

#iorestoacasa

Parlare ai propri figli del

Coronavirus

Non abbiate paura di parlare del coronavirus.

La maggior parte dei bambini avrà già sentito parlare del virus o visto persone con le mascherine. È il momento di informarli e dare loro il buon esempio.

Siate adeguati al grado di sviluppo del bambino.

È consigliabile rispondere alle loro domande, senza sovraccargarli di informazione che potrebbero turbarli.

Lasciate che manifestino le proprie paure.

Siate aperti e invitateli a parlare di quel che hanno sentito e come si sentono.

Concentratevi su ciò che possono fare per proteggersi.

Aiutate i vostri figli a sentirsi più forti, insegnando loro come comportarsi per salvaguardare la propria sicurezza. Mostrate loro come lavarsi le mani e soffiarsi il naso.

Mantenete le abitudini.

È possibile che la scuola sia chiusa, pertanto sarà vostro compito organizzare la giornata dei vostri figli. Create e mantenete le abitudini per i pasti, lo studio e il tempo da dedicare al gioco.

Gestite l'ansia.

Se vi sentite in ansia, prendetevi del tempo per calmarvi prima di parlare con i vostri figli o di rispondere alle loro domande.



Fonte:
www.salute.gov.it