



CONSIGLI PRATICI

1. SIATE CALMI E PROATTIVI
2. CREATE UNA ROUTINE
3. LASCIATE CHE I BAMBINI VIVANO LE LORO EMOZIONI
4. ATTENERSI FONTI UFFICIALI DI INFORMAZIONE
5. CREARE DISTRAZIONI

PANDEMIA

L'attuale pandemia di coronavirus (Covid-19) scatena paura, stress e incertezza, in particolar modo nei bambini di tutte le età. Nonostante ognuno affronti queste emozioni in modo diverso, confrontati con la chiusura delle scuole, l'annullamento di eventi e la lontananza dagli amici ciò di cui hanno bisogno è sapere di essere amati e sostenuti.

“Pandemic fatigue”.

L'Oms avverte: “È stanchezza dovuta al Covid”, le persone colpite potrebbero diventare meno ligie alle regole...

Se i bambini fanno domande a cui non sappiamo rispondere non dobbiamo inventarne o sorvolare la domanda: esistono tanti siti web che ci possono aiutare. Per esempio i siti del **Ministero della Salute**, dell'**UNICEF** o dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** hanno creato delle apposite pagine sull'argomento.



La famiglia è come una autovettura: i figli sono i passeggeri e i genitori i conducenti. E' compito dei genitori prestare attenzione anche ai propri bisogni e dare spazio ai propri stati d'animo, monitorandosi e ritagliandosi del tempo. Solo in questo modo i passeggeri potranno sentirsi sicuri e tutti insieme proseguire il viaggio in questa “temporanea” normalità.



Psicologa- Psicoterapeuta

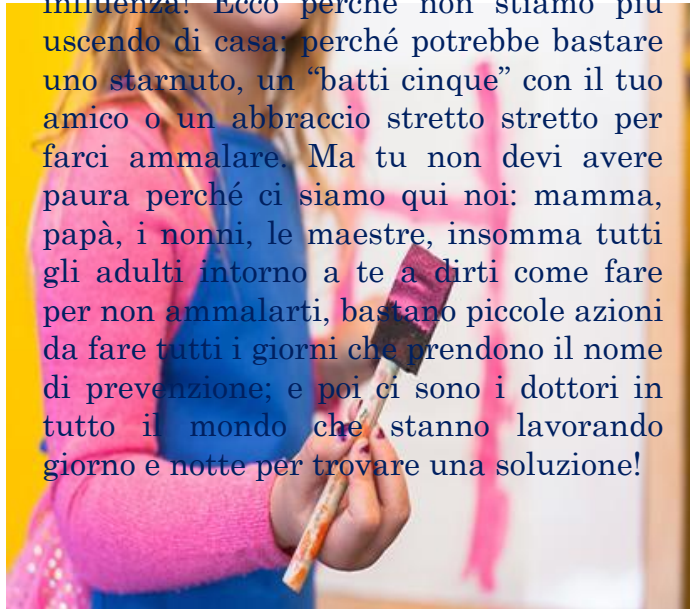
Dott.ssa Marilena Maddalena Ricci

riccimarilyna@libero.it



COSA E' IL CORONAVIRUS?

Prova a immaginare una pallina piccola piccola, ma così piccola che noi non possiamo vederla ma abbiamo bisogno di uno strumento particolare che si chiama microscopio, come una sorta di lente di ingrandimento con i super poteri! Questa pallina si chiama coronavirus e vive nella saliva e, anche se piccola, è molto molto potente, una vera atleta! E' infatti in grado di saltare da una persona (per esempio con lo starnuto) a un'altra raggiungendo così tutto il mondo. La pallina sta proprio bene con tutti: le piacciono tutte le lingue e tutti i colori di pelle, ecco perché si sono ammalate così tante persone tutte insieme! La pallina si presenta con la febbre, la tosse o il mal di gola: molto di più di una normale influenza! Ecco perché non stiamo più uscendo di casa: perché potrebbe bastare uno starnuto, un "batti cinque" con il tuo amico o un abbraccio stretto stretto per farci ammalare. Ma tu non devi avere paura perché ci siamo qui noi: mamma, papà, i nonni, le maestre, insomma tutti gli adulti intorno a te a dirti come fare per non ammalarti, bastano piccole azioni da fare tutti i giorni che prendono il nome di prevenzione; e poi ci sono i dottori in tutto il mondo che stanno lavorando giorno e notte per trovare una soluzione!



In che modo parlare del Coronavirus con i propri figli?

Non bisogna avere paura di parlare del Coronavirus: evitare o cambiare argomento non ha in realtà nessun effetto rassicurante. Ogni domanda deve essere la benvenuta perché, in questo modo, possiamo avere delle informazioni utili per capire cosa i bambini sanno o che idea si sono fatti. Incoraggiamoli a parlare così da poter dar loro il giusto aiuto e rispondiamo alle loro domande in modo sincero.



Una routine sana e funzionale per i bambini, dovrebbe contenere quattro le "B" proposte da ricercatori di Oxford:

1. **BUSY (OCCUPATO)**: il rischio è che i bambini più piccoli (dai 4 ai 6 anni) trascorrono il loro tempo davanti alla TV mentre i bambini più grandi (dai 7 ai 10 anni) trascorrono tutto il giorno sui social media. Questo non va bene per cui dobbiamo aiutarli a trovare delle altre attività che li tengano occupati
2. **BRAIN (CERVELLO)**: le scuole hanno il compito di fornire progetti di lavoro su cui i bambini possano lavorare con gli amici, ma che richiedano anche delle attività individuali
3. **BODY (CORPO)**: non si può fare sport fuori casa ma è indispensabile che venga svolto tra le mura domestiche
4. **BUDDIES (AMICI)**: La maggior parte dei bambini sa collegarsi attraverso i social con gli amici e va bene che lo facciano ma, se i genitori non stanno attenti, questa può essere un'attività che dura un'intera giornata
- 5.



[Home Page | ASL Frosinone](#)

<https://www.asl.fr.it>

CORONAVIRUS COVID-19: LA REGIONE LAZIO HA ATTIVATO TUTTE LE MISURE PER LA SICUREZZA

Link utili

- <https://www.health.harvard.edu/blog/school-closed-due-to-the-coronavirus-tips-to-help-parents-cope-2020031819238>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>
- <https://theconversation.com/kids-at-home-because-of-coronavirus-here-are-4-ways-to-keep-them-happy-without-resorting-to-netflix-133772>
- <https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood>
- https://www.muba.it/files/uploads/2020/03/10/guida_galattica_al_corona_virus_a_curious_guide_for_courageous_kids.pdf
- <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/coronavirus-come-spiegarlo-ai-bambini-video-info-utili-anche-per-adulti>
- <https://emdr.it/wp-content/uploads/2020/04/libro-gomez-bambini-italiano.pdf>
- http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus?gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwXeKL9fb5I3qLWo8RuBhh_IQpmnLLk2wJRzkUx-i-NX4tNVheMYWIBoCH10QAvD_BwE
- http://www.cr.piemonte.it/web/files/agia_decalogo_covid19pdf.pdf
- <http://www.ospedalebambinogesu.it/nuovo-coronavirus-guida-al-sonno-dei-bambini#.XoyaIcgzbIU>
- <http://www.ospedalebambinogesu.it/coronavirus#>
- https://www.policlinico.mi.it/uploads/fom/attachments/pagine/pagine_m/78/files/allegati/546/storia_di_un_coronavirus_-_alfabetico_-_secondo_finale.pdf

