



¡Know! Cómo combatir la fiebre de primavera

La primavera ha brotado y los cambios son abundantes; los árboles están despertando, las flores están floreciendo, y el sol está brillando por más tiempo y con más intensidad. Usted puede notar cambios en sus hijos también en esta época del año. Usted podrá observar que tienen más energía, que están más impulsivos y más inquietos. Los maestros los encuentran distraídos soñando despiertos más a menudo en la escuela y se les hace más difícil mantenerse atentos durante las clases. Si bien los médicos no consideran esto una condición médica o psicológica oficialmente, este es un fenómeno real y tiene un nombre, y se llama FIEBRE PRIMAVERAL.

Hay una gran cantidad de estudios acerca de los estados de ánimo y comportamientos de los niños y adolescentes y los cambios que se observan en los cambios de estaciones. El problema con la fiebre primaveral es que, cuando la inquietud y la impulsividad aumentan, los problemas también suelen aumentar. Es común que los jóvenes experimenten cambios de actitud y se noten más problemas de comportamiento y desafortunadamente, los profesores parecen ser los más afectados. Además, las escuelas también reportan una decaída en la asistencia en esta época del año, así como también una disminución en la capacidad de sus estudiantes para concentrarse y enfocarse en la tarea.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a los niños a terminar el año escolar bien, y como podemos ayudarles a manejar esta fiebre de primavera para que no interfiera con su comportamiento?

Ya sea con amigos o familiares, anímelos a salir y a estar activos; paseos alrededor de la cuadra, picnics en el parque y a jugar fútbol o pasear en la bicicleta son algunas maneras fáciles de combatir la fiebre primaveral. Cuanto más sol puedan absorber y energía puedan quemar afuera, más grande será el aumento en actitudes positivas y estados de ánimo felices.

Haga cambios a la rutina: Así como se siente bien refrescar la casa con la limpieza de primavera, una actualización de rutina puede ser justo lo que nuestros hijos necesitan. Anímelos a andar en bicicleta o a caminar a la escuela si es posible. En lugar de hacer los deberes justo cuando regresen a casa de la escuela, díganles que salgan y que hagan algo de ejercicio al aire libre primero, luego que hagan la tarea después de la cena o antes de la escuela a la mañana siguiente. Pequeños cambios como estos pueden ayudar a hacer una gran diferencia en ellos, ayudándoles a poder enfocarse mejor cuando más tarde se sienten a hacer tarea y a seguir poniendo mucho empeño en sus asignaciones.

Duerma mucho: Es probable que el aumento de la actividad y más tiempo al aire libre los cansen, lo cual es algo bueno a la hora de dormir. Es importante asegurarse de que estén durmiendo la cantidad correcta de horas y que el sueño restaurativo.

Establezca metas e incentivos: Hable con sus hijos sobre lo que aún necesitan lograr en la escuela y ayúdelos establecer metas. Al mismo tiempo, averigüe qué incentivos podrían ganar para lograr sus objetivos. Tal vez sea su comida o cena casera favorita en su restaurante de su elección. Usted y sus hijos pueden usar la creatividad para encontrar formas de incentivarlos y mantenerlos enfocados en sus objetivos.

Despejar los espacios de trabajo/estudio: Despejar el desorden puede ayudar mucho a que su hijo se sienta organizado, renovado y listo para trabajar en la próxima tarea.

El verano ya está a la vuelta de la esquina, lo cual alimenta más energía a la fiebre primaveral. Tenga en cuenta que este fenómeno no discrimina y se sabe que afecta incluso a los jóvenes (y adultos) sin diferenciar entre ellos. La clave está en encontrar formas positivas de canalizar esa energía mientras al mismo tiempo que se mantienen en sus obligaciones y responsabilidades, evitando esos roces de actitud o comentarios sarcásticos que pueden llegar a escalar y complicar la situación. Los animamos a estar presente con sus hijos, cuanto más sea posible, ya el salir y mantenerse activos puede también ser de gran beneficio para los adultos y dándoles el ejemplo de cómo mantenernos activos y usted también puede cosechar el beneficio que el clima más cálido y el sol nos ofrece.

Fuentes

[Despegue de aprendizaje: Cómo ayudar a su hijo a concentrarse en la escuela y evitar la fiebre de primavera. Mayo de 2018.](#)

[Christie Nicholson, Scientific American: Fact or Fiction? "Spring Fever" Is a Real Phenomenon. Marzo de 2007.](#)

[Melissa Taylor, Sylvan Learning: Cómo ayudar a su hijo a evitar la fiebre de primavera. Mayo de 2014.](#)

[John Townsend, Ph.D., Compass Rose Academy: Teen "Spring Fever" and how to Navigate Through it. Marzo 2021.](#)

[Acerca de ¡Know! Consejos para Padres](#)

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el

Prevention
Action Alliance

Prevention
Action Alliance

abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos. Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate](http://preventionactionalliance.org/donate).

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

