

Reduzca el riesgo de enfermedad y mejore la salud durante la pandemia del COVID-19 – y más allá

Sugerencias para proveedores de cuidado infantil¹

¡VAYAMOS AFUERA!

El riesgo de propagar el COVID-19, puede ser reducido si los niños, proveedores de servicio, maestros y asistentes pasan más tiempo afuera. La American Academy of Pediatrics [Academia Americana de Pediatría] (AAP, por sus siglas en inglés), informa que pasando más tiempo afuera es una de las estrategias de mayor prioridad para reducir la transmisión del virus entre los preescolares y niños en edad de escuela primaria. Hay estudios que sugieren que la exposición a la luz solar, rápidamente desactiva el virus en el aire y en las superficies. Es menos probable que los espacios al aire libre concentren el virus, en comparación con espacios interiores cerrados; y además, el aire al moverse dispersa el virus, bajando el nivel de riesgo de transmisión.

Décadas de investigaciones, además indican que pasando tiempo afuera en la naturaleza, apoya el desarrollo infantil saludable al aumentar las actividades físicas, apoya la alimentación sana a través de la jardinería práctica, reduce el estrés y mejora el desarrollo socioemocional. Para evidencia apoyando la creación de espacios mejorados al aire libre en centros de cuidado infantil, véase [Benefits of Engaging Children with Nature](#) [Beneficios de involucrar a los niños en la naturaleza] y el Research Brief [Informe investigativo].

Si bien los beneficios inmediatos y a largo plazo de pasar tiempo al aire libre en centros de cuidado infantil son claros, la gran mayoría de sus instalaciones no están ni diseñadas, ni manejadas como para apoyar largos períodos de tiempo afuera de niños pequeños y a sus proveedores. El presente documento ofrece sugerencias para inmediatamente mejorar los espacios al aire libre de cuidado infantil, a través de mejoramientos y programación de bajo costo, y para asegurar que sean saludables, cómodos y cautivadores.

SALUDABLE

Las sugerencias a continuación, promueven la salud y buscan reducir la probabilidad de la transmisión del COVID-19. Favor acatar las mejores prácticas en materia de rutinas de higiene, saneamiento y desinfección para adultos y niños, en base a las últimas reglas locales o estatales,

estándares basados en la evidencia y [la última orientación del CDC para el cuidado infantil](#), a la vez tomar en cuenta todas las reglas o guías de orientación sobre áreas o materiales exteriores.

Crear grupos o “cohortes”. Dados los desafíos para los niños pequeños del distanciamiento físico individual y del uso de mascarillas, ambos la AAP y el CDC sugieren establecer grupos estables de niños y adultos, denominados ‘cohortes’. Este abordaje, busca prevenir la mezcla entre grupos



1. Cohorte de una clase en tapetes personales bajo la sombra de un árbol, reunidos para la hora de cuentos con su maestra sentada en el banco de una mesa.—ECHO

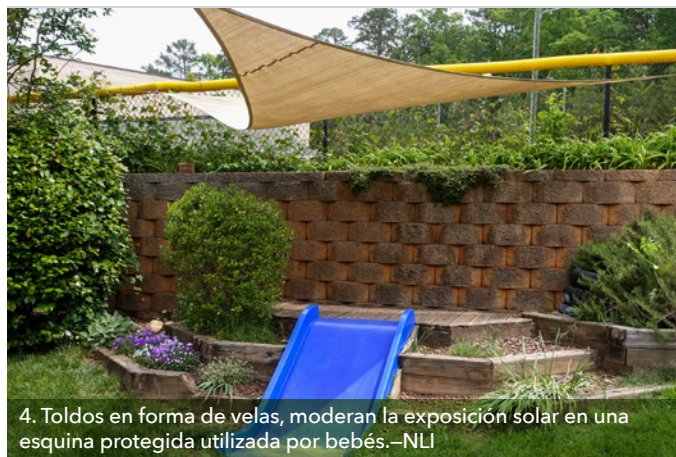
¹ El presente documento, ha sido producido por el Programa de Salud Al Aire Libre de la Primera Infancia (ECHO, por sus siglas en inglés) de la National Wildlife Federation [Federación Nacional de la Vida Silvestre] y la Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI, por sus siglas en inglés) de la Universidad Estatal de Carolina del Norte. Este es un documento de una serie para proveedores de cuidado infantil y reguladores que abordan la reducción de la transmisión del COVID-19 en las instalaciones de cuidado infantil al aumentar el tiempo afuera. Un documento adicional, presenta el argumento a favor de tiempo afuera, como una estrategia amplia para reducir el riesgo de la propagación del COVID-19 en niños y los adultos que los acompañan.

permitiendo, a la vez, la interacción social dentro de grupos. La estrategia puede ser usada al aire libre acatando los lineamientos locales o estatales sobre el uso de equipos de protección personal y las normas de saneamiento (1).

