

# 3 COVID-19 ESSERE GENITORI Ci Vuole Organizzazione

COVID-19 ha tolto le abitudini giornaliere al lavoro, a casa e a scuola. Questo è difficile per i bambini, gli adolescenti, e per voi. Creare una nuova routine può aiutare.

## Create delle abitudini giornaliere flessibili ma costanti

- Fate un programma per voi e i vostri figli che preveda del tempo per delle attività strutturate ma anche per il tempo libero. Questo può aiutare i bambini a sentirsi più sicuri e a comportarsi meglio.
- I bambini o gli adolescenti possono aiutare a pianificare la routine del giorno - come per esempio un orario scolastico. I bambini lo seguiranno meglio se aiutano a formularlo.
- Includete esercizio fisico ogni giorno - questo aiuta contro lo stress ed è utile per bambini in casa che hanno tanta energia.



## Siete dei modelli per il comportamento di vostro figlio

- Se rispettate sempre le regole di sicurezza e state attenti all'igiene, e se trattate gli altri con cura, soprattutto coloro che sono ammalati e vulnerabili, i vostri bambini e adolescenti impareranno da voi.

## Insegnate a vostro figlio l'importanza di rispettare le regole di sicurezza

- Se è permesso nel vostro paese, portate fuori i bambini.
- Potete anche scrivere lettere e fare disegni da condividere con le persone. Appendeteli fuori perché altri li possano vedere.
- Potete rassicurare vostro figlio parlando di ciò che state facendo per stare al sicuro. Ascoltate i loro suggerimenti e prendeteli seriamente.

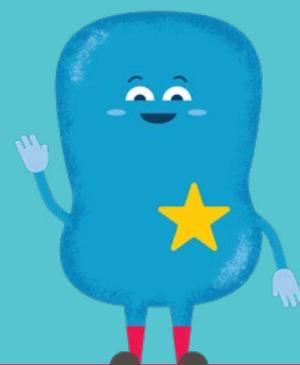
## Rendete divertenti il lavarsi le mani e l'igiene

- Inventate una canzone di 20 secondi per quando ci si lava le mani. Aggiungete delle azioni! Date ai bambini dei punti e lodateli quando si lavano le mani regolarmente.
- Inventate un gioco per vedere quanto poco ci tocchiamo la faccia con un premio per chi si tocca meno (uno fa il gioco e l'altro conta).

Alla fine di ogni giorno, prendete un minuto per ripensare alla giornata.

Ricordate al bambino una cosa positiva o una cosa divertente che ha fatto.

Siate fieri di voi stessi per ciò che avete fatto bene oggi. Siete bravi!



Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.