

Per far sì che i bambini stiano bene, è necessario che i genitori stiano bene.

Condividiamo piccoli consigli per affrontare la quotidianità

- ✓ **ROUTINE QUOTIDIANA:** durante le giornate è importante mantenere gli orari e le abitudini della quotidianità. Quindi mantenere lo stesso orario di sveglia mattutina o di sonno serale, lavarsi, vestirsi, rispettare gli orari dei pasti, magari curando quelli che normalmente facciamo di fretta. Siediamoci a tavola e facciamo una nutriente colazione! Ricordati è importante mantenere la differenza tra i giorni "lavorativi" in cui i ritmi possono essere più organizzati e "il fine settimana" in cui le giornate sono più libere.
- ✓ **ALIMENTAZIONE:** passare molto tempo a casa può indurre alla noia e quindi anche ad abitudini alimentari sbagliate. Per questo è importante mantenere sani stili di vita. Questo isolamento obbligato usiamolo per iniziare a pensare a un menu' giornaliero, e non aprire il frigo o dipensa all'ultimo minuto, magari proviamo a sperimentarci in facili ricette.
- ✓ **ATTIVITA' FISICA:** in questi giorni in cui potrebbe aumentare la sedentarietà e diminuire la socialità, tra le attività è bene mantenere costante il movimento e gli esercizi fisici che possono essere fatti anche a casa. In rete trovate siti di palestre con lezioni live o video lezioni, cercate e inserite questa attività nella vostra quotidianità.
- ✓ **DEDICARE TEMPO AI NOSTRI HOBBY:** permette di mantenere attiva la mente e di rilassarsi. Dobbiamo trovare nuovi modi di far trascorrere il tempo libero, o anche di prenderci una pausa dalla quotidianità che in queste settimane può essere stressante (si continua a lavorare, magari da casa; abbiamo i figli o il compagno/a sempre con noi, la preoccupazione dei nostri familiari...). Tutti abbiamo bisogno di una pausa. Quando i tuoi bambini dormono, fai qualcosa di divertente o rilassante per te stesso. Fai un elenco di attività che ti piace fare o che hai sempre rimandato e prova, questo è il momento!
- ✓ **INFORMAZIONE CORONAVIRUS:** non teniamo la TV accesa tutto il giorno e non cerchiamo continuamente in formazioni in rete o sui social network, scegliamo in quale momento aggiornarci e su quali canali. Non vivere solo di coronavirus.
- ✓ **LAVORARE DA CASA:** è una difficoltà consigliare le giornate "casalinghe" con lo smart-working, dovendo in molte famiglie, alternare l'uso dei dispositivi fra tutti i componenti. Non date per scontato che si possa lavorare da casa come in ufficio, né che l'adattamento sia facile fin dall'inizio. E' necessario trovare un luogo specifico dell'ambiente domestico in cui lavorare e attrezzarlo di conseguenza, è consigliabile programmare gli orari di cui si ha bisogno di lavorare indisturbati e dichiararlo con precisione ai bambini, in modo tale che per loro il concetto sia chiaro e i tempi ben definiti.
- ✓ **PROGRAMMA GIORNALIERO:** potrebbe essere utile scandire le giornate con un programma che ripeta un ritmo costante per tutti i giorni, coinvolgendo anche i figli nella pianificazione della giornata, condividendo proposte e idee per la gestione del tempo insieme. Ovviamente è bene poi, durante la giornata, rispettare quanto decisi, pur mantenendo quella giusta dose di elasticità che è sempre utile!
- ✓ **EQUILIBRIO FAMILIARE:** questo è un momento propizio per recuperare la vita domestica. Fino ad oggi le ore di socializzazione familiare erano relegate ai ritmi casa-lavoro. E' importante comprendere che stare in casa insieme non vuol dire per forza relazionarsi sempre. Ci sono momenti di condivisione e quelli di solitudine, in cui è giusto fare anche attività da soli.
- ✓ **NON SEI SOLO:** in molti di noi stanno vivendo lo stesso smarrimento, le stesse preoccupazioni, paure e difficoltà. Chiediti che emozioni stai provando e trova qualcuno con cui parlarne e a cui raccontare come ti senti.

Le operatrici del centro per le famiglie sono disponibili per un momento di ascolto e confronto, per condividere suggerimenti e consigli su situazioni, anche pratiche, da gestire in famiglia. Chi avesse bisogno può chiamarci telefonando al 3351734180 dal Lunedì al Sabato dalle 9 alle 14, o mandare una mail a comeinfamiglia@pianurareggiana.it