Estaciones para lavar las manos. El CDC, enfatiza la importancia de lavar las manos con jabón y agua corriente potable (una rutina que los niños a menudo aprenden temprano a hacer por sí mismos como un hábito de higiene personal), y recomienda usar jabón y agua en lugar de desinfectante de manos. Las estaciones al aire libre para lavar las manos, pueden incluir un dispensador grande de agua (de 5 o 10 galones), con jabón y toallas de papel colocados cerca (p.ej., colocados en una bolsa hecha de red). Consejos sobre la higiene de las manos, están disponibles en la página web de [CDC](https://www.cdc.gov) (2).

Una diversidad de áreas para actividades al aire libre es imprescindible para producir cohortes exitosas al proporcionar diversas actividades. Para facilitar la separación de los grupos, rote el uso de los lugares exteriores para cada cohorte, o con suficiente espacio, cree subdivisiones que sirvan a cohortes individuales, utilizando cercas bajas, plantas, vallas de nieve, textiles colgantes o cortinas de ducha ligeras (3). Los miembros de los cohortes podrían usar ropa parecida para aumentar la sensación de pertenencia y ayudar a los proveedores a evitar la mezcla de los cohortes.

Sombra/cobertura para la lluvia. Si bien la luz solar puede jugar un rol importante en la desactivación del virus que causa el COVID-19, la sobreexposición a los rayos UV, en sí



4. Toldos en forma de velas, moderan la exposición solar en una esquina protegida utilizada por bebés.—NLI



5. Senderos primarios anchos vinculan espacios adyacentes y permiten rutas de circulación que los niños pueden leer fácilmente. Plantas adyacentes, aumentan el interés sensorial.—ECHO

puede ser un riesgo para la salud. Se debe compensar el sol con la sombra, lo cual es clave para la comodidad veraniega. Se puede crear un equilibrio creando áreas dispersas de sombra que protegen a los niños permitiendo, a la vez, la penetración parcial del sol. Si bien la plantación de árboles es una solución a largo plazo para obtener sombra con valor educativo adicional, durante la pandemia una mezcla de toldos, carpas, sombrillas, pérgolas, cenadores/gazebos y estructuras de techo, pueden proveer protección del sol, de la lluvia y del viento (4, 7).

CÓMODO

Busque asegurar que el tiempo afuera sea más cómodo – física, social y psicológicamente – para ambos los niños y proveedores.

Facilitar la circulación entre los espacios de actividades.

Proporcionar senderos que son fáciles de seguir y para facilitar el uso de los cohortes, tanto para ambos los proveedores y los niños. Los senderos designados deben ser suficientemente anchos para permitir el movimiento rápido de los grupos siguiendo las reglas de “sentido único” (5).

Contar con **asientos para los proveedores** apoya las relaciones sociales positivas entre los niños y además provee comodidad. Los bancos tradicionales (1), se pueden mezclar con piedras (6), hamacas y otras instalaciones creativas para que los proveedores y los niños puedan sentarse, apoltronarse o apoyarse.



2. Una hielera de cinco galones con ruedas sirve como una estación conveniente y móvil para lavar las manos.—NLI



3. Espacio preescolar subdividido en diversos espacios de juegos y aprendizaje, utilizando cercas, plantas, portales, carteles y rutas primarias.—NLI



6. Piedras grandes, localmente disponibles, pueden proporcionar un espacio instantáneo de múltiples usos donde se puede sentar cómodamente para que los niños y adultos se reúnan.—ECHO



7. Un espacio protegido de múltiples usos con techo, almacenaje en forma de baúl adyacente (derecha) y una caseta para artículos más grandes (izquierda).—ECHO

Contar con **almacenamiento cercano** es esencial para los juegos y el aprendizaje al aire libre. Las artículos deben ubicarse a la mano para enriquecer las actividades asociadas con espacios específicos y además pueden contener materiales de desinfección o limpieza de manera segura lejos de los niños. Cajas de almacenamiento móviles y otras unidades semejantes estándares asequibles pueden servir dichos propósitos bien (7).

CAUTIVADOR

Al aumentar el tiempo afuera, los proveedores de cuidado infantil pueden encontrar maneras de ambos mejorar el espacio afuera y activarlo con programación intencional para cautivar a los niños y a los proveedores.

Proporcione una diversidad de opciones para juegos y aprendizaje para mantenerles a los niños creativamente cautivados día tras día. Mejoramientos a corto plazo, significativos para las distintas temporadas y de bajo costo, alientan tanto los juegos espontáneos e imaginativos, como a tipos de actividades de aprendizaje más difíciles de llevar a cabo puertas adentro, como ser desfiles musicales, arte al aire libre, proyectos de construcción a gran escala, juegos tradicionales y muchas otras [ideas de espacios de actividades](#). Mamparas visuales o estructurales, pueden añadir un interés lúdico y ayudar a separar los cohortes, mientras asegurando que los usuarios puedan ver y oír el uno al otro en espacios adyacentes (8).

La naturaleza en su multitud de formas ofrece más opciones para juegos creativos y activos, y amplía la gama

de opciones para los espacios de actividades. Agregando plantas perennes con flores que atraen los insectos, o pastos ornamentales, es una manera de bajo costo de empezar a aumentar la naturaleza en los espacios al aire libre para alentar las observaciones de la naturaleza. Escoja plantas con semillas persistentes y frutas que son interesantes a lo largo del año (9). Añada casitas para pájaros para atraer vida silvestre amigable.

