

Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS Y NIÑAS CON MIEDO A LA COVID-19



EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y
PSICOPEDAGÓGICA DE PONFERRADA



Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19



Tras seis semanas de encierro debido a la COVID-19, muchos niños y niñas han interiorizado el tan popular **“quédate en casa”** como un mensaje en el que en la calle hay mucho peligro y la casa es el lugar más seguro, en el que se sienten protegidos y arropados por el confort de la familia.

Por eso, en estas primeras semanas de desescalada nos estamos encontrando con casos de **niños y niñas que prefieren no salir de casa por el miedo al virus.**

En esta pequeña guía os damos algunas orientaciones para afrontar esos miedos y retomar las salidas de una forma menos amenazante y más segura.

Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19

Volver a salir a la calle puede causar en nuestros pequeños:

- **Inseguridad** e incertidumbre.
- Sensaciones de **miedo**.
- **Pensamientos** e ideas de cosas espantosas que pueden ocurrir si salen a la calle.
- Búsqueda de **conductas** que traten de evitar esas salidas.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDARLES?

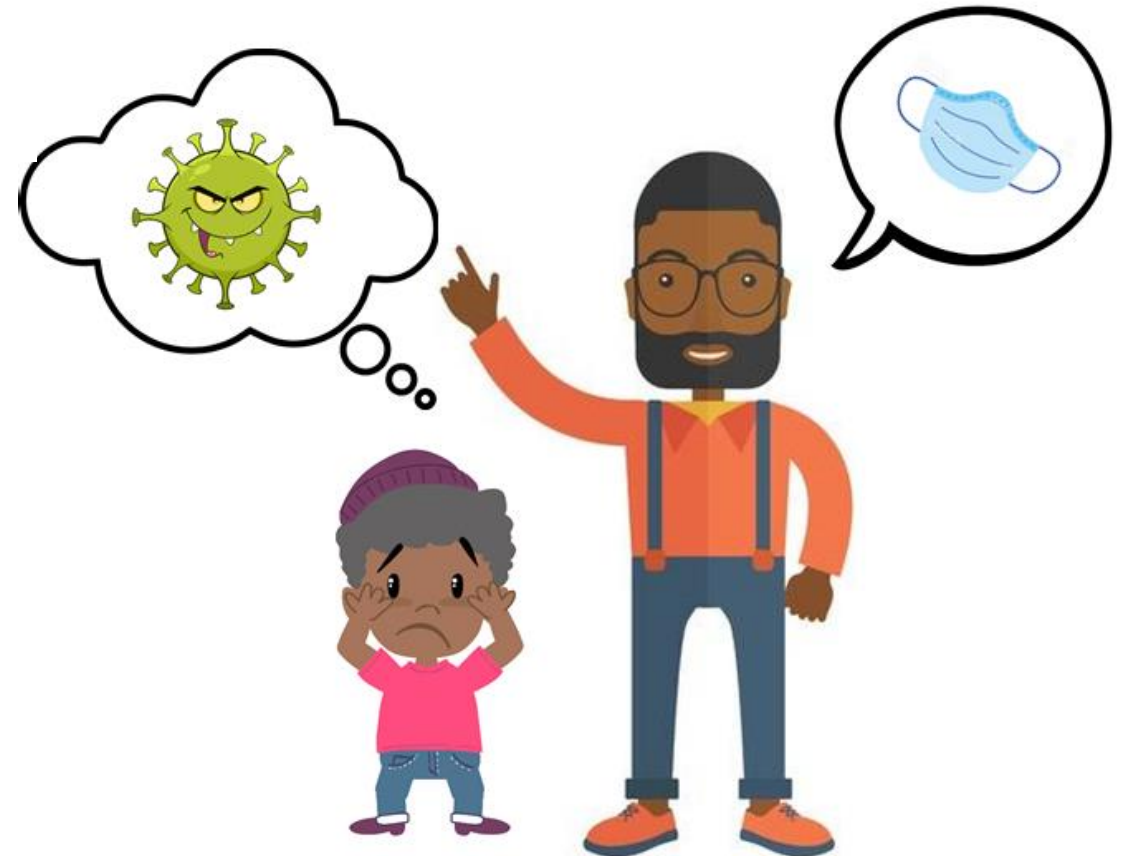


Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19

¿Qué podemos hacer para ayudarles?

- **Adaptar la información** que damos a nuestros hijos, teniendo en cuenta su edad.
- **Responder** a sus dudas. No dar más información de la necesaria.
- Hablar con él. **Saber lo que piensa.** Puede que tenga creencias falsas.

