

https://www.consumer.es/bebe/guia-para-salir-ninos-calle.html?wt_mc=emailing_20200427_especial

Los niños salen a la calle: guía práctica para el paseo diario

Desde el domingo los niños menores de 14 años pueden salir de casa, pero bajo estrictas medidas que buscan su protección y la del resto. Estos consejos te servirán para hacerlo de manera segura

- Por [María Huidobro](#)
- viernes 24 abril de 2020



Imagen: [StockSnap](#)

Fueron los primeros en entrar el confinamiento para combatir desde sus casas al coronavirus. Desde el 11 de marzo, los niños de Madrid y La Rioja y, pocos días después, los de todo el país dejaron de ir al colegio, de hacer sus actividades extraescolares deportivas y culturales y de quedar con sus amigos en espacios exteriores, como para ir a un parque o a dar un paseo en bicicleta. Y lo echan de menos. Este **próximo domingo 26 de abril** por fin **podrán salir de casa, pero con medidas muy restrictivas** que buscan la protección de los pequeños y del resto de la población. **Te contamos todo lo que debes saber para que las salidas de tus hijos sean seguras y gratificantes y cada día todos queráis repetir.**

Hasta ahora, ¿los menores podían salir a la calle?

El Real Decreto-ley 463/2020, por el que se declaró el 14 de marzo el estado de alarma, no indicaba en su artículo 7 que se podía circular acompañado por menores para ir **a la compra, a la farmacia, al médico, al banco o aseguradoras**. La primera modificación del documento (18 de marzo) sí lo incluyó, un alivio para familias monoparentales o las que no podían dejar solos a sus hijos para hacer estas tareas.

Además, a través de una instrucción del Ministerio de Sanidad, se autorizaban desde el 19 de marzo los desplazamientos que fueran necesarios a las personas que tuvieran **alteraciones conductuales**, como por ejemplo con diagnóstico de espectro autista y conductas disruptivas, y que se vieran agravadas por la situación de confinamiento. Eso sí, se especificaba que se podían hacer siempre y cuando respetaran las medidas para evitar el contagio y llevando consigo el certificado de discapacidad o la pertinente prescripción de un profesional.

Los niños salen a la calle el 26: ¿solos o acompañados?

A partir del domingo, los **menores de 14 años** podrán salir de casa en compañía de uno de sus progenitores o de un adulto con el que conviva. Por supuesto, las salidas estarán prohibidas para niños que tengan fiebre o síntomas compatibles con la COVID-19.

¿Y si en la familia hubiera varios hijos? Por lo que ha trascendido hasta el momento, y a la espera de una guía que publicará el Ministerio de Sanidad, en cada salida **un adulto responsable (no necesariamente un progenitor) podrá acompañar a un máximo de tres menores** que convivan con él; podría ser también, por tanto, un hermano mayor. Quedaría así resuelta una de las peticiones de la Federación Española de Familias numerosas (FEFN), que se mostraba confiada en que se tuvieran en cuenta sus necesidades.

Asimismo, en un principio, **los adolescentes mayores de 14 años podrían salir a la calle sin compañía** para las actividades permitidas a los adultos, como sacar al perro o ir a hacer las compras.

Primera salida: cómo explicárselo a un niño

Al principio del confinamiento, ya [contamos a los niños qué era el coronavirus](#) y todo lo que estaba suponiendo en nuestras vidas. Ahora para nuestros hijos llega un momento importante que muchos esperan con entusiasmo y muchas expectativas. Pero estas primeras salidas serán muy distintas a las que están acostumbrados. ¿Cómo explicárselo?

