

INFORMACIÓN PARA AS FAMILIAS

⇒ Como manter a rutina da rapazada sen saír da casa?

https://www.clara.es/hogar/como-mantener-rutina-peques-sin-salir-casa_16371

⇒ Como transmitirle seguridade á rapazada para saír da casa?

Coronavirus

Como transmitirle seguridade á rapazada para saír da casa?

As primeiras saídas das nenas e nenos desde o inicio do confinamento serán beneficiosas para a súa saúde e o seu estado de ánimo. Despois de semanas nas que asumiron que no seu fogar estaban a salvo do coronavirus, é necesario que saian con tranquilidade, pero tamén con precaución.

Recórdalles que saír con coidadiño será beneficioso. O medo non debe paralizalos.

Axúdalles a entender este novo cambio e responde con sinceridade as preguntas que che fagan. Evita as respostas vagas ou incongruentes.

Anticípate a posibles circunstancias que poidan desencadear medo ou frustración.

As máscaras poden xerar temor entre os máis pequenos.

Explícalles que son una axuda para protexernos fronte ao virus.

Planifica a saída. Se é preciso, fai inicialmente saídas breves e amplía a súa duración conforme vaian avanzando os días.

Infórmaos con claridade e por adiantado dos detalles da saída: a data, hora aproximada, con quen, canto durará, cal será o percorrido. Adiantalles que verán menos xente pola rúa e que haberá moitos recintos e establecementos pechados.

Poden levar algún xoguete, sempre que non poña en risco o seguimento das medidas xerais de hixiene e distanciamento. Acorda un momento do percorrido no que correr ou andar a paso lixeiro se queren facelo, sempre de forma segura.

É importante que non esquezan manter a distancia con outras persoas, aínda que sexan coñecidas: poden saudar respectando a distancia de seguridade, pero non aproximarse nin xogar con elas.

Poden ter enfados como xeito de expresar o seu malestar. Se ocorre, mantén a calma e sen forcexar nin contactar co chan ou outras superficies, cálmoo pouco a pouco.

Se é posible, realiza a saída nunha contorna natural, o máis libre posible de mobiliario urbano e afastada de parques infantís.

Teñen que coñecer as medidas de prevención do contaxio. Practica con eles como lavar axeitadamente as mans e recórdalles que deben evitar tocar a cara.

Recorda lavar as mans sempre antes de saír da casa e ao regresar.

coronavirus.sergas.gal

A Xunta de Galicia agradece o compromiso dos e das profesionais da saúde e a participación da cidadanía

La Xunta de Galicia agradece el compromiso de los y las profesionales de la salud y la participación de la ciudadanía



**XUNTA
DE GALICIA**