

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LAS SALIDAS DE LA POBLACIÓN INFANTIL DURANTE EL ESTADO DE ALARMA



MEDIDA EN VIGOR DESDE EL DOMINGO 26 DE ABRIL DE 2020
A LAS 9:00 DE LA MAÑANA

INTRODUCCIÓN

El confinamiento es una medida extraordinaria de salud pública adoptada por el Gobierno de España para controlar la epidemia de COVID-19. En el momento actual, después de cinco semanas de confinamiento, dada la tendencia a la mejora progresiva de la situación y teniendo en cuenta que el confinamiento tiene un impacto en el bienestar de la población en general, se plantean algunas medidas de flexibilización.

Durante este tiempo, la población infantil ha podido salir para recibir asistencia sanitaria o acompañar a sus cuidadores -en el caso de no tener con quién quedarse- en la compra de bienes de primera necesidad, pero no ha podido realizar salidas centradas en su propio bienestar.

Realizar un paseo diario es beneficioso para la salud y el bienestar de la población infantil ya que puede mejorar su salud emocional, permite a los menores llevar una vida más activa físicamente y disfrutar del aire libre, y previene algunos de los problemas asociados al confinamiento. Además, mejora el bienestar social y familiar.

A su vez, es una medida de equidad, ya que las condiciones de las viviendas y los estilos de vida no son iguales en todos los hogares. El confinamiento supone un impacto desigual en la población infantil que vive en condiciones de vida de mayor vulnerabilidad.

Dados los beneficios asociados a los paseos, y teniendo en cuenta el derecho a la protección de la salud de toda la población, el derecho a la protección de la infancia y el derecho de los niños y niñas al esparcimiento y las actividades recreativas, se permite realizar una salida controlada y voluntaria de la población infantil, como nueva medida dentro del Estado de Alarma.

Es importante que las salidas se realicen siguiendo las indicaciones que se recogen en esta guía y cumpliendo las medidas de prevención, con el objeto de que además de responder al derecho de protección de la salud y la mejora del bienestar y el desarrollo de la población infantil, se haga con la seguridad necesaria para que no repercuta negativamente en la evolución de la epidemia.

INDICACIONES PARA REALIZAR LAS SALIDAS

Las salidas a la calle de la población infantil deben realizarse de manera que, cumpliendo con las medidas de seguridad, se obtenga el mayor beneficio posible para la salud, el bienestar y el desarrollo de la población infantil. Las salidas son voluntarias.

¿Quiénes puede salir?

- Menores de 14 años.

¿Quiénes no puede salir?

- Los menores que presenten síntomas o estén en [aislamiento domiciliario](#) por diagnóstico de COVID-19.

- Los menores que se encuentren en cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguien con síntomas o diagnosticado de COVID-19.

[Consultar el [decálogo para saber cómo actuar en caso de tener síntomas](#)].

¿Con quién debe salir la población infantil?

- Los niños y niñas saldrán a su paseo diario acompañados siempre por una persona adulta responsable (se entiende por adulto responsable aquella persona mayor de edad que conviva en el mismo domicilio con el niño o niña actualmente, o que sea una persona empleada de hogar a cargo del menor). Cuando el adulto responsable sea una persona diferente de los progenitores, tutores, curadores, acogedores o guardadores legales o de hecho, deberá contar con una autorización previa de estos.

- Se permitirá la salida de un/a adulto/a responsable con hasta tres niños/as. La persona adulta acompañante será responsable de que se cumplan las condiciones y limitaciones propuestas.

¿Cuánto tiempo se puede salir?

- Se puede salir durante un tiempo máximo de 1 hora, una vez al día.

¿A dónde se puede ir?

- Se puede pasear hasta una distancia máxima de 1 kilómetro del domicilio del menor (incluyendo espacios naturales y zonas verdes autorizadas).
- No estará permitido el acceso a espacios recreativos infantiles al aire libre (toboganes, columpios), así como a instalaciones deportivas.
- Se recomienda evitar zonas concurridas.

¿A qué hora se puede salir?

- Se puede salir entre las 9:00 de la mañana y las 21:00 de la noche, para poder compatibilizar la salida con el horario laboral y las rutinas de cada familia, evitando así las aglomeraciones.
- En la medida de lo posible, se recomienda pasear en las horas de sol.
- Se recomienda evitar las salidas en las horas punta de entrada y salida de los centros de trabajo de la zona donde se vive.



¿Cuáles son las medidas de prevención necesarias para el control de la epidemia?

- Es responsabilidad de las personas adultas acompañantes el cumplimiento de las medidas de prevención durante estos paseos.
- Debe mantenerse una distancia interpersonal con terceros de aproximadamente 2 metros.
- Hay que lavarse las manos antes de salir y al volver a casa. Es recomendable la higiene de manos (con agua y jabón o solución hidroalcohólica) cuando los menores tosan o estornuden, y también cuando toquen superficies que puedan estar contaminadas.

