

MammaMag

ISSUE 9
FREE PRESS

...Dalle mamme per le mamme



Io Mamma

LE MAMME SONO
MULTITASKING

UN GIORNO
ALL'IMPROVVISO

Lifestyle

UNA RISORSA PREZIOSA...
I NONNI

MASCHERINE JUUL
PROVATE PER VOI

PEDIATRA DISPONIBILE H24
SOSPEDIATRA

Focus
VOGLIA DI SOLE?
SI CON LA GIUSTA
PROTEZIONE

SOSTENIBILITÀ AMBIENTE
E ALIMENTAZIONE SANA

SPIEGARE IL CORONAVIRUS
AI BAMBINI



Viale Renato Serra 16 20148 Milano

tel. 02 49543090

mail: info@h2bizness.it

www.mngtravel.it





MNG Travel è un Tour Operator-Agenzia di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

MammaMag

NUMERO #9 - ANNO II

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri

REDAZIONE
Elisa Nani, Chiara Bassi, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI

Georgia Conte, Debora Conti,
Lorenzo Natalino, Annabell Sarpato, Michela Pezzali,
Ludovica Turchetti, Alessandra Verde.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
 [mammamag](#)
 [ilclubdellemamme](#)
 [allattando](#)

Editor e pubblicità
H2Bizzness
Viale Renato Serra, 16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizzness.it

Stampa
PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione
MammaMag è una free press distribuita in ludoteche,
scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di
Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore né in gerenza né in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

IO MAMMA

06 LE MAMME SONO MULTITASKING
PERCHÉ SONO OBBLIGATE
AD ESSERLO

08 UN GIORNO ALL'IMPROVVISO
M'INNAMORAI DI TE

LIFESTYLE

10 PROVATE PER VOI:
LE MASCHERINE JUIL

12 CON SOSPEDIATRA
IL PEDIATRA H24

14 D'ESTATE COME D'INVERNO
LA LUCE PUÒ COMPORTARE
DEI RISCHI, SOPRATTUTTO
PER GLI OCCHI DEI PIÙ PICCOLI

16 TUTTI IMPEGNATI A PENSARE
AL DOPO

18 ESPERIMENTO CON I FAGIOLI

20 I NONNI UNA RISORSA
PREZIOSA, INDISPENSABILE,
DAL VALORE INESTIMABILE

22 FESTEGGIAMENTI IN CASA?
SCEGLI IL KIT PARTY DI PANDA

23 IL MUSEO NAZIONALE DELLA
SCIENZA E DELLA TECNOLOGIA
DI MILANO RIAPRE

FOCUS

24 VOGLIA DI SOLE? SI MA CON
LA GIUSTA PROTEZIONE

26 SPIEGARE IL CORONAVIRUS
AI BAMBINI

30 IL RITARDO EVOLUTIVO
SEMPLICE DEL LINGUAGGIO
NEL BAMBINO

32 ALIMENTAZIONE SANA
E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

34 RESTARE A CASA COME
STRUTTURARE LA GIORNATA

36 IMPARARE L'INGLESE
CON LA REALTÀ AUMENTATA

Hai bisogno di un Pediatra?



CON SOSPIATRA IL PEDIATRA È DISPONIBILE H24

**SosPediatra è sempre più utile
per le mamme e adesso puoi:**



- 1 Prenotare una visita pediatrica a domicilio tramite App
- 2 Richiedere un video consulto pediatrico
- 3 Restare informata con notizie sulla salute dei bambini

Collegati al sito per tutti gli altri servizi

www.sospediatra.org



**Scarica gratis SOSPIATRA
sul tuo Smartphone**

La prima APP per richiedere **visite pediatriche a domicilio** in ogni momento e ovunque ti trovi **h24, 7 giorni su 7!**



SOSPIATRA

App Store

Google Play



LE MAMME SONO MULTITASKING PERCHÉ SONO OBBLIGATE AD ESSERLO



IO MAMMA

Le mamme sono multitasking perché sono obbligate ad esserlo. Una mamma impara fin da subito a dar da mangiare ad un bambino mentre prepara la cena per il resto della famiglia. Impara a fare la doccia e al contempo ad intrattenere suo figlio. Impara come rispondere alle e-mail con una mano mentre serve la colazione con l'altra e contemporaneamente rintraccia le scarpe perse perché non c'è altra scelta.

Per molte mamme il multitasking può sembrare un super potere e per anni abbiamo letto titoli e saggi sulle abilità multitasking presumibilmente superiori delle donne rispetto ad un uomo, ma non lo siamo, e nuove ricerche lo dimostrano. Un nuovo studio pubblicato su PLOS One ha smentito le ricerche precedenti che suggerivano che le donne fossero super multitasking. Il cervello di donne e uomini è ugualmente teso al multitasking. Le mamme non sono più brave nel multitasking di chiunque altro. Le mamme sono costrette a raffinare il multitasking nella loro vita, è una questione di pura sopravvivenza. In effetti diversi sondaggi hanno rilevato che la maggior parte delle madri è costretta continuamente a bilanciare il lavoro con molte responsabilità a casa. Più del 60% delle madri afferma di gestire autonoma-

mente la maggior parte delle faccende domestiche e delle responsabilità legate alla famiglia, nonostante il pochissimo tempo a disposizione.

