

COVID-19 (coronavirus)

Suggerimenti per aiutare i bambini durante una quarantena

Le persone affrontano lo stress in modi diversi e i bambini e gli adolescenti possono rispondere in maniera più forte rispetto ad altri. Aiutare il bambino a imparare modi per gestire lo stress è importante soprattutto in considerazione del recente focolaio della malattia nota come coronavirus 2019, o COVID-19.

È importante che i genitori riconoscano quando i loro figli potrebbero subire stress. I segni possono includere:

- Cambiamenti nell'alimentazione o nel sonno
- Alcool, tabacco o altro consumo di stupefacenti
- Aggrapparsi ai genitori, ritirarsi o essere ansiosi
- Problemi di attenzione o concentrazione
- Mal di testa o altri dolori corporei senza spiegazione
- Ritirarsi dalla scuola o dalle attività che gradivano svolgere
- Tornare ai comportamenti da cui si sono allontanati, come fare pipì a letto
- Eccessivo pianto o essere irritabili, nonché manifestare esplosioni di rabbia

Se voi e la vostra famiglia siete in quarantena, sia in autoquarantena che in altro modo, qui ci sono alcuni suggerimenti per aiutare a sostenere i vostri figli durante questo periodo.

1. **Condividere informazioni.** Parlate con i vostri figli del COVID-19 spiegando le cose considerando la loro età. Ascoltate e rispondete a tutte le domande che possono porre.
2. **Aiutarli a sentirsi al sicuro.** siate rassicuranti. Date valore ai loro sentimenti - è normale sentirsi sconvolti. Potete anche condividere il modo in cui gestite lo stress per aiutarli a imparare da voi.
3. **Definire dei limiti.** Limitate l'esposizione alla copertura delle notizie. Questo include i social media. Assicuratevi che i vostri figli sappiano che possono porre domande in qualsiasi momento.
4. **Creare routine regolari.** Se la scuola è chiusa, impostate un programma regolare per l'apprendimento, assicurandovi anche di includere anche attività ricreative.
5. **Fungere da esempio.** Mostrate ai vostri figli modi per rimanere in salute durante una quarantena., ovvero mantenere abitudini alimentari sane, dormire abbastanza e svolgere sufficiente attività fisica.
6. **Restare in contatto.** Stabilite il modo in cui comunicherete con amici e familiari attraverso i metodi disponibili: messaggi, telefonate, internet o anche attraverso lettere.

Se siete preoccupati per il modo in cui lo stress può influenzare vostro figlio, parlate con il suo medico per ricevere istruzioni.

Fonti:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. Nel caso di un'emergenza, utilizzate il numero di telefono locale per i servizi di emergenza o recatevi al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero applicarsi delle esclusioni di copertura.