



RECOMENDACIÓNS PARA AS SAÍDAS CON MENORES DURANTE A CORENTENA

A partir de mañá as nenas e nenos menores de 14 anos poderán saír diariamente á rúa, seguindo as normas elaboradas polo Goberno para esas saídas.

Na nosa contorna, moito do alumnado ten a sorte de vivir en casas que teñen fincas ou xardíns aos que puideron saír, sen risco, durante as semanas que levamos de confinamento. Pero tamén hai unha parte dos rapaces e rapazas que levan mes e medio confinados, sen saír da casa ou piso no que viven.

No caso deste alumnado, que pasou as semanas de confinamento en pisos ou casas nas que non tiña a posibilidade de saír á rúa ou a unha finca, pode darse un rexeitamento a esa saída e tamén pode manifestarse medo a saír, medo ao coronavirus. **Estas reaccións son NORMAIS:**

- O **rexeitamento** pode deberse simplemente a que aceptou a situación, leva semanas escoitando que hai que quedar na casa, e adaptouse a esta nova rutina, que pode proporcionarlle certa comodidade e seguridade. Este sentimento é compatible coas ganas de volver á súa rutina anterior, de volver a estar coas persoas que quere, de xogar cos compañeiros e compañeiras que hai tanto que non ve, de volver ao cole,....
- O **medo** pode explicarse porque leva todo ese tempo escoitando, vendo e percibindo que a situación é grave, que pode contaxiarse e a súa familia tamén. Na súa mente a imaxe do coronavirus é a dunha especie de monstro que está fóra, na rúa, e que cando saia terá que enfrontarse con el.

Non obstante, **as saídas son beneficiosas**, xa que axudan a mellorar o benestar físico e o emocional e tamén a diminuír o estrés. Isto vai facer que mellore o sono e tamén o comportamento dentro do fogar. Pero para ter estes beneficios, as saídas teñen que ser percibidas polas nenas e nenos como seguras e desexadas.



QUE PODEDES FACER AS FAMILIAS PARA FACILITAR ESTAS SAÍDAS NOS CASOS EN QUE OS VOSOS FILLOS OU FILLAS TEÑEN MEDO?

Hai unha serie de pautas recomendables (e que van ser boas tanto para nenos e nenas que amosan medo, como para quen non):

1. **Non forzar as saídas.** Pero si, convencer: asegurarlle que no momento en que queira regresar, así o faredes.
2. **Explicarlle, adaptándose ao seu nivel de madurez, a situación:** que é bo saír, tomando as precaucións necesarias para non contaxiarse. Segundo a idade, podes explicarllo coma un xogo no que hai certas regras que tedes que cumprir, contándolle un conto, ou dicíndolle que son unhas "prácticas" para cando poidamos volver a saír tod@s e retomar o cole, os traballos, etc. Se amosa medo, explicálle que é normal, pero que ides cumprir todas as normas para que todo vaia ben.
3. É importante **normalizar e practicar antes na casa** as accións de hixiene e seguridade que tedes que realizar: como poñer mascarilla e guantes (se ides a utilizalos), como limpar as mans (con xabón ou con xel), quitar os zapatos e a roupa ao chegar, desinfectar,... Se llo contas e te ve facelo de forma natural, vai sentilo como algo normal e daralle seguridade.
4. **Anticiparlle como vai ser a saída:** duración que vai ter, a onde iredes, que cousas pode facer e cales non, que é o que vai a ver (rúas máis baleiras do normal, locais pechados, parques nos que non se pode entrar, persoas con mascarillas e guantes,...). Podedes consensuar as características da saída, que se exprese e participe na toma de decisións de como será o próximo paseo.
5. No caso de que teña medo, **facer saídas graduais:** empezar saíndo á porta, na seguinte vez ir tirar o lixo, na seguinte ir un pouco máis lonxe,... No momento en que unha saída xa non lle cause medo, ampliar pouco a pouco o tempo e a distancia (ata o máximo permitido).
6. Axudarlle a que **sinta seguridade** de que nada malo lle vai suceder (se percibe esa seguridade en ti vaille axudar) e reforzar os comportamentos positivos que faga. Como adulto de referencia, es o mellor modelo para que vexa que non pasa nada.
7. **Ao regresar, falar** de como se sentiu, do que lle gustou e o que non do paseo, do que lle chamou a atención despois de tantos días sen saír,... É importante escoitar o seu sentir, pero tamén guiar a súa atención cara as cousas positivas: as árbores xa teñen flor, os animais que poidades observar ou escoitar durante o paseo, cousas que lle gustan ou interesan e que puido volver a disfrutar,...



Enlaces de interese:

- Conto con pictogramas para falar c@s máis pequen@s das saídas durante a corentena:

https://drive.google.com/file/d/1KT7eTQNfgGbDjNskXwOOEHdtO8_0lzfF/view?usp=sharing

- Consellos de hixiene e seguridade para as saídas:

https://drive.google.com/file/d/1VmrBPDyCTpdjD0Q6ewMjQurz5ZFp4JY_/view?usp=sharing