

8/09/2014 Diario de Mallorca

Salut i Força

ciencia

Del 8 al 21 de Septiembre de 2014 • 21

Los niños sufren más el síndrome postvacacional con la vuelta al cole

El nivel de exigencia durante las vacaciones es mucho más bajo que en los adultos y por ello el cambio es más brusco / El Hospital de Llevant cuenta con unidad de psicología y psiquiatría infantil

REDACCIÓN

Se han acabado las vacaciones y retomamos la vida habitual. Y puede ser difícil de afrontar. Es un esfuerzo importante no sólo para las personas adultas, algunas de las cuales sufren el llamado síndrome postvacacional, sino que también lo es para los niños que, después de las largas vacaciones estivales vuelven a sus obligaciones, al colegio. ¿Cómo podemos ayudarles a afrontar bien ese proceso?

Abordamos el tema con uno de los psicólogos del Hospital de Llevant. El Hospital, el primero privado de la comarca, en su línea de ofrecer una atención integral a los residentes de la zona del Llevant mallorquín a sus visitantes tiene una cartera de servicios completa que incluye la unidad de psicología y psiquiatría y cuenta, además, con especialistas en psicología y psiquiatría infantiles. Para el Hospital de Llevant es muy importante que los residentes tengan a su alcance todos los recursos de salud necesarios, para poder el tratar cualquier problema de salud, físico o psicológico. Es preciso tomar conciencia de que nuestra salud psíquica, y por supuesto la de nuestros hijos, es tan relevante como la física y que contamos con especialistas que nos ayudarán a afrontar cualquier problema. Acudir a ellos a tiempo es la clave.

El síndrome postvacacional, nos advierte el psicólogo del Hospital de Llevant Bartomeu Siquier, afecta también a los niños. Incluso más que a los adultos. Así, Siquier explica que después de un periodo de vacaciones, de descanso, la vuelta a la rutina, la

adaptación a las obligaciones, a las exigencias de rendimiento nos puede afectar a todos, los niños incluidos. Es una "reactividad" que produce en algunos casos malestar físico psíquico.

En el caso de los niños, puede notarse incluso más porque durante las vacaciones, las exigencias que tienen mucho menores que las de los adultos. Para ellos, el cambio es más brusco. Al regresar al colegio, cambian los horarios, hay clase, deberes y actividades extraescolares.

¿Qué podemos hacer para que ese cambio sea lo menos traumático posible? Es importante, explica el psicólogo, que las vacaciones no se alarguen justo hasta el día antes de empezar el colegio. Además, debe ir haciéndose una adaptación gradual de horarios, ritmos de sueño... Como mínimo, es necesario establecer ya el horario de sueño que se tendrá durante el curso en la semana previa, en estos días que nos quedan.

Lo más aconsejable, añade Siquier, es haber mantenido durante el verano rutinas. Por ejemplo entre media hora y una hora al día.

Si no se ha hecho durante las vacaciones, debe incorporarse ya a la rutina dedicar ese tiempo a realizar alguna tarea escolar. De ninguna manera eso es incompatible con el ocio. Hay que coger fuerzas para arrancar y coger de nuevo el ritmo.

Y es que el psicólogo insiste en que las vacaciones son un periodo de descanso, que no nos debe llevar a desentendernos de las obligaciones y eso vale para los niños. Hay que tomar nota, si no lo hemos hecho este verano, para las próximas navidades.

Aunque en vacaciones los niños no vayan al colegio, deben tener tareas propias como hacer su cama, ordenar, poner y quitar la mesa y otras responsabilidades acorde con su edad.

De cara al nuevo curso, debemos estar atentos al rendimiento de nuestros hijos y a su estado de ánimo para asegurarnos de

que todo marcha bien.

Las notas, los exámenes y el desarrollo de sus trabajos nos ayudarán a ver si su rendimiento es el adecuado. Los factores a considerar son la consecución exitosa de los mismos o el tiempo que necesitan para realizar los trabajos.

Es importante mantener comunicación cons-

tante con el centro escolar, con los profesores y el servicio de orientación. A veces, ante la escasez de medios es importante, si observamos algún signo preocupante, acudir a servicios de psicología como el del Hospital de Llevant.

También debemos procurar dotar a nuestros hijos -añade Bartomeu Si-

quier- de herramientas prosociales, que les ayude a tener una buena relación con los demás. Compartir, dar las gracias... haciéndoles ver que es así como nos gusta que se comporten. Y, sobre todo, no hay que olvidar que los que los padres hagamos, nuestro comportamiento, será el que ellos tomarán como modelo.

La influencia de la psicología en el arte llega a la Fundación Miró

► Psicólogos impartirán un seminario este fin de semana con actuaciones, que mezclarán danza, música y audiovisuales

S.VELERT PALMA

■ La mente como motor creativo es el punto de partida del primer seminario de arte y psicología profunda que se impartirá los días 26 y 27 de septiembre en la Fundación Pilar y Joan Miró.

