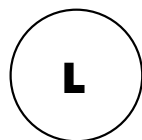


Bienestar



SIN MIEDO A VOLVER

Retomar las obligaciones tras las vacaciones supone un *esfuerzo económico y psicológico*. Además de afrontar gastos importantes, los adultos deben lidiar con la bajada de estado de ánimo que supone renunciar al tiempo libre y volver a la rutina, algo que también afecta a los niños. *Comprar con astucia y cuidarse a uno mismo son los primeros pasos* para suavizar la pronunciada *cuesta de septiembre*.



La primera cuota del gimnasio, la reserva de plaza en la academia de inglés y, si tienes hijos, también la matrícula de las extraescolares o la compra de ropa de abrigo. Septiembre irrumpe con fuerza después del plácido agosto, ataca directamente al bolsillo y además trae consigo la lluvia, la rutina y los horarios. Disminuyen las horas de luz, la sensación vacacional, el tiempo libre y, para muchos adultos y niños, todo ello se deja sentir en el estado de ánimo. Hacer que los escolares primerizos se familiaricen con la idea del colegio antes de empezarlo les quitará miedo, por ejemplo, mientras que sus padres harán bien en reservarse momentos de ocio tras volver a trabajar.

LA EDUCACIÓN SE PAGA... CARA.

La cuota de enero se lleva la peor fama, pero la del noveno mes del año es incluso más pronunciada. El gasto extra que supone la vuelta al cole es el más difícil de afrontar del año para el 50% de las personas con niños, por encima de las vacaciones o de la Navidad, según los datos que se desprenden de la *IV Radiografía de las familias numerosas en España*



Adiós a la playa. Gestos sencillos, como cambiar de recorrido al ir a trabajar o desayunar en el bar de abajo, ayudan a que despedirse de las vacaciones no sea tan duro. Romper la rutina motiva.

de 2017. Solo en septiembre, y según la plataforma Kelisto, los españoles se gastan entre 400 y 1.000 euros por hijo. Este año las familias se dejarán una media de 500 euros por alumno solo en material, ropa, calzado y libros de texto. Todo esto, sin contar las cuotas del cada vez más necesario ordenador personal. A ello hay que sumarle el reajuste de precios de algunos productos de consumo habitual que suele producirse este mes. En septiembre de 2017, tanto la gasolina como la carne de cerdo, pollo o vacuno subieron por encima del 2%. Por no hablar del Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI), que desde que empezó la crisis ha subido el 30% y cuyo pago fraccionado pasa factura también ahora.

Además de abonar las cuotas escolares, las excursiones, el comedor o el autobús de sus hijos —quienes los tienen—, los mayores también deben afrontar el pago de su transporte hasta su puesto de trabajo, su comida diaria fuera de casa o sus propias extraescolares. También los adultos regresan a clase tras las vacaciones para asistir a cursos, másteres o idiomas con el fin de estar mejor formados y así acceder al mercado laboral en puestos de mayor responsabilidad y remuneración.

El gasto extra de la vuelta al cole es el más difícil de afrontar del año para el 50% de las personas con niños, por encima de vacaciones o Navidad.

Reservar con antelación las actividades, comprar por adelantado, planificar, recurrir a abonos o decantarse por los mercados de segunda mano son algunos recursos a los que puede recurrirse para ayudar al bolsillo. Adquirir un libro de texto usado cuesta entre 8 y 13 euros menos que uno nuevo, lo que supone un 36% de ahorro, según un estudio de 2017 de la plataforma Vibbo, que asegura que cada año este mercado alternativo mueve 1,7 millones de euros en España. También ayudan las apps destinadas a controlar gastos, como Fintonic. Premiada por Google, permite controlar el dinero que entra y sale de varias cuentas corrientes.

(Sigue en la página 48)



La cuesta de septiembre, en cifras

El **gasto en educación** crece un

10%

en septiembre, el mes que precisamente menos invertimos en restaurantes.

1,7

millones de euros mueve el mercado de libros de textos de segunda mano.

Un libro de texto usado cuesta entre

8 y 13 euros menos

que uno nuevo, lo que supone un ahorro del **36%**.

Solo en septiembre, los españoles se gastarán **entre**

400 y 1.000

euros por hijo.



07 TRUCOS PARA CUIDAR EL BOLSILLO

La regla de las tres erres –reducir, reutilizar, reciclar– también aplica en la cesta de septiembre, aunque existen otros recursos a los que escolares y adultos pueden recurrir para gastar menos.

01

Buscar bien los libros de texto

Lo primero es comparar precios, algo que se puede hacer en OKlibros, Ahorra en Libros, Buscarlibros.com o Textolibros.com. También se puede recurrir a webs de venta de intercambio o de segunda mano, como Bookint.eu, Truequebook o ReLibrea o Donaz. Andalucía, Galicia, Navarra y Comunidad Valenciana cuentan con sistemas de préstamo de libros gratuito, a los que este año se suma también Madrid.

