

Focus sulla salute mentale il benessere psico sociale durante l'epidemia da COVID-19



WHO : le
raccomandazioni
per chi si prende
cura dei bambini

ESSERE PAZIENTE E PREDISPOSTO ALLE INTERAZIONI

Durante i periodi di stress e crisi, è comune per i bambini cercare più attaccamento ed essere più esigenti con i genitori. Ove possibile, incoraggia i bambini a continuare a giocare e socializzare con gli altri, anche se solo all'interno della famiglia quando viene consigliato di limitare i contatti sociali. Aiutali ad esprimere positivamente le emozioni.

AIUTA I BAMBINI A TROVARE MODI POSITIVI PER ESPRIMERE LE EMOZIONI come la paura e la tristezza. A volte impegnarsi in un'attività creativa, come giocare o disegnare può facilitare questo processo. I bambini si sentono sollevati se possono esprimere e comunicare i loro sentimenti in un ambiente sicuro e solidale.

FORNIRE INFORMAZIONI APPROPRIATE ED ESSERE UN MODELLO DI RUOLO Discuti su COVID-19 con i tuoi figli in modo onesto e adatto all'età. Se i figli hanno delle preoccupazioni, affrontarli insieme può alleviare la loro ansia. I bambini osserveranno i tuoi comportamenti e le tue emozioni per imparare a gestire le proprie nei momenti difficili.

MANTIENI LE ABITUDINI E PROPONI ATTIVITA' COINVOLGENTI Mantieni il più possibile le abitudini familiari nella vita quotidiana o creane delle nuove, soprattutto se i bambini devono rimanere a casa. Proponi attività coinvolgenti adatte all'età per i bambini, comprese attività per il loro apprendimento.

TENERE I BAMBINI VICINI A COLORO CHE NE HANNO LA TUTELA Tenere i bambini vicini ai genitori e alla famiglia, se considerati sicuri, ed evitare il più possibile di separarli. Se un bambino ha bisogno di essere separato da chi ne ha la tutela, assicurarsi che gli sia fornita adeguata assistenza. Inoltre, assicurarsi che durante i periodi di separazione, vengano mantenuti contatti regolari e comunicazioni adeguate all'età con genitori e tutori.

Notice:



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services