Dipingendo le donne come dotate di multitasking, ovvero naturalmente orientate al "fare tutto", la società si è liberata dal peso di doverle sostenere. Il nostro sondaggio ha rilevato che l'85% delle mamme non pensa che la società le capisca o le supporti, e non c'è da meravigliarsi. Siamo presumibilmente super mamme multitasking e le supermamme non hanno bisogno di supporto. Vendendoci il mito dei nostri superpoteri, la società ha ottenuto la garanzia che non avremmo chiesto aiuto.

Come sottolinea Leah Ruppanner, professore associato all'Università di Melbourne per The Conversation, la nuova ricerca sul genere e il multitasking è importante perché quando sfateremo il mito del multitasking femminile possiamo iniziare davvero a sostenere le madri. " Sfatare questi miti che si aspettano che le donne siano supereroi è una buona cosa, ma dobbiamo andare oltre e creare ambienti politici in cui l'uguaglianza di genere possa prosperare ".

CRY Babies

Magic Tears

FANTASY

SCOPRI LE NUOVISSIME CASETTE: LE CRY BABIES MAGIC TEARS ORA SONO GLITTER E COOL!
#CRYBABIESMAGICTEARS
#WOWCHEGIOCO

CASETTA CIUCCIO



CASETTA ALATA



UN GIORNO ALL'IMPROVVISO M'INNAMORAI DI TE



LA NASCITA DI CHRISTIAN

Durante i preparativi per il matrimonio con Pietro mi dissero che quello sarebbe stato il giorno più felice della mia vita, si sbagliavano: quella giornata fu davvero fantastica, ma l'attimo nel quale mi appoggiai al petto mio figlio è stato senza dubbio il momento più emozionante, magico e dolce di tutta la mia vita. Non potevo nemmeno immaginare si potesse provare un amore così sconfinato e incondizionato.

Era un venerdì mattina d'inizio novembre ed il termine della gravidanza si avvicinava a passo veloce, ero entrata nella 39 settimana, stavo bene fisicamente (forse un po' appesantita da quei 20 kg in più) ed ero serena, sempre ottimista (ormai mi conoscevo!) quindi decisi di organizzare una giornata con la mia mammina. Pranzo al ristorante e giretto in centro,

camminare in gravidanza fa bene e la giornata di sole caldo nonostante fosse novembre era favorevole ai nostri progetti. Passeggiavo senza giubbino ed avevo caldissimo. Mia mamma da brava puericultrice mi consigliò di fermarci in una farmacia a provare la pressione e risultò più alta del solito. Tornai a casa, mi feci la doccia e notai delle perdite insolite, io e mio marito andammo al pronto soccorso ginecologico, ma fummo rispediti a casa con l'avvertimento di "stare pronti" che il momento era vicino. Tornai a casa, mi sedetti sul divano e le acque si ruppero veramente, quindi di nuovo di corsa all'ospedale Civile di Brescia: il travaglio era iniziato. In quelle 12 ore che mi separarono dalla spinta finale ho sicuramente sofferto, ma dimenticai tutto nell'esatto momento in cui mi appoggiarono mio figlio Christian sul petto (3,6 kg di bambino con neri capelli in piedi)





LA NASCITA DI AZZURRA

Fin dall'ecografia morfologica il ginecologo capì che saresti stata più cicciottella di tuo fratello (ma non tanto da indurre il parto prima del termine), ma nessuno si aspettava che da vera donna ti saresti fatta aspettare così a lungo (io già li avverto i tuoi futuri pretendenti, eri così fin dalla nascita).

La data del termine era il 4 agosto, ma avevo il presentimento che saresti nata prima, verso fine luglio: si nota che il mio istinto lascia alquanto a desiderare! Il giorno 14 agosto, il giorno del compleanno di mia nipote, feci il monitoraggio, nessuna traccia di sintomi o malesseri, notavo solo che ti sentivo poco rispetto ai

giorni precedenti. La ginecologa mi disse qualcosa del tipo se non ha impegni per ferragosto signora, grigliate o feste varie, venga a partorire. Lo disse sicuramente con parole più dolci ed adeguate, ma nella mia testa riuscivo solo a capire che il giorno dopo ti avrei conosciuta e l'emozione era tantissima. Con parto indotto, ma naturale, nello stesso ospedale dove è nato il mio primogenito dato che mi ero trovata molto bene, con al fianco mio marito, mia mamma e una dolcissima ostetrica che non mi ha perso di vista un secondo il 15 agosto è nata Azzurra, bella come l'immensità del cielo e la profondità del mare, 4090 kg per 55 cm di lunghezza, come la chiamo io "la gigantona del mio cuoricino" perché il mio cuore è davvero piccolo per contenere tutto l'amore che provo per te.

PROVATE PER VOI: LE MASCHERINE JUIL



Con il prolungarsi delle misure straordinarie di distanziamento sociale e l'arrivo della bella stagione il problema della scelta della mascherina perfetta per i nostri bimbi si fa sempre più sentire. I miei nanetti hanno 9, 11 e 13 anni e per tutti loro l'utilizzo della mascherina fuori casa è obbligatorio... ma tra le mille proposte quale mascherina scegliere?