02

‘Heredar’ el material escolar

Tras revisar lo que hay en casa, lo mejor es optar por marcas blancas. Además de libros de texto de segunda mano, la plataforma *online* de ahorro escolar Uniformesylibros.com dispone de uniformes, material escolar o instrumentos de música. Asturias, Baleares o Aragón ofrecen deducciones por gastos escolares, por lo que, si eres residente, guarda los tickets para la próxima Declaración de la Renta.

03

¿Hay necesidad de ropa nueva?

Además de heredar, al acudir a outlets o pop ups de intercambio de ropa, como De armario a armario, o algunas tiendas de segunda mano, como Percen-til, Quiquilo, Kukukids o Patatam, uno se asegura un estreno o semiestreno. Si tu hijo o hija necesita uniforme, unirte a otras familias para adquirirlo en grupo directamente del mayorista que los suministra puede resultar más económico.

04

Inculcar el ahorro a los niños

La vuelta al cole puede ser el momento idóneo para hacer que los hijos tomen conciencia de la importancia del consumo responsable, el ahorro y el verdadero valor del dinero. Por eso, una buena idea, aunque parezca descabellada, es llevar a los niños a comprar el material escolar. Habrá que armarse de paciencia, dejar que hagan una lista de lo que necesitan, una vez visto lo que hay en casa, y ceñirse a ella.

+

Ocio más allá del verano.

Tras la vuelta al cole, después de las clases no deben faltar actividades de disfrute para que el regreso no sea tan difícil, algo que puede aplicarse también a los adultos.

05

Transportes más sostenibles

Si no queda más remedio, los niños tendrán que moverse en transporte escolar y los adultos, en su propio vehículo. Pero ¿qué hay del transporte público? Los abonos mensuales son muy económicos, y más en el caso de las familias numerosas. ¿Y qué tal ir andando o en bici, aunque se tarde 20 minutos? Otra posibilidad es ponerse de acuerdo con otros y organizarse para compartir coche.

06

¿Actividades extraescolares?

Las actividades complementarias del cole se avisan a comienzo de curso y suelen estar subvencionadas por las AMPA, por lo que conviene ser previsor y tenerlas en cuenta para que no nos pillen desprevenidos. Para ahorrar en formación, los adultos pueden recurrir a tutoriales, aplicaciones móviles o cursos MOOC (Cursos Masivos Abiertos Online) desde webs como OpenupEd.

07

¿Cambiar de compañía?

Luz, gas, comisiones de bancos, teléfono... se trata de gastos fijos que se añaden a todos los que hay que hacer en septiembre, pero que también se pueden reducir. ¿Cómo? Cotejando las ofertas y tarifas de distintos proveedores y valorando si es el momento de variar para acogerse a otra mejor. Los comparadores de precios Twenga, Ciao, Idealo, Shoppydoo o Kelkoo ayudan en esta misión.



(Viene de la página 46)

LA OTRA FACTURA ES MENTAL.

Septiembre pasa factura, pero no solo en la cuenta bancaria. Tras las vacaciones, cambia el ritmo. Suena el despertador. De un día para otro hay que madrugar otra vez para ir al centro de estudios o de trabajo, volver a someterse al intenso ritmo que marcan la escuela y la oficina. Adiós al descanso.

Se trata de una cuesta psicológica que requiere un tiempo de adaptación y que, a veces, implica una serie de molestias. En los casos más leves no dura más de dos o tres días. Sin embargo, es habitual que la sensación de quebranto se alargue hasta las dos semanas. Si lo hiciera más allá de tres meses se convertiría en un trastorno adaptativo, según aclara la psicóloga sanitaria Itziar Azpiazu. Se trata del llamado síndrome postvacacional, que sufre uno de cada tres trabajadores.

Hay autores que tan solo lo consideran una situación transitoria normal, mientras que otros lo ven como una enfermedad, pues afecta a la esfera del bienestar de la persona. De todas formas, puede manifestarse de diferentes formas: debilidad generalizada y astenia; insomnio y, en ocasiones a la vez somnolencia durante el día; merma de la capacidad de concentración; baja tolerancia hacia el trabajo que se manifiesta con desidia y hastío y, a veces, angustia vital; agresividad, inquietud, inseguridad... Por su parte,

Azpiazu añade a estos síntomas otros, como tristeza, apatía, falta de energía y motivación, ansiedad, taquicardias, sudoración, mareos, cierta irritabilidad, cambios de humor o bajones físicos.

Estas crisis son más comprensibles en los niños. Llevan desde junio sin horarios fijos, con menos preocupaciones y responsabilidades y en ambientes muy diferentes al de la escuela. Y más en el caso de los pequeños que inician su periodo escolar o en aquellos que cambian de centro. Los menores pueden llegar a tener cierto nerviosismo y estado de ansiedad cuando les toca volver al colegio. También notarán fatiga, falta de apetito, molestias estomacales, tristeza, irritabilidad, trastornos del sueño y falta de concentración en clase. Por suerte, estos síntomas se van superando a medida que pasan los días.

