

Stiamo a casa



Società
Italiana di
Pediatria

Coronavirus e bambini, 10 consigli per la famiglia



1

Organizzare la giornata secondo un preciso schema (dal risveglio fino all'ora di dormire), nel rispetto di quelli che erano gli orari pre-coronavirus (vedi schema proposto).



2

Evitare di tenere sempre accesa la televisione e/o la radio, ma selezionare, ogni giorno, cosa vedere (importante evitare che si tratti sempre di coronavirus).



3

Se si dispone di spazi all'aperto (terrazze, giardini, cortili) programmare un'ora al giorno di attività libera, ma nel rigoroso rispetto del distanziamento sociale (non necessario tra conviventi non a rischio).

4

Coinvolgere i bambini, in rapporto all'età, nelle attività domestiche (riordinare).



5

Coltivare o iniziare un hobby
(collezionare qualcosa, musica, arte, ecc.).



6

Insegnare a cucinare,
in rapporto all'età,
e a mangiare
(cosa, quanto, come).



7

**Farsi aiutare
a sistemare
la spesa,
spiegando cosa
si è acquistato, come
e dove va riposto.**



8

**Coltivare
l'igiene
personale
in autonomia
(dal lavaggio delle
mani, al lavaggio
dei denti, alla
doccia e/o bagno)
e l'igiene
degli ambienti
(cambiare l'aria
almeno 2 volte
al giorno).**



9

Insegnare a fare
**attività motoria
in casa**, almeno
1 ora al giorno
e, se possibile,
a finestra aperta.



10

Raccontiamoci
(ogni componente
del nucleo familiare
racconta qualcosa
a turno).



SCHEMA GIORNATA

- ▼ **Sveglia** ore: ... : ... (come se si dovesse andare a scuola, come prima del coronavirus)
- ▼ **Bagno**
- ▼ **Colazione** (compreso apparecchiare e sparecchiare, mettere in ordine e lavaggio denti). Lavarsi sempre bene le mani prima e dopo
- ▼ **Igiene personale**
- ▼ **Attività domestiche**
- ▼ **Attività "scolastiche"**
- ▼ **Contatto** telefonico e/o video con amici e parenti (nonni, zii, cugini)
- ▼ **Pranzo** (compreso apparecchiare e sparecchiare, mettere in ordine e lavaggio denti). Lavarsi sempre bene le mani prima e dopo
- ▼ **Attività libera** (televisione, computer, lettura, giocare a carte)
- ▼ **Attività "scolastiche"**
- ▼ **Merenda** (compreso apparecchiare e sparecchiare, mettere in ordine e lavaggio denti). Lavarsi sempre bene le mani prima e dopo
- ▼ Se possibile, **attività all'aria aperta** (terrazzo, cortile) o eventuale passeggiata vicino casa, nel rispetto del distanziamento sociale
- ▼ **Attività ludico/ricreativa** (hobby)
- ▼ **Cena** (compreso apparecchiare e sparecchiare la tavola, mettere in ordine e lavaggio denti). Lavarsi sempre bene le mani prima e dopo
- ▼ **Igiene personale**
- ▼ **A letto** ore: ... : ... lettura e/o favola (come se si dovesse andare a scuola, come prima del coronavirus)