Psicólogos, psicoanalistas y artistas se encargarán de explicar al centenar de inscritos en el curso el momento en que "surge la chis-

pa de la creación en nuestra psique", en palabras de Ricardo Carretero, psicoanalista junguiano y coordinador del seminario, que cuenta con la colaboración de la Fundación Miró y la librería Los Oficios Terrestres.

Para conseguir esa explicación los organizadores leerán poemas y realizarán actuaciones en las que se mezclarán música, danza, pintura y audiovisuales. La idea, según Carretero, es combinar diversos lenguajes para explicar el momento en que la conciencia crea. El curso contará con profesionales de la materia reconocidos a nivel internacional como el psi-

coanalista freudiano y artista italiano, Leonardo Albrigo, quien impartirá una conferencia el sábado 27 de septiembre sobre el influjo de la imaginación en el acto creativo.

Actuaciones

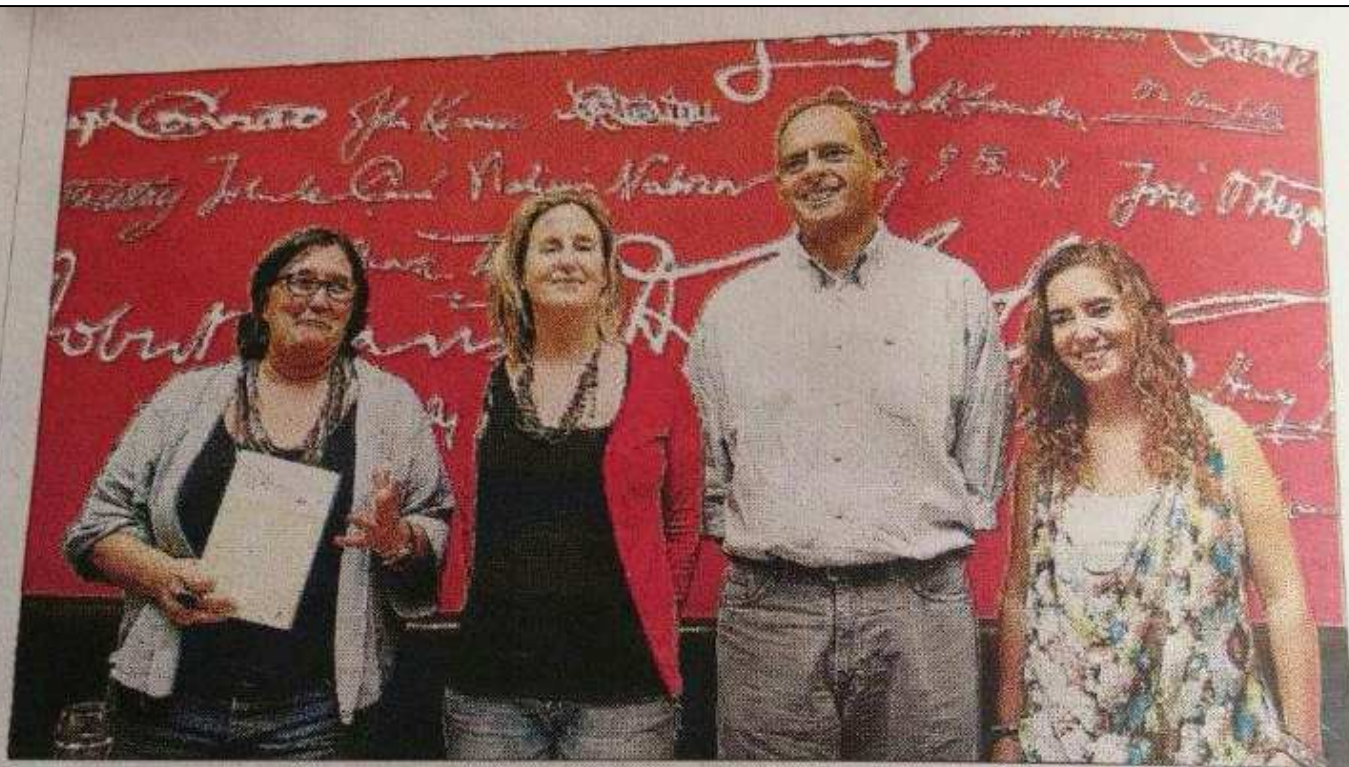
Las *performances* en las que se unirán la música y la danza serán un elemento destacado del seminario. En los jardines de las instalaciones de la Miró actuarán los artistas por la noche como expresión de arte terapia. El viernes 26 de septiembre actuarán la bailarina, coreógrafa y performer Catalina Carrasco junto al músico,



Carretero y Lali Gracia, organizadores del curso en la Miró. A. FERNÁNDEZ

intérprete de viola, Gabi Espinosa. El sábado 27, a partir de las 21.30 horas, será el turno de la actuación de la fotógrafa y performer Veru Iché. Fotografías en movimiento con la presencia de ob-

jetos y música compondrán esta actividad nocturna. El perfil de los alumnos de esta primera edición del seminario es muy variado con la presencia de artistas y trabajadores de la sanidad.



