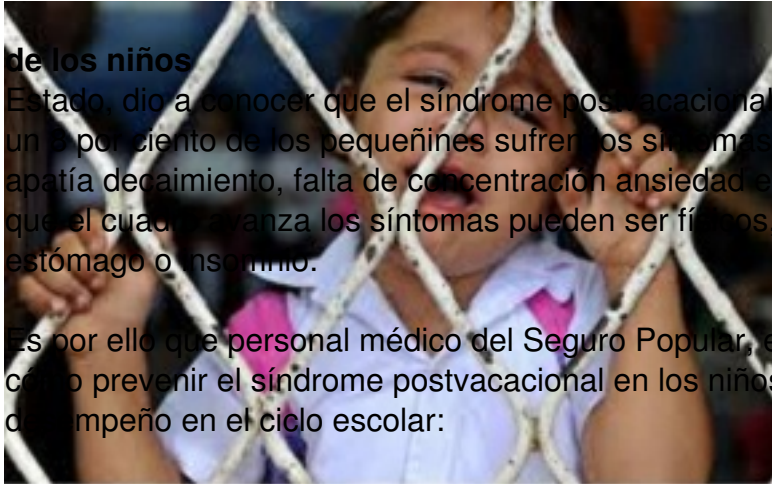


Escrito por Redacción

Lunes, 18 de Agosto de 2014 09:29



Afecta entre un 5 y un 8 por ciento

El Seguro Popular del Estado, dio a conocer que el síndrome postvacacional también afecta a los niños, entre un 5 y un 8 por ciento de los pequeños sufren los síntomas de este síndrome que son: Tristeza, apatía decaimiento, falta de concentración ansiedad e irritabilidad. Si los padres de familia ven que el cuadro avanza los síntomas pueden ser físicos, acompañados de dolores de cabeza, de estómago o insomnio.

Es por ello que personal médico del Seguro Popular, emitieron algunas recomendaciones de cómo prevenir el síndrome postvacacional en los niños y ayudarlos a tener un mejor desempeño en el ciclo escolar:

Establece nuevos horarios para dormir y despertar, poco a poco, podrás ir ajustando el horario de las vacaciones con el de la escuela. Evita dejar todo para última hora, la compra de los libros, el material escolar que falta, la mochila, le estuche de los lápices, los niños pueden ayudar en algunas de las tareas como forrar los libros, poner su nombre, organizar el material, eso evitará la ansiedad y la preocupación en los niños.

Planifica el regreso a clases de forma gradual, los niños son un reflejo de sus padres y si perciben normalidad, ellos actúan con normalidad también, para prevenir estos problemas, los médicos aconsejan que los padres ayuden a sus hijos a recuperar la rutina escolar. El reencuentro con sus amigos del colegio puede ser algo que ayuda en gran forma a no padecer de este síndrome.

Trasmite actitud positiva a los niños. Evita dar importancia a las palabras del niño cuando se queja por volver a la escuela, Este síndrome dura alrededor de una semana no más, todo es que los niños se acostumbren otra vez a la rutina escolar. Ante cualquiera de los síntomas acude a tu Centro de Salud más cercano.