



En parques y plazas...

- Evitar compartir juguetes con otros niños y niñas, llevar los propios, preferentemente lavables.
- Evitar utilizar zonas de juego en espacios abiertos públicos o privados, ya que son superficies que facilitan la transmisión del virus.
- No utilizar bebederos de agua comunes.
- El uso de alcohol gel para desinfectar sus manos, en caso de contacto físico con otras personas o superficies posiblemente contaminadas.
- El uso de alcohol gel no es recomendado en niños y niñas menores de 2 años, debiendo ser aplicado bajo supervisión de un adulto hasta los 5 años de edad.
- Mantener distancia entre otros niños y niñas, 6 a 8 pasos.
- Utilizar mascarilla en mayores de 3 años, asegurando que cubra nariz y boca.
- Evitar práctica recurrente de tocar mascarilla, nariz, boca y ojos.

Al regresar del parque debemos...



- Pedirle a los niños y niñas que se quiten los zapatos antes de entrar. Aplicar una solución desinfectante, en la suela del calzado.
- Pídale a los niños y niñas que se quiten correctamente la mascarilla, si es desechable, botarla de inmediato, o depositarla en la ropa sucia para lavar.
- Retirar la ropa de salida y depositarla en la ropa sucia para lavar.
- Realizar un lavado riguroso de las manos con agua y jabón por 40 segundos.
- Desinfectar juguetes, bicicletas y escudo facial.
- Limpiar las superficies de bolsos, mochilas y artículos personales.



Actividad física y autocuidado en parques y plazas para niños y niñas

Guía para padres

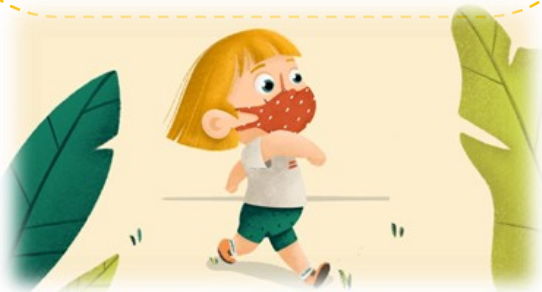


KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA

Referencias:

1. Ministerio de Salud. Chile. 2020. *Guía de autocuidado niños y niñas. Plan Paso a paso. Coronavirus.*
2. UNICEF. 2019. *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida.*



ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y NIÑAS

La actividad física se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos, que exija gasto de energía de nuestro cuerpo.

Realizar actividad física fortalece nuestros músculos y previene el desarrollo de enfermedades crónicas; asociadas a exceso de peso de nuestro cuerpo, tanto a temprana edad como incluso en la adultez, contribuye al desarrollo del bienestar mental, mejora el aprendizaje y el rendimiento académico.

Desde la primera infancia el modelo a seguir los niños y niñas para mantener una vida físicamente activa son los padres y/o cuidadores, evitando que se adquiera un estilo de vida sedentario.

Lactantes hasta 1 año

Los lactantes menores de 1 año deben ser físicamente activos varias veces al día, lo que se puede fomentar con juegos interactivos basados en actividades de suelo.

Puede fomentar el movimiento posicionando al lactante por 30 minutos al día de barriga, siempre que se encuentre despierto; fraccionado durante periodos cortos a tolerancia durante el día, fomentando así el desarrollo de su movilidad.

Lactantes de 1 a 2 años



Se recomienda que lactantes deben realizar al menos **180 minutos al día de juegos activos**, repartidos a lo largo del día.

Pueden considerar ejercicios de estirarse y/o caminatas; fortaleciendo sus músculos al aprender a caminar.

Niños y niñas de 3 a 5 años

Se recomienda que niños y niñas de 3 a 5 años puedan realizar **juegos activos de 60 minutos al día**, además de incorporar actividad física como algún **deporte o actividad planificada de 60 minutos al día**, en variadas sesiones.

Puede incorporar talleres online gratuitos como yoga para niños, jugar en parques, fútbol en casa y/o otros de preferencia del niño o niña.

YOGA PARA NIÑOS. Disponible en: Página web ELIGE VIVIR SANO. Vida saludable en casa.



Medidas de autocuidado para jugar en parques y plazas

Antes de salir debemos...

- Hablar con los niños sobre lo que verán en la calle y acerca del Coronavirus.
- Cuando los niños y niñas sientan angustia al salir a la calle por temor al contagio, es importante transmitir calma y seguridad, escuchar y validar lo que están sintiendo.
- Explicar las conductas que debemos cambiar de nuestras salidas al parque:
 1. Lavado de manos antes de salir y al regresar.
 2. Saludar a otras personas a la distancia.
 3. Mantener distancia física con otros niños y niñas; por ejemplo: enseñar un metro de distancia a su medida de pies, 3 pies adultos, ¿Cuántos pies son tuyos? .
 4. Utilizar mascarilla sólo en niños y niñas mayores 3 años. Por ejemplo, puede practicar el uso correcto, enseñando a ponerle la mascarilla a un peluche o juguete favorito, procurando tapar nariz y boca.

