

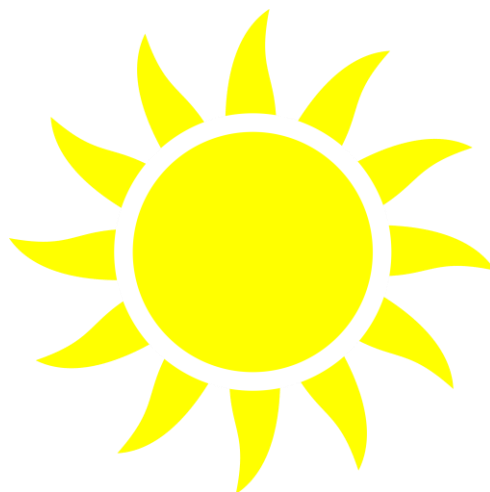


Fondazione Anffas Pescara
LA GABBIANELLA



LE PAROLE DELL' ESTATE

suggerimenti e consigli per la stagione estiva da affrontare insieme ai più piccoli



E SPERIENZE

S OLE

T EMPO DEL RIPOSO

A LIMENTAZIONE

T EMPO DELLA CRESCITA

E RRORI

ESPERIENZE

L'estate è un'ottima occasione per i più piccoli (ma non solo) di scoprire nuovi posti, nuovi luoghi, nuovi sapori, nuovi amici!

Le vacanze sono un prezioso momento per poter approfittare a fare qualcosa di stra-ordinario, di fuori cioè dalla routine.

Anche con le esperienze all'apparenza più semplici, la curiosità del bambino sarà stimolata; non occorrono vacanze in luoghi lontani o viaggi avventurosi. Tutta la natura intorno a noi può riservarci qualcosa di magico e da scoprire: i granchi nelle loro case-mobili, le lucciole in grado di illuminare il giardino, le api con il loro prezioso lavoro ecc...

Nuove amicizie, come favorire gli incontri?

Spostarsi in una nuova località, soprattutto se turistica e frequentata da persone di diverse provenienze geografiche e culturali, può essere una notevole **occasione di scambio e arricchimento** (non solo per i più piccoli).

Il mare o la montagna offrono preziose opportunità per conoscere altri bambini e divertirsi insieme, tuttavia il **primo approccio** può non essere né scontato né facile per tutti i bambini. Come favorire gli incontri?

Per costruire delle **relazioni positive** in una situazione nuova, diversa dall'ambito familiare e scolastico può essere di grande aiuto un sostegno dell'adulto da calibrare in base all'età del bambino.

Come suggerisce la dott.ssa Rosalinda Cassibba, professoressa di psicologia dello sviluppo e direttore del Dipartimento di Scienze della Formazione, Psicologia, Comunicazione dell'Università di Bari in una intervista rilasciata per il «Corriere della sera»:

«Se il bambino è molto piccolo, tocca all'adulto creare il contesto perché si verifichi l'interazione, affinché i bimbi possano incontrarsi e iniziare a giocare insieme. Un esempio: se la famiglia si trova in spiaggia, mamma o papà possono costruire un castello di sabbia con il figlio e, quando altri piccoli, incuriositi, si avvicinano, incoraggiarli a unirsi a loro»

Per i bambini più grandi, il ruolo dell'adulto si trasforma restando tuttavia molto importante:

«L'adulto ha la funzione di facilitatore e aiuta i bambini a darsi appuntamento per giocare o per dedicarsi insieme a qualche attività legata al periodo vacanziero. Spesso, i piccoli desiderano incontrarsi, ma non hanno la capacità di organizzarsi in tal senso. Serve, dunque, l'intervento dei genitori, che eventualmente possono accordarsi tra loro per creare opportunità d'incontro, individuando i luoghi e i momenti più adatti».

... e se si vergogna come aiutarlo?

Ci sono bambini dal temperamento più introverso, che tendono magari a restare più in disparte e non avvicinarsi ai coetanei.

