



ist

*Tu mutualidad!*

# Bienvenido Marzo

Consejos para volver a la *rutina de marzo*

## Ajustar progresivamente los horarios de sueño y alimentación

Desde la neurociencia: El ritmo circadiano se desregula en vacaciones, afectando la concentración, el estado de ánimo y la energía.

### Estrategias

- Adelantar gradualmente la hora de dormir y despertar al menos una semana antes del regreso a la rutina.
- Volver de a poco a los horarios regulares de comidas, especialmente el desayuno, clave para la concentración.
- Evitar pantallas al menos entre 30 y 60 minutos antes de dormir para facilitar la producción de melatonina.

# Crear un ambiente de organización y planificación

**Desde la neurociencia:** La planificación reduce la sobrecarga cognitiva y ayuda a la adaptación de la corteza prefrontal.

## Estrategias

- Organizar la primera semana de trabajo con prioridades claras, evitando la sobrecarga.
- Armar un calendario visible con lo importante. Ejemplos: horarios de trabajo, clases, actividades, tiempos de estudio, y recreación.
- Revisar y preparar lo necesario con anticipación. Por ejemplo: mochilas, uniformes y materiales escolares.



## Fomentar una actitud positiva hacia el regreso

**Desde la neurociencia:** La dopamina y la serotonina influyen en la motivación y el bienestar. Asociar el regreso a algo positivo ayuda a la adaptación.

### Estrategias

- Enfocar el regreso en nuevos aspectos, desafíos o proyectos interesantes en el trabajo.
- Planificar algo especial y agradable para la primera semana de regreso, como una salida o una comida especial.
- **Para niños y adolescentes:** Preguntarles sobre lo que les entusiasma del nuevo año escolar (amigos, actividades, materias nuevas).



## Equilibrar actividades y descanso

**Desde la neurociencia:** La fatiga mental por un cambio brusco de ritmo puede generar irritabilidad y baja concentración.

### Estrategias

- Incorporar pausas activas en el trabajo para evitar el agotamiento.
- Mantener actividades recreativas para que el regreso no se sienta tan drástico.
- **Para niños y adolescentes:** Alternar estudio y recreación, evitando sobrecarga de tareas escolares desde el primer día.



# Gestionar las emociones del cambio

**Desde la neurociencia:** El cambio de rutina puede generar ansiedad en niños y adultos, activando la amígdala y reduciendo la sensación de control.

## Recomendaciones

- Practicar mindfulness o respiración profunda para reducir el estrés del regreso.
- Conversar con los más cercanos sobre cómo ha sido el cambio de rutina y buscar soluciones juntos para facilitar la adaptación.
- **Para niños y adolescentes:** Es esencial identificar y validar sus emociones, así como enseñarles estrategias para manejar la ansiedad, como hablar sobre sus preocupaciones o practicar la respiración guiada.





*Tu mutualidad!*

# Establecer hábitos saludables desde el inicio

**Desde la neurociencia:** El cerebro aprende mejor con consistencia y repetición. Volver a hábitos saludables facilita la adaptación.

## Estrategias

- Retomar o mantener rutinas de actividad física y alimentación balanceada.
- Designar momentos de desconexión de pantallas y fomentar más interacciones cara a cara.
- **Para niños y adolescentes:** Establecer hábitos de estudio con tiempos definidos y espacios adecuados.

