

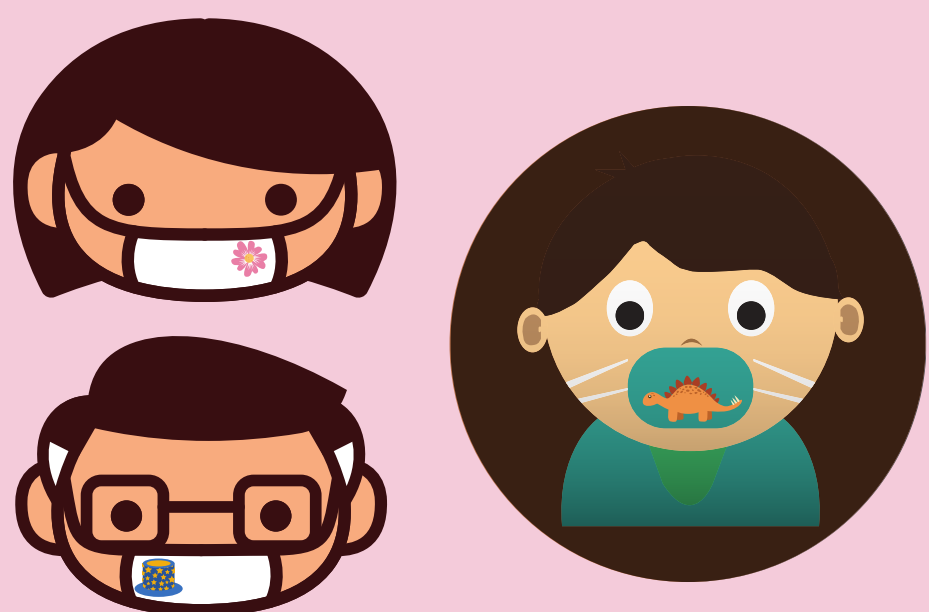
LA CHECKLIST PER BAMBINI ALLEGRI

Una guida per genitori alle prese con la
quotidianità ai tempi del coronavirus

 **SENS is**
Associazione Italiana di Integrazione Sensoriale



Come trascorrere al meglio le giornate all'insegna della partecipazione



Offrire un modello visivo

Mamma e papà, prima di mettere la mascherina assicuratevi che i vostri bambini abbiano capito qual'è il motivo e se per loro è troppo difficile comprendere, fate in modo che possano esplorarla, vederla come un gioco e, perchè no, se ci sta bene, attaccarvi anche un bel sticker colorato per renderla più vivace!



Stimolare l'olfatto e l'udito

Mamma e papà, un sapone profumato (non troppo) o il sapone del cartone animato preferito di vostro figlio, vi aiuterà a motivarlo nel lavare costantemente le mani! E per i più piccoli una simpatica canzoncina di accompagnamento potrebbe rendere la cosa più divertente!



Favorire la regolazione

Mamma e papà, garantite ai vostri bambini gli orari abituali del riposo in modo da mantenere la regolazione dei ritmi fisiologici del sonno/veglia e di stabilire così una routine inalterata. Questo permetterà loro di mantenere regolata l'attività motoria durante il giorno con una buona capacità di autoregolazione



Garantire le attività propriocettive e vestibolari

Mamma e papà, favorite attività a pavimento con i vostri figli alternati a momenti di attività a tavolino più strutturate e perchè no, anche una super attività motoria in giardino! Proponete loro giochi diversi per ognuno di questi momenti e limitate il tempo con i dispositivi elettronici



Incentivare le attività tattili e di movimento

Mamma e papà, voi invece potreste coinvolgervi in prima persona in diverse attività con vostro figlio! Preparare una torta o dei biscotti sarà ancora più divertente! Anche piantare dei fiori o occuparsi dell'orto sarà un compito super divertente da poter fare insieme! Costruire una casetta con del cartone, o dipingere un quadro saranno attività super stimolanti!