

Cómo gestionar la vuelta al trabajo y al cole

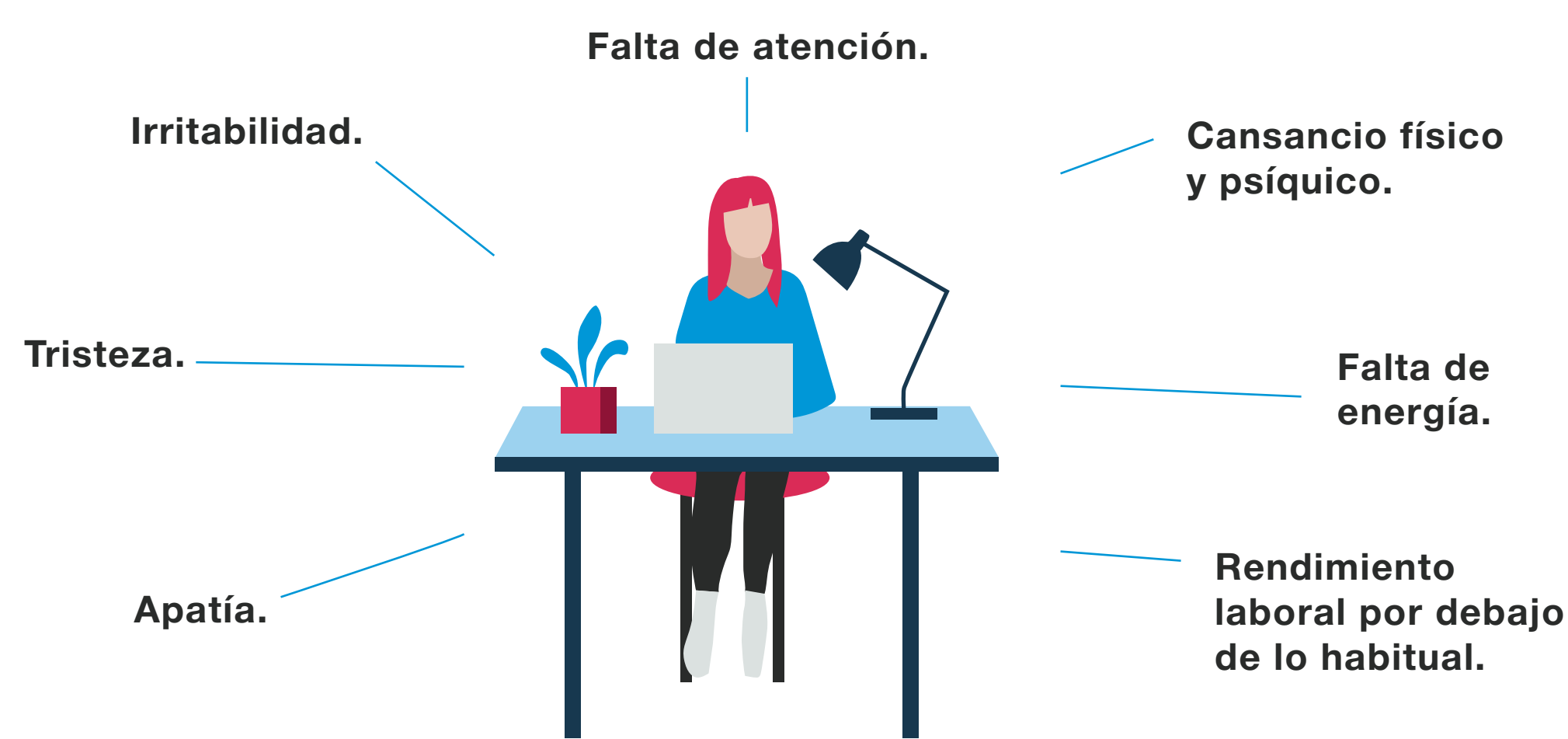
Volver al trabajo o al colegio tras las vacaciones implica readaptarnos a una nueva rutina, hacer un esfuerzo por volver a los horarios habituales, menos flexibles que durante las vacaciones, y mantener la atención durante periodos más largos de tiempo. De hecho, la atención, el interés y la motivación 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**.

