

Tornar a la feina o a l'escola després de les vacances implica readaptar-nos a una nova rutina, fer un esforç per tornar als horaris habituals, menys flexibles que durant les vacances, i mantenir l'atenció durant períodes més llargs de temps. De fet, l'atenció, l'interès i la motivació poden decaure més de pressa durant els primers dies. Aquest tipus de canvis impliquen estrès en petits i grans (sol durar dos o tres dies), però perquè sigui més lleu, convé preparar-se per a la tornada.^{1,2}

La tornada a la feina i a l'escola



La tornada a la feina

Síntomes de la readaptació laboral^{1,2}



Si persisteixen més de dues setmanes, és convenient consultar el metge.

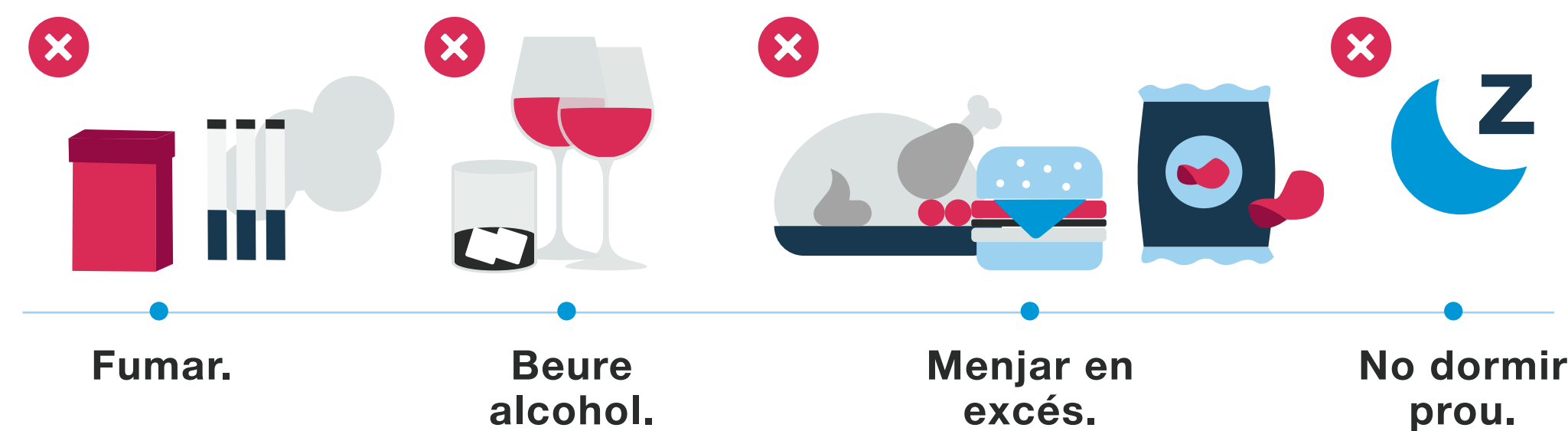
A més, alguns factors augmenten les possibilitats de patir estrès postvacacional^{2,3,4}



