

AIRE LIBRE

Paseos tranquilos y seguros con niños y niñas

Como ha anunciado el gobierno, este domingo tus hijos e hijas, menores de 14 años, van a poder salir de casa, ejerciendo su derecho a estar en espacios abiertos, a recibir la luz del sol, y a moverse...Son necesidades indispensables para su correcto desarrollo físico y psíquico, que reconoce la Convención por los derechos de la infancia de Naciones Unidas. Puedes leer aquí sus recomendaciones para el período de confinamiento.

Ha sido un mes y medio de confinamiento estricto que, según vuestras características y posibilidades, unos y otros habréis vivido de distintas formas. En tanto tiempo, la familia y cada uno de sus miembros habrá pasado por distintos momentos, estados físicos y emocionales, climas grupales...

Ahora, se os abre la posibilidad de salir, siguiendo ciertas indicaciones, y la primera pregunta que debéis plantearos y plantear a vuestros hijos e hijas es si deseáis hacerlo. Es posible que al principio la idea te angustie; es una reacción normal, nos han asustado mucho. Si crees que lo vas a pasar más mal que bien, espera a ver de nuevo niños con adultos en las calles y, cuando te acostumbres y os sintáis preparados, propónselo a tus hijos e hijas. Otra posibilidad es empezar con paseos cortos.

En esta conversación es posible que se expresen diversos miedos de unos y otros, que es mejor escuchar y aceptar. Si no desean salir, no les fuerces. Habrá más días. Deja que sean ellos y ellas quienes lo decidan.

Para ayudarte a organizar esta primera salida, vamos a compartir contigo algunos consejos y reflexiones.



1. Antes de salir

Preparar la salida y hablar de ello puede ayudaros a disfrutarla más y a manejar mejor posibles imprevistos e inconvenientes.

- * Explicales las condiciones que nos impone el gobierno, fijad unas reglas mínimas e imaginad juntos los posibles imprevistos, y las reacciones más adecuadas en cada caso. ¿Qué pasa si alguien se nos acerca? ¿Y si vemos que hay policía en la calle? ¿Y si te encuentras con un amigo? Puede que alguien se ponga nervioso, que tenga miedo si cree que podemos romper la distancia de seguridad. Ten en cuenta el punto de vista de los demás ciudadanos y háblalo con los niños.
- * Según la edad de los pequeños, lo ideal es proponer alternativas y decidir juntos el recorrido ¿cuál de ellos prefieren? y ¿por qué?
- * También puede ser interesante dibujar con ellos un mapa situando, por ejemplo, los elementos naturales y el mobiliario urbano que los niños recuerdan. Ten en cuenta también el cielo y los objetos que pueden verse a lo lejos. Aunque al principio les costará, es muy importante que empiecen a enfocar en las distancias largas.
- * Consultad la meteorología y elegid juntos la ropa, los equipamientos, y si hay algún objeto que quieran llevar consigo, hablad de 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 e incluso peligrosas 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, ya que no encontraremos los 'recursos de siempre' a nuestro alrededor.
- * Evita ponerte expectativas muy altas: el éxito es volver a compartir en familia el espacio exterior. El tiempo que estés fuera, que sea de calidad. Ten en cuenta que si empiezas a agobiarte es mejor agradecer lo paseado y volver tranquilamente a casa hasta el próximo día.

2. Durante la salida

- * Recuerda que sales CON tu hijo o hija, no se trata de una mascota a la que sacas a pasear para hacer sus necesidades. Por ello, intenta estar presente, observar sus reacciones, escucharle y compartir con él o ella este momento especial. Es una ocasión ideal para descubrir el entorno desde su mirada y con ojos nuevos, como si fuera la primera vez.
- * Las calles no son radiactivas ni están revestidas de una película invisible de virus. Evita reducir el paseo a una experiencia de continuas prohibiciones: no toques eso, no te alejes, no, no no... etc. Plantea los límites y las normas que quieres seguir antes de dar el paseo, y sé razonable.
- * 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. Expresar alegría o gritar es saludable!
- * Seguramente los niños van a echar de menos aquella calle que conocían, ya que ahora es, de momento, distinta. Pero es también su calle, su pequeño espacio de expansión...
- * Salir a una ciudad con la actividad económica 'dormida' nos permite soñar una ciudad distinta, más lenta, con menos coches, con otras formas de movilidad, con el aire mucho más limpio, sin ruido.
- * Aunque el tiempo máximo es una hora, dependerá de cada día. Si tu hijo no quieren estar mucho fuera, no le fuerces, respeta su deseo, lleva más de un mes confinado, y puede que le cueste. Recuerda que al día siguiente podéis volver a salir.
- * Entre las cosas que, aunque no las hayamos visto, han pasado estos días de encierro, hay algunas hermosas: los pájaros han vuelto a escucharse, incluso en las grandes urbes. Si tienes la suerte de vivir cerca de un espacio natural o en un entorno rural, ese día puedes recuperar la naturalidad con que lo has disfrutado siempre. Al haber menos contaminación todo luce más bello.
- * Vive este primer paseo como el inicio de un reencuentro contigo misma, con tu familia y con el lugar que habitas.



3. Después de la salida

- * Animales a celebrar vuestro primer día al aire libre con algo especial: una comida que les guste, una decoración diferente...
 - * Expresad y compartid vuestras vivencias, las sensaciones que habéis tenido, las sorpresas, los descubrimientos, los miedos, las alegrías...
 - * Invítales a realizar con sus experiencias algún tipo de creación: Podéis completar o modificar el mapa del recorrido, hacer dibujos, modelados, construcciones, videos, canciones o cuentos, siguiendo la inspiración de los niños y niñas.
 - * Con todo lo que habéis aprendido de esta primera salida, ahora tenéis experiencia para poder preparar la siguiente. Sin duda será distinta, y podréis disfrutarla aún más.
-
- * Si te han gustado estos consejos y reflexiones, comparte vuestras creaciones en las redes sociales con los hashtag **#CoronaInfancias** y **#PorAmoralaInfancia**

Por Amor a la Infancia

Red de profesionales y familias que defienden los derechos de los niños y niñas

