Adeslas
Salud y Bienestar

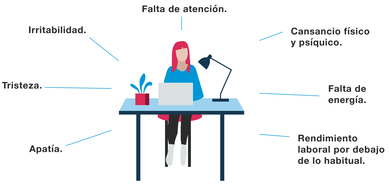
Cómo gestionar la vuelta al trabajo y al cole

Volver al trabajo o al colegio tras las vacaciones implica readaptarnos a una nueva rutina, hacer un esfuerzo por volver a los horarios habituales, menos flexibles que durante las vacaciones, y mantener la atención durante periodos más largos de tiempo. De hecho, la atención, el interés y la motivación pueden decaer más rápido durante los primeros días. Este tipo de cambios implican estrés en pequeños y mayores (suele durar dos o tres días), pero para que este sea lo menor posible, conviene prepararse para la vuelta[1,2].

La vuelta al trabajo y al cole

La vuelta al trabajo

Síntomas de la readaptación laboral[1,2]



Si persisten más de dos semanas, es conveniente **consultar con el médico**.

Factores que aumentan las posibilidades de sufrir estrés postvacacional[2,3,4]

- La **inestabilidad** laboral.
- La falta de **motivación** por el trabajo que se realiza.
- El trabajo mecánico y **rutinario**.
- Estar **'quemado'** con el trabajo.
- Volver a un trabajo **presencial** tras un periodo de teletrabajo o de jornada mixta.

Pautas para volver al trabajo manteniendo el equilibrio emocional[1,2,3,4,5,6]

- **Cambios** en el ritmo y en el rendimiento laboral de **forma progresiva.**
- La **dieta mediterránea** protege de sufrir patologías (productos de origen vegetal ricos en fibra, un consumo bastante alto de pescado y de aceite de oliva y moderado de carne.)
- Comer entre **3 y 5 veces** al día.
- Practicar **ejercicio físico.** Un mínimo de entre 150 y 300 minutos semanales.
- Llevar una **vida activa**, caminar en la medida de lo posible y evitar el ascensor.
- Hacer ejercicios de **relajación.**
- **Dormir** entre 7 y 9 horas al día.
- Aprovechar la hora de la comida en el trabajo para **relacionarse con compañeros.**
- Fomentar los **pensamientos positivos,** buscar el lado bueno de las cosas.
- Organizar nuestras **metas** de forma secuencial para ir cumpliéndolas en orden.
- **Evitar**, en la medida de lo posible, las **situaciones estresantes**.
- **No analizar** constantemente los problemas y sus posibles consecuencias.
- Reconocer las cosas que no podemos cambiar y **aceptarlas**.
- Aprender a decir "**no**".
- Hacer cosas que **nos gusten.**
- Compartir tiempo con **familiares y amigos**.

Evitar gestionar el estrés con conductas negativas para la salud, como[5]:

Equilibrio entre la vida familiar y laboral:

Conciliar la vida familiar y laboral consiste en buscar un equilibrio que permita armonizar ambas[8].

El objetivo de la conciliación es hacer posible el ejercicio de varios derechos[8]:

- El de los **padres** a mantenerse en el mercado laboral.
- El de los **hijos** a ser cuidados por sus padres.
- El de las **personas dependientes** a ser atendidas por sus familias.

Cómo conseguirlo[9]:

- Establecer **límites**.
- **Desconectar** del trabajo cuando termina la jornada laboral.
- **Planificarse** dejando tiempo suficiente para las distintas actividades.
- Consensuar con la empresa distintas opciones, como la **jornada flexible.**

La vuelta al cole también estresa

Los más pequeños también tienen que adaptarse a la vuelta a la rutina. Este es un buen momento para introducirles hábitos saludables[6,9,10,11,12]:

- **Desayunar** siempre antes de ir al colegio.
- Seguir una **dieta equilibrada** y saludable, en línea con la dieta mediterránea, que incluya abundantes frutas y verduras, cereales, legumbres, pescado, aceite de oliva... Y una ingesta más moderada de carne.
- **Comer** 5 veces al día.
- Hacer una hora de **ejercicio** al día.
- **Dormir** entre 9 y 11 horas cada día.

Actividades extraescolares[9]:

Tienen ventajas:

- Facilitan la **conciliación laboral** de las familias.
- Los niños se **ilusionan** al aprender cosas nuevas.
- Si se opta por actividades deportivas, facilita que cumplan con las recomendaciones de **ejercicio** físico diarias (mínimo, 1 hora al día).