Pautes per tornar a la feina mantenint l'equilibri emocional^{1,2,3,4,5,6}



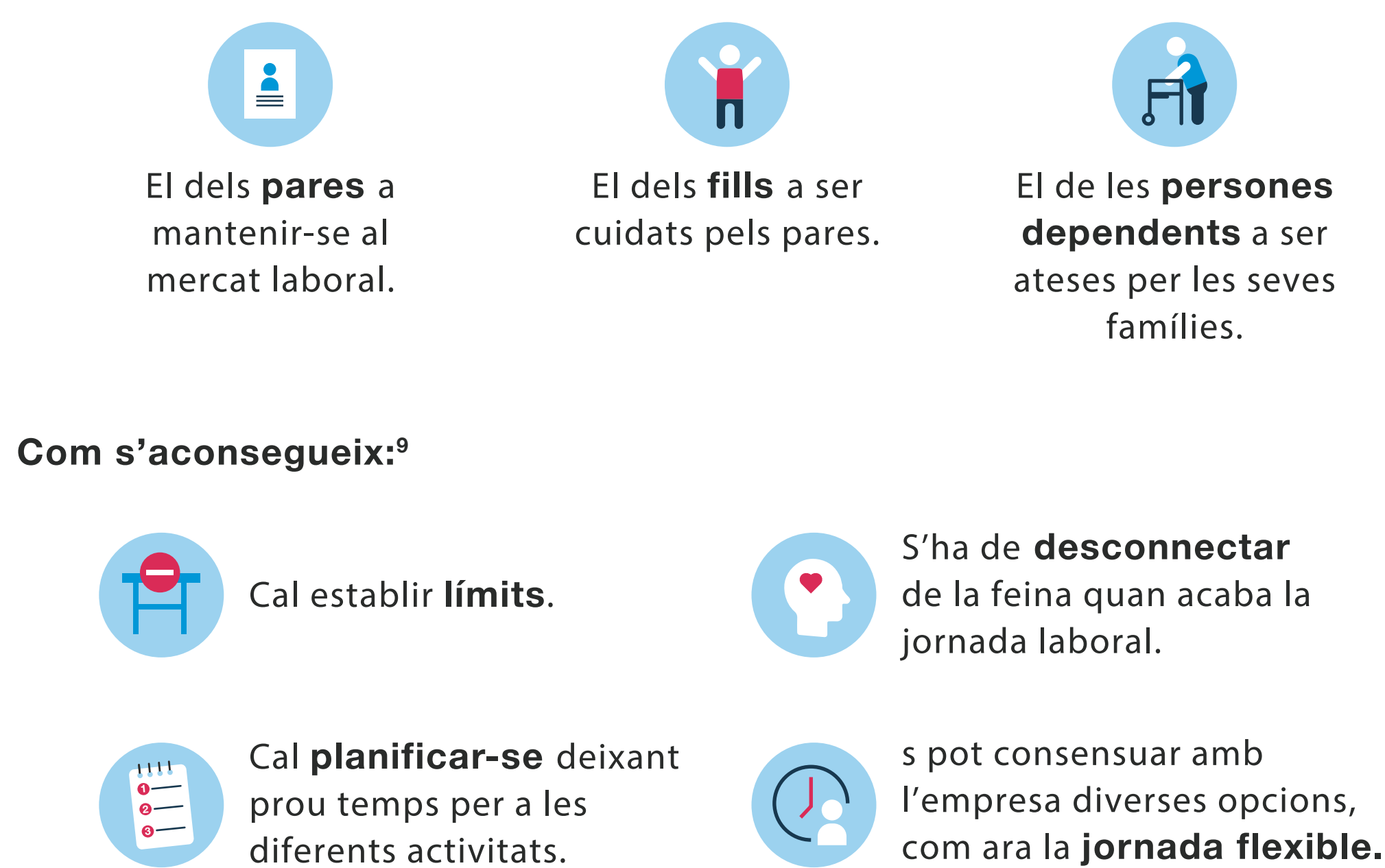
Cal evitar gestionar l'estrès amb conductes negatives per a la salut, com ara:⁵



Equilibri entre la vida familiar i laboral:

Conciliar la vida familiar i laboral consisteix a buscar un equilibri que permeti harmonitzar les dues coses.⁸

