FIN DEL CONFINAMIENTO PARA LOS NIÑOS

El Gobierno ha establecido que los niños podran salir a la calle a partir del próximo domingo a las 9:00 horas de la mañana. En los siguientes tips se especifica como, donde, cuando, cuanto y de que manera podrán hacerlo.

QUIENES

Los **menores de 14 años**, siempre y cuando **no presenten ningún sintoma** relacionado con possible presencia de COVID-19. Siempre **acompañados de un** familiar **adulto con quien conviva** y con el libro de familia.

CUANDO y CUANTO

Entre las 9 de la mañan y las 9 de la noche y durante un tiempo **máximo de 1 hora, 1 vez al día.**

DONDE

A **no más lejos de 1 km. de su domicilio**. Podrán ir a la calle, a canchas o espacios communes abiertos de la urbanización (en ambos casos siempre que no haya otras personas o niños en ellas), playas o monte. **No podran ir a parques infantiles.**

CON QUÉ

Podrán llevar a la calle **sus propios juguetes** (balón, patín/patinete, Bicicleta u otros vehiculos infantiles, cohes, etc. Pero **solo podrán compartirlos con el adulto que le acompaña.**

COMO

- Sin contacto con otros niños ni adultos (**distancia minima de seguridad 2** metros respecto al resto de la gente, incluidos niños.)
- Máximo de **3 niños por adulto.**
- **Uso recomendable de guantes y mascarilla**, aunque no obligatorio. (el uso de mascarilla puede resultar muy agobiante para niños).
- Extremando las medidas de higiene al regresar al hogar.
- Intentando evitar espacios y horas con las presencia de gente.

Y SI NO QUIERE SALIR

Si **no desea salir porque prefiere entrenerse en casa** con tecnologías, o ya no era un niño de salir, **ofrecerle alternativas motivadoras y estimulantes**, como echar una carrera, intentar hacer unas canastas (si hay alguna cancha cercana), salir a ver si descubrimos cuanta gente lleva guantes azules, o a jugar al veo veo.

Si siente miedo o excesiva preocupación ante un possible contagion, es importante **tranquilizarle** y asegurarle que no se lo propondríamos si creyeramos que el riesgo es mayor que el beneficio, y que cumpliento las medidas de protección e higiene recomendadas no tiene porque pasar nada. Trasmitirles nuestra propia aprensión solo contribuirá a generarle mayor angustia.

En cualquier caso, y **a pesar de los beneficios, tanto a nivel de salud fisica como psicológica, supone poder salir** a la calle y disfrutar mínimamente del aire libre, **no debemos obligarles nunca a salir contra su voluntad, sino intentar un acercamiento progresivo** a esas salidas: primero bajaremos solo 5 minutos al portal a ver no se qué o me acompañas a bajar la basura, intentando siempre plantearle alguna propuesta que le resulte atractiva. Y reforzando sus acercamientos al objetivo.

Celia Domínguez Mondragón
Gabinete de Psicología
Colegiada nº G-5005
Registro Sanitario nº C-32000958