Adeslas
Salud y Bienestar

Com gestionar la tornada a la feina i a l'escola

Tornar a la feina o a l'escola després de les vacances implica readaptar-nos a una nova rutina, fer un esforç per tornar als horaris habituals, menys flexibles que durant les vacances, i mantenir l'atenció durant períodes més llargs de temps. De fet, l'atenció, l'interès i la motivació poden decaure més de pressa durant els primers dies. Aquest tipus de canvis impliquen estrès en petits i grans (sol durar dos o tres dies), però perquè sigui més lleu, convé preparar-se per a la tornada.[1,2]

La tornada a la feina i a l'escola

La tornada a la feina

Símptomes de la readaptació laboral[1,2]

Si persisteixen més de dues setmanes, **és convenient consultar el metge.**

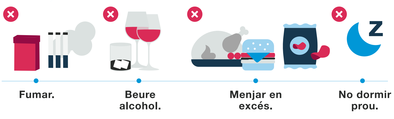
A més, alguns factors augmenten les possibilitats de patir estrès postvacacional[2,3,4]

- La **inestabilitat** laboral.
- La falta de **motivació** per la feina que es fa.
- La feina mecànica i **rutinària**.
- Estar **"cremat"** amb la feina.
- Tornar a una feina **presencial** després d'un període de teletreball o de jornada mixta.

Pautes per tornar a la feina mantenint l'equilibri emocional[1,2,3,4,5,6]

- **Canvis** en el ritme i en el rendiment laboral de **manera progressiva.**
- La **dieta mediterrània** protegeix de patir patologies, (productes d'origen vegetal rics en fibra, un consum força alt de peix i d'oli d'oliva i moderat de carn.)
- Menja entre **3 i 5 vegades al dia.**
- Fes **exercici físic.** Un mínim d'entre 150 i 300 minuts setmanals.
- Porta una **vida activa**, camina tant com sigui possible i evita l'ascensor.
- Fes exercicis de **relaxació**.
- **Dorm** entre 7 i 9 hores al dia.
- Aprofita l'hora de dinar a la feina per **relacionar-te amb companys.**
- Fomenta els **pensaments positius**, busca el costat bo de les coses.
- Organitza els **objectius** de manera seqüencial per anar-los complint en ordre.
- **Evita,** tant com sigui possible, **les situacions estressants.**
- **No analitzis** constantment els problemes i les possibles conseqüències.
- Reconeix les coses que no pots canviar i **accepta-les**.
- Aprèn a dir **"no"**.
- Fes coses que **t'agradin.**
- Comparteix temps amb **la família i els amics.**

Cal evitar gestionar l'estrès amb conductes negatives per a la salut, com ara:[5]



Equilibri entre la vida familiar i laboral:

Conciliar la vida familiar i laboral consisteix a buscar un equilibri que permeti harmonitzar les dues coses.[8]

L'objectiu de la conciliació és fer possible l'exercici de diversos drets:[8]

- El dels **pares** a mantenir-se al mercat laboral.
- El dels **fills** a ser cuidats pels pares.
- El de les **persones dependents** a ser ateses per les seves famílies.

Com s'aconsegueix:[9]

- Cal establir **límits**.
- S'ha de **desconnectar** de la feina quan acaba la jornada laboral.
- Cal **planificar-se** deixant prou temps per a les diferents activitats.
- s pot consensuar amb l'empresa diverses opcions, com ara la **jornada flexible.**

La tornada a l'escola també estressa

Els més petits també s'han d'adaptar a la tornada a la rutina. És un bon moment per introduir-los hàbits saludables:[6,9,10,11,12]

- S'ha **d'esmorza**r sempre abans d'anar a l'escola.
- Seguir una **dieta equilibrada** i saludable, en línia amb la dieta mediterrània, que inclogui molta fruita i verdura, cereals, llegums, peix, oli d'oliva... I una ingesta més moderada de carn.
- Han de **menjar** 5 vegades al dia.
- Cal fer una hora **d'exercici** al dia.
- Han de **dormir** entre 9 i 11 hores cada dia.

Activitats extraescolars:[9]

Tenen avantatges:

- Faciliten la **conciliació laboral** de les famílies.
- La canalla **s'il·lusiona** quan aprèn coses noves.
- Si s'opta per activitats esportives, facilita que compleixin les recomanacions d'**exercici físic** diàries (com a mínim 1 hora al dia).