- ▶ **No alle forzature:** rispettare i tempi del bambino è fondamentale, sollecitarlo sì ma con estrema pazienza
- ▶ Evitare assolutamente le situazioni di scenari competitivi, ad esempio in caso di partite e giochi di squadra insistere perché si butti nella mischia non avrebbe senso, sarebbe anzi davvero controproducente!
- ▶ **Rispettare le emozioni** che sta provando il bambino o la bambina: non sminuirle né enfatizzarle. Cercare di comprenderle, prendendo atto dei timori ma spiegandogli al contempo che tentare non costa nulla, sostenendolo con frasi del tipo:

«Io sono qui. Tu prova, se non ti trovi bene, faremo altro»

SOLE

Come esporre al sole i bambini? Estate richiama il tempo di vacanze, di ritrovata libertà, ci evoca il mare, la montagna, il lago. E' per noi adulti tempo di tintarella, ma la parola d'ordine è **proteggere** la pelle del bambino, di qualsiasi età.

Per loro natura tendono a giocare a lungo al sole anche mentre sono in acqua, ma la loro **pelle è più delicata** di quella degli adulti ed eventuali danni al DNA che i raggi ultravioletti possono provocare hanno più tempo per manifestarsi negli anni successivi.

La pelle dei bambini è sensibile, delicata, facilmente vulnerabile ed irritabile. La ridotta protezione data dalla melanina non è efficacemente presente alla nascita, così la protezione è deficitaria e la cute è preda facile di scottature solari e non solo. La scottatura oltre al rossore provoca dolore e può essere davvero pericolosa nei neonati e nei bambini.

Da quale età e come deve avvenire l'esposizione al sole dei bambini?

I bambini, soprattutto da 0 a 12 anni, sono i più sensibili ai rischi di un'eccessiva esposizione al sole.

► Neonati

I bebè sotto i sei mesi di vita non dovrebbero essere mai esposti alla luce diretta del sole: per questo le creme protettive non sono consigliate in questa fascia di età. Vanno usate solo quando ci si trova accidentalmente in condizione di non poter proteggere il piccolo, che altrimenti andrebbe sempre tenuto all'ombra, anche mentre si è a passeggio, tramite ombrellini montati su carrozzina e passeggino. Questa regola non vale solo per la spiaggia, ma anche in città.

Fonte: [il sole \(airc.it\)](http://ilsole.airc.it)

► Bambini

Più crescono, più amano giocare nell'acqua o sulla battigia: per questo, nel corso della giornata, andrà ripetuta più volte l'applicazione di prodotti con un fattore di protezione 30 o 50, resistente all'acqua e ad ampio spettro (UV-B e UV-A).

È possibile scegliere prodotti solari studiati per i piccoli, o che utilizzano lo schermo minerale (a base di ossido di zinco e biossido di titanio), in grado di prevenire irritazioni e proteggere la loro pelle sensibile.

Meglio insistere perché tengano il cappello, di solito meno gradito degli occhiali da sole che invece li fanno sentire “grandi”. Questi però non devono essere considerati come giocattoli, ma piuttosto come strumenti di protezione che, al pari di quelli degli adulti, devono proteggere almeno dal 99 per cento dei raggi UV-A e UV-B.

Per evitare danni alla pelle va comunque messo un limite alle ore trascorse al sole ed è senz'altro preferibile che a un pranzo all'ombra seguano un paio d'ore di gioco o di riposo al riparo dai raggi più forti delle ore centrali della giornata.

