[Un 30 % de los niños sufrirá ansiedad y apatía en «la vuelta al cole»](http://www.abc.es/20120903/familia-padres-hijos/abci-depre-ninos-estres-201209031615.html" \o "Un 30 % de los niños sufrirá ansiedad y apatía en \«la vuelta al cole\»" \t "_self)

Se trata de un malestar pasajero, no de un problema de salud, según los expertos

Día 03/09/2012 - 17.25h

**Hay que inculcar la rutina de horarios poco a poco días antes de empezar el colegio**

Según psicólogos clínicos del Departamento de Salud del Hospital de La Ribera, tres de cada diez niños presentarán sentimientos de ansiedad, apatía e irritabilidad en la vuelta al colegio.

Además, un 4% de los niños y adolescentes sufrirán problemas psicosomáticos como dolores abdominales, náuseas, vómitos o cefaleas en su etapa post-vacacional, según un comunicado del hospital.

Los psicólogos han alertado de que es frecuente que durante los primeros días de colegio los niños se muestren **reticentes a hacer los deberes o levantarse por la mañana**, o incluso se nieguen a acudir a clase.

No obstante, han asegurado que se trata de un **malestar pasajero**que afecta a los niños en los primeros días de clase y que no se traduce en ningún problema de salud.

«La prevención es la mejor pauta para evitar en los niños estos sentimientos o paliarlos en la medida de lo posible», según las psicólogas clínicas del Hospital de La Ribera Marta Simó y Ángela Ferrero.

Cada día un poco más temprano

En este sentido, han recomendado que **en los días previos**al final de las vacaciones, los niños vayan **adaptando su horario**paulatinamente para adaptarse al que tendrán durante el curso escolar, y se levanten cada día un poco más temprano.

Otra de las medidas que pueden adoptar los padres es la de **inculcar a los niños entusiasmo**por el inicio de la nueva etapa, ya que los menores suelen imitar el estado de ánimo de los adultos.

Las expertas consideran que **los padres deben evitar los comentarios negativos** sobre el fin de las vacaciones o la vuelta al trabajo, y **transmitir a sus hijos emoción**por el reencuentro con los compañeros del colegio.

Destacar lo positivo

También han animado a los padres a ayudar a los niños a **asociar mentalmente el colegio con escenas agradables**como jugar, reír o aprender, y a favorecer la relación con otros niños invitando a algún amigo a casa o acudiendo al parque después del colegio.

Para aquellos casos en los que los niños acuden por primera vez a un colegio, Simó y Ferrero han indicado que en el momento de despedirse de los niños al dejarlos en el colegio «hay que transmitirles una **sensación de tranquilidad**y evitar momentos de angustia».

Según las especialistas, «pese a los temores que pueda expresar el niño, es fundamental que el alumno acuda siempre a clase ya que permitir que evite esas situaciones de miedo solo incrementarán el problema».

«Los niños son los que más acusan los cambios, por lo que los padres deben ayudar a **hacer el cambio de forma progresiva**, sobre todo si van a cambiar de ciclo, de colegio o a empezar la guardería», han concluido.

<http://www.abc.es/20120903/familia-padres-hijos/abci-depre-ninos-estres-201209031615.html>