

## **PAUTAS PARA PREPARAR MENTE Y CORAZÓN ANTES DE SALIR A LA CALLE CON LOS NIÑOS/AS**

Ante una situación con carácter extraordinario para todos, cada mínimo cambio que se produce en ella requiere de atención y reflexión consciente para recibirlo y acogerlo de la forma más adaptativa posible. Uno de los siguientes cambios significativos de este periodo de confinamiento es la posibilidad de la que van a disponer los menores de 14 años de salir a la calle una hora al día 1km a la redonda de su domicilio y acompañados por un adulto. Ante esta aparente alentadora noticia, es preciso considerar varios aspectos. A modo de resumen os dejo a continuación una lista de pautas que espero sean de soporte durante este proceso:

**1 Empieza por ti. Gestiona tus emociones.** A veces, la ayuda a nuestros hijos/as se ve contaminada por nuestras propias emociones. No tengas prisa, primero escúchate a ti mismo/a, valora que emociones te está suscitando esta medida y por qué crees que se despiertan. Gestionalas. Esto facilita la comprensión del estado emocional de tus hijos/as y te dispone a acercarte a ellos/as con mayor serenidad.

**2 Explicar y escuchar.** Explicarles a los niños/as la nueva medida y permitir que hagan las preguntas que consideren al respecto. Exponerles como habéis decidido afrontarla a expensas de escuchar sus opiniones (quizás hay quienes elijáis que todavía no salgan a la calle a pesar de tener la opción).

**3 Mostraros sinceros y comprensivos.** Es fundamental, así como darles la información adaptada a su nivel de desarrollo, validando toda cuestión que planteen, permitiendo que se exprese toda emoción que surja y dejando la puerta abierta a que pregunten cuando les surjan nuevas dudas.

**4 Atender las emociones previas.** Preguntarles qué sienten al respecto, qué emociones les ha evocado conocer esta noticia. En caso de que no sean emociones agradables como alegría o la ilusión, normalizar lo que sienten (“es normal que te sientas así”) e invitarle a hablar de ello. Después, hacer algo que les invite a sentirse mejor.

**5 ¿Qué adulto va a realizar las salidas?** Elegir para las salidas a la calle al adulto que consideréis vaya a afrontar la situación de forma más sosegada. Los niños absorben las energías y aunque digamos “no pasa nada” ellos captan si el mensaje es coherente con lo que perciben que sentimos.

**6 Exponerles las medidas de seguridad e higiene** que habrá que seguir antes, durante y después de la salida. Sugerencia: podéis hacer un cartel entre todos con las pautas a seguir y colgarlo en la entrada. Esta es una forma de evitar las repeticiones verbales y de permitir que los niños/as puedan asumir su propia responsabilidad.

**7 Dejad que elijan, les otorga sensación de control, e invitar en lugar de obligar.** Si hay posibilidad de que elijan a donde se puede ir, dadles la oportunidad de que lo hagan. Así mismo, preguntadles previamente si quieren salir, hay niños que inmediatamente querrán hacerlo pero otros quizás requieren de un contacto progresivo con la calle y se nieguen a hacerlo el primer día o a estar 60 minutos. El cambio nace del amor, no de la exigencia. Así pues, primero hay que aceptar la nueva situación y para eso no basta con entender la

información que se les da sino que se precisa de atender las emociones y cambios que la situación genera en uno mismo y el entorno. Cada niño/a tiene su personalidad y carga con sus vulnerabilidades y fortalezas, eso implica que hay quienes esta experiencia la están viviendo con mayor miedo y ansiedad que otros.

**8 Asamblea familiar.** A la vuelta de la calle, dedicar unos minutos a hablar de la experiencia escuchando uno a uno. Se puede hacer una especie de asamblea familiar o aprovechar el momento de la comida o cena para ello “¿qué te ha parecido?” “¿cómo te has sentido?” “¿qué te ha gustado?” “¿qué no te ha gustado?” “¿has echado algo de menos?” etc.

Es importante validar cada una de las respuestas, es decir, **NO JUZGAR**. Las personas tenemos derecho a tener todas las impresiones que tenemos y a sentir todo lo que sentimos. También la responsabilidad de gestionarlas. Ese momento de asamblea puede resultar muy enriquecedor para darnos cuenta de que compartimos sensaciones y emociones -tanto niños/as como adultos-, para aprender unos de otros, para generar fortalecer el vínculo familiar, para atender las posibles dificultades surgidas en las salidas a la calle, etc.

**9 ¡Cuidado con las expectativas!** No esperemos que todos los niños/as reaccionen igual ni en la misma intensidad. No vayáis con expectativas sobre cómo deberían sentirse si salen, pues algunos reaccionarán con alegría, otros con preocupación,... Estamos ante una situación anormal así que las reacciones emocionales “anormales” resultan normales. Así pues, como vivan la experiencia estará bien en ese momento. Eso no exime de observar y atender lo que consideremos puede estar siendo una dificultad.

**10 CONFIAD EN VOSOTROS/AS Y EN VUESTROS/AS HIJOS/AS.** Lo estáis haciendo todos/as lo mejor que sabéis en este momento.

Fdo. **María Garcés Samper**

**Psicóloga sanitaria, colaboradora de “3 y más”**