Tra tutti i modelli provati, monouso, lavabili, homemade, ci siamo trovati benissimo con le mascherine Juil. Sono super comode e colorate, proteggono i nostri bimbi e allo stesso tempo li rendono simpatici. Inoltre sono disponibili sia per nella taglia per bambini che in quella per adulti.. quindi perfette per tutta la famiglia.

Qualche info tecnica: le mascherine Juil hanno una tasca interna dove è possibile inserire un filtro e un'asola per l'aggiunta del ferretto "ferma-naso". Sono realizzate in tessuto jersey di viscosa 95% ed elastan 5% e sono lavabili anche in lavatrice a 60°. E' un prodotto 100% Made in Italy, realizzato a mano con procedimenti artigianali non industriali; piccole imperfezioni ne testimoniano l'artigianalità. Ricordiamo infine che le mascherine Juil sono mascherine facciali di



protezione delle vie respiratorie ad uso civile, questo significa che non hanno i requisiti tecnici dei dispositivi medici e non possono essere utilizzate in ambito ospedaliero/assistenziale.

Costi e modalità d'acquisto:
<https://www.juil.it/product-category/mascherine/>

Modello Standard

da Adulto/Ragazzo Euro 10,00 Iva Inclusa

Modello Baby

da Bambino/Ragazzino Euro 8,00 Iva Inclusa

Collectimals



www.elly.eu
www.collectimals.toys

CON SOSPEDIATRA IL PEDIATRA E' DISPONIBILE H24



LIFESTYLE

Sospediatra è sempre più utile per le mamme.

Tramite Sospediatra puoi:

- Prenotare una visita pediatrica a domicilio tramite App
- Richiedere un video consulto pediatrico
- Restare informata con notizie sulla salute dei bambini

Per chi ancora non la conoscesse, Sospediatra è un'app per prenotare visite pediatriche a domicilio in qualsiasi momento con un portale di riferimento pieno di informazioni utili per le mamme, articoli scritti da pediatri e specialisti, una community di mamme con cui confrontarsi.

Questo mese Sospediatra ha lanciato un nuovo servizio, che affianca quello della ricerca del pediatra per una visita a domicilio: il Video Consulto Pediatrico. Il Video Consulto ti permette di prenotare una consultazione video con un pediatra o con uno specialista pediatrico online per chiedere un parere sulla salute del tuo bambino.

Il video consulto pediatrico nasce come risposta alla necessità di ridurre le visite in ambulatorio in una situazione di emergenza sanitaria e in risposta all'esigenza diffusa delle mamme di risolvere dubbi pediatrici affidandosi ad un parere medico.

COME FUNZIONA IL SERVIZIO DI SOSPEDIATRA?

Per prenotare una visita pediatrica a domicilio:

- 1) Scarica l'App gratuita Sospediatra e registrati
- 2) Cerca un pediatra nella tua zona
- 3) Aspetta la conferma del pediatra
- 4) Ricevi la visita a domicilio

Per prenotare un Video Consulto pediatrico:
<https://www.sospediatra.org/videoconsulto/>

E' possibile prenotare un video consulto direttamente dal sito Sospediatra.

- 1) Scegli l'orario e il medico
- 2) Effettua la prenotazione
- 3) Inizia la videochiamata con lo specialista e poni le tue domande

La modalità di accesso è semplice ed immediata, il servizio è disponibile anche nel weekend.

Per tutte le informazioni visita www.sospediatra.org



NUOVO

1 flaconcino monodose al giorno

anni 3+

Enterokind® junior

naturale, vitale e funzionale

per l'equilibrio della flora intestinale



99,7% ingredienti
di origine naturale

6 MILIARDI
di fermenti lattici vivi
pro dose



camomilla



vitamine A e D3



senza glutine, aromi e
naturalmente privo di lattosio



www.mama-natura.com



**Schwabe Pharma
Italia**
From Nature. For Health.

D'ESTATE COME D'INVERNO LA LUCE PUÒ COMPORTARE DEI RISCHI, SOPRATTUTTO PER GLI OCCHI DEI PIÙ PICCOLI

L'arte è vita, ma nasconde dei rischi. Negli ultimi anni, con l'uso sempre più massiccio di dispositivi digitali, si è molto parlato di luce blu, che può essere da questa emanata anche se in piccole quantità e che si ritiene essere colpevole di affaticamento visivo. La luce blu è in realtà presente anche in esterni, dove invece sappiamo bene che è predominante la radiazione ultravioletta, o UV, pericolosa non solo per la pelle ma anche per gli occhi, in particolare per quelli dei bambini, che hanno un cristallino più limpido rispetto a quello degli adulti, capace per questo meno di schermare le radiazioni UV.

Per questo motivo, è importante proteggere gli occhi in qualunque stagione e con qualsiasi condizione meteo, facendo indossare anche ai più piccoli occhiali da sole, e scegliendo, in caso di deficit visivo soluzioni come le lenti fotocromatiche che adattano la loro colorazione ai cambi di luce oppure lenti da vista chiare o colorate che offrano una protezio-

ne davvero completa fino a 400nm. Nella scelta delle lenti è fondamentale fornire al proprio ottico di fiducia tutte le informazioni necessarie per trovare insieme la soluzione più adeguata.

