

AYUDAR A NUESTROS HIJOS A SUPERAR EL MIEDO A SALIR A LA CALLE

EOEP ALCOBENDAS



Por fin podemos salir a la calle a dar un paseo...pero ahora puede que nuestros hijos tengan miedo a salir. Hemos dedicado mucho tiempo a explicarles por qué estamos en casa y no podemos salir y ahora de repente ese malvado virus nos permite salir un ratito ..pero aún está en la calle...¿?

Ellos han hecho sus propias interpretaciones: hay algo que hace enfermar a la gente, incluso a ellos, esos bichos a los que no vemos son peligrosos, sólo mi casa es segura.

Por lo tanto, la emoción más normal en este momento es el MIEDO o la PREOCUPACIÓN, porque el virus aún no se ha ido, sigue estando en la calle.

¿Cómo se manifiestan los miedos en los niños?



Niños menores de 6 años:

- Excesiva inquietud e intranquilidad.
- Alteraciones del sueño, pesadillas.
- Están más irascibles...

Niños entre 6 y 9 años:

- Retraimiento (no hablar) o hacerlo en exceso.
- Pensamientos reiterados sobre lo que les provoca malestar.
- Miedo a perder a un ser querido.

Niños entre 9-12 años:

- Tristeza.
- Cambios en hábitos de comida y/o sueño.
- Apatía.un poco de texto

¿Cómo podemos ayudarles?

1º Explicarles en qué condiciones se puede salir a la calle.

2º No presionar. No obligarles. Darles tiempo. No hay prisa. Darles tiempo, sin insistir, ni agobiar ni amenazar. Se puede empezar por una vuelta pequeña, bajar la basura o hasta una calle cercana, lo importante es disfrutar.

3º Acordar cuál es el mejor momento del día para salir tranquilamente, sin prisas y poder disfrutarlo.



Horario estable



Momento para liberar energía



Dale opciones de elección (después de los deberes, antes de la ducha...)

4º Oportunidad para fortalecer las redes afectivas: "visitas" acordadas amigos y familiares, unos desde la calle y otros desde la ventana.

5º Investigar!!!

El entusiasmo por la búsqueda e investigación es inherente a la infancia.

Buscar las letras del nombre en las matrículas, observar los cambios primaverales en la naturaleza si es posible... simular acabar de llegar de otro planeta y observar, ... da lugar a análisis divertidos.

6º Seguir manteniendo las cosas buenas de casa que esta situación nos ha podido ocasionar.

Ej. El "taller de manualidades" del sábado por la tarde.

¿Cómo darles apoyo emocional?

Habla sobre sus miedos. Escúchale y razona sus miedos.



Técnicas de relajación.



Juegos y cuentos para trabajar las emociones:

-Jugar a reconocer las emociones de las caras de los demás tocándose con las manos y con los ojos cerrados.

-Juego del sombrero: Se escriben papelitos con términos relacionados con los sentimientos. Se meten en un sombrero o bolsa. Después cada persona extrae una papeleta y representa lo que dice sin palabras. Los demás deben adivinar de que sentimiento se trata.

-Las cinco cosas buenas del día". Aprovecha el final del día (el momento de acostarse) para hacerle ver las cosas buenas de la vida: "¿que cosas te han agradado más de hoy?".

-“El tablón de las bromas”: Dispón en tu casa de un tablero o corcho donde vais a ir poniendo los chistes, caricaturas, recortes, dibujos...

CUENTOS: El monstruo de colores. Barcelona: Flamboyant. McBratney, S. (2002). Adivina cuanto te quiero. Madrid. Kókinos.Aguilar, L y Llevas, A. (2012). Orejas de mariposa. Pontevedra: Kalandraka.

-De Dios, O. (2013). El Monstruo Rosa. Zaragoza: Apila

