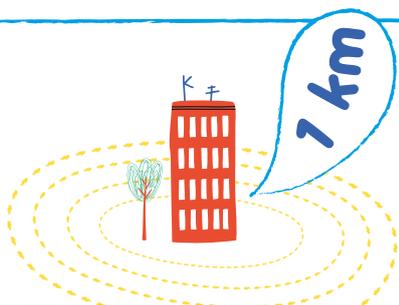


Hagamos de salir a la calle una aventura:

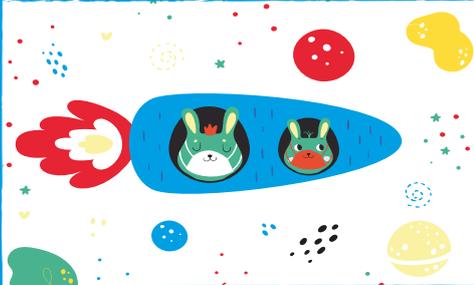
Recomendaciones para niños y niñas para su salida a la calle



Si bien la distancia para poderse mover fuera de casa es de 1 km, recomendamos en las primeras salidas estar lo más cerca posible de casa y del acompañante.



Niños y niñas suelen tocar muchas cosas, pero deberíamos evitarlo. En todo caso, al llegar a casa es muy importante lavarse las manos.



Nos inventaremos una historia o un cuento para que la salida sea una aventura: ¿Qué tal si somos astronautas? ¿qué tal si estamos dentro de un globo transparente protector? (protección).



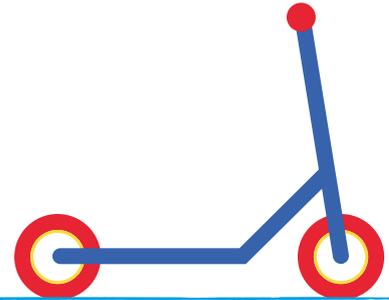
Utilizaremos una ropa específica para salir: recomendamos que elijan la ropa de “salida”. Una vez volvamos a casa, nos cambiaremos con la ropa para estar en casa y dejaremos la que hemos utilizado en la entrada.



Sugerimos tener un espacio de “tránsito” en la entrada: es decir, un lugar donde dejar la ropa utilizada al salir, junto con las zapatillas.



Recomendamos que niños y niñas saquen juguetes más de calle, más dinámicos: todo lo que lleva ruedas o combas...dejando muñecos, peluches en casa, porque son más difíciles de limpiar.



Tenemos la tendencia de tocarnos la cara de manera inconsciente. Para darnos cuenta de las veces que nos tocamos, podemos hacer un juego en casa: poner pintura acrílica en las yemas de los dedos y durante unos minutos ver si somos capaces de no tocarnos la cara. Esto nos ayudará para prepararnos para salir a la calle, intentando no tocarnos la cara.



En función de la edad y si es posible, utilizar las escaleras, para hacer un poco más de ejercicio, evitando el ascensor.



Seguramente habrá muchas ganas de visitar a abuelos, abuelas o familiares...si viven cerca de casa, pediremos que salgan al balcón o ventana para saludarles.



Si en casa hay personas mayores, al llegar a casa y antes de abrazarles, nos cambiaremos de ropa y nos lavaremos las manos. También ducharnos, si nos hemos caído....

NORMAS PARA SALIR A LA CALLE

- Ponerse la mascarilla

-

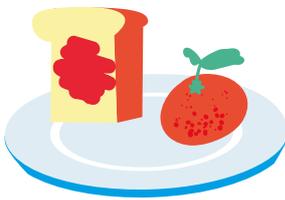
Acordar con tu familia las “normas” de salida a la calle.



Si hay mucha gente por la calle, buscar alguna alternativa, calles poco transitadas o bien otras horas para salir. Seguramente no será el caso de los pueblos, pero puede que si suceda en ciudades más grandes.



Seguramente, nos encontraremos con gente conocida por la calle, como por el momento no podremos abrazarles, podemos jugar al “stop”, nos quedamos paralizados como figuras de cristal y les saludamos.



Evitar comer fuera de casa, merendando o comiendo algo antes de salir a la calle; llevarnos únicamente un poco de agua.



Salir no es obligatorio; si sentimos miedo o confusión, poder explicar cómo no sentimos a nuestra familia. Si nos animamos, salir primero unos cinco minutos, para ver cómo nos sentimos.



Aprovechar la hora para hacer el máximo ejercicio posible, cansarnos, correr y canalizar la energía en movimiento.



Si vivimos cerca del monte o del mar, disfrutar de las visitas y del aire puro que nos ofrece el entorno.

Estas recomendaciones han sido elaboradas por el área de políticas locales y participación de UNICEF España, junto con chicos y chicas asesores (en este caso, Marta de Belmonte y Gabriel de Calatayud).