ZEISS da tempo ha deciso di inserire, di serie e senza costi aggiuntivi, in tutte le proprie lenti da vista la tecnologia UVProtect, che assicura una protezione completa fino ai 400nm.

I pericolosi raggi UV vengono bloccati prima che arrivino all'occhio o colpiscono la delicata zona pericolare attorno, dove la nostra pelle è particolarmente sottile e delicata. In aggiunta, scegliendo il trattamento ZEISS DuraVision BlueProtect, è possibile proteggersi anche dalla componente dannosa della luce blu, facendo invece passare la componente buona, indispensabile per regolare il ciclo del sonno-veglia.

Per maggiori info: www.zeiss.it/vision



La mela PREFERITA Dai Bambini*

*(Fonte CTIEL 2014)

PINKids®

LA PICCOLA
PINK LADY®
DOLCE e
SUCCOSA

ADATTA ALLE
mani DEI
BAMBINI

BY



Energy balls alle mele

PINKids®



2 PinKids®
100g di fiocchi d'avena
1 manciata di mandorle
2 cucchiai di fiocchi di miglio
1 cucchiaiino di cannella
Qualche mandorla tritata per la decorazione



- Versare tutti gli ingredienti in un mixer e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
- Formare 12 palline con le dita, quindi metterle in frigorifero per un'ora.
- Terminare disponendo qualche mandorla per creare le orecchie di un gattino. Ed ecco fatto!



worldBFFu - Pink Lady® è utilizzata per la commercializzazione della varietà 'Cripps Pink' (C.O.V.).

TUTTI IMPEGNATI A PENSARE AL DOPO

Questi di "lockdown" sono i giorni di incertezza, di confinamento, sono giorni che ci permettono di scoprire quanto davvero è lunga una giornata. Non avevamo mai tempo e adesso abbiamo capito quanto è davvero lungo un giorno e quale risorsa avremo a disposizione dopo. Già, perché ora è giusto così, siamo tutti impegnati a pensare al dopo!

L'incertezza, l'isolamento sociale e la quarantena hanno forgiato il milanese e non solo lui, hanno stravolto i giovani, le certezze dei bimbi ma soprattutto quelle dei nonni; principalmente loro, i più esposti ed i più restii al cambiamento.

Il primo pensiero del post va a tutti i nonni che hanno subito un saluto prematuro e forzato. Grazie per quello che ci avete insegnato!



Più o meno tutti ci siamo tutti imbattuti in cose nuove ed ora sta a noi pensare al dopo mantenendo le sane abitudini ed integrando le originali novità. Perché non approfittare per adottare dei piccoli cambiamenti nei comportamenti quotidiani che potrebbero migliorare la vita familiare e il modo in cui la viviamo?

Cambiamenti che siano già avvenuti in ognuno di noi; io posso raccontarvi i miei e lo farò proprio ora

ma la cosa meravigliosa è che ognuno di noi scopri i propri piccoli passi:

GRATITUDINE E CONDIVISIONE

David Grossman, nel suo messaggio ci trasmette un concetto: "Non è detto che l'emergenza coronavirus non possa insegnarci a essere più umani". Bene scelgo al primo posto di mettere questo, se la mia vicina o una persona ha necessità di spesa, farmacia o altro io sono a disposizione.

FACCIO LA SPESA CON LA LISTA IN MANO E I PRODUTTORI SANI NELLA MIA TESTA

Vuoi per il sostegno a genitori e vicinato, vuoi per le code infinite e per comodità propria, andare al supermercato muniti di lista è un'ottima strategia per fare la spesa in modo rapido.

Abbiamo scoperto, proprio in questo periodo anche la "skill" di Alexa che vocalmente mentre apri la credenza aggiunge per te ciò che manca a comando vocale. Tranquilla Alexa! porterò anche te nel mio futuro, non costruirò troppe certezze nemmeno tu però, non ti assicuro vita eterna!

Ovviamente se un "piccolo produttore sano" cattura la mia attenzione o l'aveva attratta nei mesi precedenti è ben presente nei miei pensieri. Oggi più che mai, è lui che voglio aiutare a sopravvivere e sono disposto a pagare lo sforzo che lui fa per me.

EVITO OGNI FORMA DI SPRECO

Le tematiche sostenibilità e anti-spreco verranno con me e la mia famiglia domani. Vale per le mie amate "gomme da camion", dove l'ingrediente "sostenibilità" rimane sempre nei nostri obiettivi e nei nostri business model, ma anche in famiglia e nel frigo. Nicolò (il figlio grande 4 anni) è come mia mamma non butta

nulla; nella sua valigetta da meccanico, ho recuperato una mascherina del kit soccorso della macchina vecchia!

"Eri scaduta, ma mi sei servita moltissimo! Grazie" Ovviamente mi sono divertito a cucinare e rivisitare ogni cosa, dallo scarto dei finocchi per il brodo di Tommaso (il piccolo 8 mesi oggi) alla versione "Rice FoodMan" del mio risotto rivisitato.



VALUTO NUOVE FORMULE D'ACQUISTO

Lo facevo anche in passato, ma con meno consapevolezza e solo in tema food, adesso offline (GDO, Negozi & Mercati) ma anche online (Alveari, Gr.Acq. Sol. ecc.) spaziando a tutti quei B2b che trovando aziende chiuse sono passati a B2c. Ho valutato che potrei inserirmi con più tenacia proprio in questo settore. Ora però non posso dirvi di più, verrete con me nel dopo..

