

CONSEJOS PARA SUPERAR EL "SÍNDROME DE LA CABAÑA" Ò MIEDO A SALIR A LA CALLE TRAS EL CONFINAMIENTO



Después de tanto tiempo en casa, los niños consideran su hogar como un lugar seguro, por lo que es normal que muchos sientan miedo a la hora de salir a la calle.

Los adultos han pasado meses diciéndoles que hay un bicho fuera y que no se puede salir. Eso ha conseguido concienciarles hasta tal punto, que es normal que ahora tengan miedo porque lo ven como un peligro.

Es lo que se conoce como **Síndrome de la Cabaña** o miedo a salir a la calle tras un largo periodo de confinamiento. Los síntomas pueden incluir ansiedad, pánico, taquicardias, nervios o miedo anticipativo, síntomas que pueden presentarse a la hora de salir.



Nos encontramos cómodos y a salvo en casas. Es como el viejo dicho de que mas vale lo malo conocido. Salir ahora incluso puede dar pereza, pero hay que aceptar el desafío y continuar en la medida de lo posible con nuestra vida de antes. Además, durante este periodo de confinamiento, los niños han podido pasar más tiempo con sus padres, algo que ellos agradecen y que ven como positivo y no quieren que se termine. Sin embargo, no podemos estar confinados para siempre y hay que poner de nuestra parte para romper con este hábito. Es solo cuestión de **fuerza de voluntad**.

PARA SUPERAR ESTAS DIFICULTADES, OS DAMOS UNA SERIE DE RECOMENDACIONES PARA VOLVER A SALIR SIN MIEDO A LA CALLE:

1º Explicar la situación

Lo primero que hay que hacer es explicar a los niños el riesgo real que existe y como protegerse. Que entienda que si sale a la calle con las medidas de protección recomendadas está a salvo y no tiene por qué pasarle nada".

2º Poco a poco

Para superar este miedo a salir de casa, hay que ir poco a poco, sin forzar la salida, por mucho que esté permitido salir. Al igual que nos adaptamos a quedarnos en casa, ahora hay que habituarse a salir. Las salidas deben ser graduales y progresivas. Es decir, salir a comprar algo y volver a casa, pasear 15 minutos, etc. Poco a poco, ir aumentando el tiempo de paseo hasta que los niños vayan ganando confianza.

3º: Seguir el ejemplo de los padres

Los padres deben ser la imagen de seguridad, un apoyo para sus hijos a la hora de salir de casa. Es decir, no les va a pasar nada porque sus padres están a su lado y van a protegerles del bicho. Y así ellos van interiorizando que pueden salir, que no pasa nada".

4º Déjales expresar sus sentimientos y temores

Es importante que los niños expresen sus sentimientos y temores y que los compartan. Ayudarles a entender que es normal que experimenten esas sensaciones,



5º Tener hábitos saludables

Cuidar la alimentación, acostarse y levantarse a la misma hora, ducharse y no estar todo el día con el pijama, hacer ejercicio, tomar el sol, disfrutar del día, del paisaje, planificar tiempo para pasar en familia,...etc, ayudará a los niños a encontrarse mejor con ellos mismos.

6º Diversión

Realizar actividades que les gusten y les distraigan, principalmente jugar. Evitando estar la mayor parte del día conectado a las pantallas y a internet. Poco a poco ir manteniendo relaciones con familiares y amigos, eso sí, manteniendo las distancias de seguridad y el uso de mascarillas.



Recuerda que no todos los niños tienen por qué desarrollar este síndrome.

Si no existe ningún problema añadido, la mayoría de la gente suele adaptarse en una semana a las nuevas rutinas.

Y no olvides seguir manteniendo las medidas de prevención: mantener la distancia de dos metros con el resto de las personas, utilizar mascarillas, procurar no tocar nada y no intercambiar juguetes con otros niños.