

UMEEKIN PASEOAK ONDO PROBETXATZEKO 10 GOMENDIO: ARIKETAK, ERRONKAK ETA TRIKIMAILUAK

10 CONSEJOS PARA APROVECHAR BIEN EL PASEO CON LOS NIÑOS: EJERCICIOS, RETOS Y TRUCOS.

Es importante planear el primer día porque, como advierten los pediatras, lo van a recordar toda su vida. Lo mejor es explicarles exactamente qué pueden hacer y qué no.

«Un paseo corto». En esas tres palabras se resume la ilusión de miles de niños que llevan más de seis semanas encerrados en sus casas para poder pisar la calle a partir del domingo.

«Estamos convencidos de que, después de un mes y medio, **esos niños recordarán siempre los primeros días tras el confinamiento**, como nuestros abuelos recordaban qué hicieron el día de la firma de la paz tras la guerra civil. Lo que hagan les dejará una huella perenne», explica el pediatra **Juan Antonio Ortega**.

Por eso, **especialistas y psicólogos infantiles advierten de que hay que preparar a los más pequeños para que sepan exactamente lo que pueden hacer y lo que no y dan algunos consejos para exprimir al máximo este poquito tiempo**, según las edades de nuestros hijos.

1. PREPARAR LAS EXPECTATIVAS.

Los niños llevan mucho tiempo escuchando que van a poder salir este domingo y hay que explicarles que no van a poder hacer lo que ellos

quieran. La psicóloga infantil **Silvia Álava** advierte que de aquí al domingo tenemos que hacer una «labor de concienciación para que sepan que vamos a la calle pero que todavía no se puede ir a jugar, no podemos quedar ahí con amigos, no podemos tocar nada... que entiendan que aún el virus nos puede contagiar. Hay que prepararles, a nivel mental y emocional».¿Cómo son las mascarillas para niños? Tallas e instrucciones de usoJ.ReiLos niños podrán salir a dar un paseo a partir del 27 de abril. Explicamos cómo son sus mascarillas: tienen tamaños y características propias y distintas a las de los adultos.

Su consejo es explicarlo todo desde un punto de vista positivo: «Destacar las cosas que sí podemos hacer: que nos puede dar el sol, que podemos dar un paseo, saltar, brincar... ». Y saber bien qué es lo que sienten, si están nerviosos y cómo gestionar las emociones. «Cuando vuelvan estaría bien preguntarles cómo se han sentido porque a lo mejor, algunos niños están encantados y otros estarán frustrados...», aclara la psicóloga.

2. EJERCICIOS DE MINDFULNESS.

Álava recomienda para los primeros días **hacer con los niños ejercicios de mindfulness**: «Hay que decirles que estamos en la calle, disfrutar del aire en tu cara, pararse un momento para notar el sol... Llevan semanas metidos en casa y tenemos que disfrutar donde estamos».

Para facilitararlo, su propuesta es **un juego de los de atención plena**, como el «veo veo» pero para fijarse en los árboles, «**que son muy distintos desde la última vez que salimos**», ver cuántas hojas tienen, cuántas flores me

encuentro por el camino... «Todo dirigido a conseguir una atención plena de lo que estamos disfrutando ahora, de este paseo que estoy dando».

3. NO OBLIGARLOS A SALIR.

Muchos niños, sobre todo los más mayores, **pueden sentir cierta frustración** porque pensaban que cuando salieran lo haría para estar con sus amigos, jugar un partido... y ahora se encuentra con que sólo pueden pasear un rato. «En este caso, lo importante es **no obligarlos a salir si no quieren**. Está bien animarlos a que salgan, les dé el aire y el sol pero seguro que hay un determinado número de niños que no quieren, y no pasa nada», asegura la psicóloga.

Silvia Álava explica que **«hay que darles tiempo porque llevan muchas semanas encerrados en casa**, que es un lugar seguro, y les estamos diciendo que fuera está el virus y que es peligroso. Hay que dejarles tiempo».

4. JUEGOS DE EQUILIBRIOS

Ya en el segundo o tercer día **podemos trabajar con ellos la psicomotricidad gruesa con juegos de equilibrio o de atención**. «Podemos dar el paseo siguiendo una línea y sin salirnos de una cuerda invisible. O para mantener la tensión, **decir que no se puede pisar las rayas** del suelo o jugar a que vamos una parte a la pata coja y la siguiente con el otro pie», sugiera la psicóloga infantil.

Estos juegos son perfectos para niños de mediana edad pero también se puede desarrollar variantes parecidas con los más pequeños.

5. EN BUSCA DE... (JUEGOS DE 0 A TRES AÑOS)

Fernanda Morales, directora de una de las escuelas infantiles de Nemormarlin en Madrid, asegura que hay que aprovechar este tiempo para **crear lazos familiares entre los más pequeños y el progenitor que los acompañe**.

«Es muy beneficioso para ellos este paseo tanto para su sistema inmunológico, como para mejorar los sentidos, su afán de descubrir cosas», aclara.

Por eso, **propone juegos para los niños de 2 y 3 años** que vayan desde buscar formas, colores, números o identificar objetivos y el «veo veo» de toda la vida, que ayudará a fijar su atención.