L'objectiu de la conciliació és fer possible l'exercici de diversos drets:⁸

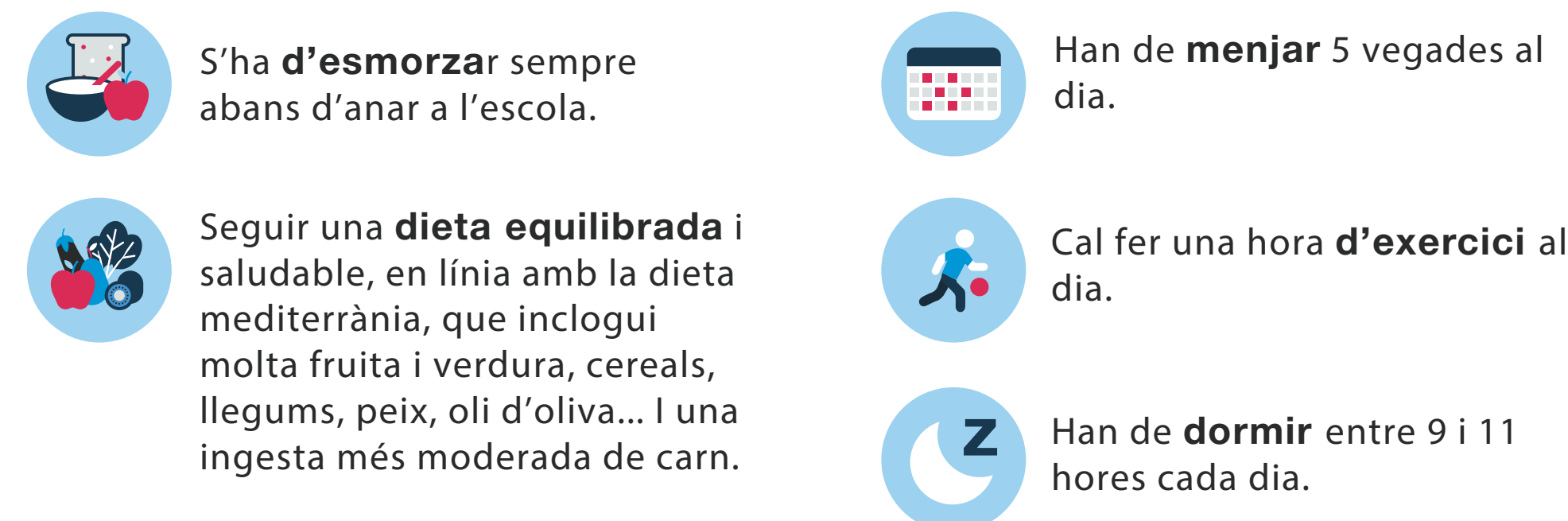


Com s'aconsegueix:⁹



La tornada a l'escola també estressa

Els més petits també s'han d'adaptar a la tornada a la rutina. És un bon moment per introduir-los hàbits saludables:^{6,9,10,11,12}



Activitats extraescolars:⁹



Tenen avantatges:

- Faciliten la conciliació laboral de les famílies.
- La canalla s'il·lusiona quan aprèn coses noves.
- Si s'opta per activitats esportives, facilita que compleixin les recomanacions d'exercici físic diàries (com a mínim 1 hora al dia).

També inconvenients:

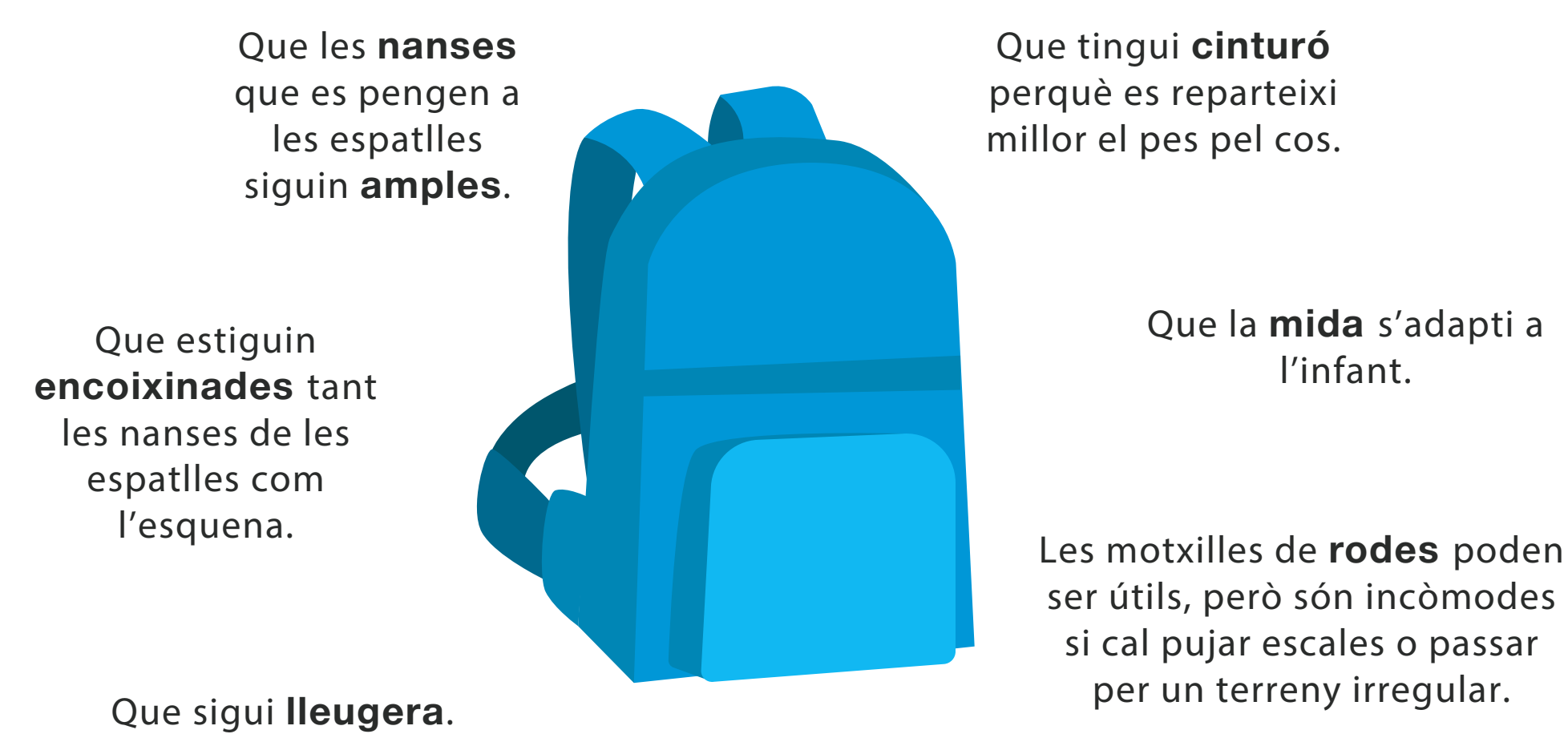
- De vegades es converteixen en obligacions.
- També de vegades el nivell d'exigència és més alt que el de les escoles mateix.
- Redueixen el temps de lleure dels infants.
- Pot fer que acabin el dia amb molt de cansament.



