



***EPOCA COVID-19:  
PIT STOP PER GENITORI  
IN CERCA DI RISPOSTE***

**iod**

# INTRODUZIONE

*Caro Genitore, il coronavirus ha rappresentato un evento inedito che ha travolto le nostre vite, la nostra routine e il modo di rapportarci agli altri, ponendo nuove sfide e nuove difficoltà da affrontare attraverso le nostre risorse. Ogni genitore dispone di esperienze e conoscenze che caratterizzano, nella sua unicità, la relazione con i propri figli. Le necessarie misure di distanziamento fisico hanno trasformato l'ambiente domestico in "micro" spazi che comunicano anche simultaneamente: ufficio, scuola, giochi. Questi "vasi comunicanti" creano per i genitori una quotidianità confusa e faticosa, nella quale è normale che si vivano sentimenti di inadeguatezza, fatica, stress psico-fisico, senso di colpa. Ma come impedire che questo rumore emotivo pregiudichi il tempo trascorso con i figli, nonché le nostre capacità di educarli, ascoltarli e comprenderli?*

*La nostra capacità di dedicarci ai bambini e ai ragazzi passa dalla disposizione ad ascoltare prima di tutto noi stessi: riconoscere le emozioni, con ambivalenze e preoccupazioni, avere cura di sé, lasciarsi andare a una comunicazione affettiva, rappresentano passaggi focali su cui fondare una nuova sintonia e un rinnovato clima familiare in cui possano rivivificare l'affetto e le regole.*

*Questo opuscolo nasce con l'obiettivo di porre attenzione alle questioni, che riguardano il benessere di tutta la famiglia: non si tratta di "istruzioni", ogni bambino è diverso dall'altro e ogni contesto familiare ha la sua specificità. Si tratta di alcuni spunti di riflessione e suggerimenti suddivisi per fasce d'età tenendo conto della loro specifica tappa evolutiva suddivisa in quattro fasce: 2-5 anni; 6-10 anni; 11-14 anni e 15-18 anni.*

## 2 – 5 ANNI

### INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS

#### **Mio figlio mi pone un sacco di domande. Ma è giusto a questa età spiegargli cos'è il coronavirus?**

A partire dai due anni tuo figlio comincia ad essere più autonomo e capace di porre attenzione e comprendere il mondo circostante. Pur riconoscendoti come riferimento stabile e costante, da cui trarre fiducia e sostegno emotivo, il tuo bambino ha bisogno di relazionarsi ad altri adulti e coetanei e, ora che non può farlo, è giusto aiutarlo a comprendere la situazione. Certamente le domande e le risposte cambieranno in base all'età del tuo bambino. Le domande dei più piccoli riguarderanno principalmente il cambiamento della quotidianità a cui si era abituato e che comprendeva il passare gran parte della giornata alla scuola per l'infanzia con i coetanei e le maestre. Intorno ai 4 -5 anni, probabilmente, ti porrà domande più dirette sul coronavirus.

#### **Cosa posso dirgli?**

È molto importante rispondere in modo semplice, rassicurante e sincero. Le tue parole sono nutrimento per lui e sappiamo bene che un bambino cresce sano solo se ben nutrito. Le false rassicurazioni o le bugie non servono. Tuo figlio ha sempre bisogno di verificare che di te si può fidare e che tu non gli mentirai. Puoi dirgli cos'è il coronavirus e come si fa a difendersi da lui. Questo lo aiuterà a capire che è molto importante, anche in questo momento, restare prevalentemente a casa, per proteggere se stessi e gli altri, e continuare a fare attenzione alla propria igiene.



## **Come posso comunicare al meglio con il mio bambino?**

È consigliabile utilizzare un linguaggio semplice, ma non limitarti a questo. Arricchisci la comunicazione offrendogli diversi mezzi espressivi, come il disegno e il gioco. Il bambino, attraverso di essi, comunica più di quanto possano fare le parole a questa età. Fatti raccontare cosa ha disegnato, ciò che dirà esprime ciò che tuo figlio o tua figlia sta vivendo.

