

## Per sentirsi bene in famiglia: come aiutare i propri figli?

Il coronavirus ha cambiato la vita di tutti noi.  
Occorre imparare a vivere con questa malattia.

Ecco alcuni consigli per aiutarvi a stare meglio  
in questa difficile situazione:

### Spiegate la situazione

- Informate i vostri figli.  
Hanno bisogno di capire la situazione.
- Rispondete alle loro domande in modo adatto  
alla loro età, con parole semplici.
- Dite ai ragazzi più grandi di comportarsi in modo responsabile.  
Domandate loro di fare attenzione.
  - Informate i vostri figli senza spaventarli.



### Rassicurate i vostri figli

Questa situazione ha comunque dei lati positivi!  
Per esempio avete tempo di:

- prendervi cura di voi
- passare dei momenti in famiglia
  - Date molta attenzione ai vostri figli,  
ascoltateli e, se necessario, rassicurateli.



### Parlate con gli altri, comunicate

Restate in contatto con:

- la famiglia
- gli amici
- i vicini di casa e le persone del quartiere
  - Fissate ogni giorno un appuntamento  
con la famiglia o con gli amici usando applicazioni  
come Skype, WhatsApp o altri mezzi di comunicazione.



## Date delle responsabilità ai vostri figli

- Trovate dei giochi per imparare abitudini importanti che proteggono dal virus, ad esempio lavarsi le mani.
- Chiedete ai vostri figli di aiutarvi in casa, con compiti adatti alla loro età, per esempio apparecchiare o sparecchiare la tavola, farsi il letto.
- Chiedete ai vostri figli di fare un disegno per qualcuno.
  - Insegnate ai vostri figli a rendersi utili e ad aiutarsi a vicenda.



## Rispettate gli orari

- Mantenete ogni giorno gli stessi orari, ad esempio per alzarsi, mangiare, andare a letto.
- Incoraggiate i vostri figli a lavorare regolarmente per la scuola. Lasciate loro anche dei momenti di pausa.
- Create uno spazio per lavorare e uno spazio per giocare.
  - I vostri figli devono rimanere a casa, ma non sono in vacanza.



## Trovate delle attività da fare a casa

...Non passate troppe ore davanti allo schermo!

Fate tante attività diverse:

- fate sport e movimento,
  - cantate, suonate uno strumento, leggete,
  - siate creativi, fate dei lavoretti, preparate un dolce, lavorate a maglia.
- Anche se la situazione è difficile, tutti possono imparare cose interessanti e divertenti.

