## Nascita

**Settimane**: dalla 2 alla 3 **Abstract**: Come calmare il pianto del neonato

**Come calmare il pianto del neonato**

Il pianto del tuo bambino è una comunicazione da ascoltare ed accogliere sempre. E’ importante il modo con cui proviamo ad offrire la nostra risposta: parlandogli, accarezzandolo, prendendolo in braccio, cullandolo, rimanendo sempre attenti alle sue risposte, sguardi, movimenti del corpo, cambiamenti del comportamento. **Che cosa può funzionare per calmare il pianto?** Tenere il bambino vicino a sé, corpo contro corpo, abbracciandolo, aiuta il bambino a non sentirsi solo. Tenere in braccio, tenere in fascia o in marsupio il bambino anche quando dorme durante il giorno aiuta a ridurre la durata delle coliche che spesso si manifestano durante il tardo pomeriggio o la sera. Imparare una canzone dolce, una ninna nanna e cantarla spesso al bambino, oltre che essere un’ esperienza piacevole, crea benessere nel genitore e aiuta a tranquillizzare il bambino nei momenti di agitazione come quando ha una colica o se piange perché è stato spaventato. Portare a spasso fuori casa il bambino tutti i giorni è un’esperienza rilassante per il genitore e aiuta il bambino a calmarsi se è irritato o agitato.**Durante le crisi di pianto inconsolabile può essere molto efficace prendere in braccio il bambino, in posizione verticale petto contro petto, e fare una lunga passeggiata**  
: così facendo i bambini si rilassano e iniziano a dormire.

**Il ciuccio**  
Aiutare il bambino a calmarsi con il ciuccio è giusto?  
Numerose ricerche hanno provato che offrire il ciuccio, soprattutto nel primo mese di vita, riduce l’allattamento. Quindi in questo periodo è più corretto evitare di offrire il ciuccio al neonato.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/813)

## 15 giorni

**Settimane**: dalla 3 alla 4 **Abstract**: Il pianto

**Il pianto**

Nelle prime settimane di vita il bambino può piangere molto. Il pianto può essere difficile da consolare. In questi casi  si dice che il bambino ha le coliche. Tutti i bambini piangono, chi più, chi meno. Il pianto aumenta nelle prime settimane di vita e poi, dopo l’ottava settimana inizia a ridursi fino a scomparire dopo il terzo e il quarto mese. Molti bambini si calmano tenendoli vicino a sè, parlando e cantando loro. Altri bambini si calmano se messi in fascia e passeggiando fuori o dentro casa. Altri bambini, al contrario, hanno bisogno non avere stimolazioni e vanno lasciati tranquilli in una stanza con poca luce.**Una cosa da non fare mai è perdere la pazienza e scrollare, scuotere forte un lattante che piange.**  
 I bruschi movimenti della sua testa possono causare danni biologici gravissimi. Se il genitore perde la pazienza deve appoggiare delicatamente il bambino nel lettino e allontanarsi dalla stanza fino a che non ha recuperato il controllo.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/812)

## 1 mese

**Settimane**: dalla 6 alla 7 **Abstract**: Il pianto

**Il pianto**

Nelle prime settimane di vita il bambino può piangere molto. Ci sono bambini che piangono mezz’ora e altri che piangono anche per più di due o tre ore al giorno. Anche se proviamo a consolarlo, talvolta il bambino continua a piangere: questa esperienza è molto frustrante per il genitore. Il bambino non fa apposta a piangere a lungo. È importante in questi casi mantenere il controllo e non perdere la pazienza.

**Una cosa da non fare mai è perdere la pazienza e scrollare, scuotere forte un lattante che piange.** I bruschi movimenti della testa causati dallo scuotimento possono causare **danni biologici gravissimi al cervello e agli occhi** che possono portare a morte o a una invalidità permanente agli occhi o alle capacità neurologiche del bambino.

Se il genitore perde la pazienza deve appoggiare delicatamente il bambino nel lettino e allontanarsi dalla stanza fino a che non ha recuperato il controllo, e chiedere aiuto a un'altra persona perché si occupi del bambino.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/121)

## 2 mesi

**Settimane**: dalla 11 alla 11 **Abstract**: La morte in culla

**La morte in culla**

Durante il primo anno di vita **la posizione più idonea per dormire è quella sulla schiena**. Far dormire a pancia in giù o sul fianco il bambino aumenta il rischio di morte in culla. Fate dormire il bambino su un materasso rigido, senza cuscino, nella vostra stanza ma non nel letto dei genitori.   
Per ridurre il rischio di morte in culla il bambino non dovrebbe soggiornare in ambienti dove si è fumato e non dovrebbe essere avvolto in coperte pesanti. Attenzione alla temperatura della stanza che, in inverno, non deve essere superiore ai 18-20°C.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/155)

## 3 mesi

**Settimane**: dalla 14 alla 15 **Abstract**: Depressione dopo il parto

**Depressione dopo il parto**

Un sentimento di profonda tristezza e stanchezza può comparire nei primi mesi dopo la nascita del bambino e colpisce sia le mamme che i papà. Questa depressione è molto frequente nelle madri adolescenti. Sebbene sia molto comune, molti genitori soffrono in silenzio, senza comunicare i loro sentimenti.  
La depressione postnatale di solito compare dal primo al terzo mese dopo la nascita, anche se può verificarsi fino a un anno dalla nascita del bambino. Con la depressione postnatale, il genitore potrebbe sentirsi sempre più triste e scoraggiato; e prendersi cura di se stesso o del bambino potrebbe rivelarsi una fatica esasperante. E' importante parlare con il/la pediatra del vostro umore.**Alcuni segni di depressione postnatale**  
 sono:  
• ansia, tristezza,   
• attacchi di panico,  
• insonnia,  
• esperienza di dolore fisico o malessere,  
• sensazione di mancanza di energia, sentirsi esausti,  
• perdita di memoria o mancanza di concentrazione,  
• sensazione di non potercela fare,  
• pianto costante,  
• perdita di appetito,  
• sentimento di disperazione, pensieri sulla morte,  
• non poter percepire alcun piacere nel fare le cose,  
• perdita di interesse per il bambino,  
• eccessiva ansia per il bambino.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/156)

## 4 mesi

**Settimane**: dalla 18 alla 19 **Abstract**: Una casa sicura

**Una casa sicura**

Anche se l'abitazione sembra sicura per noi, per il bambino invece potrebbe essere fonte di pericoli. Queste è una **lista di controllo** utile per verificare la sicurezza della casa.

