



Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche SICuPP Lombardia

Cari Genitori,

l'emergenza legata al Covid 19, la perdita delle abituali attività e relazioni, hanno creato preoccupazione, paura, incertezza. Tanti genitori, con bambini di 1-10 anni, hanno compilato un questionario che abbiamo proposto loro dopo i mesi di lockdown, prima dell'estate, attraverso il quale hanno raccontato come i figli hanno vissuto questo periodo così particolare e difficile che stiamo, in parte, nuovamente sperimentando.

Proprio partendo dal vostro racconto vorrei dare alcuni suggerimenti per cercare di affrontare questi mesi con maggior serenità:

- Cercate di raccontare ai vostri figli ciò che sta avvenendo e di spiegare loro le ragioni delle limitazioni e delle regole che ci viene chiesto di rispettare.
- Siate fermi e coerenti nel farle rispettare, ma fate capire ai bambini che comprendete la loro fatica ad accettarle.
- Non esprimete dubbi sulle regole davanti a loro.
- Provate a organizzare i tempi della giornata mantenendo un ritmo regolare dei momenti di pasto, sonno, studio e gioco.
- Ricordate di inserire attività all'aperto, nel rispetto delle regole e del distanziamento sociale.
- Se vostra figlia o vostro figlio è irritabile, cercate di trovare uno spazio di tempo in tranquillità tutto per lei/lui soprattutto se lavorate da casa: per i bambini è difficile avere i genitori vicini ma non accessibili.
- Utilizzate telefono, tablet, computer per far salutare le persone care che non potete incontrare.
- Fate in modo che vostra/o figlia/o utilizzi televisione, pc, tablet e telefonino il meno possibile!
- Non tenete la televisione sempre (o quasi sempre) accesa soprattutto quando ci sono i bambini: ascoltare le notizie sulla gravità della situazione e non comprenderle pienamente può generare in loro eccessiva preoccupazione.
- Mantenete una alimentazione sana e regolare evitando di mangiare a qualunque ora: controllate i bambini e date il buon esempio.
- Se vostra/o figlia/o fa fatica ad addormentarsi o ha un sonno disturbato parlatene con il pediatra.
- Ricordate che i bambini sentono la preoccupazione e l'ansia dei genitori e di chi li accudisce: se siete in ansia (è normale!) trovate il modo di parlarne e confrontarvi con altri adulti (tra voi genitori, con altre famiglie, con esperti) per cercare di non trasmettere il vostro stato d'animo ai bambini.
- Cercate di trovare uno spazio per fare qualcosa di piacevole con i vostri figli.
- Cercate di trovare qualche momento di piacevole relax per voi genitori per "tirare il fiato".
- Se avete dubbi sul benessere fisico, psicologico, relazionale dei vostri figli parliamone insieme.

Il vostro pediatra

