

**RECOMENDACIONES  
PARA LA  
FLEXIBILIZACIÓN DEL  
CONFINAMIENTO DE  
NIÑOS, NIÑAS Y  
ADOLESCENTES.**

---

A la vista de la prórroga del confinamiento en el marco del estado de alarma<sup>1</sup>, en Save the Children consideramos necesario hacer un análisis de sus efectos en el bienestar en la infancia y adolescencia.

Reconocemos el importante esfuerzo que, desde el Gobierno en coordinación con el resto de administraciones, se está haciendo para adoptar las medidas imprescindibles para contener la epidemia. Además, la medida también protege a padres, madres y demás cuidadores, ya que es necesario que, ahora más que nunca, se encuentren en plena salud para cuidar sus hijos e hijas. Esta precaución también responde al interés superior del menor y su derecho al cuidado<sup>2</sup>.

Sin embargo, ya ha pasado un mes desde que se decretó el estado de alarma el 14 de marzo lo que significa que, la mayoría de los más de 8 millones de niños y niñas en España<sup>3</sup>, llevan 30 días sin salir a la calle.

Desde la organización estimamos necesario recordar que estas mismas medidas deben ir acompañadas de aquellas, también esenciales, que garanticen la salud integral<sup>4</sup> de niños, niñas y adolescentes. La protección en aras de la salud y orden públicos, tendrá siempre como marco de actuación los derechos humanos y en concreto, los derechos de la infancia y adolescencia.

Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 1 de cada 4 niños, niñas y adolescentes tiene un trastorno mental y cerca de la mitad aparecen antes de los 14 años<sup>5</sup>. La magnitud de este problema hace comprender por qué se deben extremar las medidas relacionadas con el bienestar mental en un contexto de aislamiento prolongado.

En relación a la salud física, es muy importante que los niños y niñas sigan haciendo ejercicio en este periodo para mantener un buen estado de salud, evitar el sedentarismo y favorecer el bienestar psicológico. Además, la actividad física en menores de edad contribuye a desarrollar el aparato locomotor y sistema cardiovascular; al desarrollo de la coordinación y control de los movimientos y al mantenimiento de un peso corporal saludable<sup>6</sup>. Sin embargo, no todos los niños y niñas pueden disfrutar de un espacio amplio o ni siquiera de luz natural durante el día.

Los efectos del confinamiento sobre la población general han sido objeto de análisis de múltiples investigaciones<sup>78</sup>: estrés postraumático, confusión, ira, etc., los cuales se pueden ver incrementados por factores como la duración del aislamiento, la frustración, el aburrimiento, las provisiones insuficientes de bienes básicos, la falta de información, la pérdida económica, así como tener problemas previos de salud mental.

---

En relación a la población infantil, según el análisis de la OCDE<sup>9</sup>, el confinamiento durante una pandemia tiene efectos duraderos sobre el bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes<sup>10</sup>. De hecho, la media de síndrome de estrés post traumático es cuatro veces más alta en niños y niñas confinados durante una crisis sanitaria<sup>11</sup>. Por último, el confinamiento también afecta a otros aspectos de la salud como es la actividad física reducida, mayor tiempo ante las pantallas y patrones de sueño irregulares<sup>12</sup>. El impacto es tanto en la salud mental de niños y niñas como en su salud física.

Por su parte, el Consejo General de la Psicología de España ha lanzado un comunicado<sup>13</sup> abordando precisamente esta cuestión: los efectos de la cuarentena en la infancia y el conjunto de la familia. Además, aborda también la posibilidad de flexibilizar las salidas de menores de edad, de forma gradual y bajo unas pautas, siempre teniendo en cuenta el estado de la crisis sanitaria.

Si comparamos el confinamiento con otros países que están en una situación similar en número de contagios, vemos como estos aspectos han sido tenidos en cuenta a la hora de implementar las medidas de cuarentena. El gobierno francés permite las salidas indispensables para el bienestar de la infancia, así como la actividad física individual al aire libre en las proximidades del domicilio<sup>14</sup>. Recientemente, Italia ha permitido las salidas en las proximidades del domicilio para la actividad física y deportiva.

En este sentido, en el análisis mencionado de la OCDE, se recomienda el acceso regulado a espacios verdes (siempre con las medidas de distanciamiento social), con el fin de mejorar el bienestar de la población.

