



S2

**GUÍA RÁPIDA**  
Sobre la salida  
**DE NIÑOS**  
Durante el  
confinamiento



@SabinaSerranoPsicóloga



# Sabías qué?

- **Los NIÑOS, no son “CONTAGIADORES” como han dicho por ahí.**
- **Pueden CONTAGIARSE si tocan cosas que TENGAN el virus (botones de ascensor, barras de escaleras, manecillas de puertas, interruptores de luz...).**
- **La ÚNICA DIFERENCIA con un adulto es que ellos tocan más todo y se tocan más la cara.**
- **El VIRUS no está en el AIRE. El VIRUS está en las personas, NO en la CALLE.**
- **En un ESPACIO ABIERTO, SIN GENTE CERCA (2 metros) la probabilidad de contagio es casi nula.**

**¡SALIR es NECESARIO y POSIBLE si tenemos en cuenta ciertas cosas!**



## 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.**



# 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**