

1 COVID-19 ESSERE GENITORI Tempo Insieme

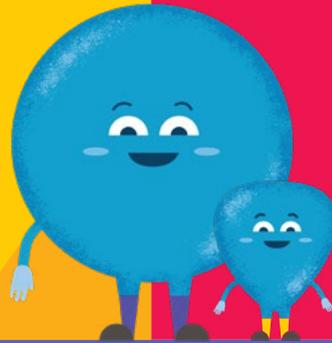
Non potete andare al lavoro? Scuole chiuse? Preoccupati per i soldi? E' normale sentirsi stressati e sopraffatti.

La chiusura delle scuole è anche un'opportunità per migliorare le relazioni con i nostri bambini e adolescenti. Il tempo Insieme è gratis e divertente. I bambini si sentono amati e sicuri, e riconoscono quanto siano importanti.

Dedicate del tempo a ognuno dei vostri figli



Potrebbero bastare 20 minuti, ma anche di più - dipende da noi. Può essere alla stessa ora ogni giorno, così i vostri figli aspetteranno con gioia questo momento.



Chiedete a vostro figlio cosa vorrebbe fare



Scegliere aumenta la loro autostima. Se vogliono fare qualcosa che non rispetta le regole di sicurezza, allora questa è un'occasione per discuterne con loro. (vedi prossimo volantino).



Idee per i più piccoli

- ▶ Imitate le espressioni del volto e i suoni che fanno
- ▶ Cantate canzoni, fate musica con pentole e cucchiai
- ▶ Impilate bicchieri di plastica e mattoncini
- ▶ Raccontate una storia, leggete un libro, o guardate insieme immagini



Ideas with your teenager

- ▶ Parlate di qualcosa che piace a loro: sport, musica TV, celebrità, amici
- ▶ Cucinate insieme il loro piatto preferito
- ▶ Fate esercizio fisico insieme con la loro musica preferita

Idee per i bambini più grandi

- ▶ Leggete un libro o guardate immagini
- ▶ Fate assieme dei disegni usando penne o matite
- ▶ Ballate con la musica o cantate canzoni!
- ▶ Fate un lavoretto insieme - pulire e cucinare possono diventare un gioco!
- ▶ Aiutate con i compiti

Ascoltateli, guardateli. Date loro tutta la vostra attenzione. Divertitevi!

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.