

## RECOMENDACIONES SALIDA NIÑOS Y NIÑAS

Copiado de Instagram de @beatrizcazorro  
(Psicóloga general sanitaria y psicoterapeuta)

“Sin duda es una buena noticia, y aun así me gustaría puntualizar dos cosas:

→ Va a haber niños a los que les asuste más estar fuera que dentro. A día de hoy ya hay niños que viven con mucho miedo que sus papás y mamás salgan y tienen la idea de que hay un virus que les puede matar, cautela a la hora de salir, si es obligándoles puede ser contraproducente.

→ Va a haber padres que van a estar y mostrarse más asustados fuera que dentro, y los niños son antenas para percibir eso.

Es una medida que abre posibilidades y que es labor de cada familia valorar cómo adaptarla a las necesidades y al estado emocional de cada uno. Desde mi punto de vista, más importante que salir cuanto antes son las condiciones en las que se sale y la experiencia que supone para cada niño. Al fin y al cabo es la primera incursión a este “nuevo mundo” que les espera. A poder ser, que sea sin presiones y de la forma más relajada posible.

### Sugerencias:

- Comunicar que van a salir y en qué condiciones.
- Abrir espacio para que pregunten.
- Responder con sinceridad, adaptado a su edad.
- Preguntar si quieren salir y a dónde (si es que hay alguna posibilidad de elección), que sientan que pueden controlar algo de lo que ocurre.
- Elegir al progenitor que más tranquilo vaya a estar, especialmente los primeros días.
- Anticipar las medidas que hay que tomar al volver.
- Abrir espacio para hablar de si les ha gustado o no, qué han echado de menos, si ha sido divertido, difícil...
- Paciencia, quizás nuestras expectativas no encajen con la reacción de ellos.

Sé que es lo mismo que haríamos en cualquier situación nueva pero (y esto es mío) me da miedo que desde la rigidez de la idea de que “si salen estarán bien” o de la propia angustia por querer salir nosotros, sea peor el remedio que la enfermedad.

Dicho esto, por fin una apertura a una posible mínima normalidad.”