## **In questa situazione mi sembra sia più capriccioso e/o impaziente, le attenzioni non bastano mai.**

Mantieni il contatto visivo con lui quando gli parli, questo lo rassicura, e non preoccuparti di abbondare in coccole: asseconda i suoi bisogni emotivi, anche se ti sembra che stia “tornando indietro” ...quando sarà più tranquillo tornerà tutto alla normalità.

Puoi avvalerti degli strumenti tecnologici per alleviare un po' il dispiacere di tuo figlio dovuto alla limitata socialità: se gli mancano tanto i nonni o gli amichetti proponigli di utilizzare il telefono insieme a te per fare una videochiamata. Anche se sarà possibile incontrare i parenti più stretti è necessario ancora limitarsi e avere tanta cautela.



### **Ora che non deve andare a scuola è giusto che lo svegli presto? Gli propongo delle attività ludico-educative?**

Costruisci una nuova routine rendendola quanto più simile possibile alla precedente. Mantieni costanti l'orario della sveglia e quello per andare a dormire, proponigli attività educative e divertenti che lo impegnino e che nutrano la creatività e il bisogno di conoscenza.

### **E se mio figlio, dopo tante ore, è agitato o non mi ascolta?**

Cerca di mantenere quanto più possibile un atteggiamento educativo fermo e coerente, ma non dimenticare che anche il tuo bambino ha vissuto e sta vivendo ancora una situazione nuova e difficile. I bambini risentono del clima emotivo che stiamo vivendo, e tutto questo può renderlo in molti momenti particolarmente nervoso ed irritabile. In questi casi potrebbe non servire sgridarlo.

### **Quali attività posso svolgere con mio figlio per divertirci insieme contribuendo alla sua educazione?**

Ricorda che tuo figlio può sentire la mancanza delle maestre e dei compagni, ma è anche felice di poter passare molto più tempo con te. Ti proponiamo di seguito alcune attività che puoi fare insieme al tuo bambino:

- disegnare lo aiuta a rappresentare la realtà in modo creativo: puoi chiedergli di disegnare il coronavirus e proporgli di scegliere un'arma per combatterlo, includendo nell'elenco qualcosa di fuorviante (per es. una saetta, un martello) e qualcosa di attinente (sapone, gel detergente ecc.);
- leggergli ad alta voce storie e racconti, perché la lettura rafforza la relazione e favorisce lo sviluppo sano dei bambini;
- guardare insieme qualche bel film o cartone, ma ricorda che l'uso dei dispositivi tecnologici è fortemente sconsigliato a questa età, e deve avvenire sempre sotto la tua supervisione.



## 6 – 10 ANNI

# INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS

**Mio figlio mi fa tante domande sul contagio e mi sembra preoccupato dalle notizie che circolano, specie quelle sulla morte; è preoccupato per i nonni e per noi genitori. Cosa posso rispondergli?**

Spiegagli con un tono rassicurante che l'infezione da Sars-Cov 2 è una nuova malattia e tanti medici e scienziati la stanno studiando. In questo periodo si sono ammalate molte persone però la maggior parte ora sta bene, specialmente i bambini. Spiegagli tutte le accortezze da seguire a livello igienico come indicato dalle linee guida nazionali e dal tuo pediatra e/o medico di base. Sebbene bastino semplici attenzioni, fagli capire che in questa situazione è normale avere paura, ma il suo comportamento e quello dei suoi amici può aiutare a sconfiggere il virus.

**E quando mi chiede “perché non posso frequentare i miei amici e andare a trovare i miei nonni come facevo prima?”**

Puoi spiegare che per combattere questo virus dobbiamo riuscire a non farci contagiare, quindi, più c'è distanza fisica più difficilmente il virus potrà passare da una persona all'altra. Adesso che le cose stanno gradualmente cambiando, possiamo chiamare più spesso per telefono o video-chat sia gli amici che i nonni per sapere come stanno e chiacchierare con loro e, quando andiamo a trovarli, per un po' di tempo, sarà importante rispettare le distanze e le norme igieniche.