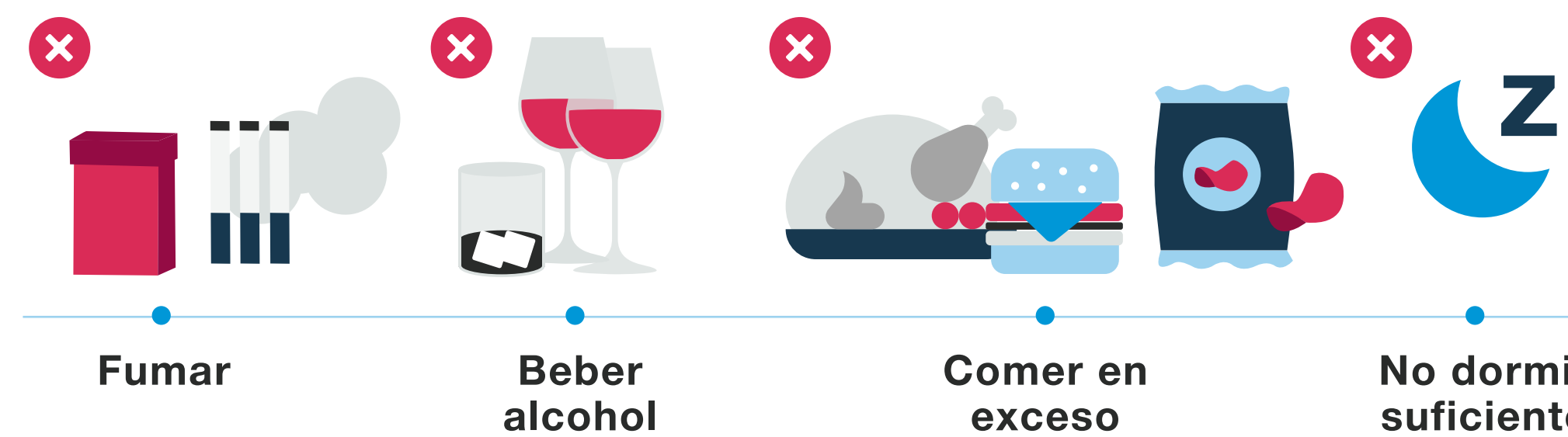
Factores que aumentan las posibilidades de sufrir estrés postvacacional^{2,3,4}



Pautas para volver al trabajo manteniendo el equilibrio emocional^{1,2,3,4,5,6}



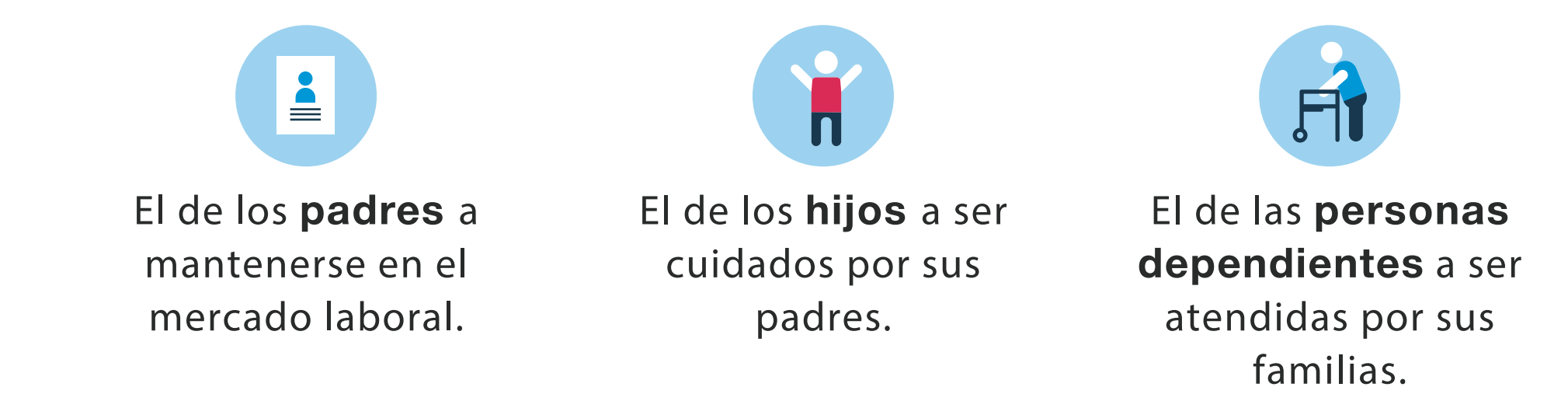
Evitar gestionar el estrés con conductas negativas para la salud, como⁶:



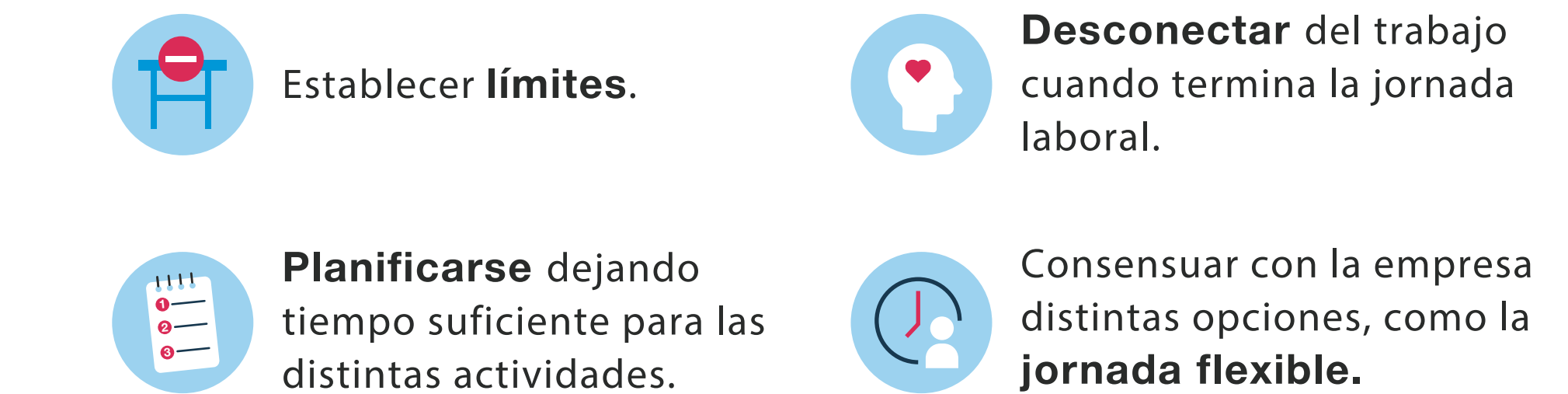
Equilibrio entre la vida familiar y laboral:

Conciliar la vida familiar y laboral consiste en buscar un equilibrio que permita armonizar ambas⁷.

El objetivo de la conciliación es hacer posible el ejercicio de varios derechos⁸:

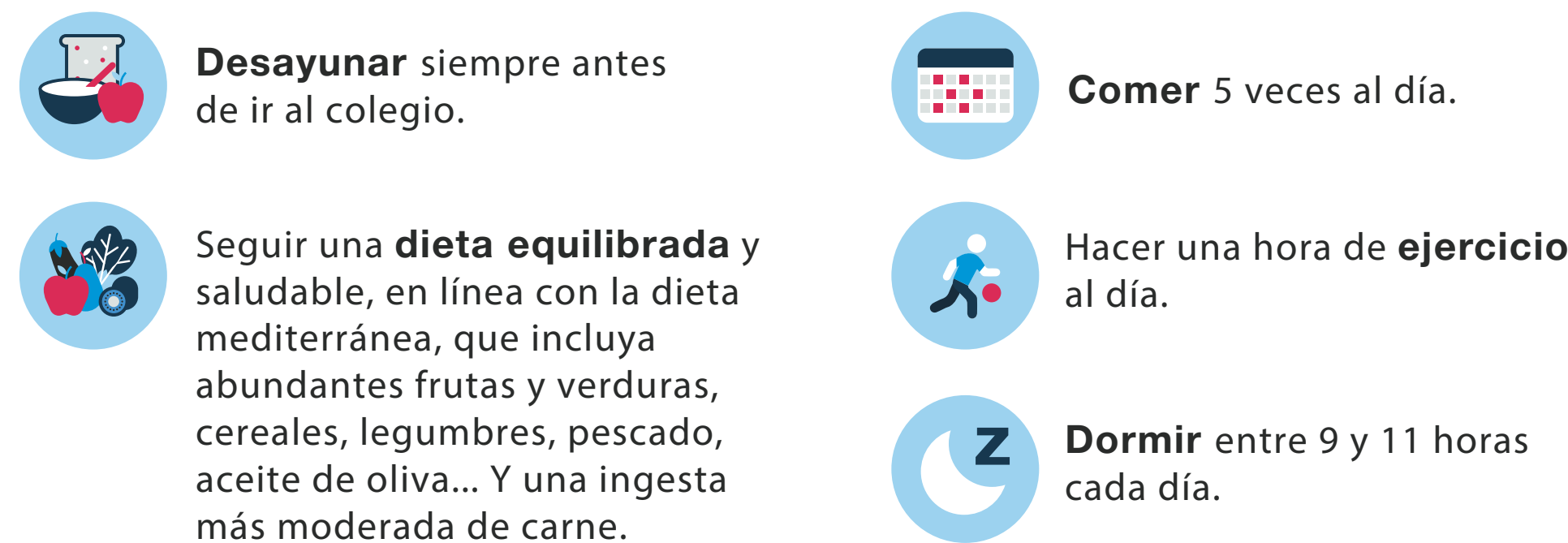


Cómo conseguirlo⁹:

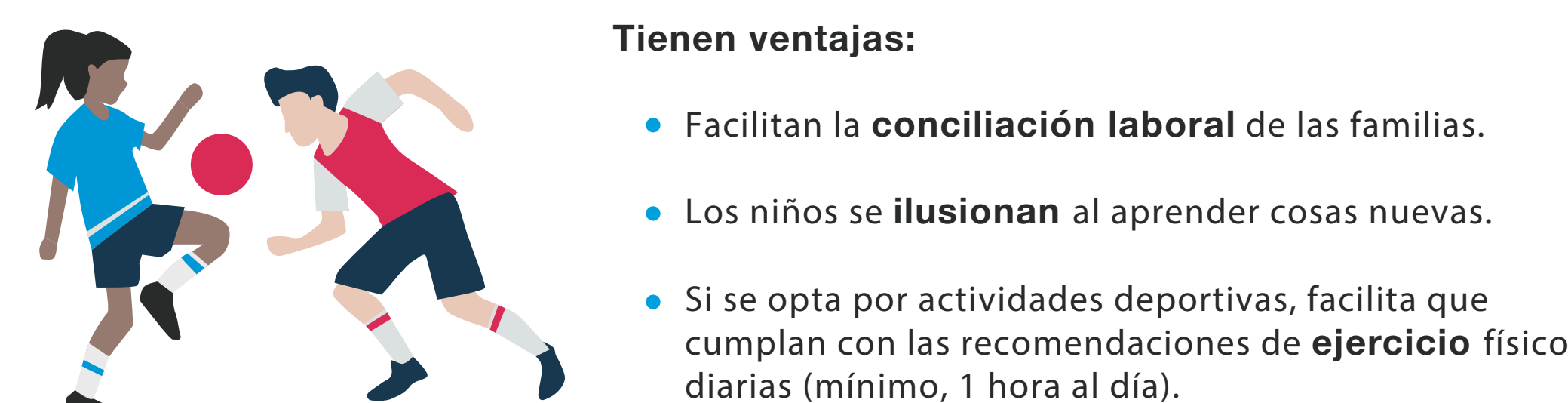


La vuelta al cole también estresa

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}:



Actividades extraescolares⁹:



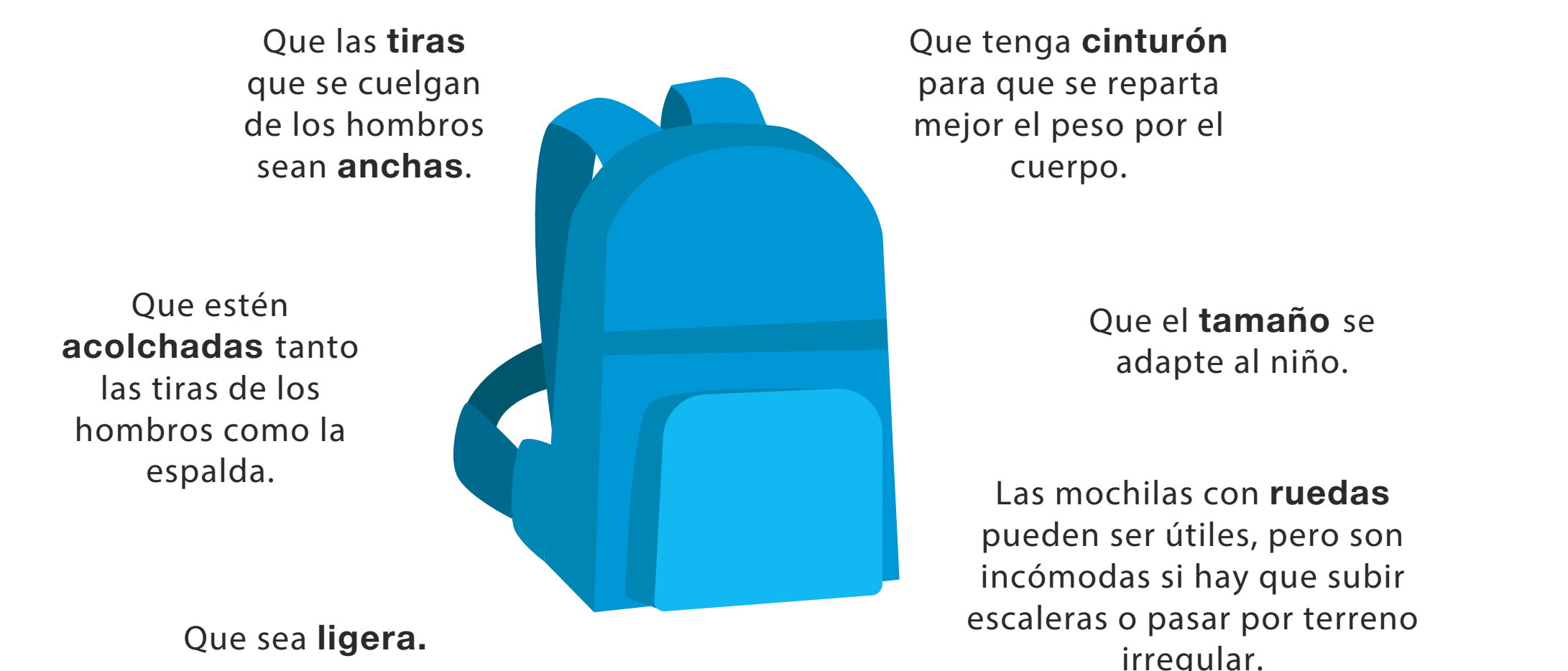
También inconvenientes:

- 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.