- C'è un rivelatore di fumo?  
- In caso di incendio si riesce a uscire velocemente dalla casa?   
- I fili degli elettrodomestici sono stati modificati, accorciati o presentano delle lesioni?   
- C'è una protezione intorno ad ogni sede di fuoco aperto come il fornello o il camino?  
- Usare il fornello posteriore è sempre più sicuro. Se si usa il fuoco anteriore si deve girare il manico della padella verso il muro   
- Mentre cucini tieni il bambino nel box o nel lettino o nel seggiolone?  
- Mentre il genitore beve o trasporta bevande bollenti il bambino è lontano? I recipienti come tazze, teiere con liquidi caldi sono riposti in luoghi non raggiungibili? Cibi e bevande calde rovesciati possono provocare ustioni gravi.  
- Le tovaglie sono state tolte? Afferrandone un lembo il bimbo può versarsi addosso le bevande bollenti.  
- Al momento del bagnetto, si inizia sempre dall’acqua fredda e aggiungendo poi l'acqua calda controllando con la mano la temperatura prima di immergere il bambino?   
- Il termostato dell’acqua calda è stato abbassato a 54° C?

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/157)

## 5 mesi

**Settimane**: dalla 22 alla 23 **Abstract**: Nessun incidente in casa

**Nessun incidente in casa**

Ecco un’altra lista di controllo per mettere in sicurezza la casa

□ La sdraietta  è posata per terra piuttosto che sul tavolo?  
□ C’è un cancelletto sia all’inizio che alla fine delle scale?  
□ E’ stato tolto il girello? Le cadute da girello, anche il più sicuro può far ribaltare il bambino, sono a rischio di traumi e fratture.   
□ Come sono le ringhiere intorno ai terrazzi e ai ballatoi? Il bimbo può caderci attraverso o salirci su?    
□ Le finestre hanno parapetti o protezioni di sicurezza? I mobili e le sedie in prossimità delle finestre vanno tolti.  
□ I mobili sono ben fissati alle pareti?  
□ I bambini di età inferiore ai 12 mesi non dovrebbero viaggiare in bicicletta perché il loro collo non è sufficientemente sviluppato per sostenere il casco.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/158)

## 6 mesi

**Settimane**: dalla 26 alla 27 **Abstract**: La febbre

**La febbre**

La febbre è una manifestazione del nostro corpo che si sta difendendo da una malattia. Pertanto la febbre non è il nemico da combattere. La febbre alta non provoca danni cerebrali o altre conseguenze gravi. Cercare di abbassarla con spugnature fredde o altri mezzi fisici non è efficace; qualche volta questi mezzi possono irritare ulteriormente il bambino.   
Le medicine che si danno per far abbassare la febbre non fanno guarire dalla febbre ma servono solo per alleviare il malessere del bambino che ha l’infezione.   
Per ridurre il malessere del bambino ammalato si possono usare medicine a base di paracetamolo o ibuprofene. Questi farmaci non servono per guarire dalla febbre, ma semplicemente riducono il dolore o il fastidio causato dalla malattia. Prima di utilizzare queste medicine parla con il pediatra.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/159)

## 7 mesi

**Settimane**: dalla 30 alla 31 **Abstract**: Il ciuccio o il dito?

**Il ciuccio o il dito?**

Molti bambini per consolarsi succhiano il dito oppure il ciuccio. Studi scientifici indicano che succhiare il dito o il ciuccio può essere dannoso per la crescita dei denti permanenti. Per i bambini talvolta è più facile abbandonare il ciuccio che il dito. E’ bene iniziare ad offrire un sostituto del ciuccio dopo i tre anni, ad esempio un pupazzo morbido, una piccola coperta o un indumento intimo con l'odore del genitore. Potete provare altri modi per dare conforto al bimbo, ad esempio cullarlo, cantare oppure accarezzare delicatamente il suo corpo.   
Se si usa il ciuccio è bene seguire alcune norme di sicurezza. Sostituitelo frequentemente poiché questo oggetto può rompersi. Non tenete il ciuccio legato al collo del bambino con un nastro o una stringa. Ricordate che non tutti i bambini hanno bisogno del ciuccio, datelo solo quando il bambino è irritato e provate a ridurne l'uso nei prossimi mesi.

Rinunciare al ciuccio:  
- offre più tempo al bambino per imparare a parlare,  
- migliora la posizione dei denti,  
- può ridurre il rischio di infezioni dell'intestino, della bocca e delle orecchie.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/160)

## 8 mesi

**Settimane**: dalla 34 alla 35 **Abstract**: Eczema

**Eczema**

L’eczema (o dermatite atopica o eczema atopico) è una reazione infiammatoria irritativa della pelle. Non c’è una unica causa specifica che scatena l’eczema ma può essere presente una particolare costituzione della pelle. Spesso l'eczema è scatenato da situazioni come il freddo o la pelle bagnata o la continua sollecitazione della pelle a contatto con superfici o tessuti. L’eczema non indica allergia, anche se talvolta allergia ed eczema possono essere presenti insieme nello stesso bambino. Questa condizione di irritazione della pelle è molto frequente nei bambini, soprattutto durante la stagione invernale. La risoluzione è spontanea nella maggior parte dei casi prima della pubertà. Alcune condizioni favoriscono l'eczema, come i frequenti bagnetti con detergenti, saponi, bagnoschiuma e shampoo. La miglior protezione per una pelle che tende all'eczema è l'applicazione tutti i giorni, con regolarità, di una crema idratante su tutto il corpo e l'utilizzo di oli emollienti per il bagno. Per terapia dell'ezema si usano creme a base di cortisone: parlane con il tuo pediatra.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/161)

## 9 mesi

**Settimane**: dalla 38 alla 39 **Abstract**: Un bambino difficile?

**Un bambino difficile?**

Come aiutare un bimbo che ha difficoltà a gestire situazioni nuove?   
Alcuni bimbi tendono ad essere imprevedibili e difficili da consolare; sono in difficoltà in molte situazioni e hanno bisogno di molto tempo per abituarsi al cambiamento.   
Se il vostro bimbo è difficile da consolare, sappiate che:   
- non fa così apposta o perché è cattivo,   
- può crescere sveglio e amabile come gli altri,   
- è nato con questo temperamento, ma crescendo può cambiare con il vostro aiuto. **È più difficile essere genitori di questi bambini poiché occorre essere ancora più premurosi e pazienti**  
.   
Introducete le novità poco alla volta, in modo che lui ci si possa abituare.   
Fate attenzione ai suoi segnali e osservate come reagisce al mondo circostante.   
In seguito, vi renderete conto di quali cambiamenti e attività siano giusti per lui.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/162)

## 10 mesi

**Settimane**: dalla 42 alla 43 **Abstract**: La fiducia in se stessi

**La fiducia in se stessi**

Essere un genitore a volte può mettere a dura prova la pazienza e la fiducia nell'affrontare i problemi quotidiani. A volte il genitore potrebbe sentirsi a suo agio e sicuro di sè, altre volte potrebbe sentirsi incerto e impaurito riguardo alle decisioni da prendere.

