

## Tengo miedo mami, no quiero salir si el bicho está fuera

Cuando el miedo se instala en nuestro interior, sentimos que únicamente en casa estamos a salvo

Vicenta Gisbert Caudeli  
Santa Cruz de Tenerife

Hace varias semanas comenzamos una campaña para que los más pequeños de la casa comprendieran la razón por la que nos quedábamos sin cole, en casita, sin salir al parque ni a comprar y cumplimos esta misión tan bien que están muy concienciados. Ahora saben que hay que ser precavidos, que en casa estamos bien y que fuera hay un gran peligro, un bicho que no se ve, que nos pone enfermitos y por eso no podemos salir, pero, de la noche a la mañana, les decimos: venga que hoy salimos a pasear. Tienen miedo, no comprenden que hayamos estado encerrados y ahora les invitamos a salir y temerosos, incluso a punto de llorar, preguntan: ¿pero es que el bicho ya no está?

Siempre fue una tarea complicada esto de ser padres, pero los últimos meses son todo un reto. Nos hemos convertido en profes-

sores, dinamizadores, entrenadores físicos, compañeros de juegos, psicólogos, cantantes y mucho más. Y ahora debemos acompañarlos comprensivamente en los avances hacia una "normalización" de la situación. Cuando eran bebés todo era más sencillo, una caída se curaba con un beso, lloraban y todo se resolvía cantando suavemente mientras les dábamos un abrazo. ¿Y por qué no seguir así?

**UN ABRAZO TRANQUILIZADOR Y UNA CANCIÓN CONOCIDA SON LOS ALIADOS PERFECTOS PARA PERMANECER CONTENTOS, PARA CONCENTRARSE EN LO POSITIVO DE LOS PRIMEROS PASEOS**

Cantar estimula la producción de oxitocina (hormona de la felicidad) y reduce la producción de

cortisol (hormona del estrés).

**CANTANDO REDUCIMOS LA ANSIEDAD Y LOS NIVELES DE TENSIÓN, FAVORECIENDO LA SENSACIÓN DE BIENESTAR, TRANQUILIDAD Y PLACER**

Cantar se conceptúa una actividad aeróbica que estimula el sistema circulatorio y ejercita los pulmones.

Salir a pasear puede resultar, en estas circunstancias, una situación inquietante para los más pequeños de la casa, pero podemos aliviar su tensión si acompañamos el paseo con música.

El contacto físico, al pasear de la mano, y el canto pueden calmar el nerviosismo lógico en estas primeras salidas a la calle.

Podemos aprovechar estos momentos delicados para establecer un vínculo emocional con nuestros hijos creando un recuerdo sonoro que nos acompañará aún con el paso del tiempo. Busquemos una canción que les guste y cantemos juntos, una canción divertida que nos acompañe los primeros minutos de la salida a la calle. No será necesario cantarla siempre, tararearla simplemente evocará en nuestra mente una sensación placentera, recordaremos aquellos días que superamos el miedo a salir a la calle y cantábamos juntos de la mano, disfrutando de los rayos del sol y el viento en nuestra cara, el aire sin contaminación y las calles sin prisa, nuestro momento especial después de tantos días en casa.



## Agenda Semanal

1 de mayo del 2020, 18:00h

### Taller Familiar Online "Perlas de Oriente"

Queridas familias este viernes 1 de mayo estaremos compartiendo una divertida tarde con ustedes.

Gracias a la Biblioteca Municipal de Santa Cruz de Tenerife por programarnos. ¡Nos encontramos este viernes!

**Dónde:** Facebook

- Fabio González Narrador Ilustrador  
- La Cultura en Santa Cruz

De lunes a viernes, 17:00h

### Entrenamiento funcional con Adriana H. y CSBSurfcoaching

De lunes a viernes entrenamiento funcional infantil sin peso, en directo desde Fuerteventura.

Esto nos ayudará a eliminar el estrés en esta cuarentena, seguir manteniendo nuestra forma física y a matar un poco el aburrimiento. ¡No faltéis!

**Precio:** Gratuito

**Dónde:** Instagram @adrisurf  
www.instagram.com/adrisurf

