

# MIEDO A SALIR DE CASA

Muchas familias están observando que sus hijos e hijas muestran temor a salir a la calle, llegando incluso a mostrarse ansiosos y a negarse rotundamente a salir de casa.

Estas conductas pueden ser comprensibles teniendo en cuenta que llevan mucho tiempo sin salir de casa y que en ocasiones pueden haber notado nuestra preocupación, las noticias negativas o la sensación de inseguridad o de alarma.

## RECOMENDACIONES:

### PRIMEROS PASOS:

- No forzarlos o ridiculizarlos.
- Darles tiempo e intentar averiguar sus miedos (cuando son pequeños los dibujos y las escenificaciones con muñecos pueden ser una buena herramienta).

### DESPUÉS:

- A partir de sus preocupaciones, darles apoyo emocional y estrategias para enfrentarse ("el bichito no puede hacerte daño", "si nos protegemos lo asustamos...").
- darles maestras y ejemplos positivos de salir a la calle (ver como juegan otros niños desde el balcón, proponerles algo atractivo para animarlos a salir...).

### POR ÚLTIMO:

- No precipitarse, ir progresivamente haciendo pequeñas conquistas que les den seguridad (ir aumentando el tiempo, la distancia...).
- Pueden llevar algún muñeco u objeto que les ayude o inventar consignas ("vamos a conseguirlo", "juntos podemos").
- Siempre reforzar sus logros, por pequeños que sean).

ESTAS PEQUEÑAS CONQUISTAS LES DARÁN SEGURIDAD Y LES AYUDARÁN A ENFRENTARSE A FUTUROS DESAFÍOS.