SMARTWORKING? SI, MA CON GUSTO!

Non mi è proprio possibile svolgere la mia attività al 100% in Smartworking e francamente non sono la persona più adatta per parlarvi di questo tema ma l'idea mi ha coinvolto moltissimo. Unico vero punto di attenzione è il come svolgiamo questa attività!

Scopro nuove piattaforme, scopro di avere dei colleghi di zona fortissimi e proprio ora mi appoggio sulla loro disponibilità. Cucinando carico il mio tempo disponibile di gusto, lo "arricchisco di spezie" e cerco di godermi il lato positivo di #iorestoacasa.

Limito alle sole otto ore il tempo dedicato al lavoro e ti consiglio di fare lo stesso, il rischio di portarti nel futuro una "Bad Habits" è elevatissimo

PENSO A ME MA ANCHE AI BIMBI, SONO LORO IL FUTURO!

Tutorial, video lezioni di zumba, corsi online di yoga,

non sono esattamente il mio pane ma, a mia moglie vedo piacciono parecchio. Procedete spedite! Io mi faccio una corsetta dentro e fuori dalle mure condominiali. Ordinanza permettendo, potendo contare su vicini di casa intelligenti – scrupolosissimi , la distribuzione di orari e spazi avviene democraticamente, senza isterie e senza nessun contatto. Adoro correre alle 6:30 del mattino in piena solitudine, è la mia unica ora libera. La più grande opportunità del Covid è osservare Tommaso che cresce da vicino e Nicolò che fracassa gli zebedei. Ci siamo gridati dietro ogni cosa, ci siamo vestiti da pirati e fatto un musical, abbiamo disegnato su carta, stoffa, muri e cucinato il mondo. E quando avremmo trovato il tempo di farlo? E' durissimo dar retta a tutti in queste quattro mura e credo lo sia anche per voi nei confronti del vulcanico papà.



Benedico le maestre d'asilo per quello che fanno ogni giorno e adesso ne osservo i frutti vedendo come educatamente i bimbi rispondono nei corsi di cucina inventati sulle piattaforme digitali. Le attitudini dei singoli bimbi vanno carpite proprio da loro, e mai avevo avuto nel mio passato questo spirito di osservazione. Con i bimbi del club delle mamme, avevamo familiarizzato alla Fabbrica del Vapore in occasione de "La Fabbrica dei Piccoli Chef" ed ora ci siamo ritrovati tutti OnLine a preparare ricette insieme.

Lo apprezzo così come ho apprezzato il sorriso di una bimba, Maria Vittoria, mentre cucinava muffin e gnocchi con me e altri venti bimbi in piattaforma web.

Voi mamme e papà siete chiamati a osservare e incoraggiare, tutto il resto lo cucineranno loro da soli.

"Dopo questo periodo sarai anche tu un bimbo diverso, forse un grande chef o forse come me un grande appassionato di cucina, curioso e sempre più affamato. Intensamente grato di essere così! Keep On Rocking!

ESPERIMENTO CON I FAGIOLI

PIANTARE I SEMI NEL COTONE IDROFILO



La primavera è alle porte e un'attività coinvolgente e istruttiva che si può fare con i bambini è la semina dei fagioli nel cotone idrofilo e l'osservazione dei cambiamenti che avvengono nel tempo.

È un esperimento semplice e appassionante e... chi di noi non l'ha provato almeno una volta da bambino?

OCCORRENTE:

- un contenitore. Potete usare un bicchiere di plastica, il fondo di una bottiglia di plastica tagliato o un vasetto di vetro
- cotone idrofilo
- alcuni fagioli
- acqua

PROCEDIMENTO

Vediamo ora come piantare i semi nel cotone idrofilo:

- mettete uno strato di cotone sul fondo del contenitore e bagnatelo con qualche goccia d'acqua (deve risultare umido)
- appoggiate uno o più fagioli sopra il cotone, tenendoli distanziati l'uno dall'altro
- sistematate il contenitore in casa o sul balcone
- ogni giorno ricordatevi di bagnare leggermente il cotone (ma non esagerate!) e continuate a farlo con costanza per almeno 6-7 giorni

ECCO QUELLO CHE SUCCEDERÀ:

- vedrete spuntare delle piccole radici, che giorno dopo giorno tenderanno a penetrare nel cotone e diventeranno sempre più lunghe
- osserverete come si allungano i germogli fino a diventare delle vere e proprie piantine con tenere foglioline

Se utilizzerete un contenitore trasparente sarà più facile osservare i cambiamenti che avvengono: dalla nascita dei germogli alla crescita delle piantine.

Bisogna armarsi di pazienza, perché la germinazione è un processo che richiede tempo (il "tempo della Natura"), ma la cura e l'impegno che il bambino mette in questo piacevole compito è ripagato con la soddisfazione di aver curato e aiutato a crescere un germoglio!

Se trasferite le piantine in un vaso contenente del buon terriccio potrete continuare ad osservare la crescita delle piante fino alla produzione dei frutti.