Fonte: [il sole \(airc.it\)](http://ilsole.airc.it)

Come riconoscere e cosa fare in caso di colpo di calore

- ▶ Sono dovuti a un innalzamento improvviso della temperatura corporea
- ▶ La combinazione di caldo e umidità è la causa principale del colpo di calore
- ▶ I sintomi sono nausea, mal di testa, aumento della temperatura corporea, crampi, svenimenti e, nei casi più gravi, disturbi della coscienza
- ▶ Portare il bambino in un ambiente ombreggiato e areato, in caso di svenimento sdraiarlo a terra con le gambe sollevate e somministrare liquidi non troppo freddi a piccoli sorsi
- ▶ Far bere spesso il bambino ed evitare di fargli praticare attività fisica o sportiva nelle ore più calde
- ▶ Far indossare al bambino indumenti leggeri, traspiranti e dai colori chiari
- ▶ Bagnare spesso la testa e rinfrescare tutto il corpo con una doccia o con un bagno

T EMPO DEL RIPOSO

L'Estate è anche il momento per riposare.

Mettere da parte per un po' la **routine** invernale non può che favorire un rilassamento completo nei bambini, ma facciamo attenzione a non disabituarci e disabituarli troppo agli «impegni». Così l'avvicinarsi a Settembre del rientro a scuola non sarà poi così traumatico!

Se è vero che è giusto un «tempo del riposo» anche dai compiti scolastici, questi potranno però trovare un valido sostituto in **giochi educativi** o nel coinvolgimento dei bambini in **semplici attività domestiche**. In questo caso staccheranno sì la spina dai «doveri» della scuola ma non perderanno l'abitudine ad una certa routine.

Se in inverno, i tempi del sonno sono scanditi con precisione e spesso si fa fatica ad alzare i bambini dal letto, in estate invece i più piccoli non solo possono andare a dormire più tardi ma soprattutto possono riposare e dormire con **orari meno stringenti**.

Come favorire un buon sonno nei bambini nonostante la calura estiva?

- ▶ Cercate quanto più possibile di mantenere la temperatura della cameretta intorno ai 20-22° C con un grado di umidità intorno al 50-60%.
- ▶ Il bambino non deve essere troppo coperto la notte: sentono caldo esattamente come noi! Sì a pigiami leggeri di cotone ed no a tessuti sintetici.
- ▶ Durante la giornata, cerchiamo di tenere accostate tapparelle e persiane: aiuteranno a tenere fuori l'aria calda. Per rinfrescare e arieggiare la stanza preferiamo la mattina presto e la sera dopo il tramonto.
- ▶ Proteggiamo la stanza dei bimbi con una zanzariera.
- ▶ Prediligiamo colori chiari per le tende
- ▶ Aria condizionata? Sì ma con moderazione. La temperatura ideale in casa, secondo il Ministero della Salute, è di 24-25 °C, anche se si usa il condizionatore. Posizioniamo le alette in modo che il vento non arrivi diretto ai bambini. Una buona alternativa è il ventilatore a soffitto.

A LIMENTAZIONE

Estate è tempo di strappi alle regole ma sempre con attenzione!

- ▶ **Acqua** ... non deve mancare mai, specialmente se ci rechiamo in spiaggia o in posti molto assolati, anche se per poco tempo non possiamo farci mancare una piccola borraccia al seguito. L'idratazione come prima cosa: tanto più che generalmente il rischio di rapida disidratazione è maggiore quanto più piccolo è il bambino .
- ▶ Evitiamo le bevande gassate o molto zuccherate
- ▶ Sì alla **frutta**, ottima sia come spuntino che a fine pasto, ricca di acqua, vitamine, minerali, fibra e fitonutrienti, insieme alla **verdura** non ha controindicazioni.
- ▶ Scegliamo anche luoghi appropriati per far mangiare i bambini: evitiamo posti assolati o comunque troppo caldi
- ▶ Per stimolare l'appetito anche nelle giornate più calde e afose è consigliabile realizzare ricette semplici, fresche e con brevi cotture.