## **Mi preoccupa che mio figlio possa essere stressato dalla situazione. Come comunicare con lui al meglio?**

Attraverso i tuoi gesti e le tue parole puoi mantenere sempre aperto il dialogo; chiedigli come si sente e se c'è qualcosa che lo preoccupa, in modo da “sintonizzarti” sulle sue emozioni. Tieni presente che spesso le sue preoccupazioni possono essere amplificate: i bambini lavorano molto di fantasia e potrebbero ingigantire ciò che sentono dire da noi adulti e dalla tv, anche per questo motivo, evita di esporlo a continui notiziari.

## **Non è sempre facile farsi ubbidire e le tensioni di questo periodo ci rendono più nervosi.**

Se compie azioni “irritanti”, fagli notare che quello che ha fatto è sbagliato, ma non è sbagliato lui; utilizzare invece aggettivi come cattivo, monello, maleducato, negano tutte le occasioni in cui si comporta bene, rinforzando l'azione negativa. Congratulati con lui per ciò che fa di positivo. La paura può renderci più nervosi e se manifesta questo sentimento, evita di dire frasi come “non devi avere paura”. Le emozioni non vanno negate, bensì legittimate ed ascoltate: solo accogliendo la sua preoccupazione come qualcosa di naturale potrà abbassarsi il suo livello di tensione.



### **E quando mi chiede “ma a scuola non si torna più?”**

Gli potrai dire che sicuramente si tornerà a scuola, ma per adesso, per un periodo di tempo, resterà chiusa. Spiega che la scuola non è solo un edificio, ma è un insieme di tante cose. Infatti, è importante che continui a mantenere i contatti con i suoi insegnanti seguendo le lezioni e con i compagni per confrontarsi sui compiti e chiacchierare di tante altre cose.

### **Spesso vuole restare in pigiama tutto il giorno e salta l'igiene quotidiana, come posso fare?**

Anche se il periodo è particolare è fondamentale che alcune regole continuino ad essere rispettate. Spiegagli che è importante che la mattina ci si lavi e ci si vesta come ha sempre fatto, perché, indipendentemente dall'andare o non andare a scuola, bisogna avere sempre cura del proprio aspetto.

### **E se tende a voler andare a letto più tardi del solito, svegliarsi tardi e/o a voler studiare sdraiato?**

Digli che almeno dal lunedì al venerdì è importante che mantenga gli orari e i ritmi del sonno costanti, per cui spiegagli che il sonno è fondamentale per il suo benessere e che occorre mantenere i ritmi abituali. Anche quando studia è importante che mantenga sane abitudini, stando seduto alla scrivania ed evitando di restare a letto. Le buone abitudini ci aiutano a stare bene e in salute.

### **Quali attività posso svolgere con mio figlio per divertirci insieme e contribuire alla sua educazione?**

Tenta di prediligere attività creative. Ecco qualche esempio:

- disegnare, dipingere, costruire puzzle, riciclare materiali trovati in casa;
- leggere insieme ad alta voce storie e racconti: la lettura condivisa rafforza la relazione e favorisce lo sviluppo sano dei bambini;
- scoprire le proprie radici disegnando insieme l'albero genealogico della famiglia o sfogliando gli album di foto dei momenti importanti. Questo tipo di attività rafforzano molto il senso di identità che in questo momento un po' incerto, va consolidato; anche scrivere lettere alle persone della famiglia che stiamo frequentando poco, come per esempio i nonni, raccontando quello che si sta facendo;
- trovare il modo di mantenere un minimo di esercizio fisico, facendo ginnastica, o ascoltando musica e ballando, utilizzando spazi all'aperto e rispettando le regole vigenti;
- riprendere i concetti che sta imparando a scuola per esempio attraverso il giardinaggio casalingo, seminando un fagiolo, una lenticchia o un qualsiasi legume in un vasetto con ovatta bagnata: potrà osservare la crescita di graziose piantine; oppure, sperimentando ricette di cucina, fare esperienza dei pesi e misure degli ingredienti;
- guardare insieme qualche bel film o cartone.

