

¿CÓMO ABORDAR LA DESESCALADA?

Después de más de un mes de confinamiento, por fin podemos volver a salir a la calle con nuestrxs peques.

Puede que esta situación nos genere miedo, angustia, malestar... y puede también que nos cueste gestionar todos estos sentimientos tanto en nosotrxs mismxs como en lxs más pequeñxs.

Desde Casa Grande os proponemos algunas herramientas que os pueden ayudar en esta “transición a la normalidad”.

Aportar confianza en las salidas: durante todo este tiempo lxs niñxs han escuchado mensajes sobre el peligro o riesgo de salir a la calle y puede ser que ahora la sientan como algo amenazante o peligroso. Por este motivo es importante que los mensajes que reciban de nosotrxs sean tranquilizadores. Ej: Ahora podemos salir a la calle porque hay menos coronavirus.

Las mascarillas nos protegen: es posible que sientan miedo al ver a las personas con la cara tapada, podemos jugar a ser: bandoleros, piratas, vaqueros, ... para que interioricen que no es algo amenazante y que nos ayuda a protegernos.

Celebrar sin miedos los reencuentros sociales: al principio pueden ser vividos como una amenaza. Démosle la vuelta y ensayemos un saludo original, una canción que nos sirva para recibir o encontrarnos, practiquemos la distancia contando pasos hacia atrás, juguemos con agua y jabón para mantener la higiene correcta... Ej: podemos iniciar estos encuentros estando unxs en la calle y otrxs en la ventana/balcón.

Aprendemos a valorar: escucha, reconocimiento y gratitud. Damos importancia a lo que tenemos, agradecemos los momentos en familia y buscamos la parte positiva de todo esto. Escucharles y tenerles en cuenta favorece que se sientan parte importante de la familia.

Volver a movernos: hasta ahora lxs niñxs (y adultxs) han tenido que adaptar sus movimientos a un espacio reducido, ahora podemxs recuperar la libertad de correr, saltar, trepar, experimentar con el equilibrio... ¡Confía en ellxs! Saben hasta dónde pueden llegar, no proyectemos en ellxs nuestros miedos.

Consensuamos el recorrido: planificar el recorrido en función de lo que quieren hacer nuestrxs hijxs ese día, nos ayudará a ajustar las expectativas y reducir los momentos de frustración. Mantener un horario estable en las salidas ayuda a establecer esta nueva rutina de camino a la “normalidad”.

Convertir la salida en un juego: utilizando la imaginación de nuestrxs pequeñxs nos convertimos en exploradores, detectives... y exploramos nuestro entorno buscando colores, formas, sonidos... Con los más pequeños podemos aprovechar para aumentar su vocabulario nombrando todo lo que encontremos en el paseo, sus colores...

Aprender: poder anticipar les genera seguridad y poder planificar, y esta anticipación dependerá de nuestros mensajes (somos modelo). El poder compartir, elegir, expresar nuestros sentimientos al volver del paseo ayuda a integrar y elaborar lo que están viviendo.

JUEGOS Y CUENTOS GRANDES ALIADOS: a través del juego y de las historias podemos ayudarles a elaborar esa nueva realidad, practicar las medidas de seguridad para que las interioricen y observar su estado emocional. El juego simbólico y el discurso que tengan en él nos dará pistas de cómo lo están viviendo, de si sienten o no esta nueva realidad como una amenaza y nos dará opción de poder intervenir desde su juego. Inventar cuentos o historias sobre otros personajes (por ej. animales) que comienzan a salir a la calle y viven diferentes situaciones relacionadas con esto (se encuentran con conocidxs, pasan por una calle donde hay mucha gente, suben en el ascensor, pasan por delante de un parque) y ver cómo las resuelven, les servirá de ensayo para poder llevarlo a cabo en los paseos.