

Cómo ayudar a los niños y niñas a adaptarse al "desconfinamiento"

COMUNICACIÓN

- Anticipa los cambios** (confirmados) de forma progresiva y con antelación.
- Da **explicaciones adecuadas** a su edad y nivel madurativo.
- Que reciba la información de los posibles cambios por parte de su **padre / madre**, no a través de otros medios o vías de comunicación.
- Lo más importante es cómo se dice: **transmite calma, confianza y seguridad**.
- Anima a que pregunte y responda sus dudas** de forma clara y sincera y en base a fuentes oficiales de información.

EMOCIONES

- Ante los cambios, **es normal sentir desconfianza, miedo o inseguridad**.
- En los niños/as, la inseguridad inicial puede generar episodios de **rabietas, enfados, conductas regresivas y ciertas somatizaciones** (dolor de cabeza o de tripa).
- Permite y sé ejemplo de la **expresión emocional** (respeta, no interrumpas, no bloques).
- Hablad de **cómo se siente y porqué**: ayúdale a encontrar **respuestas adaptativas a cada emoción**. También podéis dibujar o escribir sobre cómo nos sentimos ante los cambios.
- Ante el **miedo o la angustia a un posible contagio**:
 - no traslades tu miedo**, ni te excedas con preguntas/c chequeos de seguridad.
 - el miedo nos protege, siempre que no nos paralice. Enseña **estrategias** que le hagan sentir seguridad.

RECUERDA

- Confía en tu hijo/a**: los/as niños/as pueden ser muy responsables si les enseñamos normas básicas sobre cómo comportarse en cada situación.
- No todos **sus temores e inquietudes** aparecen justo en el momento en que afrontan los cambios; **pueden surgir tiempo después**.
- Eres un modelo para tu hijo/a**: debes transmitir calma y confianza sobre la nueva situación.
- Transforma sus temores en curiosidad**: enfatiza los aspectos positivos de algunos cambios.
- Sigue manteniendo los hábitos diarios e **incorpora, progresivamente, los cambios** a esas rutinas previas para favorecer su sensación de seguridad y control.

Si necesitas orientación psicológica sobre este tema o sobre cualquier aspecto relacionado con dificultades derivadas de la crisis del COVID-19, solicita información en el **Centro de Apoyo a las Familias 5**:

91.564.81.84 caf-5@madrid.es