CONSEJOS PARA EMPEZAR A SALIR CON LOS NIÑOS Y NIÑAS A LA CALLE

GABINET PSICOPEDAGÓGIC MUNICIPAL DE LA VILA

Después de tantas semanas encerrados en casa, el poder salir de nuevo este domingo, puede provocar emociones distintas a cada niño/a, desde mucha alegría y emoción, hasta emociones negativas como: miedo a contagiarse o a asustarse al ver gente (extraños con mascarillas, guantes...). Todas estas reacciones son normales, y cada niño lo vivirá de una manera, pero vosotros papás y mamás, podéis ayudarles a minimizar las emociones negativas o miedos. En primer lugar, recordaros que el **VIRUS NO ESTA EN EL AIRE**, por tanto, tampoco en la calle. **NO VAN A CONTAGIARSE POR SALIR A LA CALLE**, pero **SÍ AL TOCAR COSAS que TENGAN EL VIRUS**, como pasamanos de las escaleras, los botones del ascensor, las manecillas de las puertas… Tenemos que tener en cuenta que ellos lo tocan todo y se tocan más la cara. No obstante, explicándoles como han de comportarse y estando en un espacio abierto, la probabilidad de contagio es casi **NULA**. Recordad que nos preocupa su bienestar físico, pero también, su bienestar psicológico y emocional, por tanto, es fundamental prepararlos para este momento, sin estresarles ni crearles miedos, a salir a la calle o a ver a otras personas.

¡SALIR es NECESARIO, pero teniendo en cuenta ciertas medidas! ANTES DE SALIR - ANTICIPAR LA EXPERIENCIA 1.- Contarles que no ha terminado el confinamiento y no se vuelve a la normalidad, pero que como han sido muy valientes, y lo han hecho tan bien todos estos días, serán los primeros en poder salir un ratito (1hora máximo) cerca de su casa. También les explicaremos que deberán continuar esforzándose ya que aún no podrán abrazar o acercarse a sus amigos o a otros familiares que no convivan con ellos. 2.- Es importante que sepan realmente que pueden o no, hacer al salir para no crearles falsas expectativas que después se conviertan en frustraciones. También es necesario que conozcáis que es lo que opinan ellos y que les preocupa o que esperan de las salidas, para poder tratarlo antes. 3.- Dejarles que elijan algún juguete que les de seguridad, pero que no van a poder compartirlo con sus amigos ni tampoco ir a los parques. 4.-Repasar con ellos las medidas de seguridad: distancia (2 metros

mínimo), no tocar las cosas de la calle, ni de las zonas comunes de donde vivís, no han de beber ni comer nada en la salida, y si tenéis mascarillas, ver si las quieren llevar, sin agobiarles demasiado para que se las pongan, al menos en las primeras salidas. 5.- Mediante el juego o un cuento (como los que os enviamos) podemos simular como será esta salida sabiendo cómo han de comportarse, sin tensiones o miedos, sobre todo, trasmitirles SIEMPRE CALMA y CONFIANZA en ellos mismos. **DURANTE LA SALIDA - OBJETIVO DISFRUTAR** 1.- Importante que nosotros estemos calmados y ellos también lo estarán, de lo contrario creamos nerviosismo en los niños/as, siendo más difícil controlarlos. 2.- No asustarnos si tocan algo, ni agobiarles, **NO PASA NADA**, no obstante, es recomendable que llevéis **GEL HIDROALCOHOLICO** o si no tenéis preparad una mezcla con **AGUA+JABÓN (LIQUIDO)+ALCOHOL** (informaros de cómo prepararlo en casa), en una botellita, para limpiarse inmediatamente después. 3.- No gritarles, ni amenazar… Si creamos miedo en ellos, dificultaremos las próximas salidas y lo vivirán con más dificultad. Recordad en todo momento que son niños y hacen cosas de niños y que nuestro enfado no les ayuda a aprender. 4.- Si vemos a otras personas, nos alejaremos con calma y sin alarmarnos. Si ven a sus amigos, pueden hablarles, enseñarles sus juguetes, pero recordarles que son superhéroes y deben continuar siendo muy fuertes, manteniendo las distancias. 5.- Si no quieren salir recordad que todas las reacciones son **NORMALES**. Respetaremos su decisión dándole más tiempo para prepararse, **SIN PRESIONARLOS**. Hablaremos de lo que les preocupa destacando lo positivo de la salida (podrán llevar su patinete, bicicleta, …). Podemos hacer de la salida un proceso escalonado, saliendo pocos minutos y muy cerca (como por ejemplo a tirar la basura, bajar al perro…), para ir poco a poco aumentando el tiempo de las salidas, promoviendo su curiosidad (por ver árboles, las flores en la primavera, mariposas…). 6.- La vuelta a casa puede ir acompañada de protestas, por querer quedarse en la calle, pero son superhéroes que nos han ayudado a todos a controlar al bicho del virus y ahora han de continuar respetando las normas y para que sigamos sintiéndonos orgullosos de ellos. Hacer de la salida una experiencia positiva. **DESPUES DE LA SALIDA - COMPARTIR CON ELLOS** 1.- Seguir las normas básicas de higiene: cambiarse de zapatos y ropa, lavarse bien las manos y cara, incluso una ducha. 2.- Importante HABLAR con ellos/as de como lo han vivido y de sus **EMOCIONES**.

Destacar en todo momento la parte positiva de como lo han experimentado, minimizando sus emociones negativas, pero si intentando ayudarles a gestionarlas. 3.- Contarles como lo hemos vivido nosotros y que es lo que nos ha gustado de la experiencia, y de lo que nos ha gustado, de cómo han actuado ellos/as, destacando lo bien que lo han hecho. 4.- Planificar la próxima salida. El horario, los juguetes que pueden llevar, lugar a donde iremos... Si te ha parecido útil esta guía compártela con otr@s mamás y papás para que más niños salgan a la calle disfrutando de verdad. Gracias !!!! **EN ARCHIVOS ANEXOS A ESTA INFORMACION PODREIS ENCONTRAR UNOS CUENTOS QUE SERVIRAN PARA AYUDARLES A ENTENDER LAS NORMAS QUE DEBEN CUMPLIR Y ACEPTAR LA SALIDA COMO ALGO POSITIVO Y SIN TEMORES.**

GABINET PSICOPEDAGÓGIC MUNICIPAL DE LA VILA

Noticia publicada el 25 de Abril de 2020

Descargar archivo adjunto: http://www.villajoyosa.com/documentos/archivos/gabinete_250420200.pdf

Fuente: Fuente propia

Categoria: Educación.