Ci sforziamo tutti di sentirci a nostro agio e bene con noi stessi. La fiducia in se stessi si misura dal modo in cui ci si sente e dal modo in cui ci si comporta. Ci sono modi per aumentare l’autostima in modo da sentirsi meglio con se stessi. Ecco alcuni suggerimenti:

- esaminare e chiarire cosa voler fare, non quello che altri vogliono per te o che vogliono che tu faccia;  
- non scoraggiarsi per gli errori passati e cercare invece di vivere la propria vita da adesso in poi;  
- fidarsi delle proprie decisioni. Ognuno è il miglior giudice per decidere cosa funziona bene per sè;  
- non abbattersi. Invece di dire: "Non posso farlo", dire: "Ho intenzione di provare a farlo."

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/141)

## 11 mesi

**Settimane**: dalla 46 alla 47 **Abstract**: La Babysitter

**La Babysitter**

Alcuni ricercatori hanno riscontrato che i bambini che vengono accuditi fuori casa (baby sitter o asili nido) sviluppano un ottimo legame con i genitori e sono altrettanto intelligenti.  
Per un bimbo piccolo è bene avere ogni giorno la stessa persona che si prende cura di lui. Chi si occupa del tuo bimbo deve aver piacere nel prendersi cura di lui, sorridendogli spesso, parlandogli mentre lo veste e lo nutre, guardandolo negli occhi e interessandosi a lui.  
I bambini piccoli hanno bisogno di sentire voci gentili e suoni allegri. Hanno bisogno di sentire molte lodi e incoraggiamenti, hanno bisogno di qualcuno che gli risponda con sollecitudine e gentilmente, qualcuno di cui potersi fidare, non solo nei momenti in cui piangono o sono in difficoltà.  
L’ambiente dovrebbe essere luminoso e allegro, sicuro e interessante da esplorare. E’ importante che ci sia anche uno spazio all’aperto in cui poter giocare. I bambini dovrebbero poter sperimentare diverse modalità di gioco ma hanno anche bisogno di momenti di pace e di quiete.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/140)

## 1 anno

**Settimane**: dalla 50 alla 51 **Abstract**: La televisione non è fatta per i bambini piccoli

**La televisione non è fatta per i bambini piccoli**

Guardare la televisione non offre al bambino piccolo alcun tipo di apprendimento necessario al suo sviluppo. Guardare la TV non dà la possibilità di esplorare o giocare.

La televisione non è una buona babysitter. Se il genitore ha bisogno di un po 'di tempo per se stesso o ha bisogno di tempo per parlare al telefono, è bene offrire al bambino un giocattolo o degli oggetti da esplorare.  
I bambini piccoli imparano a fianco di persone che parlano e spiegano loro. La televisione rende difficile per il bambino parlare e ascoltare il genitore; questo può ritardare lo sviluppo del linguaggio ossia la comprensione delle parole rivolte a lui e la sua capacità di dire le parole. Guardare la televisione o i video su tablet o smartphone fino all'età di due anni e mezzo - tre anni non fa bene allo sviluppo del bambino.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/135)

## 13 mesi

**Settimane**: dalla 54 alla 55 **Abstract**: Parlare due lingue

**Parlare due lingue**

In alcune famiglie il papà e la mamma provengono da nazioni diverse e parlano pertanto lingue differenti. Spesso i genitori hanno il timore che parlando due diverse lingue il bambino faccia confusione e sviluppi un cattivo linguaggio. Non è vero, le ricerche scientifiche hanno provato che se ogni genitore parla nella sua lingua madre, ossia la lingua che ha imparato da bambino, il figlio crescerà apprendendo due lingue senza difficoltà ad esprimersi.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/811)

## 14 mesi

**Settimane**: dalla 58 alla 60 **Abstract**: Gli incidenti domestici

**Gli incidenti domestici**

Gli incidenti domestici rappresentano uno dei più frequenti motivi di accesso al pronto soccorso. Ogni anno 1 bambino su 10 sotto i 5 anni e 1 bambino su 20 tra i 6-14 anni si reca al pronto soccorso per un incidente domestico.

Prova a utilizzare questa lista per controllare se stai facendo tutto il possibile.

**o**  Lasci il bambino da solo in casa? I bambini in questo periodo della loro vita non devono **mai essere lasciati da soli in casa**, anche se stanno dormendo. Dobbiamo essere consapevoli che durante questi primi anni di vita i bambini acquisiscono molto rapidamente nuove capacità motorie. Il tuo bambino potrebbe cominciare improvvisamente a fare cose che fino a poco tempo prima sembravano impossibili.

**o** Conosci bene la competenza della tata nel gestire le emergenze più frequenti? La tata dovrebbe poter saper gestire con sicurezza gli imprevisti e le emergenze più comuni. Se la tata  ha una giovane età o se pensi che non sia in grado di gestire situazioni di emergenza allora potrebbe non essere la persona giusta.

**o** Conservi lontano dalla portata dei bambini sacchetti di plastica o palloncini? Ogni involucro in plastica può ostruire il naso e il palloncino, se aspirato  può portare a soffocamento.

**o**  Il tuo bambino corre o gioca mentre sta mangiando o mentre ha in bocca un piccolo oggetto? **Tutti i bambini devono mangiare solamente quando sono seduti a tavola.** Se un bambino gioca o corre con un boccone in bocca (anche una semplice caramella od un confetto), un’improvvisa caduta può favorire l’aspirazione dell’oggetto dalla bocca nelle vie respiratorie con il rischio di ostruirle e mettendo in pericolo la vita del bambino.

**o**  Hai messo i  cancelletti all’ingresso delle scale?  Utilizza cancelletti sia in cima che alla base della rampa di scale fino a che il bambino non ha compiuto 3 anni

**o**  Conservi medicinali ed i prodotti per la pulizia della casa al di fuori della portata del tuo bambino o in armadietti chiusi a chiave? I prodotti per la pulizia della casa devono essere conservati sempre nelle loro confezioni originali e mai in contenitori per bevande o alimenti. Scegli confezioni con la chiusura di sicurezza.

**o**  Il lettino del tuo bambino è lontano dalla finestra o da una tenda drappeggiata? I cordoni delle tende ed i drappeggi potrebbero soffocare il tuo bambino. Tieni  i cordoni fuori dalla portata del bambino.

**o** Controlli con regolarità l’impianto di riscaldamento e di ventilazione? Per evitare il rischio di incendio e di avvelenamento da monossido di carbonio, l’impianto di riscaldamento deve essere a norma di legge.