*Non dimenticare di lasciare spazio anche per la "noia": è importante non riempire sempre tutti i vuoti e che ci siano pause tra un'attività e l'altra.*



## 11 – 14 ANNI

### INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS

**Mio figlio mi fa tante domande sul contagio e mi sembra preoccupato dalle notizie che circolano, specie quelle sulla morte; è preoccupato per i nonni e per noi genitori. Cosa posso rispondergli?**

A questa età i ragazzini cominciano a porsi tante domande, vorrebbero capire e farsi una propria idea delle cose. Puoi tranquillamente accogliere le sue preoccupazioni e ragionare con lui, leggendo assieme le indicazioni dei pediatri su come evitare il contagio, rassicurandolo che, seguendo le regole, tutti starete bene. Riguardo alla paura della morte, ti consigliamo di accogliere ansie e domande, cercando di non esporre troppo tuo figlio ad immagini troppo forti dal punto di vista emotivo.

**Vedo mio figlio insolitamente silenzioso, mi sembra strano che non parli mai del virus, non faccia domande...**

Fai bene ad osservare tuo figlio, soprattutto se è un ragazzino che esprime poco di sé. Quando ti senti tranquillo e ti sembra che sia un buon momento, butta lì un commento su ciò che sta accadendo, fai una domanda su cosa lui ne pensi... Prova tu ad aprire la porta dei suoi pensieri!

**Ci sono giorni che vedo mio figlio annoiato, apatico; altri in cui è irritato, altri ancora tranquillo. Sento difficile parlargli ora che è cresciuto.**

Hai colto nel segno: i ragazzini a questa età cambiano facilmente stati d'animo ed è difficile stargli dietro. Per loro questo è un momento doppiamente difficile, stanno crescendo tra dubbi e domande e l'isolamento finora vissuto può aver complicato la situazione. Aiutalo a pensare "a tappe", così i problemi non gli sembreranno insormontabili. Ora è possibile fare una passeggiata, incontrare un amico, mantenendo le debite distanze. Fagli sentire che forse il peggio è passato.

**A volte, se gli chiedo qualcosa, si disturba, ma vorrei essere tranquillo che tutto sia ok per lui in questo periodo difficile per tutti. Come posso fare?**

Se lo vedi isolato nella sua stanza per troppo tempo, vai tu un po' da lui, con la scusa di portargli una merenda, siediti 5 minuti mostrandogli interesse per cosa sta facendo, fermati a parlare di cosa gli piace. Se ti dovesse sembrare scostante, digli che senti il desiderio di trovare un momento, che vada bene per entrambi, per stare assieme e condividere un'attività, che potrete scegliere in accordo.



**Da quando non c'è più la scuola ho difficoltà a far capire a mio figlio che è importante comunque rispettare orari e abitudini. Mi sembra che pensi di essere già andato in vacanza!**

Non è ancora possibile a questa età autoregolarsi del tutto da soli. È importante, innanzitutto, che sia tu con il tuo esempio a fargli capire che ognuno deve mantenere un progetto quotidiano nel quale ci sia spazio per la responsabilità e per il piacere. Se proprio dovessi vedere che tuo figlio non ti segue, prenditi un momento con lui e compilate assieme un'agenda giornaliera con orari e attività. Ricorda di discutere con lui e di non imporre: non è “quasi” più un bambino! Asseconda le sue inclinazioni ed il suo ritmo personale.