I 7 consigli della Società italiana di pediatria

- ▶ Non solo cibo, ma anche **convivialità**, sì ai pasti consumati in famiglia.
- ▶ Consumare **5 pasti giornalieri**, fino ai 12 anni, poiché è stato dimostrato che tale numero di pasti al giorno riduce il rischio di obesità. Oltre ai 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena), si raccomanda dunque di consumare 2 spuntini.
- ▶ **Non saltare la prima colazione**. Consumare cibo nella fascia oraria compresa tra le 6 e le 9 del mattino riduce il rischio di sviluppare obesità in età pediatrica.
- ▶ Fare attenzione alla **composizione del pasto**.
- ▶ **Limitare le bevande zuccherate**. Si raccomanda di proporre ai bambini un consumo quotidiano di acqua evitandole assolutamente.
- ▶ Attenzione alle **porzioni** degli alimenti .Grande è l'importanza di educare i genitori a stimare porzioni corrette per i propri figli in base all'età.
- ▶ Incoraggiare un'**attività fisica giornaliera** in tutti i soggetti di età compresa tra 3 e 17 anni. No alla sedentarietà e si a limitare il tempo speso davanti agli schermi specialmente durante i pasti.

Fonte: [Bimbi a rischio 'covibesity'](#), dai pediatri i consigli per una corretta alimentazione nel post-confinamento - Società Italiana di Pediatria ([sip.it](#))

Merende fresche per l'estate

Lo spuntino ideale per la bella stagione deve essere: nutriente, fresco, ricco di acqua, vitamine e sali minerali.

- ▶ Fate scoprire al bambino tutti i tipi di **frutta**, assaggiare, sperimentare ... ce ne saranno sicuramente alcune che preferirà, puntiamo su quelle!
- ▶ Perché non preparare un **ghiacciolo fatto in casa**? Basterà frullare o spremere la frutta, diluirla con dell'acqua e versarla o negli stampini appositi o in bicchieri di plastica con un bastoncino di legno al centro
- ▶ Via libera a **frullati**: frutta e latte (non necessariamente vaccino, vanno benissimo anche quelli vegetali) e qualche decorazione in un bel bicchierone colorato ... saranno più appetibili!
- ▶ Ok anche al **gelato**, specialmente se artigianale, ma meglio preferire i gusti alla frutta piuttosto che le creme
- ▶ Una bella fetta di **pane e pomodoro** accontenterà i bambini che preferiscono il salato

T EMPO DELLA CRESCITA

La crescita passa anche attraverso una crescente **autonomia**. Ma come trovare il giusto equilibrio tra il bisogno dei figli di sperimentare autonomie e indipendenza e una supervisione genitoriale che non sia «limitante»?

Durante l'estate è importante mantenere le occasioni di **socializzazione**, anche senza la presenza ravvicinata dell'adulto, ovviamente le soluzioni vanno calibrate in base all'età dei bambini.

Utile è come in ogni altra situazione, spiegare il perché del nostro comportamento, facendo notare come non sia un controllo sterile quanto piuttosto un **lavoro di squadra** genitori-figli per la conquista dell'autonomia in serenità e sicurezza.

Cerchiamo di non renderci meri guardiani ma lavoriamo sulla **fiducia** reciproca, sicuramente ripagherà!

Qualche suggerimento pratico ...

- ▶ Si può praticare un controllo a distanza nei luoghi frequentati (come il mare o un parco), se l'età lo permette, cominciando a responsabilizzare i figli riguardo le proprie azioni e le conseguenze delle stesse
- ▶ Proviamo, ad esempio, a mandare da solo il bambino per acquistare il ghiacciolo, potremo tenerlo d'occhio a distanza
- ▶ Risulta davvero utile insegnare ai bambini a memorizzare i numeri di telefono dei genitori in caso di necessità, sapranno rintracciarvi
- ▶ E' bene anche insegnare a riconoscere le persone di riferimento: carabinieri, polizia o eventualmente chiedere aiuto alle persone che lavorano nei luoghi in cui ci troviamo
- ▶ Per i più grandi che posseggono già un telefono, può risultare utile la funzione di geolocalizzazione, sempre però informando il ragazzino e spiegandogli le ragioni per cui lo stiamo facendo.
- ▶ Se i bimbi sono davvero molto piccoli, in situazioni affollate si può pensare di scrivere all'interno della maglietta un riferimento o un recapito del genitore ... sperando che non serva mai!