También inconvenientes:

- En ocasiones se convierten en **obligaciones**.
- A veces, el nivel de **exigencia** es más alto que el de los propios colegios.
- Reducen el **tiempo de ocio** de los niños.
- Puede ocasionar que terminen el día con un **cansancio** muy elevado.

La mochila

Que los niños y adolescentes utilicen la mochila inadecuadamente puede ocasionar lesiones en los músculos y articulaciones de la espalda y el cuello[9,10,11].

Para elegir la mochila, hay que comprobar[9,10,11]:

- Que las **tiras** que se cuelgan de los hombros sean **anchas**.
- Que tenga **cinturón** para que se reparta mejor el peso por el cuerpo.
- Que estén **acolchadas** tanto las tiras de los hombros como la espalda.
- Que el **tamaño** se adapte al niño.
- Que sea **ligera.**
- Las mochilas con **ruedas** pueden ser útiles, pero son incómodas si hay que subir escaleras o pasar por terreno irregular.

Factores a tener en cuenta en el uso de la mochila[9,10]:

- Que el peso no sea superior al **10 - 15% del peso del niño.**
- Llevarla siempre **colgada de ambos hombros**.
- Ajustar las tiras para que vaya colocada **sobre la zona dorsal** y no sobre las lumbares.
- Colocar las **cosas que pesan** más en la parte de atrás de la mochila, la que quedará cerca de la espalda.
- **Repartir el peso**: colocar el contenido en los diferentes espacios de la mochila, no acumularlo en el espacio más grande.
- **Reorganizarla** a diario eliminando lo que no se va a usar ese día.
- Para dejarla en el suelo o recogerla, **flexionar las dos rodillas** en lugar de doblar la espalda.

Para hacerlo más llevadero[12]...

- **Acompañarlos al colegio** el primer día, especialmente si es su primer curso.
- **Transmitirles ideas positivas** sobre la vuelta al colegio, como tranquilidad e ilusión.

Hay que tener presente[9]

- La vuelta al colegio suele coincidir con el aumento de **resfriados y catarros.**
- Los niños que van a la **guardería** están todavía más expuestos a **infecciones.**
- Las **actividades escolares** son positivas, pero no deben convertirse en una obligación.

[1]Estrés postvacacional. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Consultado en junio, 2022.
https://webs.ucm.es/info/seas/el_estres_postvacacional.htm#:~:text=Estr%C3%A9s%20ps%20ts%C3%ADndrome%2C%20de%20depresi%C3%B3n,de%20vida%20que%20supone%2C%20etc
[2]Síndrome postvacacional. Elsevier. Septiembre, 2020. https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-sindrome-postvacacional-10022200
[3]Cómo gestionar la ansiedad de la vuelta de las vacaciones en los tiempos inciertos del COVID. Psicología y mente. Septiembre, 2020. https://psicologiaymente.com/clinica/como-gestionar-ansiedad-vuelta-vacaciones-covid
[4]El regreso al trabajo presencial en las oficinas genera estrés y ansiedad entre los empleados. ReasonWhy. Mayo, 2022. https://www.reasonwhy.es/actualidad/ansiedad-estres-regreso-trabajo-presencial-oficina-limeade-institute
[5]Manejo del estrés. Medline Plus. Julio, 2000. https://medlineplus.gov/spanishency/article/001942.htm
[6]Dieta Mediterránea. Sacyl. Consultado en junio, 2022. https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/dieta-mediterranea
[7]¿Qué es la conciliación personal, familiar y laboral? Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco. Consultado en junio, 2022. https://www.euskadi.eus/que-es-la-conciliacion-personal-familiar-y-laboral/web01-a2concili/es/
[8]Equilibrio en la vida laboral: consejos para recuperar el control. Mayo Clinic. Julio, 2021. https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/work-life-balance/art-20048134
[9]La vuelta al cole. AEP. Consultado en mayo, 2022. https://enfamilia.aeped.es/especiales/vuelta-al-cole
[10]Recomendaciones de la AEP para la vuelta al cole. AEP. Agosto, 2014. https://www.aeped.es/noticias/recomendaciones-aep-vuelta-al-cole
[11]La vuelta al cole es buen momento para incorporar hábitos saludables en la rutina de los niños. Septiembre, 2015. https://www.aeped.es/noticias/vuelta-al-cole-es-buen-momento-incorporar-habitos-saludables-en-rutina-los-ninos
[12]La vuelta al 'cole', un reto para los niños con enfermedades crónicas. AEPAP. Septiembre, 2016. https://www.aepap.org/actualidad/comunicados-y-notas-de-prensa/la-vuelta-al-cole-un-reto-para-los-ninos-con-enfermedades-cronicas