**Già prima delle misure di distanziamento mio figlio era svogliato a scuola, ora è ancora peggio con la didattica a distanza. Come faccio a fargli capire che la scuola sta continuando e che deve studiare?**

Per molti ragazzi, in questo momento, è effettivamente molto difficile continuare a studiare. Sei chiamato a partecipare più attivamente alla vita scolastica: accompagnarlo nei collegamenti on-line, controllare il registro elettronico, aiutarlo nei compiti ecc. Capiamo che sei già tanto impegnato, ma nonostante sia faticoso, è importante che tu, in questo momento, svolga questa funzione di aiuto. E ricordagli che “per un tempo dedicato allo studio, c'è un tempo dedicato al gioco!”.

### **In teoria so cosa fare, ma quando si tratta di proporgli qualcosa, mi mancano le idee...**

Proviamo con qualche suggerimento:

- chiedigli di spiegarti di cosa parlano i videogiochi che gli piacciono tanto, guarda come gioca, genuinamente incuriosito. Prova anche tu!
  - intuisci cosa gli piace, al di là dello smartphone o del computer; forse ha un'inclinazione per la cucina o per "chiodo e martello". Individua la sua inclinazione per coinvolgerlo in un'attività per la famiglia;
  - riscoprite assieme qualcosa di quando era bambino (guardare e sistemare le foto, i giochi che non usa più, cambiare disposizione della stanza...): tuo figlio sentirà che lo stai aiutando a crescere salutandolo l'infanzia;
  - insegnatevi qualcosa a vicenda: potrai imparare a gestire meglio il computer che usi per lavoro oppure un'applicazione che ti piace sul telefono; potrà insegnarti a suonare la chitarra o aggiornarti sulla musica che in questo periodo sta ascoltando.
- Tu potrai fare altrettanto con qualcosa che gli piace.
- guardate insieme qualche bel film, serie TV o cartone.

## 15 – 18 ANNI

# INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS

**Mio figlio ormai è grande e tramite i social e gli amici può informarsi sulla situazione di emergenza, ma come posso aiutarlo ad evitare le notizie false e parlare dei problemi dovuti al coronavirus?**

È importante coltivare un clima sereno in cui tu possa dare a tuo figlio la possibilità di riferirsi a te come adulto competente. Costruisci degli spazi di confronto per dialogare sull'importanza della salvaguardia della salute personale e collettiva. La generazione di tuo figlio conosce e utilizza assiduamente il WEB, per cui potrebbe anche aver sviluppato opinioni proprie sul tema. Ascolta il suo modo di pensare, a volte facendo anche un passo indietro. È importante condividere tra di voi notizie e aggiornamenti sulla conoscenza della COVID-19 e quali dispositivi si possono usare per proteggere se stessi e gli altri, stando attenti a riferirsi solo a fonti attendibili e ufficiali (sito dell'UNICEF, dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità, Protezione Civile e sito della propria Regione).



**Da un po' di tempo parlare con mio figlio è diventato più faticoso, alle volte sembra che non voglia comunicare con me o che solo i suoi amici riescano a capirlo.**

Da adulti e genitori, possiamo offrirci agli adolescenti come punti di riferimento stabili, con un ascolto attivo ma non intrusivo ed essere disponibili quando hanno bisogno di essere ascoltati e capiti, rispettando il loro punto di vista. L'adolescenza è una fase in cui i ragazzi hanno bisogno di essere accettati nella loro individualità, che viene sperimentata soprattutto fuori casa. È comprensibile quindi che, per loro, sia frustrante sostenere il distanziamento fisico: mostrarti disponibile ad aiutarlo a mantenere i contatti sociali e le attività con i suoi amici lo farà sentire compreso.