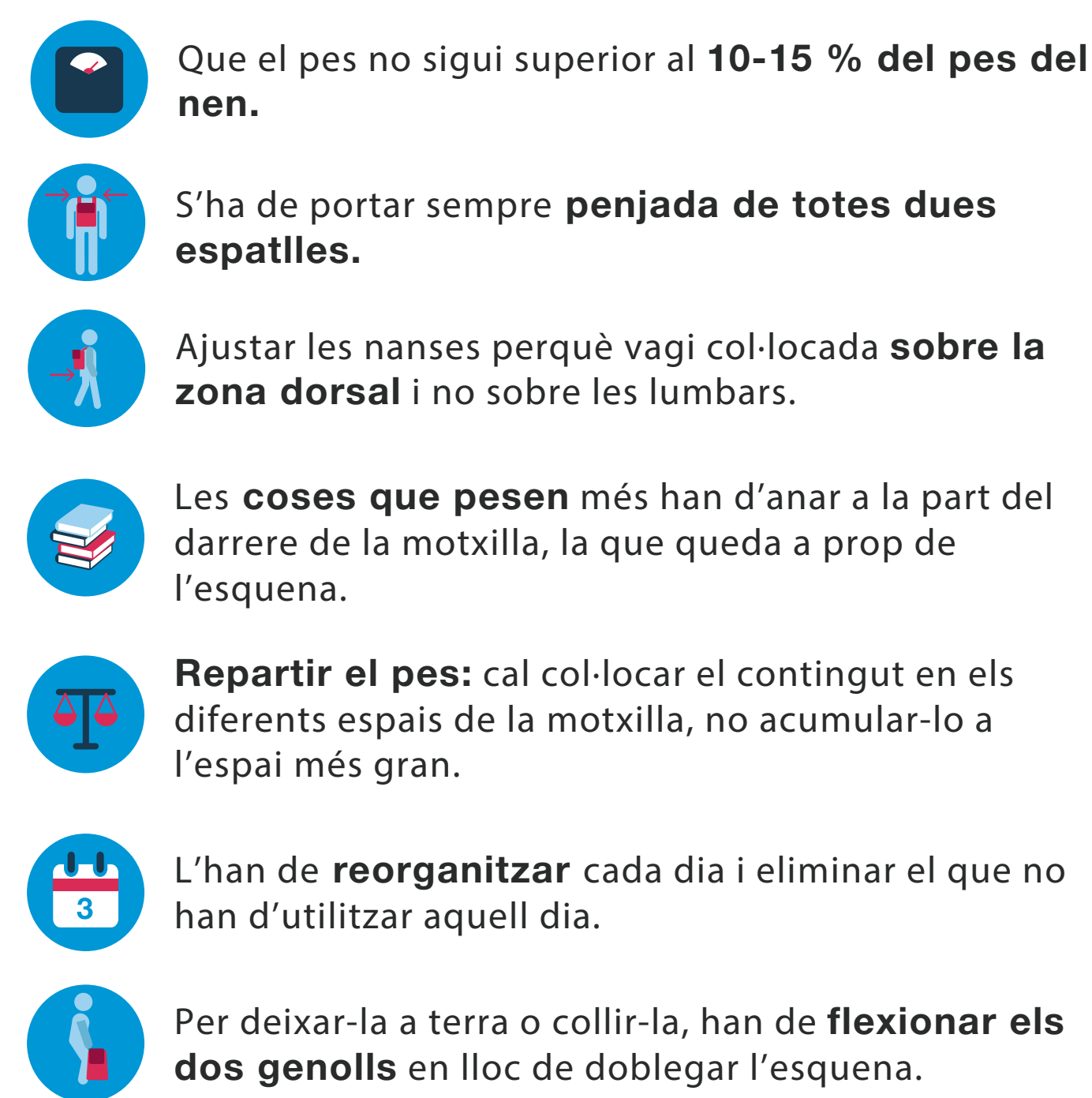
La motxilla

Que la canalla i els adolescents utilitzin la motxilla inadequadament pot ocasionar lesions als músculs i les articulacions de l'esquena i el coll.^{9,10,11}