Para Mercedes Bermejo, coordinadora de la Sección de Psicología Clínica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, “es fundamental anticiparse con **mensajes claros, sencillos, directos y adaptados a su lenguaje, etapa evolutiva y características** relacionadas con la motricidad y la necesidad de expresividad corporal y emocional y del desgaste de energía”. No hay que asustarles ni preocuparles, pero sí aclararles que deben tener en cuenta tres reglas nuevas, como mucho. Y todo ello hay que hacerlo “**de manera lúdica y divertida, transmitiendo afecto, tranquilidad, calma, seguridad y protección. De esta manera colaboran y participan de las normas establecidas**, y no las viven como algo impuesto, sino como algo que hacemos en equipo, juntos toda la familia, para combatir al coronavirus”:

- **Los paseos serán cortos y los cronometraremos.** Los niños nos pueden ayudar marcando el tiempo en el móvil antes de salir para así poder saber el tiempo que llevamos en la calle.
- **Hay que cumplir con el distanciamiento social** (dos metros, unos siete pasos): por ahora no vamos a poder jugar con otros niños ni ver a primos, abuelos..., pero tenemos las [videollamadas para hablar con ellos](#).
- **Saldremos protegidos y no se puede tocar nada.** Debemos cuidarnos y protegernos del coronavirus con guantes, mascarilla e intentando no tocar las cosas. ¿Cómo conseguirlo? Con un premio para quien toque menos cosas; es decir, se pueden divertir evitando tocar cosas. Puedes hacerlo, por ejemplo, con este [juego con pingüinos](#) que ya circula por redes sociales.



Imagen: [ali-a](#)

¿Y si le cuesta entrar en esas normas? Para la psicóloga infanto-juvenil se deben evitar los castigos y optar por validar los refuerzos positivos. “Algunas normas pueden ser más **flexibles**; no hay que angustiarse porque los más pequeños no quieran ponerse la mascarilla; es normal. Pero igual se puede plantear que si lo cumple, cuando volvamos de dar el paseo, podemos tener una **pequeña gratificación** con él, como jugar a un juego divertido, tomar un helado de postre o algo que puede elegir él mismo”, pone como ejemplo. Y pide **paciencia** a los padres. “Hay que entender que son niños, no adultos. No se les puede exigir que estén quietos, no corran... porque forma parte de su instinto natural. Pero deben ver que les acompañamos y les estamos supervisando para protegerles del riesgo de contagio”, insiste.

¿Cuánto tiempo pueden estar fuera de casa?

Desde el Consejo General de la Psicología de España afirmaban que lo ideal serían salidas a la calle o, en su caso, en zonas vecinales comunes, durante una hora cada día y acompañados de un adulto, como hacen en Francia desde el comienzo de esta crisis sanitaria. Y pedían esta medida “pensando especialmente para aquellas familias que, por sus especiales características, disponen de menos posibilidades durante el confinamiento, evitando así el sesgo social en función de los recursos de cada unidad familiar”. De una hora diaria y en un radio de un kilómetro del domicilio también es el planteamiento de la ONG *Save the Children*.

Las directrices manifestadas hasta el momento desde el Gobierno detallan que será un paseo diario de **no más de una hora de duración** por las cercanías de la vivienda, sin alejarse más allá de **un kilómetro**, y que podría efectuarse en un horario amplio; **de 9:00 a 21:00 horas**.

¿Cuándo es mejor? Una pista que puede servirnos: según planteaba el pediatra Julio Álvarez, miembro del Comité de Promoción de Salud Pública de la Asociación Española de Pediatría (AEP), para que nuestros hijos reciban del sol la [vitamina D suficiente](#) para un desarrollo saludable sería necesario permanecer en espacios exteriores unos 15 minutos entre las 10:00 y las 15:00 horas unos tres o cuatro días a la semana.

¿Qué pueden hacer los niños en sus salidas?

Mes y medio después de iniciar el confinamiento obligado a la población, se permite que los menores de 14 años puedan salir de sus domicilios siempre acompañados de un progenitor para **dar paseos**, pero también para **correr, saltar y hacer ejercicio**. “El objetivo de estas salidas debe ser que el niño pueda tomar el aire y permitirle un paseo o una carrera en un entorno próximo y controlado, lo que, con las medidas de seguridad adecuadas, contribuiría a su bienestar físico y emocional. Lo conveniente es que sea una salida a **lugares poco transitados y con espacios abiertos** como calles o avenidas cercanas al domicilio”, proponían desde la AEP.

