

En portada

De paseo por el barrio

Treinta minutos de aire libre, de observación y aprendizaje. Presentamos una **guía** de recomendaciones para que los padres aprovechen la oportunidad para llevar a la calle a sus hijos, de manera segura y creativa, **en estos días de cuarentena**.

DANIEL GOYA

Si la madurez radica en aprender a controlar los deseos, la niñez debería ser el festín de las libertades. Sin embargo, corren tiempos distintos. Los columpios están abandonados, los subibajas no se tocan, las canchitas de fútbol y vóley están vacías, y las jugueterías están cerradas. Es un momento difícil para ser niño. No obstante, poco a poco y lentamente comienzan a haber señales para que los pequeños recuperen su espacio fuera de las casas. Ese espacio de curiosidad, de aire libre y de aventura.

Aquellos padres que hayan decidido que sus hijos puedan salir y aprovechar los 30 minutos que el Gobierno ha permitido, deben tomar en cuenta algunas ideas para que la experiencia no solo sea segura, sino también provechosa. Para ello, presentamos el siguiente paso a paso:

LA PREPARACIÓN

Para la psicóloga de niños y educadora de padres en disciplina positiva Fátima Valdiviezo, es necesario incluir a los niños en la conversación previa a la salida. "Hay que explicarles sobre las medidas de cuidado que se requieren. Incluso se puede hacer un papelógrafo con las reglas para salir acompañados de ilustraciones que los mismos niños puedan hacer", explica. "Debemos usar mascarilla todo el tiempo que dure el paseo. De no hacerlo, tendremos que volver a casa. Si vemos niños por la calle, podremos saludarlos haciéndoles 'hola' con la mano o usando cualquier otro gesto, pero no podremos acercarnos. Avisaremos cinco minutos antes de que se acabe el paseo y deberemos respetar el tiempo que está permitido. Al volver a casa, deberemos asearnos y cam-

biar de ropa", ejemplifica la especialista.

LA INTERIORIZACIÓN

De acuerdo con Walter Abanto, coordinador de la Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo, las salidas deben ser en horarios donde no haya mucha concurrencia de personas para evitar contagios, y en lugares donde el tránsito de personas sea mínimo. "Los padres deben utilizar frases como 'Me vasa acompañar a la calle', 'Salgamos a caminar' o 'Salgamos y compartiremos un momento de distracción', para que el niño se haga a la idea de que la salida a la calle tiene una finalidad y que no la relacione con juegos o actividades de interacción social", afirma.

SIN ANSIEDAD

Abanto recomienda que se entable una comunicación fluida con el menor durante toda la caminata, y que se evite utilizar el teléfono celular. "Durante los 30 minutos de salida con tu menor hijo, coméntale algunas anécdotas graciosas, recuerdos agradables de su infancia e incluso cuéntale un chiste, ya

que está demostrado que el caminar y la risa genera altos niveles de endorfina en el organismo. Esto aumenta el sistema inmunológico de las personas y con ello la sensación de bienestar, disminuyendo así la ansiedad y el estrés. Recuerda que el estado emocional del niño está íntimamente ligado con los estados emocionales de los padres: si tú estás bien, ellos también lo estarán", aconseja.

ESCENARIOS POSIBLES

Minutos antes de emprender la salida a la calle, es posible que los padres se encuentren con dos escenarios difíciles, advierte Fátima Valdiviezo. El primero es cuando los niños se muestran temerosos a salir después de tanto tiempo y tras haber tenido mucha información que los ha dejado en un estado de alerta. "Con ellos habrá que ser pacientes y darles su tiempo. Podemos ofrecerles salir todos los días y esperar a que haya un interés. Siempre reconociendo que es normal estar asustados y que la idea de la salida es disfrutar, así que los acompañaremos con paciencia. En estos casos, el tiempo de la salida no es relevante; es mejor que sean 10 minutos placenteros que 30 minutos tensos", indica.

El otro escenario es cuando los niños tienden a desbordarse y no quieren respetar límites. "Son los niños los que necesitan más movimiento, más estímulos. En estos casos, las salidas deben insertarse dentro de la rutina, a una misma hora, y cumplirla con firmeza. Habrá que buscar un horario en el que el niño esté más despejado y no al revés, pues si lo hacemos en un momento de desborde, es casi seguro que el paseo, en vez de ayudar, sea muy caótico", finaliza.