[Ver el [vídeo sobre el lavado de manos](#) dirigido a población infantil].

- Se debe enseñar a la población infantil que no hay que tocarse los ojos, nariz y boca.
- En el caso de que se vaya a acudir a lugares donde no es seguro poder mantener una distancia de aproximadamente dos metros entre las personas, es recomendable el uso de mascarilla higiénica (a partir de 3 años) siempre que se pueda asegurar un uso adecuado de la misma.

Para su uso es necesaria la supervisión de la persona adulta acompañante. Se debe tener la precaución de no tirar la mascarilla al suelo. Si no es reutilizable, se debe desechar en casa, en el cubo de basura de fracción resto o indiferenciado, asegurándose posteriormente de que la bolsa queda bien cerrada.

[Ver infografía sobre el [uso correcto de la mascarilla](#)].

- La salida y entrada en los espacios comunes de la vivienda se debe realizar de manera respetuosa, siguiendo las medidas de prevención e higiene, facilitando la convivencia y tratando de no tocar en exceso las superficies comunes.

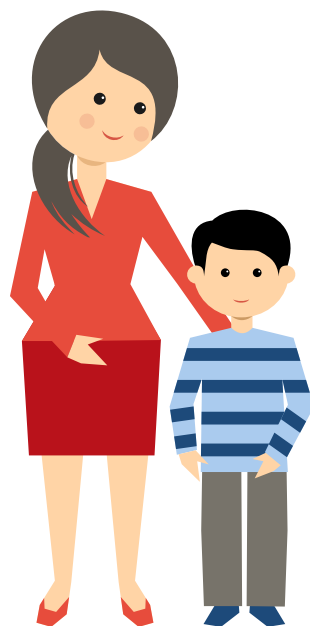
¿Qué hacer en las salidas?

- La población infantil puede correr, saltar, jugar y hacer ejercicio, siempre respetando las condiciones de distancia interpersonal con terceros.
- Podrán salir con sus propios juguetes, montar en patinete o en bicicleta. La persona adulta responsable deberá mantenerse a una distancia próxima de los menores y sus juguetes para poder tener control de la situación.
- No se puede quedar con amigos/as.
- No se pueden realizar actividades deportivas grupales.
- Solo ocasionalmente se podrá hablar con terceros, pero siempre manteniendo la distancia de aproximadamente dos metros. La comunicación debe ser breve.

Medidas educativas a tener en cuenta

- Preparar lo que se va a hacer, tratando de que les haga ilusión, dentro de las posibilidades permitidas. No generar falsas expectativas sobre las salidas (como que verán a sus amigos y amigas, o que van a poder ir a sitios o hacer cosas que no están permitidas).
- Antes del paseo es importante despejar dudas o temores y explicar a los niños y niñas, de forma que lo entiendan, cuál es la situación y cuáles son las normas, explicándoselo a cada menor en función de su edad y circunstancias personales, haciéndoles partícipes del cumplimiento de las mismas y especialmente de las medidas de distanciamiento físico. Puede ser útil practicar antes en casa todas las medidas preventivas a modo de juego. Hay que intentar que las normas siempre sean las mismas para que se conviertan en una nueva costumbre.
- Responder a las preguntas sobre el COVID-19 de manera sencilla y transmitiendo calma, y recordándoles que está en su poder protegerse lavándose las manos, tosiendo o estornudando con el codo flexionado, etc.

- Es importante explicar a los niños y niñas que el paseo es una posibilidad, no una obligación. Si tienen temor o no desean salir, no forzar el paseo. Hacerlo más corto o interrumpirlo si lo piden.
- Antes de salir, y siempre en un entorno amable, recordar con preguntas breves qué podemos hacer y qué no.
- Estar pendientes en los paseos de que se cumplan las medidas y tratar de corregir de manera afectuosa para que vayan adquiriendo las nuevas rutinas.
- Es importante tener en cuenta que todos compartimos los espacios públicos. Las personas con capacidades físicas, sensoriales e intelectuales especiales pueden necesitar que entre todos y todas colaboremos en mantener la distancia física.
- Aunque es necesario educar en las medidas de prevención, se debe tratar de evitar transmitir miedo a los niños y niñas. Los paseos pueden aportar muchos beneficios para la población infantil siempre que sean una experiencia agradable. Además, es una oportunidad para su regreso progresivo a la normalidad.



OTRA INFORMACIÓN DE UTILIDAD PARA LA INFANCIA

Puedes consultar las [recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia del COVID-19](#).

