

Salir a la calle con los niños puede ser muy beneficioso y podemos hacerlo bien si seguimos ciertas reglas

Guía para salir con los niños a la calle

Durante el confinamiento

Lo que debemos saber antes de salir y debes explicar a tus hijos

- *Se puede salir a pasear con hasta tres niños que convivan juntos*
- *Siempre acompañados de un adulto que conviva con ellos. Puede ser también un hermano mayor*
- *Desde las 9 de la mañana hasta las 9 de la noche*
- *Durante una hora como máximo y hasta un Kilómetro de distancia desde el domicilio*
- *Pueden sacar juguetes como balones, patinetes...*
- *No se pueden usar los espacios comunes como los parques infantiles*
- *No se puede jugar con otros niños y siempre guardar la distancia con otras personas*
- *No hay que tocar el mobiliario urbano*
- *Conviene llevar siempre gel o jabón para limpiarles las manos si tocan algo*

Nos preparamos para salir

- **Les informamos de lo que vamos a hacer, por dónde vamos a pasear, cómo lo vamos a hacer y porqué.**
Esto ayudará a que colaboren y disfruten más de la salida.
- **Si les anticipamos lo que va a suceder se crearán menos tensiones.**
Podemos hacer un juego de simulación de lo que haremos en la calle o contar un cuento
- **Intentaremos que no salgan a la calle demasiado activados.**
Hacer un dibujo o alguna actividad que les relaje les ayudará a salir más calmados

¿Y si no quiere salir?

No le obligamos. Le escuchamos y hablamos de sus emociones y sus miedos y posponemos el momento.

Podemos empezar por una pequeña salida, hasta el portal, tirar la basura.....

Ya estamos en la calle

- **Es importante que estemos tranquilos.** Si nos ven calmados ellos también lo estarán
- Si hacen algo que les pone en riesgo como tocar algo, acercarse a otros niños para jugar... no nos enfadaremos ni les gritaremos.
Les explicaremos porqué no pueden hacerlo, les lavaremos las manos.
- Nos mantendremos alejados de otras personas con calma y sin alarmarnos dejándoles claro porqué no estamos junto a los demás

No queremos crearle miedos
ni estresarle

De vuelta a casa

- ✓ Nos lavamos bien las manos
- ✓ Limpiamos los juguetes que hemos sacado a la calle
- ✓ Recordamos las normas
- ✓ Revisamos qué hemos hecho bien y que cosas podemos mejorar
- ✓ Hablamos de lo que más nos ha gustado y cómo nos hemos sentido

¡¡¡Y a preparar la siguiente salida!!!!