Se avete domande o curiosità potete scrivere a otideibambini@gmail.com Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli

www.morenacarli.com



**L'ORTO
DEI
BAMBINI**

I NONNI UNA RISORSA PREZIOSA, INDISPENSABILE, DAL VALORE INESTIMABILE

In queste settimane dove, ancor più che in altre occasioni, ci si è accorti del valore dei nonni nella nostra società, mi sembrava buona cosa condividere una piccola riflessione. Lo dico da nipote che non ha mai conosciuto i propri nonni maschi e che, per distanza geografica, non ha potuto godere della costante vicinanza delle nonne.

E' però oggi, da padre, che apprezzo e comprendo quanto siano preziosi, nel nostro caso direi indispensabili.

La prima parola che mi viene in mente pensando ai nonni dei nostri figli è il "tempo". Tempo dedicato in quantità ma anche, e soprattutto, in qualità. Tempo dedicato con quella leggerezza e quella maggior serenità che probabilmente si acquisiscono soltanto quando si ha il dono di avere dei nipoti.

Il tempo si dice sia anche denaro. E credo che non vi sia affermazione più vera. Perché è inutile girarci intorno ma alla fine del mese il bilancio familiare

va fatto quadrare e il valore del tempo dedicato dai nonni è davvero inestimabile.

C'è un'altra cosa che mi piace nel vedere i nostri genitori nella loro nuova veste di nonni. E' scoprire quella tenerezza e quella dolcezza che caratterizzano il loro rapporto con i nipoti e che, con ogni probabilità, hanno avuto con noi quando eravamo piccoli. Spesso è come rivivere un'emozione passata, un po' come tornare per una volta anche noi bambini.

I nonni hanno sempre un sorriso e sembrano non essere mai stanchi quando i propri nipoti richiedono attenzioni. Un grazie speciale dunque a tutti i nonni (in questo caso ai nostri genitori). Un grazie per la loro costante presenza dal valore davvero inestimabile.

Pier Luigi Balzarini

famigliaontheroad.com

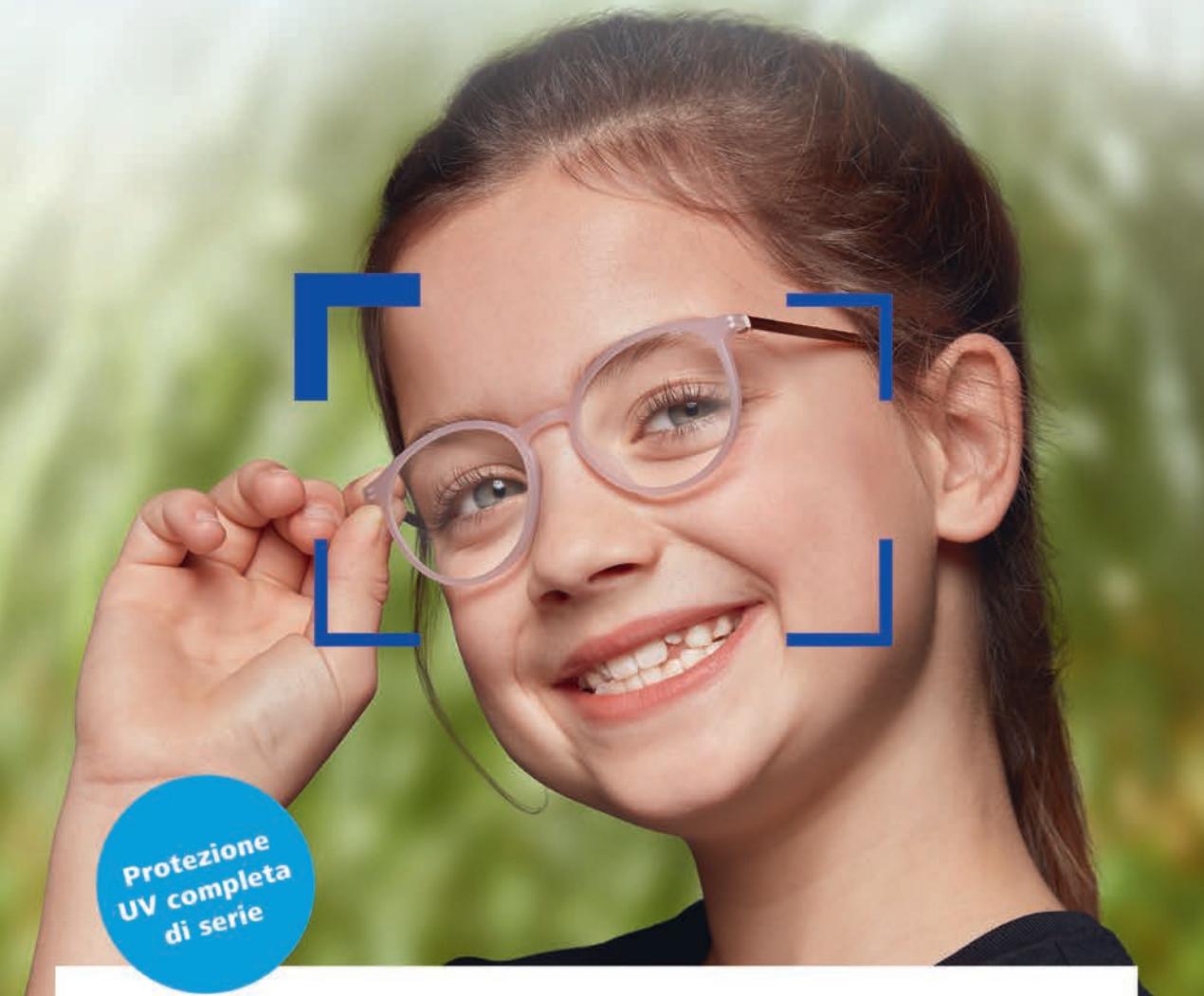
facebook.com/famigliaontheroad/

instagram.com/famigliaontheroad/

flickr.com/people/pierluigibalzarini/



Una scelta di qualità per proteggere gli occhi di chi ami.



