

Especialistas advierten: el dolor de cabeza o de barriga antes de volver al colegio puede ser señal de ansiedad infantil

31.8.2026 - Grupo Ribera Salud | Ribera Salud

La psicóloga Marta Marcos, del Hospital Universitario del Vinalopó, recuerda que los cambios de rutina y el aumento de exigencias pueden provocar síntomas físicos en niños y adolescentes.

- Daniel Valencia, psicólogo del hospital Ribera Juan Cardona, destaca que «el dolor asociado a la ansiedad también es real» y aconseja escuchar al menor y observar el contexto en el que aparecen los síntomas
- Mónica Villar, psicóloga de Ribera Povisa, explica que los cambios bruscos de sueño, alimentación, hidratación y exposición a estímulos pueden activar procesos migrañosos en menores con predisposición

La vuelta al cole supone para muchos niños y adolescentes un periodo de adaptación que puede generar nerviosismo, estrés o ansiedad. Los especialistas del grupo sanitario Ribera alertan de que algunos síntomas físicos frecuentes durante estas semanas, como el dolor de cabeza, el dolor abdominal, las náuseas, el cansancio o las dificultades para dormir, pueden estar relacionados con el impacto emocional que supone retomar las rutinas escolares. Marta Marcos y Daniel Valencia abordan la dimensión emocional de estos síntomas, mientras que Mónica Villar Guisado aporta claves para reconocer y prevenir la migraña infantil asociada a los cambios de hábitos.

La psicóloga de la Unidad de Salud Mental Infantil y Adolescente (USMIA Toscar) del Departamento de Salud del [Vinalopó](#), Marta Marcos, explica que el inicio del curso implica pasar de unos horarios más flexibles y menos exigencias a una etapa marcada por clases, deberes, actividades extraescolares y nuevas responsabilidades. «La vuelta al cole puede generar ansiedad por el cambio de rutinas y el aumento de exigencias, pero también por factores emocionales, como volver a ver a los compañeros, cambiar de aula o de colegio, de profesorado o afrontar el paso del colegio al instituto», señala.

Según la especialista, algunos de los síntomas más habituales de la ansiedad en la infancia son los dolores abdominales sin causa aparente, náuseas, pérdida de apetito, diarrea, taquicardias, sensación de ahogo, cefaleas frecuentes, mareos o problemas para conciliar el sueño.

Por su parte, el psicólogo del hospital [Ribera Juan Cardona](#), Daniel Valencia, insiste en que estos síntomas no deben interpretarse como algo imaginario o exagerado por parte del menor. «No se trata de que el niño esté inventando nada. Lo que siente es real. El dolor que acompaña a la ansiedad también es real y merece ser escuchado y comprendido», afirma.

Las cefaleas también pueden estar relacionadas con el estrés

El especialista explica que la vuelta al colegio puede alterar hábitos esenciales como el sueño, la alimentación o la actividad física, factores que influyen directamente en la aparición de dolores de cabeza o episodios de migraña en algunos menores. «No existe una única explicación para una cefalea. Dormir poco, no desayunar, beber poca agua o tener preocupación por la vuelta a clase

pueden coincidir y favorecer la aparición del dolor», añade Valencia.

Mónica Villar, psicóloga del hospital Ribera Povisa, precisa que la vuelta a las aulas “no crea por sí sola la migraña, sino que puede activar el proceso en menores predispuestos”. Entre los principales detonantes señala “el cambio brusco de los horarios de sueño, los picos de estrés y ansiedad, las modificaciones en la alimentación y la hidratación, la sobreestimulación por ruido, luces o pantallas y la descarga del estrés acumulado durante el fin de semana”.

La especialista recuerda que la migraña infantil no es un dolor de cabeza ordinario. “En los menores, las crisis suelen ser más cortas, el dolor puede afectar a ambos lados de la frente y aparecer acompañado de vómitos, mareos o dolor de barriga. Además, puede obligar al niño a interrumpir el juego o la actividad, buscar oscuridad y silencio y evitar el movimiento, la luz o el ruido”, explica, por lo que hay que estar pendientes de los síntomas.

Aunque la mayoría de estos episodios no responden a patologías graves, los expertos recuerdan la conveniencia de consultar con un profesional sanitario cuando los dolores son intensos, recurrentes, afectan al rendimiento escolar o se acompañan de vómitos o alteraciones visuales.

La importancia de la anticipación y las rutinas

Los tres profesionales coinciden en que la anticipación es una herramienta fundamental para reducir el impacto emocional de la vuelta al colegio y evitar cambios bruscos en los hábitos cotidianos.

Marta Marcos recomienda empezar a recuperar horarios y hábitos unas dos semanas antes del inicio de las clases, adelantando progresivamente la hora de acostarse y levantarse, limitando las pantallas por la noche y reforzando hábitos saludables de alimentación. «Es importante validar las emociones de los niños, transmitirles que es normal sentirse nerviosos y centrar la conversación en los aspectos positivos de la vuelta al cole», explica.

Daniel Valencia añade que preparar juntos el material escolar, hablar sobre cómo será el primer día o visitar previamente el centro educativo son estrategias que ayudan a reducir la incertidumbre. En la misma línea, Mónica Villar Guisado aconseja validar tanto la ilusión como los temores del menor, organizar juntos el material escolar y utilizar calendarios para anticipar los cambios. También recomienda adelantar progresivamente la hora de dormir entre 10 y 15 minutos durante las dos semanas previas, recuperar rutinas estables de alimentación e hidratación e incorporarse de forma gradual a las actividades extraescolares, sin saturar al menor.

Cuándo pedir ayuda profesional

Los especialistas recuerdan que un cierto aumento de la ansiedad durante las primeras semanas de curso forma parte del proceso normal de adaptación. Sin embargo, aconsejan consultar con un especialista cuando los síntomas persisten en el tiempo, son muy intensos, interfieren en la vida diaria o en el rendimiento escolar, se acompañan de rechazo continuado a asistir a clase o aparecen junto a vómitos o alteraciones visuales.

Mónica Villar Guisado insiste, además, en observar antes de alarmarse, sobre todo cuando los niños más pequeños no saben describir con precisión el dolor. Recomienda informar al centro educativo si el alumno tiene migraña, para que pueda descansar en un espacio tranquilo y con menos luz, hidratarse y seguir las indicaciones de su plan de manejo ante los primeros síntomas.

«Más que preguntarnos si el dolor es real o si el niño intenta evitar el colegio, debemos preguntarnos qué nos está queriendo decir ese síntoma y qué está ocurriendo alrededor de él»,

concluye Daniel Valencia.

<https://www.riberasalud.com/dolor-cabeza-barriga-ansiedad-infantil-vuelta-cole>