"Mostrémosles a los niños cada pequeña cosa que podamos encontrarnos al caminar por las calles, y que tal vez con la premura de la vida no nos habíamos detenido a ver".

Fátima Valdiviezo
Psicóloga clínica





La casona de Barranco que perteneció al historiador Gustavo Pons Muzzo y que fue declarada monumento en 1987.

1 La belleza de la arquitectura urbana

A veces la vida apurada no nos deja detenernos a observar con detenimiento la arquitectura que nos rodea. Ahora tenemos la oportunidad, sin ruidos ni distracciones, de apreciar el diseño de las calles, los edificios modernos y las casonas antiguas, como esta ubicada en Barranco, que perteneció al historiador Gustavo Pons Muzzo y fue declarada monumento en 1987.

Los niños **no pueden** salir con pelotas o skates, y deben llevar siempre la mascarilla puesta.



Lima es una ciudad que cuenta con una gran variedad de aves, entre ellas la más común es el gallinazo.

2 Avistamiento de aves típicas

No es casualidad que el escritor Julio Ramón Ribeyro tenga un cuento titulado “Los gallinazos sin plumas”. Estas aves de cabeza negra abundan en la capital y se dejan ver con cierta frecuencia. Si bien la historia que contó Ribeyro no tiene que ver con pájaros, el título sí hace referencia a la cotidianidad de estas aves en las calles de Lima, y si hay suerte, durante el paseo será posible verlas.

Otra ave recurrente en el paisaje limeño es el tordo negro, de pico muy afilado y de dimensiones pequeñas. Tiene además un canto agudo y característico por las mañanas. También está la golondrina, a la que comúnmente se le llama Santa Rosita, por su color blanco en el pecho y azul oscuro en el pecho, parecido a un hábito religioso.

El ave más común que los limeños pueden encontrar en sus calles es el gallinazo de cabeza negra.



Los niños tienen permitido salir con una persona adulta a una distancia máxima de 500 metros desde la puerta de su casa.

3 Ejercicios al aire libre

Para la profesora de educación física Jessica Díaz Rodríguez, las salidas de 30 minutos son una oportunidad valiosa para que los niños puedan realizar algunas actividades físicas que en casa es difícil practicar. “Se debe llevar a cabo siempre

un calentamiento previo para evitar lesiones. Esto debe incluir movimientos articulares, empezando con tobillos, rodillas, cintura, hombros y cuello. Luego, estiramientos y flexiones”, recomienda la profesora. “A continuación, se pueden realizar ejercicios de levantar las rodillas, tres series de diez, lo mismo para el ejercicio de llevar los talones a los glúteos”, señala.

“Se puede incluir un trote suave, puede ser una recta de una cuadra; la ida puede ser trotando y el regreso caminando. Esto durante cuatro repeticiones. Igual en la misma recta de la cuadra, desplazamientos laterales de ida y el regreso caminando”, aconseja Díaz Rodríguez. Agrega que es importante que los niños usen zapatillas para evitar que se resbalen o lesionen.

4 Identificar plantas y árboles

Según la “Guía virtual de árboles de Lima”, publicada en el 2013, nuestra capital cuenta con especies que se han adaptado muy bien a este entorno y que mantienen

características que pueden ser observadas durante la salida permitida a los niños, si viven en zonas con espacios verdes.

Uno de los árboles más comunes en la capital es el aligustre, que es nativo de China, Japón y algunas partes de Europa. Es de crecimiento rápido y presenta una copa densa. Su altura máxima es de 6 metros.

Otro árbol típico es la araucaria, que tiene la forma de un pino y proviene de la región de Arauco, Chile. Puede llegar hasta los 70 metros de altura y el diámetro de su tronco suele medir entre 50 cm y 1 metro y medio.

Un tercer árbol que es posible encontrar en Lima es el calistemo, de características flores rojas (que aparecen en primavera y verano), que es originario de Australia. Puede alcanzar los 5 metros de alto y necesita de muchos sol para crecer de forma adecuada.



Arriba: El Calistemo da durante el verano flores rojas alargadas. A la izquierda: Típica palmera que se puede encontrar en Barranco.