



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

La vuelta de vacaciones es dura para todos, también para los niños

Los momentos vacacionales son muy importantes, ya se trate de adultos o niños, pues se rompe con la exigencia que marcan los tiempos y horarios, y se disfruta de hobbies y actividades que nos hacen sentir bien. Pero al acabar las vacaciones podemos sufrir lo que se conoce como síndrome postvacacional. Te damos unas claves que facilitarán la vuelta a la rutina.

Cada vez los expertos hablan más de lo que se denomina el ?Síndrome Postvacacional

Infantil?. Los niños, como los adultos, después de largos periodos vacacionales muestran una serie de desajustes al crear nuevos hábitos y cambiar de forma drástica sus rutinas; síntomas que hay que tener en cuenta para que no se conviertan en dolencias importantes o peligrosas. Esto sucede no sólo en las vacaciones sino también en periodos más cortos como puede ser un fin de semana, pero en estos casos la vuelta a la rutina no supone la misma dificultad. De cualquier forma, conviene seguir una serie de pautas para que nuestros hijos reconduzcan su vida y vuelvan a ajustarla a una serie de rutinas, pero procurando no generar demasiada influencia sobre ellos.

Algunos de los síntomas más destacados son:

Cansancio constante: marcar la jornada con horarios diferentes a los impuestos en periodos vacacionales suele suponer menos horas de sueño, lo que provoca en los niños un cansancio que se observa en las diferentes actividades que realizan a lo largo del día. **Irritabilidad:** al estar más cansados muestran mayor irritabilidad hacia cualquier situación; esto se aprecia especialmente en la relación con sus hermanos, pudiendo observar mayores discusiones y peleas entre ellos. **Apatía:** no muestran mucho interés ante las actividades escolares. Y esto es porque les resultan menos atractivas que lo realizado en vacaciones. **Menos felicidad:** no significa que tengan que estar tristes, aunque en algunos casos sí manifiestan tristeza, pero sí que suelen estar más apagados. Se aprecia un cambio de actitud significativo y que sorprende a los padres de manera especial.

Estos son algunos de los síntomas que pueden servir a los padres para detectar que su hijo no se ha adaptado bien a sus rutinas tras un periodo vacacional.

Para ayudarle en esta adaptación se pueden tener en cuenta las siguientes pautas:

Lo más importante es comenzar desde el primer día no vacacional a generar buenas rutinas, especialmente de **sueño y alimentación**, de cara a puedan descansar correctamente. Este descanso les permitirá encontrarse anímicamente mejor y con más fuerza para realizar las actividades y enfrentarse a su día a día. Motivarles con **actividades o planes atractivos** para ellos: que vean que no sólo se puede disfrutar en vacaciones, sino que también el día a día tiene cosas buenas y divertidas. Facilitar **encuentros con sus amigos y compañeros** de clase. Esto les ayudará a estar más entretenidos y ver la compensación que tiene ir a clase. Tener paciencia ante sus actitudes de apatía e irritabilidad y ser conscientes de que son hechos puntuales y que pronto pasarán. Tratar de entenderles y darles mucho **afecto y cariño** para que se sientan mejor, más calmados y positivos. Esto mejorará enormemente cuando logren adquirir otros hábitos de sueño y descansen adecuadamente.

En conclusión, este síndrome viene generado principalmente por una modificación de rutinas y hábitos, por lo que la mejor manera de reconducirlo es recuperando cuanto antes esos hábitos y rutinas. Esto les hará sentirse bien y, sobre todo, felices ante cualquier situación, sea vacacional o no.

EXPERTO:
María Campo Martínez
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.