Cómo poder disfrutarlas al máximo las salidas controladas y pasar este tiempo en casa, cuidándonos entre todos.

**¿Quiénes pueden salir?**

- Niños, niñas y adolescentes hasta 15 años inclusive deberán salir acompañados por un adulto.
- Para los adolescentes entre 16 y 18 años rigen las mismas medidas establecidas para los adultos.
- En todos los casos deben cumplir con las medidas de distanciamiento social. El uso de barbijo es obligatorio para chicos mayores de seis (6) años.

**¿Cuándo pueden salir?**

- Las salidas recreativas se podrán hacer el fin de semana, durante una hora y a 500 metros del domicilio durante el horario de 08.00 a 20.00 hs.

**¿Qué se puede hacer en las salidas?**

- Se puede andar en monopatín o en bicicleta, siempre respetando el distanciamiento.
- En plazas y parques se puede circular por los caminos habilitados, que no estén cerrados por rejas.
- Para seguir cuidándonos entre todos, es importante limitar estas salidas al grupo familiar, evitando juntarse con amigos.

**Medidas de prevención necesarias antes de salir**

- Habilitar dos áreas en la casa, una “limpia” y una “sucia o de transición”: el área limpia es un lugar cómodo dentro de casa para que el niño, niña o adolescente se ponga medias y abrigo antes de salir; en el Área de transición se dejará todo lo sucio al regreso, debe estar definida antes de salir de casa, cerca de la entrada.
- Explicar pausadamente al niño y niña las reglas de la salida y el regreso a casa.
- Si viven en un edificio, sólo el adulto debe tocar los botones de ascensor, puertas, picaportes, etc, e higienizarse luego con alcohol en gel antes de tomar la mano del niño o niña.

**Medidas de prevención necesarias durante la salida**

- Mantener el distanciamiento físico mínimo de 2 metros con terceros.
- El uso de tapabocas es obligatorio en el espacio público de la ciudad. Los niños mayores de 6 años deben usarlo.
- Llevar alcohol en gel durante la salida: es recomendable la higiene de manos cuando tosemos o estornudamos o tocamos superficies que puedan estar contaminadas.
- Es importante que los niños y niñas no se detengan a jugar, o eviten el contacto con las estructuras existentes en las plazas o veredas, como ser bancos, monumentos, etc.
- No se aconseja el uso de tapabocas en niños y niñas menores de dos años y en caso de salir con cochecito, se recomienda el uso del cobertor para lluvia.

**Medidas de prevención necesarias al regresar a casa**

- Dejar marcado de antemano cuál será el espacio de transición
- Se sugiere que el adulto se saque los zapatos y se higienice las manos primero, luego sacarle los zapatos al niño o niña y repetir con ellos el lavado de manos.
- Cambiarse la ropa y quedarse con la ropa de interior; poner a lavar la que se usó en el exterior.
- Desinfectar todos los elementos que se hayan llevado al exterior (tanto juguetes como elementos personales, celular, llaves, etc.)
- Para desinfectar la bici o monopatín, dejar preparado previamente en un espacio tranquilo de la casa y donde no circule gente (balcón o donde se vaya a guardar la bici): lavandina o solución de lavandina ya hecha, y dos trapos. Usar tapabocas al limpiar la bici, e higienizarse luego de hacerlo. Para limpiar las ruedas, hacer rodar la bicicleta sobre uno de los trapos mojado con solución con lavandina; luego usar el otro trapo para frotar los rayos, el resto de la llanta, el cuadro, la silla, y el manubrio.
- Preparar lo que se va a hacer antes, durante y después del paseo, despertando interés e

ilusión respecto a la salida, 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, recordar con preguntas breves qué podemos hacer y qué no.
- Puede ser útil preparar los elementos de salida juntos desde lo lúdico, practicar antes en casa todas las medidas preventivas desde el juego, por ejemplo: enseñarles cuánto es el distanciamiento con referencias sencillas de recordar, decorar el tapabocas, dibujar juntos antes de salir el recorrido que van hacer, demarcar con cinta dentro de casa el espacio de transición.
- Intentar que las normas siempre sean las mismas para que se conviertan en una nueva costumbre.
- Es importante respetar los momentos de los chicos, si tienen temor o no desean salir, no forzar el paseo. Hacerlo más corto o interrumpirlo si lo piden.
- Durante el paseo, supervisar dejando que el niño o niña lidere la caminata: de esta manera podemos descubrir sus intereses y necesidades.
- Permitir el movimiento libre del niño o niña y promover la observación, la atención a estímulos sensoriales y la comunicación verbal con preguntas y juegos como el Veo-Veo.

{youtube}6e-mAXwJORA{/youtube}