

CUANDO SALGAS A LA CALLE



Ir lejos de las personas



Si llevas mascarilla, no te toques la cara



No toques ni abrases a los demás



No toques las cosas



Al llegar a casa, lávate bien las manos



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGÍA
DE LAS PALMAS

SEIS CONSEJOS BÁSICOS PARA QUE LA SALIDA DE MENORES EN PERIODO DE CONFINAMIENTO SEA UN ÉXITO

- **ANTICIPAR LA SALIDA:** Hay que explicarles con antelación como van a ser las salidas. Dependiendo del menor se hará desde hoy mismo o un poco más adelante, pero si ya es conocedor de que va a poder salir, lo antes posible. Hay que explicarles claramente que es lo que se va a poder hacer y lo que no, es decir las NORMAS de la salida. Para esto, con los más peques, se pueden usar dibujos o pictogramas de los que podemos encontrar en internet (Ejem. Web de ARASAAC coronavirus u otros)

- **NORMAS DE DISTANCIAMIENTO** con las personas que nos encontremos: Deben entender que no se pueden acercar a otras personas solo al adulto con el que van de la mano acompañándoles, ni siquiera a otros niños o compañeros de clase con los que se puedan encontrar, les podrán saludar y charlar con ellos manteniendo la distancia que les dicen los adultos (1,50 metros).

- **NORMAS DE HIGIENE:** como se tiene que usar la mascarilla en caso de llevarla (no se puede tocar ni quitar hasta llegar a casa), evitar tocar cualquier superficie y sobre todo tocarse la cara y al llegar a casa, sin tocar nada lavarse muy bien las manos

- **PROYECTAR LA SALIDA** con los menores: Elegir el momento del día, el itinerario que vamos a hacer, el juguete que van a llevar y como lo van a usar, que adulto prefiere que le acompañe, etc. se le explicara que no puede alejarse en ningún momento del adulto, etc. Todo esto explicándoles que hay unas normas que hay que acatar, por ejem no pueden ir ambos progenitores, no se puede ir a cualquier sitio solo alrededor de la casa, etc.

- **NORMAS DE CONDUCTA, ENSAYO GENERAL:** Cuando ya ha entendido todas las normas hacemos un juego por la casa de cómo va a ser la salida, el adulto elegido le llevara de la mano, llevara el juguete y jugará como lo vaya a hacer en la calle, evitar las escapadas, como lleva la mascarilla, etc.

- **AGENDA O DIARIO** de las salidas: Animar al menor a hacer una agenda en la que pondrá, con dibujos o escrito, lo que espera de la salida. Como imagina que se lo va a pasar y como se siente ante la posibilidad de salir otra vez a la calle, si le preocupa algo y con todas las normas que le hemos dado si cree que le va a ser difícil cumplirlas o no. Cuando se vuelva de la salida se le animará a ver lo que hizo y poner otra vez con dibujos o fotos lo que hizo y como la ha hecho sentir, que es lo que más le ha gustado y lo que menos y que es lo que le ha costado más hacer o si nada le ha costado.