**o** Tieni i manici di pentole e padelle al di fuori della portata del tuo bambino? Il bambino non dovrebbe mai essere vicino a pentole e padelle calde. I manici devono sempre essere rivolti sempre all’interno rispetto ai bordi esterni dei fornelli. **La cucina è la stanza più pericolosa per i bambini.** Tieni i bambini lontano da questa stanza quando cucini.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/661)

## 15 mesi

**Settimane**: dalla 63 alla 66 **Abstract**: Gli incidenti fuori casa

**Gli incidenti fuori casa**

Gli incidenti domestici non sono solo quelli che si verificano in casa ma anche quelli al di fuori delle mura domestiche per una  disattenzione del genitore: per esempio non allacciare le cinture in auto, andare in bici senza casco, o ingerire una sostanza tossica.

Prova a utilizzare questa lista per controllare se stai facendo tutto il possibile.

**o** Il garage è dotato di porte meccaniche? Le porte del garage e del cancello devono essere sicure e dotate di sensori di sicurezza per evitare il rischio di schiacciamento del bambino in caso di chiusura accidentale.

**o** Il tuo bambino va in bici insieme a te? Il bambino dovrebbe sempre indossare un casco da bicicletta ed essere trasportato su idonei seggiolini con appoggia gambe e cintura di sicurezza. Dovresti evitare di percorrere strade molto trafficate.

**o**  Il tuo bambino viaggia in automobile? Il posto più sicuro per viaggiare in auto per il bambino è al centro del divano posteriore. Se il bambino non vuole essere allacciato alle cinture di sicurezza del seggiolino, non deve viaggiare in auto! Non lasciamo mai da solo un bambino in automobile, anche se togliamo le chiavi dal cruscotto

**o**  Il tuo bambino mangia in auto, anche se allacciato correttamente al seggiolino?  Per un bambino mangiare in auto può rappresentare un grave rischio. Un  incidente, un semplice tamponamento o un’improvviso avvallamento del manto stradale può favorire l’aspirazione del boccone nelle vie aeree. Se impegnati nella guida, possiamo non accorgerci subito della difficoltà respiratoria del bambino. Non far mangiare in auto il bambino.

**o**  Conosci  le abitazioni di amici e parenti dove il tuo bambino potrebbe giocare?  Le abitazioni dove non vivono i bambini possono comportare particolari rischi come ad esempio avvelenamenti per ingestioni di sostanze tossiche. Controlla le stanze dove giocherà il bambino come se fossero ambienti della tua abitazione.

**o** E’ presente uno specchio d’acqua (piscina, laghetto, canale) vicino alla tua  abitazione? Non lasciare mai il bambino solo vicino all'acqua. Non si deve mai lasciare un bambino sotto i 4 anni solo nella vasca da bagno neppure per un momento.

**o** Sai cosa fare in caso di rischio di soffocamento del tuo bambino? Piccoli oggetti, cibi solidi, noccioline, chicchi d’uva, ecc.  possono ostruire le vie aeree del bambino. Sono ben conosciuti alcuni interventi di emergenza utili in caso di rischio di soffocamento. Molte organizzazioni di assistenza pubblica o di volontariato organizzano corsi per l’apprendimento di queste manovre di rianimazione e disostruzione delle vie aeree aperte a tutta la popolazione.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/662)

## 16 mesi

**Settimane**: dalla 69 alla 71 **Abstract**: Le convulsioni febbrili

**Le convulsioni febbrili**

Alcuni bambini possono avere una convulsione durante un episodio di febbre. La convulsione febbrile è caratterizzata da una improvvisa perdita di coscienza accompagnata da sguardo fisso o occhi ruotati verso l'alto o di lato, respirazione rumorosa, scosse muscolari oppure, al contrario, possono avvenire con la muscolatura completamente rilassata in occasione di un episodio febbrile. Di solito la convulsione febbrile si presenta in bambini di età compresa tra i 6 mesi e i 6 anni.  
Le convulsioni febbrili durano pochi secondi o minuti e  **non danneggiano il cervello**. Alcuni bambini possono avere le convulsioni febbrili più volte nel corso dell'infanzia: anche in questi casi non ci sono rischi per il cervello.   
L'uso dei farmaci per abbassare la febbre non previene le convulsioni febbrili: è inutile proteggere il bambino dal rischio di una convulsione febbrile somministrando il farmaco contro la febbre anche per temperature poco al di sopra dei 37°C.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/663)

## 17 mesi

**Settimane**: dalla 74 alla 77 **Abstract**: Quando usare i farmaci per abbassare la febbre

**Quando usare i farmaci per abbassare la febbre**

Molte malattie infettive sono accompagnate dalla febbre. La febbre è una manifestazione del nostro corpo che si sta difendendo dalla malattia: infatti il rialzo della temperatura mette in difficoltà i microrganismi che mal tollerano una temperatura al di sopra dei 37 °C. Poichè la febbre è un segno dell'impegno dell'organismo a combattere l'infezione, il cercare di abbassarla con i farmaci non fa guarire prima il bambino. Le medicine per combattere la febbre, come il paracetamolo o l'ibuprofene, **non servono per guarire ma per ridurre il dolore o il fastidio causato dalla febbre**. Quindi non è necessario dare il farmaco per abbassare la febbre a meno che il bambino non lamenti qualche dolore (ad esempio, mal di gola, mal di testa, mal d'orecchio) oppure se la febbre è così elevata (al di sopra dei 38,5°C) da provocare malessere.  
La febbre di per sé non fa male e non è cattiva, ma è la risposta naturale all’infezione. Ed è l’infezione che noi vogliamo combattere, non la febbre.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/665)

## 18 mesi

**Settimane**: dalla 80 alla 81 **Abstract**: Guardare i video non aiuta il bambino a crescere

**Guardare i video non aiuta il bambino a crescere**

Guardare la televisione toglie il tempo per fare cose più importanti, come muoversi, esplorare e interagire con la famiglia e gli amici.  
Ci sono molti prodotti multimediali per bambini di età inferiore a 3 anni disponibili in commercio. Questi prodotti multimediali, ad esempio video educativi, programmi televisivi e canali televisivi sempre disponibili 24 ore su 24 per i bambini, possono sembrare attraenti  **ma non ci sono prove che questi prodotti rendano i bambini più intelligenti**. Anzi, alcuni di questi programmi hanno dato come esito una **riduzione delle capacità di linguaggio** nel bambino piccolo. La ricerca scientifica ha provato che i bambini imparano meglio quando in grado di muoversi, esplorare, interagire con le persone e le cose in un ambiente sicuro..