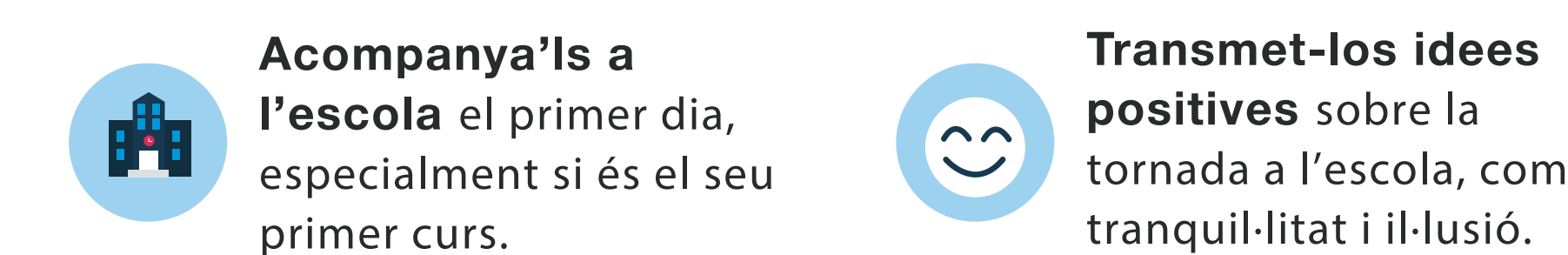
Per triar la motxilla, cal comprovar:^{9,10,11}



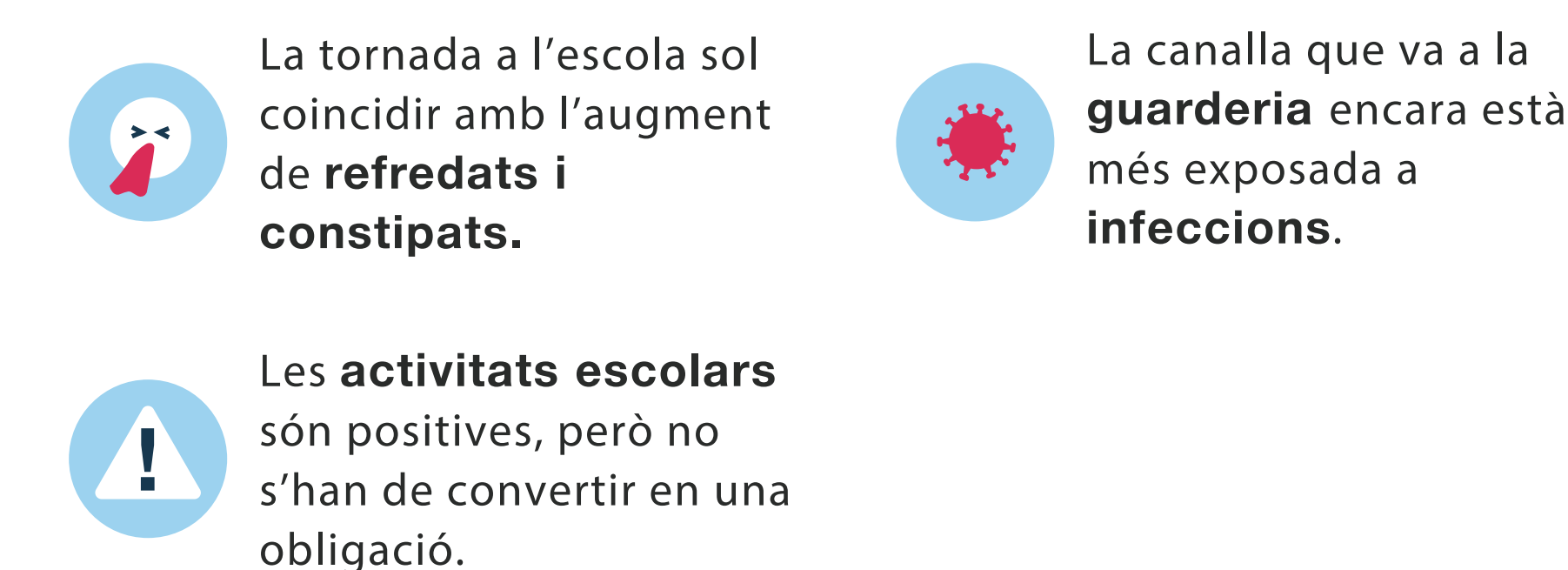
Factors que cal tenir en compte en l'ús de la motxilla:^{9,10}