“Aprovechemos estas salidas para que exploren, desarrollen sus sentidos, **entren en contacto con la naturaleza**, interactúen con animales, bichos, plantas... de su entorno. Así podrán estimularse, expresarse y se fomentará su inteligencia emocional”, comenta la psicóloga infanto-juvenil Mercedes Bermejo. En ese sentido, la AEP, a través del Comité de Salud Medioambiental, anima a participar en [seis desafíos](#) durante estas primeras horas de desconfinamiento, en aras a actuar en favor de la naturaleza y hacerlos visibles con fotos divertidas en las redes sociales con **#HoyEsElPrimerDíaDeMuchos**. “Lo que hagan los niños a partir del 27 de abril lo recordarán mientras vivan. Una oportunidad única para poner una vacuna contra la COVID-19, una pandemia mundial con una fuerte relación con la salud de los ecosistemas”, recuerdan.

Además de los paseos, **los niños podrán ir con sus padres a [hacer compras de forma segura](#), a la farmacia o al banco**, como ya lo podían hacer desde que se declarara el estado de alarma en circunstancias excepcionales (cuando el niño no podía permanecer solo en casa). Sin embargo, esta medida no es bien recibida en muchos sectores. Tampoco lo ve bien la asociación de pediatras. “Un supermercado o la farmacia, entre otros, no son los lugares más adecuados para acudir con los menores de 14 años, pues no es posible garantizar las medidas de seguridad recomendadas en espacios que se producen concentraciones de ciudadanos y con cercanía de objetos muy atractivos para que toquen los más pequeños”, sostiene en un comunicado.

- [Ir de compras con los niños sin berrinches, ¿es posible?](#)

¿Pueden ir al parque?



Imagen: [Carola68](#)

Ni al parque, ni a zonas infantiles. Los psicólogos ya lo advertían: las salidas deben realizarse “evitando en todo momento el contacto con otras personas, especialmente otros menores, en esas circunstancias y el uso de parques infantiles”. Y los pediatras también. “**Al parque bajo ningún concepto**”, se expresa tajante María García-Onieva, pediatra de Atención Primaria y secretaria de la AEP. Por lo que también queda descartado para evitar contagios que en estas salidas se pueda quedar con amigos u otros familiares.

Si nos encontramos con conocidos, ¿cómo actuamos?

Habrá que recordarles las normas que como padres les hemos comentado antes de salir de casa. El distanciamiento social es una medida básica que no se puede quebrantar en la calle en ningún momento. Deberán permanecer a **dos metros de distancia (7 pasos)**, algo muy difícil en todos sus juegos.

¿Pueden desplazarse en moto, bici o patinete?

Para desfogarse y hacer ejercicio, ir en motos infantiles o en bicicletas tanto sin pedales como con ellas, o incluso en patinetes, es una medida muy atractiva para los niños, pero también tiene sus riesgos. “**Sensatez y responsabilidad**”, pide la pediatra García-Onieva a los padres. Lo idóneo es ir en silla o de la mano para los más pequeños. ¿Y para el resto? Aún no se ha concretado, pero por seguridad y protección, estos medios de transporte deberían quedar en casa. Sin embargo, sí se ha anunciado que está permitido llevar juguetes, incluidos patinetes.

¿Con qué medidas de protección deben salir?

El atuendo con que se vistan es importante que sea siempre el mismo, si es posible. En la AEP ven necesario llevar **calzado deportivo, ropa ligera, gorra y una [mascarilla](#)** (si son capaces de no quitársela). En cuanto a los **guantes**, también sería recomendable, pero en la práctica cuesta encontrarlos, es difícil ponérselos a los niños y más complicado resulta que no se toquen la cara con las manos, otra medida básica para evitar contagios.

Con respecto a las **mascarillas infantiles, no son obligatorias**, según lo anunciado hasta el momento, pero sí recomendables. Hay que tener en cuenta que el *stock* es muy limitado y no siempre son del agrado de los pequeños. De hecho, los menores de un año no deben usarlas por el riesgo de asfixia que corren y por la dificultad para mantenerlas correctamente colocadas sobre su nariz y su boca. Hay mascarillas higiénicas reutilizables y no reutilizables para niños entre 3 y 12 años sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni máscaras filtrantes de protección contra partículas, según las medidas establecidas en el documento técnico 'Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19'. Los niños con más de 12 años utilizarían las mascarillas higiénicas reutilizables. Si las emplearan, durante su colocación, uso y retirada se debería contar con la supervisión de un adulto.

