



*Miedo a  
salir de casa*

*(Síndrome  
de la cabaña)*





Debido a la situación actual de la pandemia, todos los niños y niñas y adolescentes se han tenido que quedar en casa durante mucho tiempo. A diferencia de los adultos, no han podido salir ni a comprar, por lo que durante meses no han visto ni vivido la vida exterior.

---

Esta situación de emergencia ha conllevado que se cambiaran hábitos de sueño, alargando las noches en muchos casos, y ha provocado alteraciones de conducta como, por ejemplo, **el miedo a salir de casa cuando ya se ha podido.**

---



En primer lugar, **el miedo es una emoción que se genera en el cerebro primitivo y, por lo tanto, es irracional.**

Es un sistema de alarma de nuestro cerebro que se activa cuando detecta una posible amenaza real o supuesta, presente, futura o incluso del pasado.

Se trata de una respuesta útil y adaptativa que conlleva cambios en el funcionamiento de nuestros comportamientos, pensamientos y cuerpo.

El miedo es un esquema cerebral de adaptación al entorno y constituye un mecanismo de supervivencia y de defensa que permite a la persona responder ante situaciones adversas con rapidez. En ese sentido, es normal y beneficioso para todos los seres vivos tener miedo, pero ¡cuidado!, el miedo mal gestionado puede acarrear comportamientos negativos o limitantes que debemos trabajar en seguida.

**El miedo a salir de casa puede ser uno de ellos.**



# ¿Cómo podemos abordarlo?



1.

En primer lugar, podemos hablar con los niños, niñas y adolescentes de sus sentimientos y miedos. **Compartir y conversar ayuda a minimizar su impacto**, porque al hacer partícipe a otro de tus miedos parece que estos pierden fuerza.



2.

## **Normalizar el sentimiento.**

Verbalizar que es normal que ocurra, porque hemos estado y estamos rodeados de noticias negativas diariamente. El miedo es inherente al ser humano, lo necesitamos para sobrevivir, pero debemos gestionarlo bien. Debemos mandar nosotros sobre él, no él sobre nosotros.



3.

**Dar seguridad.** Hablar sobre cómo podemos contagiarnos.

El virus necesita un cuerpo (huésped); si no le damos acceso, será prácticamente imposible contagiarnos. Mantener las distancias (dos metros) y lavarse muy a menudo las manos es clave para salir con tranquilidad. Podemos salir a la calle y, si la fase lo permite, quedar con personas sin miedos y disfrutar del momento de ver a nuestros amigos o vecinos. Reír, jugar, explicarse cosas...



4.

**Fijar gradualmente objetivos para salir y quedar con personas:** por ejemplo, salir primero cerca de casa y en entornos que nos proporcionan más seguridad, como pasear o ir a comprar por nuestro barrio, y posteriormente ir a visitar o comprar más lejos. Con los encuentros podemos hacer lo mismo: quedar con pocas personas, una o dos, los primeros días y luego, según la desescalada de cada región, quedar con más amigos o vecinos.

**Laia Cortés Serra**

Pedagoga social y de las organizaciones  
Coordinadora del programa Tienes Talento

Caixa**Pro**infancia



Fundación "la Caixa"