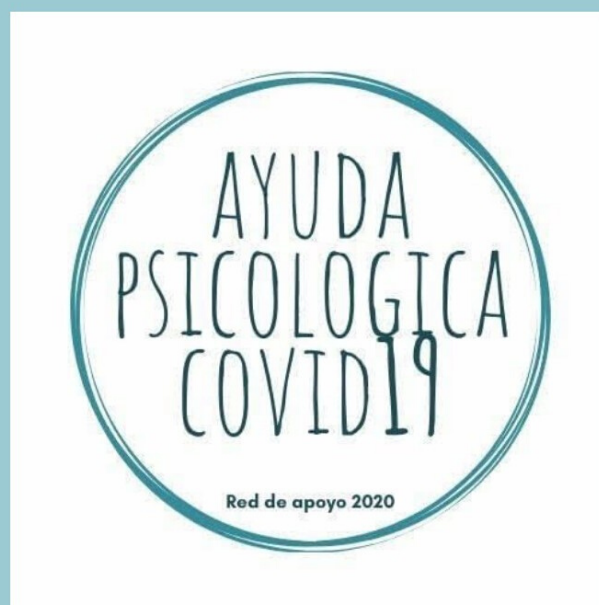


HACIA LA NUEVA NORMALIDAD:

PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA DISFRUTAR CON SEGURIDAD DE LAS SALIDAS

Realizado por:



Equipo
psicológico:

- ELENA BENITO LARA
- RAQUEL ANDRÉS JIMÉNEZ
- VANESA TESOURO HERVÁS
- ANA SOFÍA DE GREGORIO MORO

(Diseño: Sista Cheka)

INTRODUCCIÓN

Los/as

profesionales sabemos que lo más efectivo en estas situaciones, donde hay dudas e incertidumbres, es anticipar tanto a los niños/as como a los adolescentes en qué consisten las nuevas medidas, cuáles son sus beneficios y cómo vamos a llevarlas a cabo



NIÑOS/AS ANTES DE SALIR

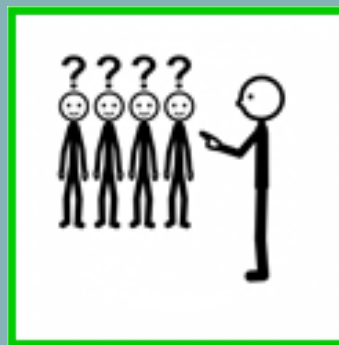
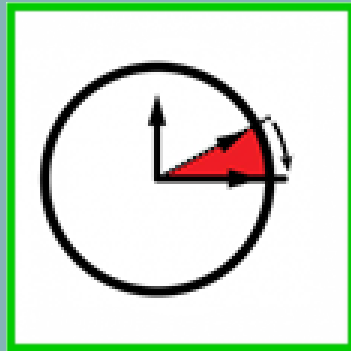
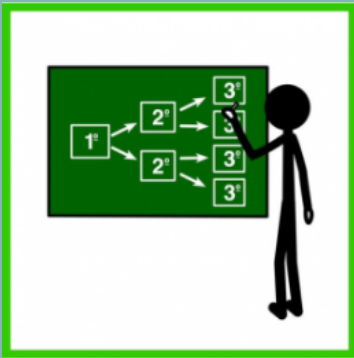


1. Explicar el objetivo de la salida y en qué va a consistir. Explicarles el escenario con el que se van a encontrar.
2. Planificar las salidas, evitando horas punta y zonas concurridas. Plantear quiénes vamos a salir, qué juguetes vamos a llevar...
3. Ensayar en casa las medidas de seguridad a seguir: Distancia física de 2 metros, uso de mascarilla, saludo desde la distancia, uso de gel...
4. Hacer una lista entre todos de las cosas que podemos y no podemos hacer durante en paseo. Hablar de nuestras emociones y pensamientos: aclarar dudas, temores, incertidumbre... poder resolverlo y hacer un adecuado acompañamiento emocional

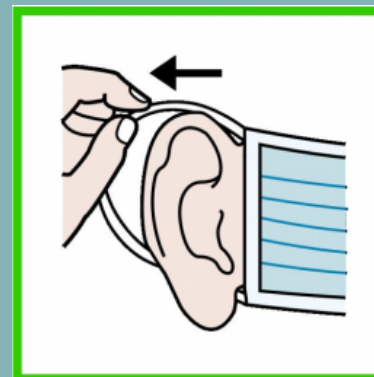


ANTES DE SALIR

1. Planifico la Salida: a qué hora, con quién saldré, a dónde vamos a ir, qué juguetes voy a llevar, elaboro una lista de cosas que puedo hacer y cosas que no puedo hacer, repaso las medidas...



2. Me lavo las manos con agua y jabón (al menos 40 segundos) y me pongo la mascarilla:



Asegurarnos de que han entendido todo bien, podemos decirles que nos expliquen con sus palabras lo que hay que hacer (role-play, juego, canción, póster con las normas divididas en Podemos/ No podemos)..Si son muy pequeños se pueden hacer dibujos de cómo haríamos esa salida, utilizar pictogramas o poner fotos de ellos/as mismo, y repasarlo antes de salir de casa para hacer un recordatorio e ir interiorizando las normas.

