nuevo curso, como encontrarse con sus amigos, conocer niños nuevos, aprender nuevas cosas, hacer excursiones, entre otras. Asimismo, es muy importante resumir

las conclusiones a las que habéis llegado.

Organizar con ellos un horario con las actividades extraescolares y rutinas de las tardes. Seguramente ya se hayan escogido las actividades que realizarán los niños a lo largo del curso. Es importante recordar que la actividad idónea para ellos es aquella que les guste y que, además, se les dé bien. De esta forma, se potenciarán sus puntos fuertes, incrementando su seguridad. Una actividad recomendable para las primeras semanas de septiembre es realizar en familia un horario individualizado para cada niño en el que se marque la hora de merendar, de las extraescolares, deberes si fuese necesario, ocio, baño, cena y hora de ir a dormir. Lo importante es que padres e hijos lo hagan conjuntamente para que tomen conciencia de qué toca en cada momento. Por supuesto, cuanto más cariño se le ponga a la hora de hacerlo, con más ganas se realizará después. Esto les ayudará a tener orden y estructura. A veces los padres lo tienen clarísimo pero los niños necesitan verlo de una manera más explícita.

Acompañarlos el primer día de colegio, dependiendo de la edad y de las costumbres. Es fundamental explicarles las actividades que harán en el colegio, quien les recogerá posteriormente y hacer el momento de separación lo menos traumático posible. Nunca hay que transmitirles las preocupaciones ni la pereza por la vuelta al trabajo. A la hora de recogerles es importante ser puntuales y hacerlo de forma alegre, prestando atención a todo lo que tengan que explicar y si no tienen ganas, explicarles de forma divertida alguna anécdota para que se animen también a contar sus experiencias.

Ester Méndez asegura que "siguiendo estos consejos se conseguirá una mejor rutina en el día a día, algo necesario para los niños. Por ello, es importante llevarla a cabo. Y no olvidemos que ellos son los protagonistas, por lo que es fundamental hacerlos partícipes de las decisiones respecto a sus rutinas".

**Datos de contacto:**

Redacción  
914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>