

GUÍA RÁPIDA
Sobre la salida
DE NIÑOS
Durante el
confinamiento



@SabinaSerranoPsicóloga



Sabías qué?

- Los NIÑOS, no son “CONTAGIADORES” como han dicho por ahí.
 - Pueden CONTAGIARSE si tocan cosas que TENGAN el virus (botones de ascensor, barras de escaleras, manecillas de puertas, interruptores de luz...).
 - La ÚNICA DIFERENCIA con un adulto es que ellos tocan más todo y se tocan más la cara.
 - El VIRUS no está en el AIRE. El VIRUS está en las personas, NO en la CALLE.
- En un ESPACIO ABIERTO, SIN GENTE CERCA (2 metros)
- la probabilidad de contagio es casi nula.

¡SALIR es NECESARIO y POSIBLE si tenemos en cuenta ciertas cosas!





Pasos a seguir...

1. Importante estar calmados
A menos nerviosismo menos se mueve
2. No asustarnos si tocan algo
Lleva GEL o AGUA+JABÓN para ir limpiándole
3. No gritar, ni amenazar...
Si actúa con base en miedo lo hará peor
4. No enfadarnos si actúa como niño
Su cerebro no aprende si nos ve enfadados
5. Alejarnos de otras personas con calma y sin alarmarnos



Recuerda que queremos cuidar su salud mental, no estresarle y crearle traumas que puedan degenerar en fobias o miedos a salir a la calle o a otras personas.

@SabinaSerranoPsicóloga





Y cómo lo hago?

PRE-SALIDA

- Informarle de cómo lo haremos y por qué: ayudará a que colabore y lo disfrute al gestionar sus expectativas de lo que será.
- No anticiparle que saldremos la noche de antes: se pondrá nervioso y le costará dormir.
- Hacemos una simulación jugando o con un cuento: Así sabrá cómo hacerlo y habrá menos tensiones.
- Cansarle antes de salir corriendo, saltando... y lo relajamos con un cuento, pintando...: Así salimos a la calle con la energía más calmada.

SALIDA

- Si no quiere salir: Validamos su decisión y respetamos posponiéndolo.
- Si quiere salir: Lo observamos, acompañamos y guiamos tanto sus emociones y comportamientos como los nuestros.





AL REGRESAR...

1. Reconocer lo que hizo bien
2. Recordar normas
3. Hablar de la experiencia en positivo
4. Contarles lo que más nos ha gustado a nosotros

Si te ha parecido útil esta guía ayúdame a llegar a más mamás y papás compartiéndola. Así más niños saldrán a la calle disfrutando de verdad.

Gracias!

Sabina Serrano

@SabinaSerranoPsicóloga