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/136)

## 19 mesi

**Settimane**: dalla 84 alla 85 **Abstract**: Usa le parole per descrivere come si sente tuo figlio

**Usa le parole per descrivere come si sente tuo figlio**

Il bambino può mostrare **sentimenti** intensi, come ad esempio sentirsi improvvisamente eccitato, frustrato, felice, arrabbiato o impaurito.  
La mamma e il papà dovrebbero dare a ogni sentimento un nome. Quando una scatola non si apre o un'automobilina non funziona, il bambino potrebbe lasciarla cadere o gettarla via con rabbia. Dite al figlio con calma che comprendete la sua rabbia quando il giocattolo non funziona. Queste parole mostrano al bambino che comprendete il suo stato d'animo e lo aiuta a imparare a esprimere come si sente con le parole giuste.  
Ecco alcune parole che esprimono sentimenti: contento, triste o infelice, spaventato o impaurito, arrabbiato, entusiasta, eccitato, orgoglioso, disgustoso, gioioso, felice.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/137)

## 20 mesi

**Settimane**: dalla 88 alla 89 **Abstract**: Portare il bambino in bicicletta

**Portare il bambino in bicicletta**

Un giovane passeggero sulla bicicletta di un adulto rende la bicicletta instabile ed aumenta il tempo di frenata. Un incidente alla velocità di 25-30 km orari, velocità che può essere facilmente raggiunta nel corso di una normale passeggiata in bicicletta, potrebbe provocare lesioni significative al bambino. Seguire queste linee guida diminuisce, ma non elimina completamente, il rischio di una lesione.

1. Solo **ciclisti adulti capaci** dovrebbero trasportare un bambino in bicicletta.  
2.  **Evitate strade principali** trafficate ed evitate di viaggiare con cattive condizioni di tempo; preferite le piste ciclabili; inoltre viaggiate ad una velocità ridotta.  
3. I bambini  **sotto l’anno di età** non dovrebbero mai essere trasportati su una bicicletta.  
4. I bambini fino a 8 anni possono essere trasportati in un  **idoneo seggiolino** montato sul retro della bicicletta.  
5. Un seggiolino per bicicletta  **montato sul retro** deve:  
a)essere accuratamente assicurato sopra la ruota posteriore,  
b)essere dotato di protezione per i raggi per impedire a piedi e mani di restare imprigionati nelle ruote,  
c)essere dotato di uno schienale alto e di una imbracatura solida per le spalle e di una cintura all’altezza del bacino in grado di sostenere un bambino.  
6. Un seggiolino montato  **anteriormente** deve mantenere gli stessi requisiti di sicurezza, non deve ostacolare la visuale o la libertà di manovra del conducente e non può essere utilizzato da bambini che superino i 15 kg di peso.  
7. Dovrebbe essere  **sempre indossato un casco** leggero per bambini piccoli per prevenire o minimizzare eventuali traumi cranici (sono disponibili piccoli caschi in schiuma di polistirolo che rispettano gli standard CE)  
7. Il bambino deve essere assicurato all’interno del seggiolino per bicicletta con una  **imbracatura solidamente fissata** al seggiolino.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/664)

## 21 mesi

**Settimane**: dalla 92 alla 93 **Abstract**: L’autismo

**L’autismo**

Una delle caratteristiche innate di ogni bambino è la comunicazione sociale. Appena nati, e per tutta l'infanzia, ogni bambino stabilisce una immediata relazione con chi si prende cura di lui. Guardarsi negli occhi, sentire le carezze o il contatto pelle a pelle, conversare rispondendo alle parole dell'adulto con i vocalizzi nei primi mesi di vita e poi, dopo il primo compleanno, con le parole sono forme di interazione fondamentali per lo sviluppo. Tuttavia alcuni bambini a un certo punto dello sviluppo, spesso durante il secondo anno di vita, riducono la loro interazione e si richiudono in loro stessi.

**Quali sintomi possono essere la spia di un disturbo della relazione?** Eccone alcuni:

- difficoltà del genitore a coinvolgerlo in un gioco,

- disinteresse a voltarsi se chiamato con il suo nome,

- guarda poco negli occhi,

- non porta oggetti a un altro bambino o al genitore con lo scopo di giocare o di condividere l'interesse,

- non indica gli oggetti con il dito,

- non pronuncia singole parole a 16 mesi, oppure a partire da una certa età riduce l'uso delle parole,

- evita o resiste al contatto fisico,

- sorride poco in risposta a qualcuno che gli sorride,

- gioca sempre allo stesso modo,

- spesso compie movimenti ripetitivi, ad esempio agita le mani, dondola il corpo o gira in tondo.

**Il vostro pediatra valuterà le competenze sociali del bambino al bilancio di salute dei 24 mesi.** Parlate al vostro pediatra se avete dei dubbi sullo sviluppo del bambino.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/807)

## 22 mesi

**Settimane**: dalla 96 alla 98 **Abstract**: Le punizioni fisiche

**Le punizioni fisiche**

La sculacciata è un mezzo educativo utilizzato in molte culture per l’educazione dei bambini. Che cosa intendiamo per sculacciata, o più in generale per punizioni corporali? Le punizioni  fisiche o corporali sono l’utilizzo della forza fisica con l’intenzione di causare un esperienza di dolore al bambino, ma non di provocare una lesione fisica, allo scopo di correggere o contenere un cattivo comportamento del bambino. Una sculacciata sul sedere, dare uno schiaffo, una spinta con forza, un brusco strattone, una bacchettata sulle mani, dare un pizzicotto, scuotere con forza un bambino sono azioni considerate come punizioni corporali che i genitori, o chi accudisce il bambino, talvolta possono adottare come atto educativo. **Ma le sculacciate funzionano?**

L’intento della sculacciata è quello di correggere o fermare un comportamento non voluto. Tuttavia numerosi studi scientifici hanno evidenziato che **le sculacciate non correggono i comportamenti dei bambini e dei ragazzi/e ma, anzi, portano a esiti dannosi.**

Talvolta il genitore picchia il bambino perché ha perso la pazienza oppure perché il ragazzo/a “l’ha fatta grossa”. Tuttavia il comportamento che il genitore può considerare grave o pericoloso non è percepito così dal bambino: sarebbe più utile una spiegazione che una percossa per comprendere l’errore.