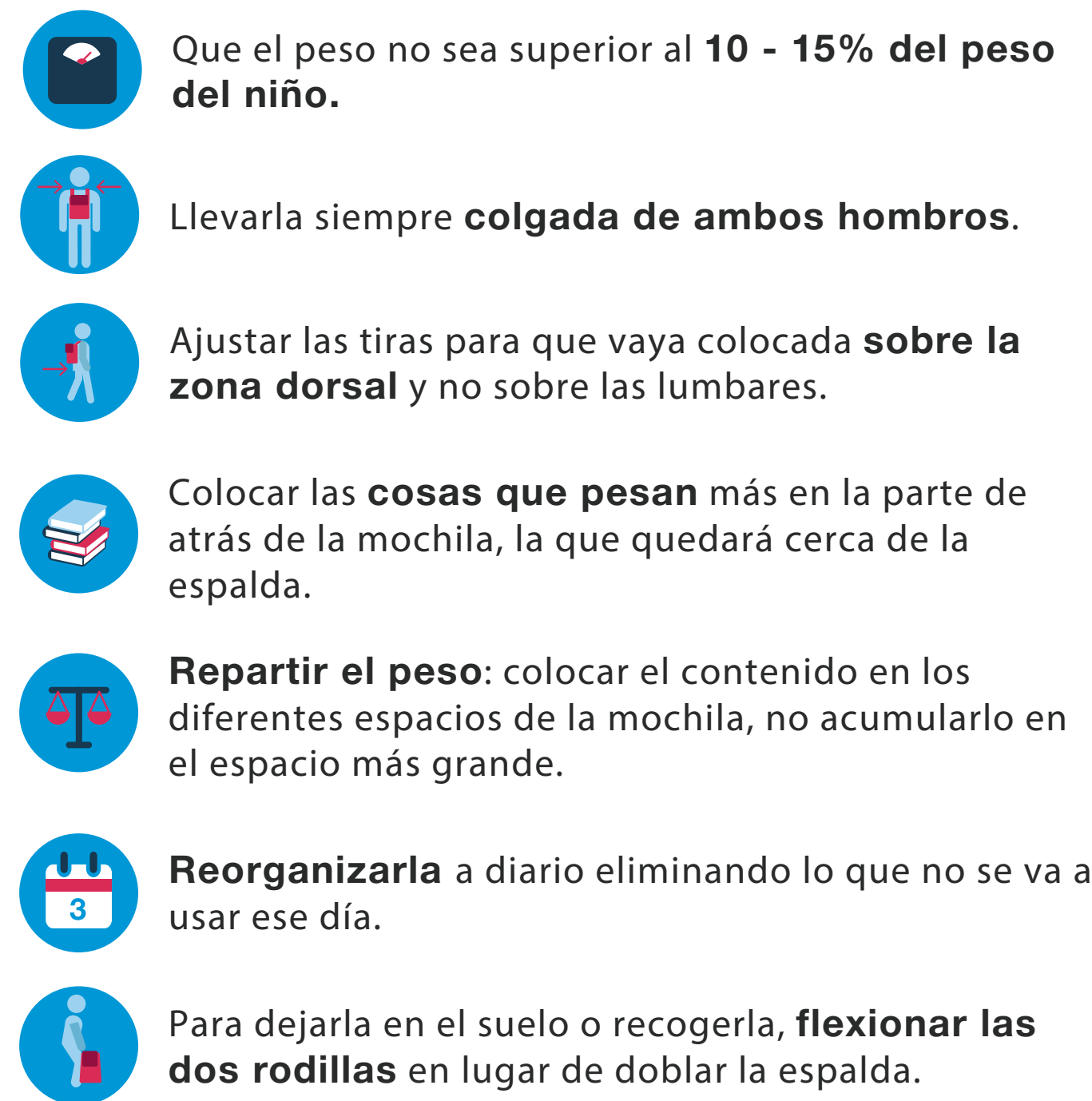
La mochila

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}:



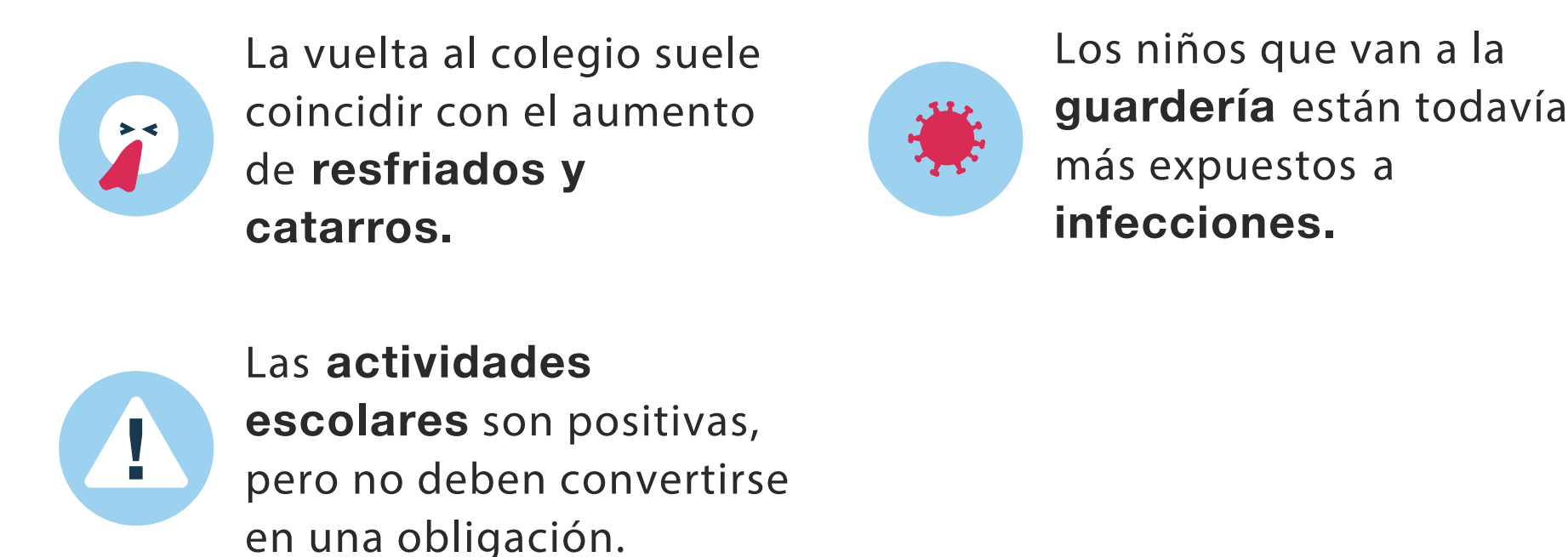
Factores a tener en cuenta en el uso de la mochila^{9,10}:



Para hacerlo más llevadero¹²...



Hay que tener presente⁹



¹Estrés 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.html#:~:text=Éstr%3%A9%20o%20s%3%ADndrome%2C%20o%20depres%3%B3n,de%20vida%20que%20supone%2C%20etc

²Síndrome postvacacional. Elsevier. Septiembre, 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. Septiembre, 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. Mayo, 2022. <https://www.reasonwhy.es/actualidad/ansiedad-estres-regreso-trabajo-presencial-oficina-limeade-institute>

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

⁶Dieta 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-a2concil/es/>

⁸Equilibrio 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>

⁹La vuelta al cole. AEP. Consultado en mayo, 2022. <https://enfamilia.aeped.es/especiales/vuelta-al-cole>

¹⁰Recomendaciones de la AEP para la vuelta al cole. AEP. Agosto, 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. Septiembre, 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. 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>