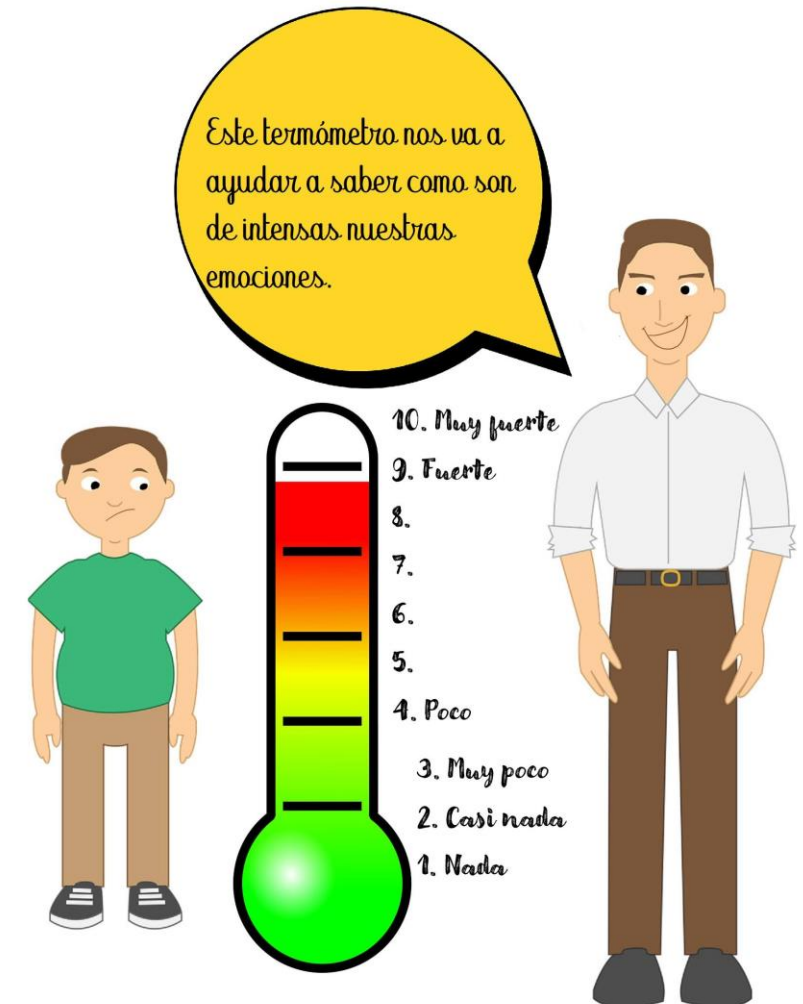


Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19

¿Qué podemos hacer para ayudarles?

- Hablar de las **emociones** que siente. Ayudarle a ponerles nombre y a aceptarlas.
- A veces las emociones son útiles. Si se acerca hacia nosotros un animal agresivo, el **miedo** nos empuja a correr o escondernos.
- Si nos dice que tiene miedo **no debemos restarle importancia**, ni ridiculizarlo. Todos tenemos miedos.
- Veremos juntos que podemos hacer para protegernos en función de nuestros miedos.



Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19



Preparar la salida

- **Transmitirles tranquilidad.** Somos sus modelos; si nos ven angustiados o estresados se preocuparán.
- **Hablar de la primera salida el mismo día que vamos a realizarla.** Así evitaremos que anticipe situaciones negativas.
- **Recordar las normas de salida.** Para ello podemos recurrir a materiales infantiles y cuentos.

Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19

- Podemos hacer una **simulación antes** de salir, adaptada a sus miedos: nos ponemos la mascarilla, qué hacemos si nos encontramos a alguien...
- **Organizar con él** la salida. Decidir el tiempo y la hora, adónde ir, qué juguete llevar... Podemos empezar por poco tiempo y cerca de casa.
- Si llegado el momento el niño no quiere salir, **no le forzaremos** a hacerlo.

Preparar la salida

Pues yo cuando salga voy a llevar mi patinete, la mascarilla y los playeros para correr mucho.



Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19

Después de la salida

- Al llegar a casa **recordaremos las normas aconsejadas**: nos quitamos la mascarilla, dejamos los zapatos, nos lavamos las manos, nos cambiamos la ropa...
- Manifestamos nuestra **alegría** y lo orgullosos que estamos de que lo haya conseguido.
- **Hablamos sobre la salida**. ¿Qué es lo que más le ha gustado? ¿Hay algo que le dio miedo?
- **Planificamos la salida para el día siguiente** teniendo en cuenta lo que hemos hablado sobre esta salida. Podemos repetir el recorrido o no. Podemos ir por un sitio en el que haya menos gente...
- Le dejamos hacer una actividad que le guste o la hacemos con él.



Salir a la calle de nuevo

CÓMO AFRONTAR LAS SALIDAS EN NIÑOS CON MIEDO A LA COVID-19

Estas son unas orientaciones generales. Si seguís teniendo dificultades, desde el equipo de orientación de Ponferrada estamos a vuestra disposición para consultas individuales a través de las cuales orientaros de forma más individualizada.