Así, teniendo como objetivo que los niños y niñas vean respetados sus derechos de forma plena y la valoración de su interés superior en las decisiones que les afectan directa o indirectamente, proponemos:

- 1. Que el impacto en la infancia y adolescencia, así como sus derechos al bienestar y desarrollo integral, deben tenerse en cuenta a la hora de adoptar escenarios más flexibles, siempre de acuerdo con las medidas de contención y prevención imprescindibles.** En este sentido, en la planificación del proceso de “desescalada” del confinamiento, la infancia y adolescencia debe estar presente como población prioritaria y de las más vulnerables al confinamiento prolongado.
- 2. Que se informe sobre la “desescalada” y las condiciones en las que debe darse a los niño, niñas y adolescentes, adaptando el lenguaje a su edad y madurez, así como utilizando los medios más adecuados.** Además de la comunicación que llegue de las autoridades en este sentido, debería preverse que los y las adultas de referencia de niños, niñas y adolescentes tengan herramientas para trasladarles el mensaje y responder a sus inquietudes. Por ejemplo, los profesores y profesoras que mantienen contacto con sus estudiantes. Un niño o niña que sea informado, escuchado y tenido en cuenta, asumirá la responsabilidad de cumplir las condiciones de la “desescalada” sintiéndose parte activa de la misma.
- 3. Que se observen los siguientes aspectos al concretar las medidas para la “desescalada”:**

- 
- a. Si la salida al aire libre de niños y niñas, siempre con las medidas de prevención sanitarias exigidas, va a ser de manera gradual, que **se priorice a los niños y niñas de 0 a 6 años**. En caso de las familias monoparentales que estén formadas por varios niños y niñas de distintas edades, debería poder salir toda la unidad familiar.
  - b. Una **salida diaria de 1 hora, en un radio de 1 kilómetro<sup>15</sup> del domicilio**, incluidos espacios verdes, manteniendo cerrados los parques infantiles.
  - c. La salida **deberá respetar el distanciamiento social con las personas ajenas a la unidad de convivencia**, y sólo podrán acompañar a los niños y niñas las personas que ejerzan de cuidadoras principales en el momento presente.
  - d. En este sentido, **acompañará una única persona adulta a los niños y niñas, cuando la edad y madurez lo permitan**. En caso contrario, les podrán acompañar los 2 progenitores. A estos efectos, quedan exentas, por razones obvias, las familias monoparentales.
  - e. Si se considera necesario, establecer **horarios de salida, que tengan en cuenta al menos dos turnos**, para facilitar la conciliación con el trabajo presencial y teletrabajo.
  - f. Se proporcione a niños, niñas, adolescentes, familias y profesionales de centros de menores y de protección, **la información, instrucciones y material de prevención (mascarillas, guantes, etc.) necesarios** para llevarlo a cabo. Estos contenidos deberán estar adaptados al lenguaje, edad y madurez de los niños, niñas y adolescentes.
  - g. Respecto a la **salida de los y las adolescentes de 13 a 17 años**, consideramos que las madres, padres y/o cuidadores han de valorar si el/la adolescente tiene la autonomía suficiente para salir a la calle sin la compañía de una persona adulta. Siempre informando al adolescente de la situación, requisitos de salida y limitaciones, respetando su derecho a ser escuchado y que su opinión sea tenida en cuenta.

Esta fase de desescalada es una buena oportunidad para:

- Acompañar a nuestras hijas e hijos en esta salida como un momento más de relación y de superación de esta crisis en familia;
- O bien para que empecemos a enseñarles a tener una mayor autonomía e incrementar o reforzar nuestra propia confianza en ellos y ellas. En ese caso, madres, padres y cuidadores pueden:
  - Informarles sobre estas instrucciones y recomendaciones específicas, adaptadas a su edad y madurez.
  - Acompañarles las primeras veces y marcar una ruta juntos.

- Acordar tareas, al igual que la participación en las tareas del hogar (p. ej. pasear al perro, bajar el reciclaje, etc.).
- Ofrecerles pautas: riesgos a evitar; volver si se sienten mal o algo les preocupa; solicitar ayuda de la policía si la necesitan; llevar el móvil consigo o nuestro número apuntado; etc.
- Recordar que informar no es sobre informar, debe ser una oportunidad para aprender, no para aumentar su preocupación en una situación que ya es estresante de por sí.
- Cuando vuelvan las primeras veces: hablar de cómo se han sentido; si les ha gustado; si se ven preparados y preparadas y si quieren seguir haciéndolo.