**Se il genitore perde la pazienza e inizia a picchiare insegna una cosa che verrà imparata dal bambino: in caso di perdita di controllo, per risolvere le situazioni si può adoperare la violenza.** Invece di insegnare la responsabilità e l’autocontrollo, con le sculacciate aumentiamo la rabbia dei bambini. Gli studi scientifici hanno rilevato che **le sculacciate aumentano il comportamento aggressivo (che può persistere nell’età adulta), diminuisce l’autostima nel ragazzo/a e diminuisce la qualità della relazione tra genitore e figlio.**

Ci sono molte alternative di disciplina per l’educazione del proprio figlio/a senza dover adoperare la forza fisica.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/763)

## 23 mesi

**Settimane**: dalla 101 alla 103 **Abstract**: Le routine

**Le routine**

Le routine sono una importante caratteristica della vita familiare e governano gran parte del funzionamento delle attività della famiglia. Momenti di routine condivisa tra genitore e figlio sono il risveglio, il pasto, la toilette mattutina, il vestirsi, il lavarsi i denti, la lettura condivisa, il momento di andare a letto così come molte altre attività domestiche. Le routine sono potenti organizzatori del comportamento di tutta la famiglia, sono diverse da famiglia a famiglia per organizzazione, flessibilità e interazione tra genitori e bambino. **Le routine regolari contribuiscono a sviluppare un sentimento di stabilità, migliorano la sensazione di benessere nel bambino**, favorendo il suo sviluppo e il suo senso di controllo. Studi scientifici hanno rilevato che la presenza di routine familiari sono un **fattore protettivo rispetto a eventi stressanti** per il bambino o per tutta la famiglia e migliorano la disponibilità del bambino alla collaborazione. Le routine inoltre proteggono da problemi del comportamento come iperattività o disturbo dell’attenzione in età prescolare.

Non rinunciate mai a condividere delle routine stabili con il vostro bambino.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/772)

## 2 anni

**Settimane**: dalla 108 alla 111 **Abstract**: Sonno: da solo o nel lettone?

**Sonno: da solo o nel lettone?**

Molti bambini si abituano a dormire nel letto dei genitori (attenti però alle norme per ridurre il rischio di morte in culla **nel primo anno di vita** che abbiamo spiegato nel Tema caldo dei due mesi). È un bene o un male dormire nel lettone?

Non ci sono studi scientifici che hanno risposto in modo chiaro a questa domanda. In alcune culture dormire nel lettone è la regola e i bambini crescono senza particolari disturbi legati alla condivisione del letto. In molte nazioni occidentali c’è la tendenza a far dormire il bambino da solo, in una camera separata da quella dai genitori, in modo da abituarlo precocemente all’autonomia. Alcuni bambini però non sono ancora pronti per questo distacco e vivono intensi sentimenti di paura legata alla separazione nel momento più difficile della giornata, quello della notte. Quindi non c’è una decisione unica uguale per tutte le famiglie, e ci sono tanti fattori da valutare come lo stadio dello sviluppo del bambino, il suo temperamento, l’esigenza di un po’ di intimità dei genitori, la qualità del sonno sia del bambino che di mamma e papà e così via. Questo è un buon argomento da discutere con il pediatra in occasione della visita di controllo.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/810)

## 2 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 116 alla 120 **Abstract**: La pulizia dei denti

**La pulizia dei denti**

Entro i tre anni di vita il bambino avrà 20 denti. La pulizia dei denti è importante per ridurre il rischio di carie e per mantenere sana la gengiva. Le carie, oltre a procurare dolore e infezione, rendono più difficoltosa la masticazione. Quando bisogna iniziare a pulire i denti? Da subito, appena un dente spunta dalla gengiva. Nel lattante può essere sufficiente sfregare con una garzina imbevuta di acqua, ma appena è in grado di usare uno spazzolino è bene insegnare al bambino di pulirsi i denti con un po’ di dentifricio al fluoro, con una quantità simile a un chicco di riso nei bambini al di sotto dei 2 anni, e una quantità simile a un pisello nei bambini al di sopra dei 2 anni, spazzolando i denti verticalmente prima sul lato esterno e poi su quello interno. Si dovrebbero lavare i denti dopo ogni pasto o spuntino, ma può essere sufficiente convincere il bambino a lavarli di routine almeno due volte al giorno, ad esempio insieme al genitore dopo colazione e dopo cena. Ci sono alcuni cibi molto dannosi per il dente e sono quelli contenenti zucchero: leggete le etichette degli alimenti ed evitate quelli che contengono zuccheri.

Il bambino ama imitare quello che fanno i genitori. Lavatevi regolarmente e bene i denti e mangiate cibi che non contengono zucchero aggiunto: il bambino prenderà esempio da voi.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/809)

## 2 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 134 alla 138 **Abstract**: Giochi per imparare le parole

**Giochi per imparare le parole**

Si possono fare dei giochi molto semplici per insegnare le parole ai bambini. Quando si sta passeggiando ad esempio si può indicare un oggetto chiamandolo per nome e spiegare a cosa serve; successivamente, durante la passeggiata, si può richiedere al bambino di ricordare il nome di quell’oggetto che si è rincontrato per la seconda volta. Le nostre città sono piene di scritte, dalle insegne luminose sopra i negozi ai manifesti pubblicitari e così via. Il genitore può spiegare il nome dell’insegna ed invitare il bambino a indicare altre insegne simili durante la passeggiata.

Giocare a riconoscere i cartelli stradali è possibile anche con i bambini piccoli. Possiamo insegnare loro la differenza tra le diverse forme dei cartelli, circolari, triangolari e quadrati e spiegare il significato di quelli più importanti, ad esempio lo stop, il pericolo e così via. Così, quando passeggia, il genitore può fermarsi vicino a un segnale stradare e chiedere al bambino di raccontare a modo suo il significato del cartello. Oppure giocare a chi trova più cartelli stradali con una particolare indicazione.

Un altro bel modo di stare insieme è al supermercato. Quando si passa nelle varie corsie, è una buona idea quella di spiegare che tipo di prodotti stiamo incontrando facendo delle domande al bambino, ad esempio: “In questa corsia troviamo il latte. Mi sai dire quale animale produce il latte? Ci sono altri animali che producono il latte che troviamo al supermercato? Sai quali altri prodotti si fanno con il latte? Dai, andiamo a cercare quali altri prodotti si fanno con il latte”. Insomma, un piacevole modo di fare conversazione e di esplorare i prodotti presenti nelle scaffalature.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/753)

## 2 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 152 alla 155 **Abstract**: Il colore della pelle

**Il colore della pelle**

Quando un bambino inizia ad associare il colore della pelle o una particolare caratteristica della persona in modo da riconoscere differenti gruppi sociali? Molto più precocemente di quanto noi adulti possiamo immaginare. Ricerche scientifiche hanno rilevato che i bambini di 3 mesi preferiscono i volti di un determinato colore della pelle, i bambini di 9 mesi classificano i volti come appartenenti a gruppi sociali differenti; i bambini di 3 anni associano alcune caratteristiche negative ad alcuni gruppi etnici. In alcune nazioni all'età di 4 anni i bambini associano il colore della pelle alla ricchezza e allo status più elevato e la discriminazione basata sul colore della pelle è già diffusa quando i bambini iniziano la scuola elementare. Questi veri e propri pregiudizi sono presenti nei bambini anche indipendentemente dalle caratteristiche fisiche che differenziano le popolazioni: i bambini di tre anni preferiscono come compagni di gioco quelli dello stesso colore di maglietta o di capelli e cercano di evitare quelli con una maglietta differente dalla loro.