Puedes acceder a un cuento infantil para ayudar a niños y jóvenes a afrontar la pandemia, preparado por la Organización Mundial de la Salud, [pinchando aquí](#). Está especialmente pensado para menores de 6 a 11 años.

Si necesitas ayuda psicológica profesional, estos [teléfonos de asistencia psicológica](#) están a tu disposición: 91 700 79 89 (para familiares de personas fallecidas o enfermas de coronavirus) y 91 700 79 88 (para población general con dificultades).

Si ha fallecido una persona cercana, pueden ser de ayuda los consejos para [acompañar a los niños y niñas en el duelo por la muerte de un ser querido por COVID-19](#).

Las comunidades autónomas, respetando en todo caso lo regulado por las normas, podrán, en el ejercicio de sus competencias en materia de protección y tutela de personas menores de edad, adoptar las medidas necesarias para adecuar la aplicación de lo dispuesto en las mismas, en relación con los niños y niñas que residan en centros de protección de menores, centros habitacionales sociales de apoyo para personas con discapacidad u otros servicios residenciales análogos.

Los niños y niñas con discapacidad, que tengan alteraciones en su conducta, como por ejemplo los trastornos del espectro autista y conductas disruptivas, en las que el confinamiento pueda agravar la situación, podrán circular por la calle con la frecuencia que se estime médicamente aconsejable, siempre y cuando se respeten las medidas necesarias para evitar el contagio.

[Consulta las [recomendaciones para menores con trastorno del espectro autista](#)].

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Pueden salir de paseo con adultos que no conviven de forma habitual en casa?

Solo es posible con personas adultas responsables mayores de edad que hayan convivido de forma habitual con el menor o con las personas empleadas del hogar a cargo del menor.

¿Pueden salir de paseo con los abuelos/as con los que conviven habitualmente?

Es posible, pero no recomendable.

¿Pueden ir al campo de baloncesto de al lado de casa o a jugar un rato en los columpios?

NO. No está permitido el acceso a espacios recreativos infantiles al aire libre ni a instalaciones deportivas.

¿Pueden ir a dar el paseo junto a otros niños o niñas acompañados de una persona adulta?

NO. Se debe mantener la distancia de dos metros con terceros. Solo pueden salir juntos los niños/as que habitualmente conviven juntos en la vivienda.

¿Pueden acompañar a una persona adulta al banco o a hacer la compra?

Está permitido, pero en la medida de lo posible se recomienda priorizar las salidas con los menores para que disfruten del aire libre.

¿Se puede ir a visitar a abuelos/os, familiares o amigos/as?

NO. Es una salida que no permite el contacto ni la visita a terceros.

¿Podemos jugar con otros niños que encontremos en el paseo?

NO. Es posible saludar y mantener una conversación breve manteniendo la distancia de aproximadamente dos metros y continuar el paseo. NO está permitido formar grupos de personas.



¿Se puede llevar a los niños/as en coche?

NO. No se puede coger el coche para realizar el paseo diario de una hora con menores. Solo se podrá llevar a los niños/as en el coche en el caso de que tengan que acompañar a un adulto para realizar las tareas permitidas por el Estado de Álava, o para acudir a la asistencia sanitaria.

¿Es necesario usar guantes?

NO. No es necesario el uso de guantes. Cuando salimos a la calle, una limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes. Para la población infantil es complicado hacer un uso correcto, por lo que puede generar más riesgo.

RECOMENDACIONES DE TUS PEDIATRAS DEL CS PARA SALIR A LA CALLE

TENEMOS MUCHAS GANAS DE SALIR DE CASA, PERO PRIMERO TENEMOS QUE ACOSTUMBRARNOS A LAS "NORMAS DEL COVID":

- Me pongo ropa de manga larga.



- Me recojo el pelo.



- Me pongo una mascarilla (si tengo más de 2 años). Sabemos que molesta al principio pero nos acostumbraremos rápido, como los superhéroes.



- Sé que no puedo ir a los columpios ni jugar con mis amigos, ¡pero NO PASA NADA!

- Voy a dar un paseo, puedo correr sin tocar nada.

- Me mantengo lejos de cualquier persona, sobre todo si no lleva mascarilla.

- Si toco alguna cosa, me trato de lavar las manos. Y si no puedo, NO PASA NADA, como llevo mascarilla, solo tengo que tener cuidado de no tocarme los ojos.



Y CUANDO LLEGO A CASA...

• 1. NO toco nada.



• 2. Me quito los zapatos.



• 3. Me lavo las manos.



• 4. Me quito la ropa y la mascarilla.



• 5. Me vuelvo a lavar las manos.



• 6. Me ducho o lavo las zonas expuestas.



• 7. ¡Y a jugar en casa!