ERRORI

Sbagliando si impara, i bambini hanno bisogno di provare, sbagliare e poi correggersi, questo senza un adulto che faccia per loro.

L'esperienza è la migliore maestra di vita.

Imparare per tentativi ed errori è necessario ai bambini per apprendere che non sempre si riesce a raggiungere il risultato voluto al primo colpo, ma che tentando e ritentando, con impegno e tenacia si può riuscire a fare quello che prima non si era in grado di fare.

Provare e riprovare, sbagliare e correggersi, conduce il bambino all'autonomia. I genitori che lasciano che i propri bimbi facciano da soli, dimostrano fiducia nel bambino e non fanno che rafforzarne l'autostima.

Ottima cosa sarebbe trasmetter ai bambini il messaggio:

“prova, non importa se sbagli: io so che hai le capacità e le possibilità e prima o poi ce la farai!”

*Il Paese delle Vacanze
non sta lontano per niente:
se guardate sul calendario
lo trovate facilmente.
Occupi, tra Giugno e Settembre,
la stagione più bella.
Ci si arriva dopo gli esami.
Passaporto, la pagella.
Ogni giorno, qui, è domenica,
però si lavora assai:
tra giochi, tuffi e passeggiate
non si riposa mai.*

Gianni Rodari - «Il paese delle vacanze»

Ricordiamo essere attivo lo SPORTELLO DI ASCOLTO E SOSTEGNO GENITORIALE

TUTTI I VENERDÌ E' ATTIVO
dalle ore 16.00 alle ore 18.00

**SPORTELLO DI ASCOLTO E SOSTEGNO
GENITORIALE**

"Un progetto selezionato
da CON I BAMBINI
nell'ambito del Fondo per
il contrasto della povertà
educativa minorile"

**E' un servizio, rivolto alle famiglie con minori del territorio che si
trovano in una situazione di svantaggio o di disagio.**

Attivato nell'ambito del progetto *La Cittadella dell'Infanzia* di cui la
nostra Fondazione Anffas Pescara La Gabbianella è partner. Il
progetto è stato selezionato dall'impresa sociale *Con i Bambini*,
Fondo per il contrasto alla povertà educativa minorile.

Per avere maggiori informazioni contattaci a questi recapiti:

 sportello.anffaspescara@gmail.com

 **085/2195136 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.**

Fondazione Anffas Pescara
LA GABBIANELLA
a marchio **Anffas**

Via Bernini 13/15 - Pescara

NON PERDERE QUESTA OPPORTUNITA' CHE E' TOTALMENTE GRATUITA!

Il servizio è rivolto alle famiglie con minori del territorio che si trovano a vivere situazioni di disagio o che semplicemente hanno bisogno di informazioni o orientamento rispetto a necessità familiari (*problematiche genitoriali, situazioni a rischio esclusione sociale, condizioni di disabilità, ricerca opportunità di sostegno e socializzazione*)

I genitori, singolarmente o in coppia, potranno accedere allo sportello per richiedere informazioni ed essere orientati sulle opportunità e servizi attivi nel territorio, istituzionali o del terzo settore, più adeguati al bisogno espresso.



I nostri contatti:

sportello.anffaspescara@gmail.com

085/2195136 (dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00)



Presentazione a cura della

Fondazione Anffas Pescara
LA GABBIANELLA

progetto *La Cittadella dell'infanzia* «**SPORTELLLO ONLINE di ascolto e sostegno genitoriale**» selezionato da **CON I BAMBINI** nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile.