**Alle volte, nonostante sia nella sua stanza, sento come se mio figlio non fosse nemmeno a casa, è normale?**

È importante rispettare il suo spazio privato: al pari degli adulti, hanno il diritto di vivere la loro dimensione affettiva/intima anche se sono distanti fisicamente dagli amici, dalla propria ragazza o dal proprio ragazzo. Se noti dei comportamenti aggressivi e/o incomprensibili in tuo figlio, forse sta vivendo un particolare stato emotivo. Poniti disponibile ad ascoltarlo anche se decide di non dirti nulla, in modo da fargli sapere che qualcuno si interessa di lui e si dispiace se dovesse trovarsi in difficoltà. Anche mostrare i tuoi sentimenti e condividere i tuoi vissuti dà la possibilità a tuo figlio di farlo sentire meno solo e meno spaventato dal mostrare le proprie emozioni.

**Da quando la scuola è chiusa ho difficoltà a far capire a mio figlio che è importante comunque rispettare orari e abitudini. Mi sembra che prenda sottogamba l'impegno scolastico.**

È importante che vengano sostenuti comportamenti salutarici: tuttavia, tuo figlio potrebbe rifiutare imposizioni o direttive. Consentigli di gestire se stesso e i propri compiti scolastici, per aiutarlo a sentirsi più responsabile. Utilizza un linguaggio risoluto, ma non imperante, in modo da sostenere una reciproca negoziazione in tempi e spazi diversificati, affinché lui possa mantenere vive le proprie attività, sostenendo le sue passioni.

**E se mio figlio non riuscisse ad auto-gestire la propria giornata?**

Puoi offrirti di aiutarlo a creare una propria organizzazione del tempo dello studio. È importante che tuo figlio abbia delle regole per orientarsi e dare senso alla sua vita, facendolo sentire utile ed evitare in tal modo che si lasci andare a stati di disorientamento e confusione. Fallo sentire maggiormente responsabile della gestione e organizzazione della casa, come rifare il proprio letto, cucinare insieme il suo piatto preferito ecc.

**Durante il distanziamento sociale abbiamo trascorso molto tempo in casa, ma vorrei coinvolgere di più mio figlio per divertirci insieme e conoscerlo meglio nei suoi cambiamenti.**

Con la chiusura delle scuole e la cancellazione di tutti gli eventi, molti adolescenti stanno perdendo alcuni dei più bei momenti della loro età, oltre che tutti quegli attimi della loro quotidianità, come chiacchierare con gli amici e frequentare le lezioni. Sostieni la creatività di tuo figlio come possibile, e trova delle passioni da condividere come la musica, lo sport, la letteratura e il cinema. L'offerta di intrattenimento è molto vasta, potete decidere insieme di seguire una serie TV in voga o scegliere di vedere dei film sui quali discutere insieme (ad esempio "Noi siamo infinito" tratto da un bel romanzo per adolescenti; "Wonder" ecc.)



## **IN CASO DI DIFFICOLTÀ (BOX TRASVERSALE ALLE ETÀ)**

**E se non mi fa nessuna domanda? Devo ritenermi fortunato perché mio figlio sta bene, è tranquillo e non ha bisogno di niente o devo preoccuparmi lo stesso?**

Tuo figlio ha bisogno di trovare nella tua presenza sicurezza e riconoscimento.

Non dimenticare che anche lui ha bisogno di elaborare la tristezza per la perdita della sua quotidianità.

Osserva bene il tuo stato d'animo, quello di tuo figlio e il clima che si respira a casa per rispondere a questa domanda:

- è possibile che tuo figlio sia sereno e che tu sia riuscito a rassicurarlo, in altri momenti, magari senza neanche essertene reso conto;
- è possibile che tuo figlio sia preoccupato e triste, ma forse non lo esprime e non fa domande perché sente intorno a sé un ambiente che possa accogliere le sue emozioni.