Los padres, por su parte, deberán llevar lo que siempre portan en sus salidas habituales y que sea estrictamente necesario: **llaves, una botella de agua y un refrigerio saludable para el niño y un pequeño kit higiénico** que contenga un pequeño envase de jabón líquido y pañuelos de papel, por si en algún momento hay que lavarse las manos y hay una fuente cerca, y un gel desinfectante (si tiene pulverizador, mejor).

Al salir de casa, ¿qué hacemos?

Por supuesto, antes de salir, habrá que comprobar que los niños no tengan fiebre o síntomas compatibles con la COVID-19. Si estuviera sano, justo antes de la salida, **nos lavaremos las manos** y saldremos con todas las medidas de protección obligatorias que determinen las autoridades, como también, si es posible, las recomendadas.

Además, debemos tener mucho cuidado en las escaleras, ascensores y portales. [El coronavirus se esconde en lugares insospechados](#). Es importante, como también muy difícil, que **los niños no toquen las puertas, paredes, barandillas, espejos ni pulsadores ni interruptores**. Debemos dejarles claro que, si es preciso, lo haremos los adultos y que si los tocaran por un descuido, de inmediato deben limpiarse las manos con gel hidroalcohólico. El juego en el que gana el que menos cosas toque puede servirte para intentar que esta medida la lleve a rajatabla.

¿Y al entrar en casa?

Dejaremos en la entrada tanto los zapatos como la ropa de abrigo y los objetos que hayamos llevado, e iremos directamente al cuarto de baño a **lavarlos las manos correctamente**.

¡En estas manos no hay bacterias ni virus!



Tus manos son únicas. Son tan especiales que algunas bacterias, gérmenes y virus quieren quedarse en ellas, pero es muy fácil evitarlo. ¿Sabes cómo?

Lávate bien las manos

1 Abre el grifo y moja tus manos en agua

2 Frota bien con jabón mientras cuentas hasta 20, no tengas prisa

3 Aclara bien tus manos con agua, que no quede jabón

4 Sécate bien, ¡ni una gota en tu mano!

¿Cuándo tienes que lavártelas?

Después de

- Sonarte la nariz, estornudar o toser
- Tocar un animal o mascota
- Disfrutar de los juegos y juguetes
- Ir al baño
- Montar en el autobús o en el metro

Antes de

- Comer, merendar, cenar

Y siempre que estén sucias, aunque esto ya lo sabes

Consumer
www.consumer.es @EroskiConsumer

No es necesario, pero si nos sentimos más seguros, podemos desinfectar el calzado: basta con sumergir la suela y usar lejía como desinfectante. También podemos meter en un recipiente los artículos utilizados, como llaves, para desinfectarlos. Y [con la ropa](#), lo ideal es lavarla a más de 40 °C, pero si no lo hacemos y está limpia, podemos meter las prendas en una bolsa para volver a usarlas en la siguiente salida.

¿Y si el niño no quiere salir de casa?

Puede ocurrir que los menores hayan escuchado cierta información que, al malinterpretarla, les genere angustia y tengan miedo a salir de casa. ¿Qué hacemos? “Los padres deben insistir con mensajes breves y afectivos en la seguridad y la confianza. **Deben mostrarse confiados de que no va a pasar nada porque salgan**, que incluso salir juntos es bueno para todos”, comenta Bermejo.

Los adolescentes no podrán dar paseos. ¿Cómo motivarles?

Dependerá de cómo los adultos les transmitamos la información y de cómo ellos lo puedan interpretar. Que no puedan salir todavía es una decisión del Gobierno de acuerdo a informes de expertos en infancia y adolescencia que saben que se puede confiar más en los adolescentes, porque **tienen mayor capacidad de autorregulación** que los niños. Así hay que trasladárselo. “Yo también, como psicóloga infanto-juvenil, se lo digo a mis [adolescentes](#): confiamos en vosotros y sabemos que sois capaces de aguantar un poco más; sois muy valientes y lo estáis haciendo muy bien; dentro de poco también podréis salir”, concluye.