Pertanto per un genitore non è mai troppo presto per parlare ai propri bambini sull’uguaglianza tra le persone anche se appaiono diverse. Ed è una buona idea conversare con i bambini, già a questa età, ricordando che incontrare altri bambini di diverso colore della pelle o di diverso linguaggio o costumi è un’esperienza di vero arricchimento.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/769)

## 3 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 168 alla 172 **Abstract**: Attenzione alle sgridate

**Attenzione alle sgridate**

Studi scientifici hanno rilevato che sgridare un bambino, urlando verso di lui, è stato associato a esiti negativi nello sviluppo come ad esempio disturbi del comportamento e depressione. Anche sgridare umiliando il bambino o imprecando è stato associato a difficoltà nello sviluppo. Spesso sgridiamo il bambino perchè in quel momento ha un comportamento non gradito. Ma è proprio in quel momento che al genitore è richiesto di mantenere il controllo e non di "perdere la pazienza". Prendiamo da parte il bambino e spieghiamo con calma e con fermezza che le regole di casa non consentono quel comportamento e discutiamo insieme a lui quale comportamento può essere il migliore da tenere in quell'occasione.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/767)

## 3 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 186 alla 190 **Abstract**: Leggi con il tuo bambino ogni giorno

**Leggi con il tuo bambino ogni giorno.**

Trovate un luogo e un momento speciali per leggere. Il posto può essere il divano nel soggiorno o una sedia speciale in un angolo della casa.  
Fissate una routine riservata alla lettura delle storie, ad esempio appena prima di cena o prima di andare a dormire.  
La lettura può aiutare i bambini a rilassarsi prima di andare a letto o quando diventano sovraeccitati.  
La lettura può essere un modo speciale per il papà per fare conversazione con il bambino.

**Durante la lettura, è bene che il bambino**:  
-scelga il libro da leggere insieme al genitore,  
-sieda vicino al genitore,  
-parli della copertina del libro, del protagonista o della storia,  
-sia invitato a immaginare la fine della storia,  
-sia incoraggiato a dare un nome agli oggetti rappresentati nelle figure o indichi con il dito dei punti di interesse sulla pagina illustrata raccontando cosa sta capitando al protagonista della  storia.

**Durante la lettura il bambino impara**:  
-ascoltando mentre il genitore cambia il tono della voce da bassa ad alta, secondo il racconto,  
-a nominare correttamente gli oggetti rappresentati nel libro,  
-a collegare le vicende che accadono nella storia alla vita reale.

**La lettura ha successo**:  
-quando il genitore pone delle domande e interviene spiegando durante il racconto e il bambino interviene rispondendo o raccontando a sua volta.  
-quando alla fine è il bambino che racconta la storia - o finge di leggerla – mentre il genitore ascolta.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/765)

## 3 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 203 alla 207 **Abstract**: Gli effetti dei media e la pubblicità

**Gli effetti dei media e la pubblicità**

È provato scientificamente che la pubblicità di alimenti di scarsa qualità nutritiva è un fattore  motivante nel bambino per la scelta dei cibi reclamizzati, un comportamento che favorisce una cattiva alimentazione e la tendenza ad aumentare eccessivamente di peso nell’età pediatrica. Insomma, la pubblicità è molto efficace nell’obiettivo di far introdurre più calorie di scarsa qualità nel corpo dei nostri bambini. Ma influenza anche il gusto di un bambino?

Già all'epoca della scuola materna i bambini riconoscono e apprezzano i marchi degli alimenti. Un cibo o una bevanda incartati con un marchio pubblicizzato è ritenuto più gustoso dello stesso cibo o bevanda contenuto in una confezione anonima. Il gusto è più spostato verso gli alimenti con il marchio in base al numero di televisori presenti in casa: più televisori si hanno, maggiore è l'influenza del marchio sul sapore del cibo.

Gli spot pubblicitari di alimenti di scarsa qualità sono molto frequenti durante le trasmissioni televisive: un bambino/a fino a 6 anni ha difficoltà a comprendere che la pubblicità è un momento separato rispetto al programma che sta vedendo: per lui/lei il cibo reclamizzato è inserito nella narrazione della storia. Solo dall'età di 8 anni i ragazzi e le ragazze iniziano a comprendere il significato della pubblicità, del suo intento commerciale, del fatto che è inserita a pagamento nella programmazione della rete televisiva e che ha come scopo quello di vendere un prodotto: prima di questa età il bambino accetta senza alcuna critica la pubblicità come una forma veritiera di racconto.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/762)

## 4 anni e 3 mesi

**Settimane**: dalla 229 alla 233 **Abstract**: Enuresi

**Enuresi**

I bambini possono bagnarsi sia di giorno che di notte. Quando parliamo di enuresi ci riferiamo quasi sempre a bagnare il letto di notte. L’enuresi è piuttosto frequente nei bambini,: circa il 15% dei bambini di cinque anni e il 3% di quelli di 10 anni continuano a bagnare il letto almeno una volta alla settimana. Questo vuol dire che in ogni classe delle scuole elementari c’è almeno uno o più bambini che bagnano il letto di notte; soprattutto i maschietti soffrono di enuresi.

Il bambino che bagna il letto non lo fa apposta: anche lui vorrebbe non farlo. L’enuresi inoltre presenta una familiarità: i bambini hanno maggiori probabilità di bagnare il letto se anche un genitore o un parente stretto bagnava il letto da bambino. Generalmente l’enuresi scompare da sola, con lo sviluppo del bambino.

Siamo pazienti e comprensivi se il bambino bagna il letto di notte. La pazienza e la comprensione sono le cose migliori da offrire ai bambini piccoli che bagnano il letto. L'enuresi finirà quando il bambino crescerà. Fino a quando ciò non accadrà, possiamo fare quanto segue:

- Ricordiamo al bambino di usare il bagno prima di andare a letto.

- Proteggiamo il materasso con un telo coprimaterasso o traversa impermeabile.

- I bambini hanno bisogno di bere acqua ogni giorno per la crescita, ma si può ridurre l’offerta di acqua da due ore prima di coricarsi.

