

Si le da miedo salir de casa...

1. No le fuerces ni presiones

Si el niño tiene miedo, la mejor manera de darle seguridad es hacerle sentirse respetado y comprendido. No le fuerces.

2. Evalúa sus miedos

¿Le da miedo el virus?

¿Le da miedo que la policía le regañe?

¿Vió como los vecinos gritaban a alguien desde los balcones?

3. Desmonta sus miedos con calma y cariño

- "Ya no hay casi bichitos"

- "La policía ha dicho que ya podemos salir. No nos regañarán"

- "Nadie te va a gritar ni se va a enfadar contigo"

4. Comparte tus emociones

El niño se contagia emocionalmente de sus padres. Dile "Yo no tengo miedo" "Tengo ganas de salir y pasear"

5. Dale una prueba de realidad

Si todavía le cuesta...no le fuerces. Invítale a asomarse al balcón o la tele a ver otros niños pasear. Le ayudará a ganar confianza para el día siguiente.

Alvaro Bilbao

CÓMO ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS EN EL DESCONFINAMIENTO

¡POR FIN LLEGÓ EL MOMENTO DE SALIR DE CASA! ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Dar una vuelta por el barrio con la bici/patinete/patines, correr, jugar a la pelota con mis padres, saltar a la comba, pasear, crear un circuito con material reciclado, hacer pompas de jabón,...Es importante explicarles que la gente va con mascarilla, hay tiendas cerradas, los saludos son en la distancia,



¿QUÉ DEBO EVITAR?

Tocar el mobiliario, jugar en el suelo, acercarme a otras personas, toser/estornudar fuera del codo, tocarme los ojos, boca y nariz sin antes desinfectar las manos.



PERO, ¿Y SI VEO A MIS AMIGOS?

Entiendo que te apetezca abrazarles después de tanto tiempo, sin embargo es importante mantener la distancia de seguridad para evitar ponernos malitos, ¿te apetece que nos inventemos algún saludo para cuando nos encontremos con alguien?



PERO, ¿Y SI TOCO ALGO? ¿O ME CAIGO?

Se me ocurre que podemos llevarnos un kit de salidas con un desinfectante, toallitas, mascarilla. ¿Qué más crees que podemos necesitar?



¿QUÉ HACEMOS CUANDO LLEGUEMOS A CASA?

¿Te has fijado lo que hacemos mamá y papá cuando regresamos de la compra? Nos descalzamos, lavamos las manos, cambiamos de ropa, desinfectamos el teléfono, pues igual con tus juguetes.



¿QUÉ EMOCIONES SIENTES?

- Alegria: ¿te apetece que hagamos una foto para recordar este momento?
- Euforia: Entiendo que tengas muchas ganas, sin embargo, sabemos que cuando estamos eufóricos perdemos el control, ¿Te invito a que antes de salir bailemos la canción de Resistiré muy locos y la terminamos con un abrazo fuerte para salir más tranquilos?
- Tristeza: Entiendo que te gustaría estar más tiempo o que quieres estar con tus amigos, poco a poco lo vamos a conseguir. ¿Les llamamos cuando regresemos para contarles?
- Rabia: Entiendo que no quieras volver a casa, ¿te apetece que cuando nos lavemos juguemos juntos o hagamos una lucha de cosquillas?
- Miedo: Entiendo que sientas miedo por el contagio, sin embargo, si somos responsables, irá bien. ¿Qué te haría sentir más seguro?

Despierta

"TODOS LOS DÍAS VEMOS REALIZARSE COSAS QUE NO PODÍAN IMAGINARSE EL DÍA ANTERIOR" GANDHI