▲ **Oncología.** La psicooncóloga Rosanna Mirapeix presentó ayer tarde su libro 'Juan tiene bichos en la sangre' en un acto celebrado en Literanta que contó con la participación de Javier Torres, decano de los psicólogos ■ Foto: T. AYUGA

El Copib: 'El ébola causa alarma social por falta de información'

La junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicología de Baleares alerta de que "la falta de control, la información opaca y manifestaciones extemporáneas provocan una alarma social"

15.10.2014 | 11:41

diariodemallorca.es/EP. Palma La junta de Gobierno del **Colegio Oficial de Psicología de las Islas Baleares** (Copib) ha afirmado este martes que la ciudadanía necesita una información veraz y clara sobre el ébola.

En un comunicado, el Copib ha alertado de que en los últimos meses "**nos estamos enfrentando a una situación lo suficientemente impactante** por ella misma como para poderla etiquetar de altamente estresante".

"Ha habido -y sigue habiendo- un **bombardeo de información básicamente a través de los medios** de comunicación y las redes sociales", han señalado desde la entidad, que insiste en que "lo importante es transmitir a la ciudadanía una información veraz, clara y detallada lo más rápido posible".

Según apuntan desde el Copib, el ébola "está consiguiendo causar una alarma social debido, en algunos casos, a la **ausencia de una información seria** y responsable". Ello ha provocado, afirman, un estrés "que está obligando a plantear que ya no es sólo preocupante el virus en sí mismo sino los síntomas generados en las personas receptoras de la información". "Hay sensación de que el miedo se está propagando entre la población", han agregado al respecto.

"La inseguridad, la falta de control, **la información opaca**, los pronunciamientos dubitativos y manifestaciones extemporáneas son factores determinantes a la hora de **causar una alarma social**", han alertado.

Con todo, la entidad colegial ha precisado que los profesionales sanitarios "no han dudado en solicitar ayuda psicológica dirigida a intervenir sobre el **manejo del estrés que les está generando la situación** a la cual se están enfrentando diariamente".

Por tanto, han insistido en que, "lo que va a dar seguridad a la ciudadanía y a los profesionales es conocer **pautas de actuación**, tener un conocimiento de la enfermedad, saber cuales son los **síntomas posibles** y como actuar ante la posible aparición de un síntoma".

"Transparencia, coherencia, seriedad, **profesionalidad y un alto ejercicio de responsabilidad** es lo que pedimos a los políticos que nos gobiernan para un manejo adecuado de la situación a la que nos enfrentamos", apostillan desde el Copib.

— COPIB —

Psicólogos apuntan que la ciudadanía necesita información veraz y clara sobre el ébola

Directorio: Psicología Islas Baleares

PALMA DE MALLORCA, 15 Oct. (EUROPA PRESS) - -

La junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicología de las Islas Baleares (Copib) ha afirmado este martes que la ciudadanía necesita una información veraz y clara sobre el ébola.

En un comunicado, el Copib ha alertado que en los últimos meses "nos estamos enfrentando a una situación lo suficientemente impactante por ella misma como para poderla etiquetar de altamente estresante".

"Ha habido -y sigue habiendo- un bombardeo de información básicamente a través de los medios de comunicación y las redes sociales", han señalado desde la entidad, que insiste en que "lo importante es transmitir a la ciudadanía una información veraz, clara y detallada lo más rápido posible".

Según apuntan desde el Copib, el ébola "está consiguiendo causar una alarma social debido, en algunos casos, a la ausencia de una información seria y responsable". Ello ha provocado, afirman, un estrés "que está obligando a plantear que ya no es sólo preocupante el virus en sí mismo sino los síntomas generados en las personas receptoras de la información". "Hay sensación de que el miedo se está propagando entre la población", han agregado al respecto.



"La inseguridad, la falta de control, la información opaca, los pronunciamientos dubitativos y manifestaciones extemporáneas son factores determinantes a la hora de causar una alarma social", han alertado.

Con todo, la entidad colegial ha precisado que los profesionales sanitarios "no han dudado en solicitar ayuda psicológica dirigida a intervenir sobre el manejo del estrés que les está generando la situación a la cual se están enfrentando diariamente".

Por tanto, han insistido en que, "lo que va a dar seguridad a la ciudadanía y a los profesionales es conocer pautas de actuación, tener un conocimiento de la enfermedad, saber cuales son los síntomas posibles y como actuar ante la posible aparición de un síntoma".

"Transparencia, coherencia, seriedad, profesionalidad y un alto ejercicio de responsabilidad es lo que pedimos a los políticos que nos gobiernan para un manejo adecuado de la situación a la que nos enfrentamos", apostillan desde el Copib.

08/10/2014 Diario de Mallorca



▲ **Libro.** La psicóloga Isabella di Carlo presentó ayer su segundo libro, 'La sal de la tierra', en el patio del Casal Solleric. El acto contó con la intervención de Herminia Gisbert, Sebastián Adrover, Casimir Pedregal, Coloma Pocoví, Emilia Antón y Miquel Samarra con música en directo. ■ Foto: JOAN TORRES