



Malattie Metaboliche Ereditarie
PICCOLO VADEMECUM
In tempo di Coronavirus

Per i bambini

Diamo loro delle spiegazioni semplici e chiare (relativamente alla loro età e alla capacità di comprensione) su quello che sta succedendo, perché i bambini "sentono" tutto ed hanno bisogno di essere accompagnati in un percorso di consapevolezza

Coinvolgiamoli in attività divertenti che li distraggano: prepariamo una torta, ascoltiamo la musica, dipingiamo, prepariamo una caccia al tesoro in casa, leggiamo insieme delle storie...

Non ci preoccupiamo se ci sono dei momenti nei quali li vediamo annoiati, la noia è un toccasana per i bambini e spesso favorisce la creatività

Non stressiamoli troppo con i compiti scolastici...è sufficiente mantenere un pochino di allenamento allo studio per non perdere le competenze acquisite nel tempo, ma non esageriamo (e chiediamo agli insegnanti di essere comprensivi, è difficile per tutti...soprattutto per i bambini)

Utilizziamo questo tempo per aiutarli a sviluppare piccole autonomie (per le quali generalmente non abbiamo "tempo" in quanto sempre di corsa), in base all'età del bambino possiamo insegnare a vestirsi da solo, allacciarsi le scarpe, preparare la tavola, sistemare la cameretta, rifare il letto,...

Proteggiamoli dal bombardamento mediatico...i bambini ascoltano tutto anche se ci sembrano impegnati in giochi o altre attività



Manteniamo le loro routine laddove è possibile, con orari stabiliti, per esempio per il pranzo, la cena, la messa a letto, il risveglio

Per gli adulti

Approfittiamo di questo periodo per prenderci un tempo per noi, per le cose che ci piacciono e che generalmente non riusciamo a fare...letture, corsi online,...

Costretti a vivere nel "qui ed ora", in una fase in cui è difficile fare grandi progetti ed il rischio è quello di sentirsi ancora più frustrati, poniamoci degli obiettivi minimi (concentriamoci sull'OGGI)

Prendiamo un momento per metterci in contatto con il nostro corpo e con i nostri pensieri: spegniamo televisione, cellulare, tablet..., sediamoci o distendiamoci in una posizione comoda, chiudiamo gli occhi, e concentriamoci solo sul nostro respiro, questo permette di accogliere i pensieri positivi o negativi che di solito tendiamo a non ascoltare

Concentriamoci sul positivo, le cose possono solo migliorare: ne usciremo presto,, con qualche consapevolezza in più!

Manteniamo le nostre relazioni affettive "a distanza", chiamiamo un amico/un parente che magari da tempo non sentivamo, la tecnologia in questo ci aiuta... possiamo far percepire la nostra vicinanza anche da lontano

Possiamo essere utili per qualcuno? Facciamolo. Una spesa anche per il vicino di casa, un salto in farmacia per una persona anziana...è il momento di essere solidali e di sentirsi in qualche modo "una grande famiglia"

Con il contributo di Katia Tinazzi, psicologa

