

# 1 Genitorialità e COVID-19

## Rapporto uno-a-uno

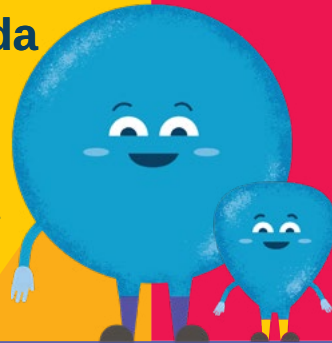
Non puoi lavorare? Le scuole sono chiuse? Preoccupato per i soldi? E' normale!

La chiusura delle scuole è un'opportunità per migliorare il tuo rapporto con i tuoi figli. Il rapporto uno-a-uno è gratis e divertente. Fa sentire tuo figlio più amato e sicuro e tenuto in considerazione.

### Metti da parte del tempo da impiegare con ogni figlio



Può essere solo per 20 minuti o più a lungo. Sarebbe opportuno stabilire un orario fisso per ogni giorno così da creare un'abitudine.



### Chiedi ai tuoi figli cosa vorrebbero fare



Scegliere favorisce la loro autostima. Se vogliono fare qualcosa che va contro le misure di sicurezza, questo è un buon momento per parlare con loro della situazione.



### Idee per il tuo bebè

- ▶ Imita le loro espressioni e vocalizzazioni
- ▶ Conta una canzone, fai musica con le posate
- ▶ Impila tazze o scatole
- ▶ Racconta una storia, leggigli/le un libro



### Spegni la TV e lo smartphone Questo è uno spazio da preservare

### Idee per il tuo teenager

- ▶ Parla di qualcosa che amano: sport, musica, serie televisive
- ▶ Cucinate insieme qualcosa!
- ▶ Fate qualcosa di pratico insieme

### Idee per il/la tuo figlio/a piccolo/a

- ▶ Leggete un libro insieme
- ▶ Fate un disegno
- ▶ Ballate o cantate insieme
- ▶ Giocate ad un videogioco
- ▶ Aiutatelo/a con i compiti

**DATEGLI ATTENZIONE!**

For more information click below links:

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.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

Tradotto in italiano da Giulio Corrado - Cooperativa Dorian Gray