En cuanto a las propuestas para trabajar la psicomotricidad en los más pequeños podemos **jugar a andar más rápido o más lento, a dar saltos, a pisar baldosas de diferentes colores y sobre todo a cantar con ellos**, lo que estimula el lenguaje de forma divertida.

Para los niños de un año, Fernanda Morales apuesta por contarles una historia durante el paseo que los ayude a disfrutar de la compañía de su papá y de su mamá y del sol y el aire. «Inventarnos una historia de lo que vamos viendo desarrolla la creatividad de los peques que sólo quieren descubrir cosas nuevas».

6. LOS RETOS DE LA NATURALEZA.

La Asociación Española de Pediatría **ha creado una serie de retos para que este primer día de salida del confinamiento deje en los más pequeños una huella que los una con la naturaleza**. El pediatra **Juan Antonio Ortega** les

propone que hagan los desafíos y los suban a las redes sociales con el *hashtag* #hoyeselmejordiademuchos.

«Queremos que vivan la experiencia de **'soy un árbol'**, que busquen el árbol de su barrio y vean como crece y cómo guarda la distancia con los compañeros. También **'soy una nube'**, porque sólo los niños pueden descubrir esas criaturas mágicas en el cielo. **'El desafío del agua'** buscando las fuentes o el rocío que está cerca de ellos. **'Soy un pájaro'** para, ahora que ha descendido mucho la contaminación acústica, poder identificar los pájaros que hay cerca de su casa o el **'desafío del viento'** para descubrir cómo cambian los sonidos cada vez que giramos una esquina o damos 30 pasos».

De esta forma, el pediatra apuesta **porque la experiencia del Covid-19 los ayude a conectar más con la naturaleza en su vuelta a la normalidad e impliquemos a los más pequeños en el cuidado del medio ambiente.** «Yo confío más en ellos que en los adultos», asegura el pediatra.

7. HACER UN MAPA DE TU RUTA.

Otra de las propuestas de la Asociación Española de Pediatría es **quedibujen una ruta en su primera salida en la que puedan marcar los árboles que se han encontrado, los animales, las plantas, los edificios...** Se trata de estimular su memoria espacial y sensorial y conseguir que se fijen en las cosas pequeñas que hay a su alrededor y que normalmente no nos percatamos de ellas.

8. DEJARLES JUGAR.

La psicóloga infantil recomienda que **les dejemos claro a los más pequeños que no se puede salir a la calle con sus juguetes** (ni balones ni bicicletas ni motos ni monopatines) antes de iniciar el paseo. «Es más fácil buscar una instancia superior que es la que permite o no permite hacer las cosas y explicarles que los que antes no nos dejaban salir a la calle porque podíamos ponernos malitos, ahora no nos dejan sacar ni bicis ni patinetes».

Sin embargo, como recuerda el doctor Ortega, **eso no va a impedir que ellos jueguen dentro de las limitaciones.** «El trabajo esencial de la infancia es jugar. Y seguro que lo van hacer sin interferir para nada con el cumplimiento de las normas. Los pequeños tienen la suficiente espontaneidad para hacer ejercicios aeróbicos, de elasticidad y saltos sin necesidad de controlarlos», aclara el pediatra quien asegura que los niños aprovecharán esos momentos para mantener ese pulso vital suficiente.

9. LA MEJOR HORA PARA SALIR.

Todos los especialistas coinciden en que **lo mejor es que los niños salgan con sol y buena luz** para aprovechar estos momentos. En el caso de los más pequeños, Fernanda Morales recomienda que **los paseos sean siempre a la misma hora:** «Es muy buena la hora antes del baño y la cena, a media tarde. O si no, por la mañana, una vez que desayunan y antes de empezar la actividad», explica.

En el caso de los *peques* estos paseos marcados **le ayudarán a tener una rutina más positiva** no sólo para su disfrute sino también para ayudarles en el sueño y a fortalecer su sistema inmunológico.

10. TRABAJAR LA VUELTA A CASA.

Silvia Álava explica que lo ideal es que **los niños sepan cómo va a funcionar el paseo desde antes de salir** y que si sólo nos dejan estar fuera 15 minutos que ellos sepan que el progenitor que les acompañe llevará el reloj y que les irá dando la hora.

«Hay que decirles que es lo que nos dejan y qué no. No es lo que nosotros queremos, sino lo que está permitido y **que por mucha pataleta que monten no nos vamos a quedar más**», explica.

La psicóloga aconseja hacerlo todo de una forma muy positiva, asegurándoles que sabemos que lo van a entender, **que no van a protestar porque ya son mayores y lo entienden, que lo van a hacer muy bien.**

Quizá, como recuerda el pediatra Juan Antonio Ortega, lo único que hay que decirles es que **«tienen que sacar a un adulto a pasear»** porque seguro que los niños son mucho más conscientes que los mayores.

ARTIKULU HAU ONDORENGO BLOGETIK HARTU DA/ ESTE ARTÍCULO HA SIDO OBTENIDO EN EL SIGUIENTE BLOG:

<https://silviaalava.com>