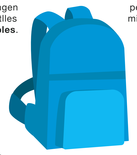
També inconvenients:

- De vegades es converteixen en **obligacions**.
- També de vegades el nivell **d'exigència** és més alt que el de les escoles mateix.
- Redueixen el **temps de lleure** dels infants.
- Pot fer que acabin el dia amb molt de **cansament.**

La motxilla

Que la canalla i els adolescents utilitzin la motxilla inadequadament pot ocasionar lesions als músculs i les articulacions de l'esquena i el coll.[9,10,11]

Per triar la motxilla, cal comprovar:[9,10,11]



- Que les **nanses** que es pengen a les espatlles siguin **amples**.
- Que tingui **cinturó** perquè es reparteixi millor el pes pel cos.
- Que estiguin **encoixinades** tant les nanses de les espatlles com l'esquena.
- Que la **mida** s'adapti a l'infant.
- Que sigui **lleugera**.
- Les motxilles de **rodes** poden ser útils, però són incòmodes si cal pujar escales o passar per un terreny irregular.

Factors que cal tenir en compte en l'ús de la motxilla:[9,10]

- Que el pes no sigui superior al **10-15 % del pes del nen.**
- S'ha de portar sempre **penjada de totes dues espatlles.**
- Ajustar les nanses perquè vagi col·locada **sobre la zona dorsal** i no sobre les lumbars.
- Les **coses que pesen** més han d'anar a la part del darrere de la motxilla, la que queda a prop de l'esquena.
- **Repartir el pes:** cal col·locar el contingut en els diferents espais de la motxilla, no acumular-lo a l'espai més gran.
- L'han de **reorganitzar** cada dia i eliminar el que no han d'utilitzar aquell dia.
- Per deixar-la a terra o collir-la, han de **flexionar els dos genolls** en lloc de doblegar l'esquena.

Per fer-ho més suportable...[12]

- **Acompanya'ls a l'escola** el primer dia, especialment si és el seu primer curs.
- **Transmet-los idees positives** sobre la tornada a l'escola, com tranquil·litat i il·lusió.

Cal tenir present[9]

- La tornada a l'escola sol coincidir amb l'augment de **refredats i constipats.**
- La canalla que va a la **guarderia** encara està més exposada a **infeccions**.
- Les **activitats escolars** són positives, però no s'han de convertir en una obligació.

[1]Estrés postvacacional. Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Ansietat i l'Estrès. Consultat el juny del 2022.
https://webs.ucm.es/info/seas/el_estres_postvacacional.htm#:~:text=Estr%C3%A9s%20lo%20s%C3%A0ndrome%2C%20o%20despres%C3%B3n,de%20vida%20que%20supone%2C%20etc
[2]Síndrome postvacacional. Elsevier. Setembre 2020. https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-sindrome-postvacacional-10022200
[3]Cómo gestionar la ansiedad de la vuelta de las vacaciones en los tiempos inciertos del COVID. Psicología y mente. Setembre 2020. https://psicologiaymente.com/clinica/como-gestionar-ansiedad-vuelta-vacaciones-covid
[4]El regreso al trabajo presencial en las oficinas genera estrés y ansiedad entre los empleados. ReasonWhy. Maig 2022. https://www.reasonwhy.es/actualidad/ansiedad-estres-regreso-trabajo-presencial-oficina-lineade-institute
[5]Manejo del estrés. Medline Plus. Juliol 2000. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm
[6]Dieta Mediterránea. Sacyt. Consultat el juny del 2022. https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/dieta-mediterranea
[7]¿Qué es la conciliación personal, familiar y laboral? Departament d'Igualtat, Justícia i Polítiques Socials del Govern Basc. Consultat el juny del 2022. https://www.euskadi.eus/que-es-la-conciliacion-personal-familiar-y-laboral/web01-a2concil/es/
[8]Equilibrio en la vida laboral: consejos para recuperar el control. Mayo Clinic. Juliol 2021. https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/work-life-balance/art-20048134
[9]La vuelta al cole. AEP. Consultat el maig del 2022. https://enfamilia.aeped.es/especiales/vuelta-al-cole
[10]Recomendaciones de la AEP para la vuelta al cole. AEP. Agost 2014. https://www.aeped.es/noticias/recomendaciones-aep-vuelta-al-cole
[11]La vuelta al cole es buen momento para incorporar hábitos saludables en la rutina de los niños. Setembre 2015. https://www.aeped.es/noticias/vuelta-al-cole-es-buen-momento-incorporar-habitos-saludables-en-rutina-los-ninos
[12]La vuelta al 'cole', un reto para los niños con enfermedades crónicas. Setembre 2016. https://www.aepap.org/actualidad/comunicados-y-notas-de-prensa/la-vuelta-al-cole-un-reto-para-los-ninos-con-enfermedades-cronicas