

Madrid, 2 de septiembre de 2020

La vuelta al cole, un momento de ansiedad, estrés e incertidumbre

Con la llegada de septiembre vuelve la normalidad, y con ella la “temida” vuelta al cole.

La situación de pandemia mundial junto con lo que ha acarreado como el estado de alarma, el confinamiento y todas sus consecuencias psico-sociales han hecho que esta “vuelta a la rutina” sea un poco más complicada de lo habitual.

Cada año papás, mamás, educadores, profesores... se preparan para la vuelta al cole tras las vacaciones o la vuelta a la oficina. Este año aún va a ser más complicado ya que si por algo se caracteriza este 2020 es por la incertidumbre. Los expertos aseguran que: *“la incertidumbre puede generar en muchos casos ansiedad; esta ansiedad en personas que sufren algún tipo de trastorno mental aún puede verse más agravada”* afirma Antoni Grau, director clínico del grupo Ita.

En esta ocasión, hemos preparado una serie de consejos prácticos para poder hacer frente a este cambio y a la nueva situación de volver a clase. Mercedes Sánchez, terapeuta ocupacional del centro para adolescentes Ita Anglí nos facilita tips para hacer la vuelta al cole más llevadera, y afirma que: *“es importante seguir una buena planificación para que la vuelta a la rutina sea paulatina y no nos genere sensación de ansiedad”* afirma la terapeuta.

Algunos **tips prácticos para papás y mamás que pueden ayudarles a hacer esta vuelta más fácil** son:

- Comenzar a cambiar los horarios poco a poco y con antelación al inicio del colegio o el instituto.
- Mantener una higiene del sueño adecuado: fijar horarios de irse a dormir y levantarse.
- Preparar los nuevos materiales del curso: agenda, mochila, libros, estuche, uniforme...
- Facilitar un kit COVID: Mascarillas, gel hidroalcohólico... para evitar olvidos de última hora
- Facilitar un calendario semanal o mensual donde marcar eventos importantes, festividades y viajes.
- Volver a reincorporar los hábitos de estudios, fijando horas y un espacio en que se sientan cómodos y libres de distracciones.
- Acordar reglas para el uso de nuevas tecnologías.
- Acordar qué responsabilidades le corresponden en casa y ayudarles a fijarlas en el horario semanal, serán diferentes a las de verano.

- Estar al corriente de las recomendaciones que va proporcionando Sanidad.
- Establecer un momento del día donde se pueda fomentar la comunicación familiar, compartir lo vivido ese día.
- Transmitir calma a la hora de dar consejos sobre su seguridad frente el COVID.

Tips para los adolescentes que vuelven a las clases:

- Comienza a plantearte a qué hora te tendrás que levantar para llegar al colegio con calma, y qué itinerario tendrás que seguir.
- Sé consciente de las horas de sueño que necesitas para estar descansado de cara al día siguiente.
- Márcate límites al uso de nuevas tecnologías, busca un espacio libre sin tecnologías.
- Haz una búsqueda activa de actividades extraescolares que te gustaría comenzar o volver a retomar.
- Prepara la mochila y la ropa la noche de antes.
- Hazte con una agenda y marca ahí cómo te organizarás para conseguir todo lo que te propongas.
- Haz planes con tu entorno más cercano sabiendo que no han estado en contacto con ningún caso positivo.
- Utiliza la mascarilla en todo momento y sigue las indicaciones de los profesores, progenitores y Sanidad.
- Hay amigos que no ves desde hace meses, recuerda mantener la calma y no dar abrazos, salúdales con el codo.

Más información

683 103 236

www.italudmental.com

Cecilia Martínez - Directora de Comunicación

cmartinez@italudmental.com