

# CUANDO HABLAMOS CON NUESTRA PEDIATRA, CONSEJOS PARA LOS PADRES: ¿Y SI SALIMOS A LA CALLE?

## 1. Trabajar el miedo.

\*Puede ser que le de miedo salir a la calle. Si es así, hay que ayudarlo:

-No le fuerces. Dale seguridad y demuéstrale que le comprendes.

-Pregúntale por sus miedos: ¿te da miedo el virus? ¿Te asusta que haya policía?

-Explícale todos los miedos con calma. Habla con el o ella. Por ejemplo: “ya casi no hay virus”, “ya nos dejan salir a los niños/as, la policía no nos va a decir nada”.

-Si todavía le cuesta salir, ¡¡¡No le fuerces, ni obligues!!!!. Primero empieza porque se asome al balcón o a la puerta de casa, igual ve a otros niños/as y se anima. Eso le ayudara a ganar confianza.



## 2. Medidas de protección y seguridad.

\*\* Debe mantenerse la distancia de seguridad interpersonal con terceros de 2 metros.

\*\* Mascarillas. No se recomiendan en los menores de tres años.

\*\* En los mayores de tres años no son obligatorias.

\*\* Pueden utilizarse si el niño se siente cómodo.

\*\* Guantes: no son necesarios en niños.



## 3. Juguetes.

- Patines/bici: valorar cada caso individualmente. Si no los demanda, quizá no sea el momento de sacarlos.
- Pelota: valorar si es necesario. Si se dispone de un espacio abierto, podrá jugar con el cuidador o hermanos. **NUNCA CON OTROS NIÑOS.**
- \*\*\*Desinfección a la vuelta: se pueden dejar “dos o tres días” sin tocarlas en la terraza o en el balcón, hasta la próxima salida o también lavarlos con agua + jabón o productos desinfectantes (dilución con lejía :dos cucharadas soperas por cada litro de agua). Después secar con papel.



## 4. Higiene

- SIEMPRE LAVARSE LAS MANOS A LA VUELTA CON AGUA Y JABÓN AL ENTRAR EN CASA. No es recomendable usar geles hidroalcohólicos en los menores de dos años.
- EVITAR TOCAR MOBILIARIO URBANO (BANCOS...), POMOS, BARANDILLAS.
- DUCHA AL VOLVER: no es necesario si durante el paseo se ha mantenido la distancia y el niño/a no se ha “tirado por el suelo”. Es un buen momento para programarla a la vuelta de la calle.



## 5. Ropa

- Zapatos: dejarlos a la entrada de casa hasta la próxima salida.
- Ropa: puede dejarse “dos-tres días en una bolsa” o lavarla en la lavadora.



# **RECORDAR!!!!!!**

**1. PUEDES SALIR SI ERES MENOR DE 14 AÑOS Y NO TENGO SÍNTOMAS. NO TENGO TOS, NI FIEBRE.**

**- 2. HORARIO: DE 9 DE LA MAÑANA A 21.00H DE LA TARDE.**

**3. PUEDES SALIR UNA HORA AL DÍA Y UNA VEZ AL DÍA. RADIO DE 1KM.**

**4. NO PUEDO IR A VISITAR A LOS ABUELOS, NI A AMIGOS, NI FAMILIARES.**

**5. NO PUEDO IR A PARQUES**

**6. NO PUEDO JUGAR CON OTROS NIÑOS.**