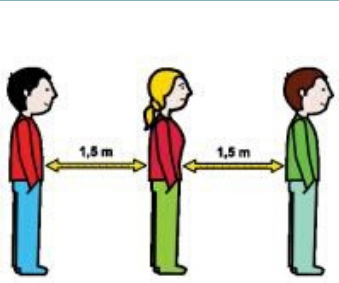


Practicar en casa diferentes situaciones que pueden ocurrir en la calle : ¿Qué hacemos si vemos a un amigo? ¿Qué hacemos si vemos a otros/as niños/as jugando? ¿Qué pasa si toco algo sin querer del suelo o de la calle?, que puedan ponerse en situación para no dejar nada a la improvisación cuando estemos en la calle o puedan ocurrir situaciones que no sepamos cómo manejar.



Hacerles saber que lo están haciendo muy bien y que confiamos en ellos para que pasemos entre todos un rato agradable en la calle y sigamos protegiéndonos y protegiendo a los demás del virus

DURANTE EL PASEO



Distancia de seguridad, de un metro y medio a dos, respecto a otras personas



No se pueden compartir juguetes, ...
Hay que usar objetos materiales propios



Me quedaré al lado de papá y mamá
(adulto)



Se debe evitar tocar las cosas de mi
entorno cuando salgo a la calle ,
tampoco la mascarilla, ni mi cara



No puedo jugar con otros niños/as



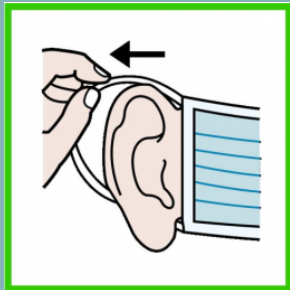
Puedo saltar, correr,
ir en bici...

Plantear las salidas como una opción y no como una obligación. Si no quieren salir en un primer momento mejor no forzar. El/la adulto ha de dar en todo momento un modelo de responsabilidad, seguridad y tranquilidad. Si observamos que en algún momento los niños/as incumplen ciertas normas, es preferible recordarles la conducta adecuada antes que lanzarles una reprimenda o amenazarles con no volver a salir

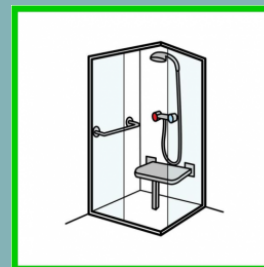


AL VOLVER

1. Me quito la mascarilla, la tiro en una bolsa (no en la basura de siempre) y limpio los juguetes que me he llevado al paseo:



2. Me quito la ropa de calle y me ducho:



3. Me siento en familia a hablar sobre el paseo (cómo nos sentimos, cómo hemos vivido el paseo, qué dificultades hemos tenido durante el paseo, qué nos gustaría hacer en el próximo paseo...):



AL VOLVER



Reservar un espacio para hablar con ellos/as de cómo se han sentido, cómo lo han vivido, si les ha costado seguir las normas, qué les gustaría hacer en la próxima salida, etc, también podemos hablar nosotros de nuestra experiencia. Será necesario un tiempo para que todos/as nos adaptemos a estas medidas. Iremos poco a poco conociéndonos en este nuevo contexto para mostrar seguridad y naturalidad a la hora de actuar.

Darle significado a estos paseos y poner en valor la importancia del momento que hemos vivido, tomar conciencia de los beneficios que nos ha aportado: hemos disfrutado en familia, hemos estado en contacto con la naturaleza, hemos tomado el sol...

Volver a reforzar y decirles que lo han hecho muy bien y que de esa manera podemos seguir saliendo todos juntos a la calle hasta que todo vuelva a la normalidad

ADOLESCENTES 14-17 AÑOS

Los/as adolescentes pueden salir solos pero en ocasiones no son plenamente capaces de entender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tienen o pueden tener respecto de la toma de decisiones relacionadas con la salud, por lo cual hay que hablar con ellos/as y ponerles pautas claras que deben seguir en las salidas (Fuente: OMS)

- 1.- En esta etapa los/as amigos/as son muy importantes, ya que establecer vínculos con sus compañeros/as es una de las tareas esenciales de su desarrollo. Por ello, es importante hablar con ellos/as para que aunque estén con ellos/as sigan manteniendo las medidas de seguridad.
- 2.- Si tienen temor, hay que hacerles comprender que sus temores son normales y que los adultos también los han experimentado. No hay que ocultarles los sentimientos de nerviosismo o preocupación, pero si ayudarles a gestionarlos.
- 3.- No hay que forzar las salidas, el paseo debe ser una experiencia agradable y si es necesario se debe ir haciendo poco a poco hasta que vayan cogiendo confianza.
- 4.- Poco a poco se tienen que ir adaptando a las nuevas maneras de salir e ir incorporando las normas de seguridad como algo cotidiano.

AL VOLVER

- 5.- Intentar escuchar cómo se han sentido, validar esos sentimientos e intentar que sepan que los padres o figuras de referencia van a estar ahí para ellos/as, para acompañarlos en el proceso.

REFERENCIAS:

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Orden SND/370/2020, de 25 de abril, sobre las condiciones en las que deben desarrollarse los desplazamientos por parte de la población infantil durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Pictogramas de ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)

RECURSOS:

- El cuento del Oso Goloso

<https://www.facebook.com/451415091571585/posts/3111293495583718/?sfnsn=scwspwa&xtid=M1d9G00cSoxrm9I5&d=w&vh=e>

- El conjuro protector, autora Ana Carreño (Asociación Aspimp)

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2481

.- CualiTEA, Intervención en el Hogar y Formación "Ya podemos salir de casa"

(<https://www.cualitea.com/>)

- Guía de buenas prácticas en las salidas de la población infantil durante el estado de alarma,

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

(https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/GUIA_DE_BUENAS_PRACTICAS_EN_LAS_SALIDAS_DE_LA_POBLACION_INFANTIL_DURANTE_EL_ESTADO_DE_ALARMA.pdf)