

Dai pediatri consigli in 10 “pillole” «Bimbi in pressione psicologica»

Il decalogo elaborato dalla Federazione italiana medici pediatri di Piacenza

PIACENZA

Dieci consigli, semplici e chiari, per aiutare genitori e famiglie nella prevenzione dei rischi da Coronavirus e anche per affrontare più serenamente questo periodo di prolungata convivenza quotidiana con i propri figli, a scuole chiuse. Il decalogo è stato realizzato da un gruppo di pediatri di Fimp Piacenza - la Federazione italiana medici pediatri qui guidata da Roberto Sacchetti - per rispondere alle più frequenti do-

mande arrivate negli ambulatori in questi giorni.

Il decalogo si trova integrale sul sito Internet www.fimp-pc.it ed è stato “confezionato” dai dottori Valentina Allegri, Niki Zavras, Michela Ridella e Filippo Boccellari. «L'emergenza Coronavirus, pur tenendo conto delle giuste preoccupazioni che la malattia crea, non ci deve far dimenticare che in questi giorni i nostri bambini stanno subendo una forte pressione psicologica», spiegano i medici. Ecco allora i dieci suggerimenti.

UNO. Spieghiamo ai bambini cosa sta succedendo usando parole semplici e adatte alla loro età (si consiglia il bellissimo articolo di

Alberto Pellai “Il Coronavirus spiegato ai bambini” che si trova anche sul sito Fimp);

DUE. Se siamo costretti a stare a casa dedichiamo più tempo ai nostri bambini anche giocando con loro: i più piccoli non chiedono di meglio;

TRE. La necessaria temporanea



Prevediamo tempi regolari di studio la mancanza di ritmi disorienta»

chiusura di nidi, materne e scuole ci deve, pur tra le comprensibili difficoltà, portare a riorganizzare la giornata dei nostri bambini in modo da prevedere comunque tempi, non lunghi ma regolari, di “lavoro” e studio con disegno, lettura, compiti, suddivisi tra mattina e pomeriggio, in cui i genitori, o altre figure familiari si alternano ad aiutare. La mancanza della scuola e dei suoi ritmi si fa sentire e disorienta il bambino;

QUATTRO. Nel tempo libero stimoliamo gioco e lettura, per scoprire passioni trascurate per il poco tempo a disposizione delle nostre famiglie;

CINQUE. Limitiamo al massimo il tempo davanti a Tv e schermi in

generale: l'occasione di recepire informazioni angoscianti è altrimenti portata a livelli massimi;

SEI. Portiamoli fuori casa tutti i giorni a giocare o a fare del movimento. Gioco libero, partita di pallone su un prato al parco, la corsa, il giro in bicicletta, l'uso dei pattini, ma anche solo una bella passeggiata in un viale alberato. Con palestre e impianti sportivi chiusi i nostri bambini e ragazzi hanno il diritto di continuare a muoversi per stare bene. Va invece evitata dove possibile la frequentazione di luoghi affollati come centri commerciali e supermercati;

SETTE. Usciamo dalle città e portiamo i nostri bambini a contatto



Approfittiamo di questo tempo per fare una bella camminata insieme»

con la natura in campagna, collina, montagna: camminare nei boschi porta a un miglioramento dell'umore e a una riduzione dello stress. Camminare insieme aiuta a rinforzare i legami affettivi con i nostri bambini anche tranquillizzandoli e rassicurandoli;

OTTO. Se capita di incontrare amici o altri bambini, ricordiamo ai nostri piccoli che si può giocare insieme ma “baci e abbracci” sono da evitare;

NOVE. In famiglia manteniamo tutti uno stile di vita coerente (soprattutto per quanto riguarda le norme igieniche), facendo notare al bambino che riusciremo a superare questo momento difficile se ognuno farà la propria parte. Importante mettere il gomito davanti alla bocca quando si starnutisce, utilizzare fazzoletti di carta monouso che vanno eliminati appena usati e in generale fare più attenzione all'igiene delle mani; **DIECI.** Mostriamoci sereni e tranquillizziamo con parole e comportamenti adeguati i nostri bambini e ragazzi. **.malac.**