

Recomanacions per a eixir de casa amb xiquets i xiquetes:



Preparar l'eixida i parlar-ne pot ajudar-vos a gaudir més i a gestionar millor els possibles imprevistos i inconvenients.



Es recomana l'ús de màscares tant en xiquets com en adults.



Es pot eixir una hora al dia, entre les nou del matí i les nou de la nit per a poder compatibilitzar l'eixida amb l'horari laboral i les rutines de cada família, evitant així les aglomeracions.



Els xiquets han d'anar acompanyats d'un adult. És molt important respectar la distància social d'almenys dos metres i evitar aglomeracions.



No estarà permès l'accés a espais recreatius infantils (tobogans, gronxadors) així com a instal·lacions esportives.



Cal llavar-se les mans abans d'eixir i en tornar a casa. És recomanable la higiene de mans (amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica) quan els menors tussen o esternuden, i també quan toquen superfícies que puguin estar contaminades.

Recorda! Tu eres el millor exemple per als teus fills!

FÓRMULA DELS 4 "UNS"

1 ADULT
1 HORA AL DIA
1 KM AL VOLTANT DE CASA
1 ÚNICA VEGADA AL DIA

ABANS D'EIXIR

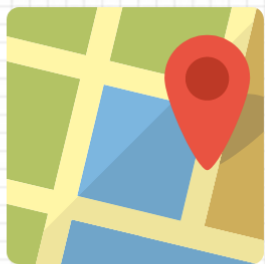


Preparar l'eixida i parlar-ne pot ajudar-vos a gaudir més i a gestionar millor els possibles imprevistos i inconvenients.

4

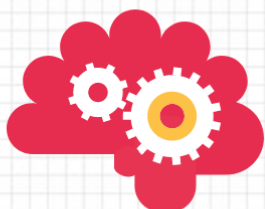
Expliqueu-li aquestes 4 normes i assegureu-vos que les entén:

- Cal llavar-se les mans abans d'eixir de casa i al tornar a casa.
- Es pot caminar, córrer i saltar, però NO es pot jugar al parc.
- Podem saludar els amics però des de lluny. No podem abraçar ni tocar.
- Podem eixir una hora. Haurem de tornar a casa quan s'acabe el temps.

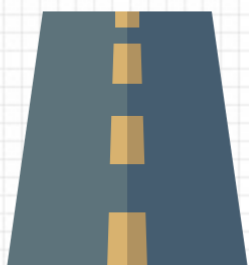


Pot ajudar-nos que els xiquets se situen, el fet de marcar amb ells el recorregut a realitzar, assenyalant espais o llocs coneguts pels quals podem passar.

Si sospitem possibles rabinades evitem espais atractius per al xiquet.



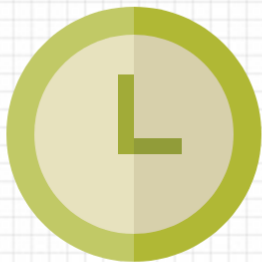
Prepara'l emocionalment per al que es trobarà: veurà a la gent amb màscares, no hi ha cotxes pel carrer, no veurà molta gent... explicar-li el que veurà l'ajudarà al fet que s'impressioni menys.



Els carrers no són radioactius ni estan revestits d'una pel·lícula invisible de virus. Evita reduir el passeig a una experiència de contínues prohibicions: no toques això, no t'allunyes, no, no, no... recorda-li les normes i sigues raonable.

És important explicar als xiquets i xiquetes que el passeig és una possibilitat, no una obligació.

DURANT L'EIXIDA



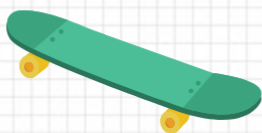
Es pot eixir entre les 9.00 del matí i les 21.00h.



Porteu una xicoteta motxilla amb aigua, solució hidroalcohòlica i documentació que acredite que el xiquet és el teu fill i on viviu.



Ha de mantindre's una distància interpersonal d'aproximadament 2 metres. Evitar zones concorregudes.



Els xiquets i xiquetes poden córrer, saltar, jugar i fer exercici, sempre respectant les condicions de distància interpersonal.



No estarà permès l'accés a espais recreatius infantils a l'aire lliure (tobogans gronxadors), així com a instal·lacions esportives.



Si et creues amb algú, has de mantindre la distància de seguretat i saludar des de la distància. El distanciament social és físic, no emocional. Expressar alegria o cridar és saludable.



Podran eixir amb els seus propis joguets, muntar en patinet o amb bicicleta però no compartir-los.



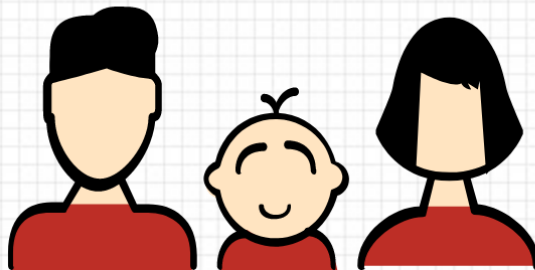
És recomanable la higiene de mans amb solució hidroalcohòlica quan els menors tussen o esternuden, i també quan toquen superfícies que puguen estar contaminades.

DESPRÉS DE L'EIXIDA

Cal llavar-se les mans en tornar a casa.



Parleu de com ha anat l'eixida, de les coses que li han cridat l'atenció, les sensacions que ha tingut i compartiu les vostres vivències, les pors, les alegries...



Encoratja'l a crear amb la seua experiència algun tipus d'obra: Podeu completar o modificar el mapa del recorregut, fer dibuixos, modelats amb plastilina, contes...

