

I consigli dei Pediatri di Famiglia per i bambini e le famiglie

“ANDRA' TUTTO BENE”

In queste settimane di epidemia riteniamo importante non trascurare , sia dal punto di vista della prevenzione , del monitoraggio e del trattamento, la situazione pediatrica .

È MOLTO IMPORTANTE CHE ANCHE I BAMBINI SEGUANO TUTTE LE MISURE DI PREVENZIONE E IGIENE CONSIGLIATE DALLE AUTORITÀ SANITARIE PER GLI ADULTI, soprattutto perché possono trasmettere l'infezione agli adulti e soprattutto ai nonni. La trasmissione fra umani è quella che diffonde il virus.

PER I GENITORI

- Non spostate i bambini da una casa all'altra.
- I bambini, come gli adulti, devono in questo momento restare a casa, possono naturalmente stare su balconi, terrazze o cortili non condominiali, non è consigliabile la passeggiata al parco, specie se ci sono altri bambini o adulti. Comprendiamo che non è facile tenere i bambini in casa ma adesso è **necessario**, anche perché i bambini possono trasmettere l'infezione ai nonni.
- Insegnate al bambino a lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 1 minuto cantando due volte “tanti auguri a te”.
- Ponete attenzione agli Smartphone. Pulite spesso i dispositivi, compresi telecomandi e joystick, ed evitate di farli utilizzare da altre persone, anche della stessa famiglia, contemporaneamente.
- Pulire periodicamente le superfici dove il bambino gioca o studia con disinfettanti a base di alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1% (candeggina).
- Non lasciate troppo tempo i bambini da soli davanti a smartphone e al PC. I bambini sotto i 2 anni non devono utilizzare gli strumenti elettronici.
- Evitate di far assumere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico. Se il bambino ha la febbre, restate a casa, somministrate paracetamolo e avvertite al telefono il vostro pediatra senza recarvi però al suo studio, né tanto meno al pronto soccorso. Il pediatra al telefono saprà consigliarvi su cosa fare.
- Seguite l'alimentazione di tutta la famiglia in modo sano e vario moderando i dolci, mangiate frutta e verdura di stagione, bevete acqua ed evitate bevande zuccherate come bibite o succhi di frutta .

COME SPIEGARE AI BAMBINI LA SITUAZIONE

È importante spiegare ai bambini (in modo adeguato al grado di comprensione e alla maturità emotiva di ciascun soggetto) ciò che sta avvenendo intorno a loro. Il non ricevere spiegazioni dagli adulti in un contesto di tensione ben percepibile rischia infatti di generare un'ansia ancora maggiore rispetto a quella che può generare una consapevolezza ben gestita.

Quando parliamo con i bambini è importante sintonizzarsi sulle loro paure e non sulle nostre. Ai bambini che ci chiedono se abbiamo paura, rispondiamo evitando di negare o di minimizzare. Possiamo spiegare loro che stiamo vivendo una situazione nuova e complessa da cui usciremo sicuramente.

- Evitate di lasciare la televisione accesa continuamente. I telegiornali sono calibrati per telespettatori adulti, il linguaggio che utilizzano i giornalisti potrebbe spaventare i bambini. Le notizie vanno filtrate e tradotte in un linguaggio adatto ai bambini, in base all'età. Non bisogna dare per scontato che i bambini abbiano gli stessi nostri timori.

- In questo momento ognuno di noi ha un compito per combattere il virus. Spieghiamo che i medici e gli infermieri stanno lavorando tanto e molto duramente, i farmacisti, il personale dei negozi devono lavorare per dare le cose essenziali a tutti noi, i poliziotti, carabinieri e i vigili sono in prima linea per far rispettare le misure di sicurezza.

Tutti lavorano per combattere il virus, facciamoli sentire coinvolti in modo attivo, con impegno.

- Stare a casa non vuol dire trascurarsi, facciamo in modo che i bambini si lavino e si vestano ogni giorno come se andassero a scuola. Aiutiamoli a porsi obiettivi per ogni giorno della settimana evitando che sembri sempre domenica.

QUALI ATTIVITA' PER I BAMBINI

- È importante invitare i bambini e le bambine di tutte le età al **disegno libero**, perché è un modo per canalizzare le emozioni e i sentimenti, a volte anche nascosti, che vivono.

Ed è altrettanto importante che gli adulti mostrino interesse per ciò che i bambini realizzano.

Per più grandi: disegna ciò che vedi dalla finestra, la tua casa, la tua famiglia, come sei tu adesso, una cosa bella...

- E' utile fare **giochi di movimento** come ballare , saltare, fare esercizi sul tappeto. Potete fare tanti passi cantando filastrocche, come ad esempio quella dei sette nani : Andiam, andiam, andiamo a lavorar....lalala....,

- **Cantate e ascoltate la musica** con i vostri bambini.

- **Leggete assieme** libri adatti per le diverse età fin da piccolissimi. Le biblioteche hanno messo on line i loro libri e fanno molte proposte di lettura :

Collegarsi al sito <https://emilib.medialibrary.it/> di Emilia Digital

Library e premere il pulsante "iscriviti on line", troverete le istruzioni per registrarsi al prestito (seguire quelle per la propria provincia).

- Vi sono trasmissioni per bambini e ragazzi. I genitori li guardino e scelgano per l'età. Sul 43 (Rai Yoyo) alle 16.20 c'è di nuovo l'Albero Azzurro per bambini fra i 4 e i 7 anni, un bel programma che forse molti genitori hanno visto da bambini.

I Pediatri di Famiglia della provincia di Reggio Emilia