



General | | Actualitzat el 26/08/2023 a les 07:45

Síndrome postvacacional en infants: com ajudar-los?

La tornada a l'escola directa sense haver adaptat horaris ni rutines els pot passar factura

[inicicentrareport]La **síndrome postvacacional** no només afecta un 15% de les persones adultes, també afecta **entre un 5 i un 8% dels infants**, segons dades del grup de Salut Mental de la societat Espanyola de Medicina de Família.

Tornar a l'escola després d'un llarg període de vacances pot resultar un xoc, especialment per aquells infants altament sensibles. No hi ha una única manera de mostrar-se, depenent de cada infant ho farà d'una forma o d'una altra i amb intensitats diferents.

[GotaVerdaPle]**Què es pot notar?** [nointext]

[GotaVerdaBuit]Tristesa
[GotaVerdaBuit]Apatia
[GotaVerdaBuit]Cansament
[GotaVerdaBuit]Falta de concentració
[GotaVerdaBuit]Ansietat
[GotaVerdaBuit]Irritabilitat

També hi pot haver **síntomes físics**:

[GotaVerdaBuit]Mals de panxa
[GotaVerdaBuit]Mal de cap
[GotaVerdaBuit]Insomni
[GotaVerdaBuit]Dificultats en l'alimentació

[GotaVerdaPle]**Què cal fer davant de tot plegat?**

Es tracta d'una etapa que pot durar **entre dos dies i una setmana**. Caldrà validar els sentiments i les emocions de l'infant sempre des d'una actitud positiva. Els infants són esponges i absorbeixen també els nostres malestars, amb la qual cosa cal acompanyar-los a transitar aquest moment fins a la tornada a la rutina.

Si veiem que passen dues setmanes o més i es manté aquest malestar sí que caldrà consultar a un/a especialista. Passat aquest temps es podria emmarcar dintre dels trastorns anomenats adaptatius i caldrà determinar si hi ha altres factors que estan contribuint al fet que aquest infant no aconsegueixi adaptar-se.

[GotaVerdaBuit]**Cal ajudar-los per tal que s'expressin** i acompanyar-los sense alimentar les seves angoixes.

[GotaVerdaBuit]**Recorda'ls tot allò que els resulti agradable** i les activitats preferides que els encanta fer a l'escola o trobar-se amb les seves amistats.

[GotaVerdaBuit]**Torna als horaris i rutines de sempre, però evitar fer-ho de cop**. Pot ajudar un calendari visual per saber quines activitats farà l'endemà, o per establir un ordre de les accions fins que no s'habituin a aquests hàbits de nou.



[GotaVerdaPle]**En quins casos l'infant pot ser més vulnerable?**

Com més petit sigui més li pot afectar la tornada a l'escola. També hi ha factors, com els canvis d'escola que poden fer que els afecti més, així com el fet que hi hagi algun altre problema de base.

Preparar la tornada amb temps i involucrar a l'infant és important per tal de fomentar la seva autonomia i seguretat. [facentrareport]