**Come posso capire se mio figlio sta soffrendo per la situazione, se non riesce, o non vuole, comunicarlo?**

Non tutti i bambini e ragazzi rispondono allo stress allo stesso modo. Alcuni segni da tenere d'occhio includono:

- ritorno a comportamenti che hanno superato (ad esempio, bagnare il letto);
- costante preoccupazione o tristezza;
- difficoltà a dormire o incubi, pensieri, immagini angosciosi;
- cambiamenti nei livelli di appetito, energia e attività;
- rabbia e irritabilità;

- ipermaturità e comportamenti come se stessero “recitando una parte”;
- scarso rendimento scolastico o evitamento della didattica online;
- contatto con il gruppo degli amici sempre più ridotto o completamente assente;
- difficoltà nell’attenzione e concentrazione;
- evitamento di attività godute in passato;
- reazioni fisiche, come mal di testa, dolori muscolari, problemi di stomaco ed eruzioni cutanee.

*Se hai bisogno dell’aiuto più specifico di uno psicologo esperto dell’età evolutiva chiedi consiglio al tuo pediatra che saprà come indirizzarti.*



## BIBLIOGRAFIA

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wesely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *Lancet* (London, England), 395(10227), 912–920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Cluver, L. et al. (2020). *Parenting in a time of Covid-19 - Correspondence*, Vol. 395, issue 10231. DOI:10.1016/S0140-6736(20)30736-4

Lee, J. (2020). *Mental health effects of school closures during COVID-19*, *Lancet Child Adolesc Health* 2020, DOI: 10.1016/S2352-4642(20)30109-7

Oosterhoff, B., Palmer, C., Wilson, J., & Shook, N. (2020). *Adolescents' - Motivations to Engage in Social Distancing during the COVID-19 - Pandemic: Associations with Mental and Social Health*". DOI: 10.31234/osf.io/jd2kq

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., Jiang, F. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*, Vol. 395, issue 10228, p.945-947

World Health Organization International Task Force (2020). *Parenting for Lifelong Health's COVID-19*. <https://www.covid19parenting.com/> (last visit 25/4/2020)

Centers for Disease Control And Prevention (2020). *Keeping Children Healthy While School's Out*.

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html) (last visit 25/04/2020)

[www.psicologiaclinicamedicina.unina.it](http://www.psicologiaclinicamedicina.unina.it)

## **ÉQUIPE SCIENTIFICA**

**Generoso Andria**, pediatra emerito Università Federico II, Napoli

**Giancarlo Biasini**, pediatra emerito Ospedale Bufalini, Cesena;  
già presidente Associazione Culturale Pediatri

**Alessandro Chiodi**, psicologo A.O.U Federico II, Napoli

**Grazia Isabella Continisio**, psicologa A.O.U Federico II, Napoli

**Giovanni Corsello**, pediatra Università degli studi, Palermo

**Daniele de Brasi**, pediatra ospedaliero Santobono, Napoli; Asso-  
ciazione Culturale Pediatri Campania

**Raffaella De Falco**, psicologa A.O.U Federico II, Napoli

**Raffaella De Franchis**, pediatra di famiglia, Asl Napoli 1 Centro

**Stefania Manetti**, pediatra di famiglia Piano di Sorrento, Napoli

**Benedetta Muzii**, psicologa A.O.U Federico II, Napoli

**Enrico Parano**, pediatra CNR, Catania

**Andrea Satta**, pediatra di famiglia, Roma 5

**Paolo Siani**, pediatra ospedaliero Santobono e parlamentare, Napoli

**Gerarda Siani**, psicologa A.O.U Federico II, Napoli

**Alberto Villani**, pediatra ospedaliero Bambino Gesù e presiden-  
te Società Italiana di Pediatria, Roma

**Federica Zanetto**, pediatra di famiglia e presidente Associazione  
Culturale Pediatri, Milano.

**iod**

Questo libricino, pubblicato dalla IOD EDIZIONI,  
È SCARICABILE GRATUITAMENTE

ISBN 97888993929001

[www.iodedizioni.it](http://www.iodedizioni.it)

[iodedizioni@gmail.com](mailto:iodedizioni@gmail.com)