



GUÍA RÁPIDA
Sobre la salida
DE NIÑOS
Durante el
confinamiento

@SabinaSerranoPsicóloga



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