

Recomendaciones

para la salida del confinamiento
con los niños, niñas y adolescentes



Recomendaciones

para la salida del confinamiento con los niños, niñas y adolescentes

Durante el período de confinamiento se ha hecho hincapié en la importancia de que, salvo situaciones muy tasadas, todos nos quedásemos en casa y así ha sido durante 6 semanas de encierro sanitario que llevamos, menores incluidos. La situación actual abre ya la posibilidad de que niños, niñas y adolescentes puedan salir en unas condiciones específicas. Serán salidas controladas y con el objetivo de dar un paseo para mejorar la salud física y emocional de los menores, pudiéndose dar alguna dificultad como no querer salir a la calle, no querer usar los guantes y mascarillas, sentir miedo al contagio, tocar objetos, acercarse a personas sin guardar el distanciamiento social o no querer volver a casa, entre otras situaciones.

A continuación, el COP Madrid detalla una serie de recomendaciones sobre cómo hablar con los menores de 14 años y preparar emocional y psicológicamente estas salidas, de manera que puedan realizarse de la manera más satisfactoria posible.

1

NOS PREPARAMOS PARA SALIR

- La salida va a ser importante para los y las más pequeños. Los adultos hemos de permanecer tranquilos y serenos cuando expliquemos a nuestros hijos e hijas cómo van a desarrollarse estas salidas. Nos vamos a encontrar con diferentes situaciones: menores que están deseando y que no muestran reticencia alguna, que dudan pero están dispuestos a hacerlo porque confían en sus padres y madres y menores que muestran un miedo explícito, con los que habrá que tratar la situación de manera prudente. Salir no es obligatorio, pero recomendable para los niños y niñas. Se pueden hacer unas normas escritas o pintadas para que lo entiendan más fácilmente.
- Antes de salir hay que explicar lo que vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer. La explicación tiene que ser adaptada a la edad y comprensión de los y las menores. Respondiendo a lo que ellos y ellas nos vayan preguntando.
- Se puede dar a elegir el trayecto a los y las menores, con una serie de alternativas que le puede dar el padre, la madre, hermano mayor o adulto que les acompañe. Hay aplicaciones que te permiten con exactitud localizar el km desde tu ubicación y ver estas alternativas con los más pequeños.
- Se puede preparar con ellos y ellas la ropa y los juguetes que quieren llevarse al paseo.
- Podemos explicarles e incluso hacer una pequeña representación de la salida y qué hacer en determinadas situaciones, como si toco algo o me encuentro a alguien conocido.
- Puede que nos indiquen que no quieren salir. Es importante respetar esta decisión, se ha de tratar de indagar por qué la negatividad e intentar dar respuesta a algún miedo o preocupación que pueda surgir, pero no se debe forzar a salir.
- No engañarles. Se les debe decir la verdad de lo que vamos a hacer, no se les debe decir que iremos al parque o a ver a los amigos, o a ver a la familia.



2

SALIMOS, YA ESTAMOS EN LA CALLE

- Puede ser útil llevar un bolso con más guantes, mascarillas e hidrogel, por si fuera necesario.
- Iremos charlando, hablando de lo que vemos, preguntando cómo se sienten...
- Nos esforzaremos en ser muy flexibles aunque firmes a sus manifestaciones, puede ser que el nerviosismo o inquietud por salir provoque conductas imprevisibles; desde la tranquilidad se puede reconducir, sin gritar ni regañar.



3

DESPUÉS DEL PASEO

- Al llegar cambiamos la ropa y lavamos las manos.
- Revisamos y recordamos lo bien que hemos seguido las normas y si hemos planteado algún programa de puntos o recompensas se lo damos.
- Programamos, en su caso, la salida del día siguiente.
- Hablamos de lo que hemos sentido al salir a la calle. Y resolvemos dudas o inquietudes.



IDEAS SOBRE CÓMO ABORDAR SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRODUCIR ANTES O DURANTE LAS SALIDAS

- **No quieren salir.** Si no desean salir se respeta y se indaga por qué no se desea la salida. Hablando sobre el miedo o preocupación que pueda darse. Es importante no forzar las salidas. Sí se pueden escalar junto con algún refuerzo positivo y previamente hecho algún ejercicio de relajación o respiración con ellos. Y progresivamente si se van sintiendo más tranquilos y más seguros ir aumentando la distancia del paseo.
- Es importante **validar sus emociones** y no restarle importancia a lo que están sintiendo, dándoles una normalidad a esta situación y a sus miedos. Para ello, se pueden dibujar o escribir los miedos y cómo podemos afrontarlos. Si nos cuentan que tienen miedo al contagio, contarles que todos lo tenemos, y que siguiendo bien las normas, no habrá ningún problema.
- **No quieren ponerse la mascarilla y guantes.** Se puede hacer un juego con ellos de decorarlas antes o ponérselas en casa para que se vayan acostumbrando. Probárselo a los muñecos. Se puede jugar a ser superhéroes que llevamos este traje contra el virus. Y después que vaya acompañado con un refuerzo positivo.
- **Tocan algo o se acercan a alguien.** Con tranquilidad y manteniendo la calma se les acerca a donde estemos nosotros y les invitamos a saludar como habíamos practicado en casa. Y si tocan algo se puede llevar el gel y limpiarnos las manos.
- **No quieren volver a casa o quieren ir al parque,** para eso hay que tratar de reconducir la situación a través de insistirles que el paseo ya lo habíamos hablado y era como lo habíamos preparado y que en cuanto se pueda otra vez, volveremos a intentarlo. Para ello, se les explica que cuando volvamos a casa conseguiremos el punto o el premio como lo habíamos establecido. Si es posible evitar el paseo por lugares cercanos a parques o zonas infantiles.