Lenti ZEISS con DuraVision® BlueProtect

La luce è vita, ma in alcuni casi può essere dannosa. Le lenti ZEISS con trattamento antiriflesso DuraVision® BlueProtect proteggono gli occhi dalla luce blu emessa dai dispositivi digitali e dai pericolosi raggi UV, per una visione rilassata e sicura. Chiedile al tuo Ottico di fiducia ZEISS.



FESTEGGIAMENTI IN CASA?

SCEGLI IL KIT PARTY DI PANDA INVITI SOCIAL E ROBERTA NICOSIA

L'emergenza corona virus ha decisamente cambiato il modo di rapportarsi con la tecnologia avvicinandoci sempre più all'uso di internet e con esso dei social media che ci hanno aiutato a tenerci in contatto con persone lontane, fare nuove amicizie e ci hanno permesso di evadere un po' dalla monotonia della quarantena. Per noi del settore eventi questa pandemia ha significato uno stop forzato, che ancora persiste, è stata dura vedersi annullare tutti gli eventi proprio in un periodo che di solito per noi rappresenta il culmine del lavoro. È stato difficile riprogrammare tutto, spostare date e soprattutto stare vicini ai nostri clienti, in particolare le spose, rassicurandoli e facendogli sentire la nostra vicinanza se pur virtuale. Queste circostanze avverse hanno contribuito a far sì che si creasse, tra professionisti, un'unione particolare, rafforzando il senso di community e facendo nascere preziose collaborazioni!

Noi ci siamo conosciute proprio così, con un cuoricino lasciato l'una nella foto dell'altra, la curiosità di dare un'occhiata al profilo seguito da un messaggio di presentazione, da una chiacchierata che ci ha fatto capire da subito di essere in sintonia, è nato così il desiderio di creare insieme un progetto che unisse le abilità di entrambe, le capacità grafiche, artistiche di Panda inviti social e le capacità organizzative di planning di Roberta Nicosia. Da qui l'idea di creare un progetto per i bambini, abbiamo percepito la difficoltà di questo periodo anche per loro per via delle restrizioni, a maggior ragione per quelli che hanno dovuto trascorrere il compleanno in casa, certo circondati dall'affetto dei genitori ma privati dei giochi con i compagni o della visita dei nonni, quindi abbiamo voluto realizzare qualcosa che rendesse favoloso il loro compleanno anche a casa, un kit party personalizzato secondo i loro desideri!

Il nostro kit party può, infatti, essere interamente personalizzato con il nome del festeggiato/a e un tema grafico a scelta, come ad esempio un cartone animato, animale o



super eroe preferito. È versatile e componibile, così ogni mamma può scegliere cosa inserire al suo interno e le quantità per ciascun prodotto, il tutto vi verrà recapitato a casa in una scatola regalo. I prodotti a disposizione per comporre il kit party sono: le bandierine, i tag cibo, le etichette per succhi di frutta, i box popcorn, i palloncini, le candeline, il banner; inoltre su richiesta ci occuperemo anche di creare l'invito social, molto utile per eliminare la carta e aiutare l'ambiente. Entrambe crediamo molto in questo progetto, ci sta dando già molte soddisfazioni, siamo fiere di essere riuscite a trarre qualcosa di positivo da questo periodo così particolare e ci riempiamo di felicità quando le nostre clienti ci raccontano la gioia dei loro bambini nel vedere la sorpresa ideata per loro.

La nostra collaborazione continuerà anche dopo che saremo tornati tutti alla normalità, proseguiremo con questo progetto ma sicuramente ce ne saranno tanti altri, quindi continuate a seguirci sui nostri profili social che trovate qui sotto in modo da essere sempre aggiornate!

Vi salutiamo con l'augurio che si possa tornare a festeggiare in libertà e senza preoccupazioni al più presto!



IL MUSEO NAZIONALE DELLA SCIENZA E DELLA TECNOLOGIA DI MILANO RIAPRE

MAMMAMAG

Il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia di Milano (meglio conosciuto come Museo della Scienza e della Tecnica) riapre da giovedì 2 Luglio 2020 con alcune novità per garantire la sicurezza dei visitatori e dello staff.

Per prenotare il tuo ingresso, acquista on line il tuo biglietto selezionando data e orario. Se sei in possesso di una membership card del Museo acquista il tuo titolo gratuito.

