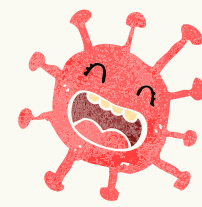


PREPARÁNDONOS PARA SAÍR Á RÚA



Recomendacións do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
para que as saídas á rúa cos nenos, nenas e adolescentes
sexan experiencias moi positivas e seguras

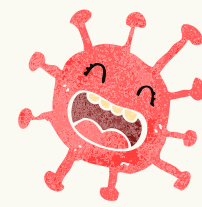


PREPARÁNDONOS PARA SAÍR Á RÚA

Os **nenos, nenas e adolescentes** levan, na súa maioría, máis dun mes sen saír das súas casas, sendo un **exemplo de responsabilidade** e cumprindo co confinamento para protexernos do coronavirus.

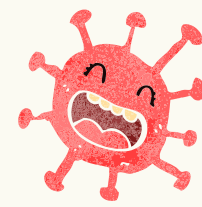
Co avance no control da pandemia, por fin poden comezar a saír un pouco das casas, co obxectivo de que estas saídas beneficien a súa **saúde física e psicolóxica**. As autoridades xa nos explicaron as normas, pero agora as familias debemos prepararnos para que esas saídas sexan **experiencias positivas**, porque a realidade que imos atopar non é ao que estábamos habituados.

Desde o **Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia**, a través da Sección de Psicoloxía Educativa, queremos propoñervos unhas **recomendacións de tipo psicolóxico** para prepararnos para estas saídas:



PREPARÁNDONOS PARA SAÍR Á RÚA

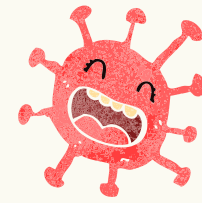
1. Saímos á rúa, pero **preparámonos na casa**. Aí expoñemos os límites e as condicións.
2. **Adaptámonos á súa idade** para explicarlle o que imos atopar: as rúas estarán máis baleiras, as persoas levarán máscaras, os parques e os comercios estarán pechados... Porque temos que seguir coidándonos, debemos protexernos.
3. **Marcamos as normas**: se debe ir da man, se vai levar algún xoguete (bicicleta, patín...), se pode correr pero sempre á nosa vista, a distancia que imos percorrer, que facer se vemos un amigo ou amiga... Explícalle tamén o **protocolo do regreso**: que facemos co calzado, coa roupa, lavado de mans, ducha... Acordádeo para despois cumprilo.



PREPARÁNDONOS PARA SAÍR Á RÚA

4. Cos nenos e nenas máis pequenas, que poden experimentar un medo maior, podemos propoñerllo como **un xogo**: levamos máscaras como se fosemos Batman porque así non nos recoñecerá o virus, as paredes son de lava e non as podemos tocar, as outras persoas coas que nos cruzamos teñen un campo magnético e non nos podemos achegar... Dálle corda á túa creatividade, e sobre todo, á súa!

5. Ti, como persoa adulta, es o seu espello: mantén a calma e **transmítelle tranquilidade**. A túa seguridade é a súa confianza.

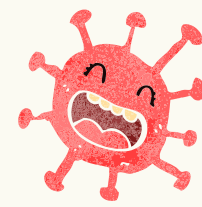


PREPARÁNDONOS PARA SAÍR Á RÚA

6. **É normal que sinta medo**; foi o que lle permitiu asumir con responsabilidade a súa tarefa de quedar na casa para protexerse. Dálle tempo e se non quere saír, non o forces.

Proba a darlle exemplo: saín e síntome moi ben, que gusto estar fóra, saudei algunha persoa coñecida... **Se ti lle transmites confianza**, pouco a pouco irá perdendo ese medo que, insistimos, non é negativo, senón que permite que se protexa.

7. Na volta, tras cumprir coas medidas de proteccións do regreso á casa, **transmítelle a túa satisfacción polo seu comportamento exemplar**.



PREPARÁNDONOS PARA SAÍR Á RÚA

8. **Pregúntalle como se sente**, que lle pareceu, incluso pode facer un **debuxo** sobre ese paseo, porque nos dará moitas pistas das súas emocións e do que experimentou para preparar as sucesivas saídas.

#DestaSaimosXuntos
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
Sección de Psicoloxía Educativa

