

1. Explica las 4 normas

Explica las normas en positivo y ayúdale a entenderlas y aprenderlas. Empieza el día antes.



- Hay que lavarse las manos antes de salir y al regresar
- Podemos caminar, correr y saltar pero NO podemos ir al parque
- Podemos saludar a los amigos, pero desde lejos. No podemos abrazar ni tocar.
- Podemos salir una hora, pero tenemos que volver a casa cuando pase el tiempo.

2. Prepárale emocionalmente

Tu ya te has acostumbrado, pero el niño todavía no.



Los niños van a notar un contraste entre el mundo que dejaron y el que verán.

Explícale que:

- Hay poca gente
- Casi no hay coches por la calle
- Hay colas para entrar en el super
- Todo el mundo lleva mascarilla

Explicarle lo que verá le ayudará a no experimentar una impresión tan fuerte.

3. Repasad las normas

Antes de salir repasamos las normas



Los niños pequeños no recuerdan bien las cosas de un día para otro. El repaso también ayuda a mantener las normas activas en la salida lo que ayudará a prevenir enfados y rabietas.

4. Recorrido inteligente

Sorteamos los lugares conflictivos



Los estímulos visuales pueden disparar reacciones emocionales fuertes. Si sospechamos que el niño puede tener una rabietta cuando pasemos frente al parque sería conveniente elegir un recorrido en el que no pueda ver el parque.

5. Evita rabieta

Utiliza una alarma para fijar la hora de regreso y de entrada en casa



Pon una alarma de 30 minutos en tu reloj o teléfono. Explica al niño que cuando suene será momento de volver hacia casa. Fija otra para que sepa cuando tenemos que entrar en el portal. Es una medida objetiva y el niño lo respetará mejor

6. Ayúdale a procesarlo

Hablad de la salida al regresar a casa



Para procesar las impresiones fuertes y ayudar al niño a integrarlas emocionalmente es importante conversar sobre lo que hemos visto. Utiliza preguntas como:

- “¿Has visto algo distinto?”
- “¿Qué te ha llamado la atención”