Per fer-ho més suportable...¹²



Cal tenir present⁹



¹Estrès postvacacional. Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Ansietat i l'Estrès. Consultat el juny del 2022. [https://webs.ucm.es/info/seas/el_estres_postvacacional.html#:~:text=Est%C3%A9s%20\(e\)%20s%C3%ADndrome%2C%20%20depresi%C3%B3n,de%20vida%20que%20supone%2C%20etc](https://webs.ucm.es/info/seas/el_estres_postvacacional.html#:~:text=Est%C3%A9s%20(e)%20s%C3%ADndrome%2C%20%20depresi%C3%B3n,de%20vida%20que%20supone%2C%20etc)

²Síndrome postvacacional. Elsevier. Setembre 2020. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-sindrome-postvacacional-10022200>

³Cómo gestionar la ansiedad de la vuelta de las vacaciones en los tiempos inciertos del COVID. Psicología y mente. Setembre 2020. <https://psicologiaymente.com/clinica/como-gestionar-ansiedad-vuelta-vacaciones-covid>

⁴El regreso al trabajo presencial en las oficinas genera estrés y ansiedad entre los empleados. ReasonWhy. Maig 2022. <https://www.reasonwhy.es/actualidad/ansiedad-estres-regreso-trabajo-presencial-oficina-limeade-institute>

⁵Manejo del estrés. Medline Plus. Juliol 2000. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>

⁶Dieta Mediterránea. Sacyl. Consultat el juny del 2022. <https://www.saludcastillayleon.es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/dieta-mediterranea>

⁷¿Qué es la conciliación personal, familiar y laboral? Departament d'igualtat, Justícia i Polítiques Socials del Govern Basc. Consultat el juny del 2022. <https://www.euskadi.eus/que-es-la-conciliacion-personal-familiar-y-laboral/web01-a2concl/es/>

⁸Equilibrio en la vida laboral: consejos para recuperar el control. Mayo Clinic. Juliol 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/work-life-balance/art-20048134>

⁹La vuelta al cole. AEP. Consultat el maig del 2022. <https://enfamilia.aeped.es/especiales/vuelta-al-cole>

¹⁰Recomendaciones de la AEP para la vuelta al cole. AEP. Agost 2014. <https://www.aeped.es/noticias/recomendaciones-aep-vuelta-al-cole>

¹¹La vuelta al cole es buen momento para incorporar hábitos saludables en la rutina de los niños. Setembre 2015. <https://www.aeped.es/noticias/vuelta-al-cole-es-buen-momento-incorporar-habitos-saludables-en-rutina-los-ninos>

¹²La vuelta al 'cole', un reto para los niños con enfermedades crónicas. Setembre 2016. <https://www.aepap.org/actualidad/comunicados-y-notas-de-prensa/la-vuelta-al-cole-un-reto-para-los-ninos-con-enfermedades-cronicas>