

3 Genitorialità e COVID-19 Organizzati!

Il COVID-19 ci ha stravolto la routine quotidiana. Questo ha effetto sia su di noi sia sui nostri figli. Creare nuove routine è importante!

Crea una routine flessibile ma regolare

- Crea un calendario di attività che comprenda sia lavoro (compiti) che tempo libero.
- I tuoi figli, se hanno l'età giusta, possono aiutarti a strutturare il calendario come fosse un orario di scuola. Se lo creano, lo seguiranno volentieri.
- Includi momenti di esercizio fisico. Aiuterà te e farà sfogare i bambini più energici.



Per i tuoi figli, sei un esempio

- Adotta le misure di sicurezza, mantieni un buon livello di igiene e sii empatico con la sofferenza altrui. I tuoi figli imparano da te.

Insegna l'importanza di tenere le distanze di sicurezza

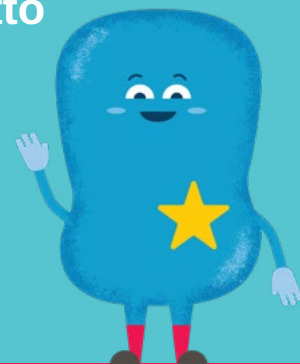
- Se è legale nel tuo Paese, fai uscire i tuoi figli.
- Se è necessario, spiega le procedure di sicurezza aiutandoti con disegni o cartelli.
- Parla coi tuoi figli di come ci si mantiene sicuri. Ascolta anche il loro parere.

Rendi divertente l'igiene

- ▼ Crea una canzone di 20 secondi per lavarsi le mani. Oppure assegna un punteggio ai tuoi figli per come se le sono lavate.
- ▼ Crea un gioco in cui vince chi si tocca la faccia meno volte. Ricordati di stabilire una ricompensa!

Alla fine di ogni giorno ripensa ad una cosa bella che hanno fatto i tuoi figli e ricordagliela.

Ricordati di lodare anche te stesso, ogni tanto!



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.