

RECOMENDACIONES A LA HORA DE SALIR DE CASA PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS

ANTES DE SALIR

- Preparar la salida y hablar de ello puede ayudaros a disfrutarla más y a manejar mejor posibles imprevistos e inconvenientes.
- Explícales las condiciones que nos impone el gobierno (1 hora y max. 1 km de distancia), fijad unas reglas mínimas e imaginad juntos los posibles imprevistos, y las reacciones más adecuadas en cada caso.
- Consultad la meteorología y elegir juntos la ropa y los equipamientos. También si hay algún objeto que quieran llevar y cómo podrán utilizarlo en el exterior.
- Recuerda que el Gobierno ha dicho que no es obligatorio llevar mascarilla. Las mascarillas pueden crear falsa sensación de seguridad, dificultan la respiración y pueden ser muy molestas para niños y niñas. Pueden asustar a los más pequeños.
- Seguramente es buena idea llevar una pequeña mochila con lo necesario, una chaqueta o algo de beber, quizás un pequeño tentempié

DURANTE LA SALIDA

- Si te cruzas con alguien, mantén la distancia de seguridad y saluda como lo harías un día normal. El distanciamiento social es físico, no emocional.
- Si tu hijo no quiere estar mucho fuera, no le fuerces, respeta su deseo. Recuerda que al día siguiente podéis volver a salir.
- Utiliza la hora de salida para hacer el máximo posible de ejercicio físico ya que llevamos mas de 40 días en casa. Por lo tanto:
 - Cuando veas un paseo de cebra salta con los pies juntos las líneas blancas
 - Coge la bicicleta, patines o patinetes y disfruta al máximo pero recuerda utilizar siempre las medidas de protección oportunas (casco, rodilleras,...)
 - Utiliza la comba para saltar sin parar
 - Corre y juega a juegos con tu padres disfrutando al máximo. Pero recuerda:
 - Si tocas piedras, árboles,... tienes que lavarte las manos
 - Evita tocar bancos, fuentes ya que son objetos peligrosos
 - Antes de jugar a juegos recuerda calentar ya que hace mucho que no nos movemos.

DESPUÉS DE LA SALIDA

- Al llegar a casa se recomienda:
 - Quitarse el calzado después de desinfectarlo en el felpudo (lejía).
 - Quitarse la ropa y meterla directamente a la lavadora
 - Lavarse muy bien las manos o meterse directamente a la ducha
 - Desinfectar los juguetes que has estado usando.

- Finalmente, invítales a realizar con sus experiencias algún tipo de obra: Podéis realizar un mapa del recorrido, hacer dibujos, escribir las emociones que han sentido,...