- Quando si bagna spesso, utilizziamo i pannolini per evitare il disordine e il trambusto del cambio della biancheria da letto.

Ricordiamo che il bambino non lo sta facendo apposta. I bambini non vogliono sentirsi a disagio o essere presi in giro perché bagnano il letto. Ci sono delle medicine che bloccano l’enuresi e possono essere date dopo i 5 anni. Parliamone con il pediatra se il bambino fa la pipì a letto.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/788)

## 4 anni e 9 mesi

**Settimane**: dalla 255 alla 259 **Abstract**: Il gioco di movimento e il gioco all’aperto

**Il gioco di movimento e il gioco all’aperto**

**Il gioco di movimento** aiuta il bambino a gestire lo stress. Quando il bambino gioca attivamente usa tutto il corpo e tutti i muscoli: oltre a essere fonte di divertimento il gioco attivo aiuta il bambino a rilassarsi. Offrite al bambino la possibilità di giocare ogni giorno in modo attivo. Se non c’è tanto spazio in casa per il gioco attivo, per muoversi in libertà, trovate un posto nelle vicinanze dove ci sia abbastanza spazio, come il parco. Fatevi aiutare dalla Mappa delle opportunità in questa app.

**Il gioco all'aperto** insegna preziose abilità fisiche e sociali.

Il gioco all'aperto dà al bambino l’opportunità di respirare aria fresca e la possibilità di utilizzare tutte le sue energie correndo e saltando. Ai bambini piccoli piace giocare a inseguirsi, a nascondino, ad arrampicarsi e a fare giochi con la palla. Oltre ad apprendere nuove abilità fisiche, il bambino imparerà ad andare d'accordo con gli altri bambini.

Il gioco all'aperto **con altri bambini** è una grande opportunità per apprendere abilità sociali. Condividere, fare a turno, imparare a usare le buone maniere, affrontare i conflitti,  risolvere problemi, rispettare le regole sono esperienze molto utili per l’apprendimento e possono essere praticate da tutti nel parco giochi.

Portate il bambino fuori a giocare o a fare una passeggiata **ogni giorno**, se il tempo lo permette. Se il genitore è al lavoro o ha altri impegni ci si può accordare con un gruppo di genitori e fare a turno a portare i bambini al parco.

Un altro modo di stare all’aperto è fare **insieme i lavori domestici fuori casa**. Se fate giardinaggio, potete acquistare attrezzi da giardinaggio adatti e sicuri per il bambino e lasciare che lui vi dia una mano a scavare e piantare. Oltre ad apprendere nuove abilità, il bambino sarà entusiasta di aiutare lavorando insieme al genitore. I bambini piccoli amano aiutare i genitori e impareranno le abilità della vita mentre lavorano insieme a voi.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/770)

## 5 anni e 3 mesi

**Settimane**: dalla 281 alla 285 **Abstract**: I videogiochi

**I videogiochi**

L'intrattenimento attraverso gli schermi (tablet, telefonino, computer, consolle per videogiochi) è molto diffuso a tutte le età, anche tra i bambini. Un tempo prolungato davanti ai video è associato a un aumento di rischio di obesità, a una riduzione dell'attività fisica all'aperto, a minori esperienze di relazione e di incontri sociali e, in alcuni casi, a forme di depressione. I bambini sono molto attratti dai videogiochi. E' bene non vietare ma offrire regole chiare e condivise con il bambino per il loro utilizzo.

- I videogiochi dovrebbero essere utilizzati dopo aver concluso le faccende domestiche e gli altri compiti della giornata

- I tempi di utilizzo dovrebbero essere concordati e definiti in modo chiaro con il bambino. I pediatri consigliano non più di 30 minuti di gioco nei giorni scolastici e non più di 1 ora nei giorni festivi (o giorni senza scuola)

- Una volta stabilite le regole, è necessario monitorarle e applicarle ogni giorno. Ogni 1-2 mesi è bene rivalutare queste regole insieme al bambino

- Definire insieme al bambino una conseguenza chiara nel caso le regole non vengano rispettate (come ad esempio il divieto dell'uso dei videogiochi per un certo periodo di tempo)

- Conoscere e approvare i giochi a cui sta giocando il bambino. Ci sono tanti tipi di videogiochi: studi scientifici hanno rilevato che **videogiochi violenti** favoriscono un'attitudine alla violenza, all'aggressività o all'ostilità, soprattutto nei bambini grandi e negli adolescenti.

- Identificare altre attività ricreative e incoraggiare il bambino a giocare o a impiegare il tempo libero senza far uso dei media elettronici

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/947)

## 5 anni e 9 mesi

**Settimane**: dalla 306 alla 311 **Abstract**: I rituali di famiglia

**I rituali di famiglia**

Le routine sono importanti nel bambino piccolo. Gli orari regolari nell’andare a letto e nel risvegliarsi, la colazione, i pasti, il momento della lettura con il genitore offrono sicurezza e fiducia al bambino ed è una delle più importanti attività che può fare il genitore. Anche quando il bambino cresce, sapere che le routine sono rispettate e ripetute nel tempo possono calmare un bambino dal temperamento ansioso e confermano la stabilità della famiglia.

Un’altra possibile attività che i genitori possono fare è creare dei rituali familiari, ossia attività che arricchiscono la vita familiare. I rituali lasciano bei ricordi e rinsaldano i legami tra le persone. Come si può fare un rituale? Vediamone alcuni.

- Serata di video di famiglia. Ordinate una pizza, preparate i popcorn. Scegliete insieme un film che

possa piacere a tutta la famiglia e che sia appropriato per grandi e piccini.

- Dopo una bella nevicata, decidete di uscire per costruire un pupazzo di neve o fare una speciale

camminata nella neve …ad ognuno la propria pala per la neve.

- Domenica, a colazione, leggere insieme un giornale.

- Preparare un dessert speciale in occasione di una cena, indipendentemente da ricorrenze come compleanni o anniversari, ad esempio per festeggiare l’impegno di un membro della famiglia in una particolare occasione.

- Sedersi insieme sfogliando vecchi album di foto di famiglia o guardando video di famiglia: i commenti e le risate saranno assicurate.

- Fate insieme una lunga passeggiata o una gita giornaliera a contatto con la natura.

- Create un ambiente intimo tranquillo, quindi ogni componente della famiglia, a turno, racconta una storia speciale che lo ha coinvolto.

- Un pranzo o una cena cucinata con la partecipazione di ciascun membro della famiglia.

- Giocare insieme a un gioco da tavolo, con le carte, e così via.

- Ogni membro della famiglia partecipa ai lavori domestici, in base alle proprie capacità, o collabora a un progetto familiare.

[Edita sul backend](https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/759)