En principio, volver al puesto no debería ser algo negativo. Si se contempla así, quizás haya que analizar por qué sucede. “Si ves que te genera sufrimiento, igual tienes que darle otro enfoque a tu empleo, ver qué partes no te gustan y cómo se podrían cambiar”, aconseja Azpiazu. “Hay que ver si en realidad es ahí donde se quiere estar”, apunta. Las crisis, a veces, son oportunidades de cambio, por lo que si la vuelta en septiembre conlleva mucho sufrimiento, quizás haya llegado el momento de buscar otro trabajo o modificar nuestra actitud respecto a él.



Pensar en positivo.

La sensación de tristeza al volver a trabajar suele durar unas dos semanas. Si se prolonga más de tres meses, hay que empezar a preocuparse.

CÓMO RECUPERAR EL ÁNIMO...

Tras un mes de vacaciones...

"El remedio contra el síndrome post-vacacional está en prevenir su aparición", afirman en la Clínica Universidad de Navarra. **Mejor regresar unos días antes de comenzar el trabajo** y acogerse a una jornada reducida. Si no es posible, conviene **empezar el trabajo un jueves o guardarse unos días** para disfrutarlos tras la vuelta. También funciona alargar las vacaciones mentalmente, recordando los buenos momentos, viendo fotos y hasta empezando a preparar las siguientes. "Se trata de tener una actitud positiva, de **evitar los pensamientos negativos**, aceptando que uno puede estar un poco triste, cansado o ansioso", recuerda Itziar Azpiazu. Por otro lado, **los hábitos saludables vienen muy bien**, como hacer ejercicios de relajación, deporte o evitar el alcohol (fomenta la desgana o el desánimo) y la cafeína (genera estrés y ansiedad). También resulta recomendable hacer el trabajo divertido y modificar las inercias: cambiar el recorrido en coche o desayunar en un bar ya hace el día diferente y motiva. Conviene **no olvidarse del ocio**. Después de tanta diversión, hay que tener cuidado de que no todo sea trabajo. Y nada de llevárselo a casa.

En el primer año de colegio

Las escuelas tienen un periodo de adaptación para nuevos alumnos, pero los padres deben **darles**

seguridad para afrontar el primer momento estresante de su vida. Se recomienda llevarlos al cole antes para **que lo conozcan** y explicarles lo que harán allí, además de avisarles de que coincidirán con otros niños del barrio para los que también será su primer día. **"Será como el parque, pero con más amigos"**, describe la psicóloga sanitaria Itziar Azpiazu, quien aconseja que se les hable desde la propia experiencia, enseñándole fotos de aquella época escolar. También es importante **llevarlos, recogerlos y preguntarles** cómo se lo han pasado y hacer actividades de disfrute a la salida.

De vuelta al cole

A los escolares, como a los adultos, les resulta pesada la vuelta a las obligaciones. Por este motivo, conviene que estén en casa antes de que acaben las vacaciones para **adaptarse a los horarios de las comidas y del sueño**. Por supuesto, si sus padres andan más pendientes de ellos durante los primeros días de escuela, lo agradecerán mucho.

Si hay cambio de colegio

Pasar de la guardería al colegio, o de Primaria al instituto, puede ser motivo de estrés, pero madres y padres pueden ayudar. Días antes del inicio, pueden ir a **conocer el centro** por dentro y **comer algo en un sitio**

cercano para tener recuerdos agradables relacionados con ese espacio. Desde luego, es importante hacer que se sientan apoyados por la familia. "No se les puede decir que todo será genial. Mejor ser realista, pero positivo, reconociendo que es normal estar nervioso. A veces les vendemos a los niños un mundo maravilloso y ellos, por dentro, no lo sienten así, por lo que creen que no pueden compartir lo que les pasa y expresarse. Debemos darles ese espacio", recomienda Azpiazu. A los más tímidos habrá que **reforzarlos**. Además, si se inicia una nueva vida en otra ciudad, los más pequeños lo notan. Tienen que hacerse a la nueva casa y es bueno dejar que participen en la decoración de su habitación y **compartir con ellos** lo que tenga que ver con el nuevo cole. "Si cuentan con información, tendrán cierta percepción de control y familiaridad con la nueva situación", señala la especialista.

Al entrar en la universidad

Los jóvenes que se estrenan en estudios universitarios o fuera de casa pasan a una nueva etapa vital llena de responsabilidades. Les ayudará a salir airosos **recorrer el entorno, habitar unos días antes el nuevo piso, ponerse en contacto** con personas conocidas de la zona o los estudios – más fácil con las redes sociales – y apuntarse a grupos de ocio donde hacer amigos.