Huertas de frutas y verduras en conformidad con los reglamentos estatales en materia de cuidado infantil y salud, es una manera barata de introducir la naturaleza que apoya la salud y aumenta el valor del aprendizaje a lo largo del año en ciertos lugares, donde es posible cultivar verduras en la 'estación cálida' y 'estación fría'. Use contenedores reconvertidos para la instalación rápida (10). Para los programas en los estados del sudeste de Estados Unidos, véase la [Childcare Gardening Series](#) [Serie sobre la jardinería en el cuidado infantil] de la NLI/Extensión Cooperativa. Otros recursos útiles, incluyen [Making Newspaper Seedling Pots](#)



8. Un textil colorido, ligero y transparente suspendido provee una división lúdica entre espacios.—NLI



9. Los niños están intrigados por las lombrices, una señal de tierra fértil, durante los primeros pasos del proceso de jardinería práctica.—NLI

[Confeccionando macetas para plántulas hechas con papel de periódicos], [Starting Veggies Indoors](#) [Empezando verduras en el interior] y [Growing Edibles in Containers](#) [Cultivando comestibles en contenedores]. Además, considere el plantado de árboles frutales y arbustos permanentes.

Reutilización de áreas cerradas. Si no se permite el uso del equipo del patio de juegos durante la pandemia del COVID-19, partes del espacio puede ser utilizado mientras no se violen las reglas. Los espacios con elementos movibles y las zonas grandes de uso, como los columpios pueden ser readaptados para otras actividades, una vez que se hayan amarrado los asientos de los columpios y colocados fuera del alcance de los niños. Las estructuras para trepar, pueden ser cubiertas con textiles y convertidas en casitas de juego a ras del suelo, con una densidad de uso más baja y menos superficies de uso frecuente. Si el juego en la arena ha sido restringido, se puede colocar una plataforma segura y estable encima de la arena para crear una superficie en la cual los niños pueden jugar con objetos naturales.

Para los centros donde el espacio con licencia es reducido, considere espacios contiguos más allá del área con licencia que pueden ser encerrados y readaptados temporalmente, incluso bosques (11), campos adyacentes o, como último recurso, una sección de una playa de estacionamiento. Tomando excursiones a pie a los parques cercanos, con el consentimiento paterno, podría llegar a ser una actividad semanal cautivadora.



10. Piscinitas pequeñas readaptadas (con agujeros para el drenaje al fondo) y una mezcla de tierra para sembrar, proveen oportunidades instantáneas para la jardinería. –ECHO



11. Un área remanente de bosque al otro lado del área con licencia del centro de cuidado infantil, sirve como un lugar natural maravillosamente diverso para jugar y para tomar una 'excursión' de aprendizaje (con permiso parental). –NLI



12. ¡Una biblioteca en una granja de juguete con un gallinero y un círculo de lectura en fardos de paja creado por un maestro creativo y niños entusiastas! –ECHO



13. Una Excursión Virtual, por el momento ha reemplazado las visitas a los sitios de demostración de aprendizaje al aire libre basados en la naturaleza.

Los programación innovadora del juego y el aprendizaje, puede ayudar a los proveedores a involucrar a los niños en nuevos espacios al aire libre durante períodos de tiempo cada vez más largos (12). Especialmente en respuesta al COVID-19, los proveedores pueden beneficiarse del entrenamiento, herramientas y recursos de apoyo, para alentar la dedicación de más tiempo agradable afuera durante una parte sustancial del día. Apoyo para el desarrollo profesional en línea, como ser a través de seminarios web, entrenamientos y redes de profesionales, está disponible a través de [ECHO](#) y [NLI](#) (13).

TOME ESTE PRIMER PASO ...

¡No es difícil crear espacios al aire libre que son saludables, cómodos y cautivadores para los niños pequeños! Tome su primer paso para mejorar y utilizar sus sitios al aire libre todos días con la ayuda de [ECHO](#) y [NLI](#). Los invitamos a compartir su progreso con nosotros (echo@nwf.org y [@naturalearning](https://www.instagram.com/naturalearning))

Descargo de responsabilidad: La Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI, por sus siglas en inglés), Universidad Estatal de Carolina del Norte, Federación Nacional de la Vida Silvestre, sus socios y entidades de apoyo no asumen ninguna responsabilidad de las consecuencias que emergen de las intervenciones físicas, utilizando la información contenida en el presente documento. En ninguna circunstancia, se asumirá responsabilidad por cualquier pérdida o daño incluso, aunque sin ninguna limitación, pérdidas o daños indirectos o significativos sufridos durante la instalación, el manejo y el uso de dichas intervenciones. Es altamente recomendado acatar los relevantes requisitos normativos locales, estatales y nacionales, relativos, aunque no limitados a la salud y seguridad, accesibilidad, autorización y regulación de programas.