

## Bambini e quarantena, i consigli degli esperti: “Cercate momenti per voi, non cambiate abitudini su pasti e sonno”

Venerdì 3 aprile 2020



**Savona.** Meglio restare in casa che uscire per la passeggiata, trovare attività da fare coi figli e momenti di “buona” interazione, non modificare le abitudini per quanto riguarda pasti e sonno. E più in generale, sforzarsi di leggere la quarantena in chiave positiva, “approfittandone” per inseguire piccole conquiste e dedicare tempo ad attività insieme ai proprio bambini che nella vita quotidiana è difficile svolgere.

Sono questi, in estrema sintesi, i consigli per quei genitori che si ritrovano a vivere l'emergenza Coronavirus insieme ai propri figli. A fornirli ai lettori di IVG sono stati questa mattina, nel corso di una diretta video, il dottor Amnon Cohen (ex primario di Pediatria di Savona) e la dottoressa Carla Lertola (nutrizionista e dietologa). Due esperti a cui i lettori, nel corso della trasmissione web, hanno sottoposto le loro domande, i loro dubbi e le loro paure su questo periodo di quarantena.

Tra i temi, ovviamente, quello delle “passeggiate” con i bambini di cui tanto si è discusso nei giorni scorsi con proteste, petizioni e chiarimenti del Viminale. I due medici non hanno dubbi: meglio stare a casa. “Difficile dare ragione all’una o all’altra ‘fazione’, ognuna ha le sue ragioni - spiega Cohen - L’unica arma che abbiamo in questa battaglia è l’isolamento, stare rigorosamente in casa uscendo il meno possibile; d’altro canto è vero che se portiamo in giro il cane dovrebbe essere possibile a maggior ragione uscire coi bambini.

---

La differenza è che i cagnolini socializzano meno, mentre i bimbi quando vedono amici o altre persone si avvicinano e cercano l'interazione. E' naturale".

"Si sta a casa, secondo me è anche un atto educativo - concorda Lertola - Sono convinta che in questo momento si debba giocare di fantasia". E quindi spazio alle attività da fare insieme, come la cucina: "Nella vita normale non si ha tempo di cucinare coi bambini, ora tante mamme hanno iniziato a farlo. Io non sono per far diventare a ogni costo positivo il negativo, però saper cogliere le opportunità anche nei momenti difficili è fondamentale".

E poi spazio ai consigli, tra chi chiede come convincere la figlia spaventata a uscire in giardino ("Probabilmente ha paura di ammalarsi avendo sentito al tg che 'uscire è pericoloso', se in casa sta bene non forzatela"), come gestire l'alimentazione ("Il frigo deve restare chiuso, mantenete quantità e ritmo dei pasti che avete sempre fatto") o il sonno ("Il cambio di routine può creare problemi, sforzatevi di mantenere abitudini e orari"). E poi ancora come conciliare smart working e gestione dei figli, quali alimenti acquistare, e tanti altri dubbi grandi e piccoli di mamme e papà. Trovate le risposte nella diretta video.