Se sei titolare di un abbonamento o puoi usufruire di una convenzione devi acquistare il tuo biglietto telefonando al numero 02/48 555 330 attivo da lunedì a venerdì dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 17.00 o scrivendo a accoglienza@museoscienza.it

Ogni giorno sono in programma visite gratuite alle aree dedicate ai Trasporti per adulti e bambini. Per partecipare a queste attività devi prenotare al momento dell'acquisto del biglietto.

Per evitare assembramenti, è importante presentarsi puntuali. L'ultima visita è possibile un'ora prima della

chiusura del Museo e non è previsto un tempo massimo di permanenza.

All'ingresso, in via San Vittore 21, ti verrà rilevata la temperatura. Se dovesse superare i 37,5° C non ti sarà consentito entrare al Museo per tutelare la sicurezza di tutti i visitatori e del personale.

Durante la visita dovrà mantenere la distanza di almeno 2 metri dalle altre persone e indossare sempre la mascherina. All'ingresso e lungo il percorso troverai erogatori di gel igienizzante. È obbligatorio utilizzarlo prima di toccare tutte le installazioni interattive e i touchscreen presenti nelle esposizioni.

Per maggiori informazioni visita il sito:
<https://www.museoscienza.org/it>

**Museo Nazionale della Scienza
e della Tecnologia Leonardo da Vinci**

Via San Vittore 21, 20123 Milano
Tel. 02 485551 - Fax 02 48010016

VOGLIA DI SOLE? SI MA CON LA GIUSTA PROTEZIONE



FOCUS

La dott.ssa Oreglia di LA MIA FARMACIA ci svela tutti i segreti per non rinunciare al sole senza rischi per la nostra pelle e quella dei nostri bambini!

La voglia di tornare alla normalità e di prendere il sole sarà senz'altro tanta quest'anno. E forse ancora di più dobbiamo essere consapevoli di quanto sia necessario preparare e proteggere la nostra pelle e quella dei nostri bambini. La nostra relazione con il sole infatti è un rapporto indispensabile ma, per certi aspetti, rischioso.

Se da un lato nei neonati e bambini l'esposizione al sole consente alla pelle di sintetizzare la vitamina D, importantissima nella crescita e nel consolidamento delle ossa, ma anche indispensabile per lo sviluppo dell'immunità, dall'altra, una eccessiva esposizione solare è un importante fattore di rischio per la comparsa di danni importanti per la nostra cute che sono l'espressione di "peccati" di gioventù legati a eccessiva, non protetta esposizione al sole in giovane età. Questo aspetto ci dice quanto sia importante un comportamento responsabile nell'esporre nel modo corretto la pelle al sole in tutte le fasi della nostra vita. Fotoprotegersi significa mettere in alto tutta una serie

di accorgimenti, comportamenti e abitudini che dobbiamo conoscere per cercare di prendere il "buono" che ci offre il sole e limitare i possibili danni.

Come proteggerci? Soprattutto in estate è bene non esporre i nostri bambini ai raggi diretti del sole nelle ore in cui gli effetti del sole sono maggiori (dalle 11 di mattina alle 3 del pomeriggio). E' sempre utile utilizzare indumenti, cappelli ed occhiali da sole durante le giornate più soleggiate. Tutti noi sappiamo che una buona crema solare ci aiuta a evitare, o limitare, le problematiche delle scottature.

Poco conosciuti invece sono i limiti e gli errori che spesso facciamo quando utilizziamo questi prodotti. La crema solare deve essere di qualità, avere un buon grado di protezione sia contro gli UVB che gli UVA, dobbiamo applicarla generosamente sulla pelle e applicarla di frequente se vogliamo assicurare alla pelle dei nostri figli una efficace protezione.

LA MIA FARMACIA
della dott.ssa Federica Oreglia
Via Murari Bra 53 - Verona
Tel 045501304



?

?

?

?

?

?

?

?

COSA FACCIO OGGI
CON IL MIO BAMBINO?

gobimbo

INSERISCI L'ETA' DEL BAMBINO, CONFERMA ORA E DATA E
SCOPRI TUTTE LE INIZIATIVE PER BAMBINI NEI PARAGGI!

SCARICALA GRATIS



Disponibile su
App Store



DISPONIBILE SU
Google play

laboratori

mostre

O VAI SUL SITO
www.gobimbo.it

lingue

SPIEGARE IL CORONAVIRUS AI BAMBINI

FOCUS



In questi mesi, il Coronavirus sta spaventando un po' tutti, grandi e piccini. In alcuni momenti la nostra mente può farsi prendere dall'ansia e perdere di vista le proprie sicurezze. Questo succede agli adulti, ma anche ai bambini. Anche i piccoli, infatti, hanno modo di sentire le notizie e respirare il panico generale intorno a loro. Come fare, dunque, per spiegare il Coronavirus ai bambini, senza allarmarli eccessivamente ed evitando di amplificare le loro paure?

L'IMPORTANZA DI DARE INFORMAZIONI CORrette

Per spiegare il Coronavirus ai bambini in maniera adeguata è importante, prima di tutto, informarsi correttamente. In questi giorni, in tutti i telegiornali e nei principali programmi di informazione, non si parla di altro. Non tutte le informazioni, però, sono

corrette e verificate. Per spiegare il Coronavirus ai bambini, dunque, è fondamentale ricercare informazioni realistiche attraverso canali adeguati.

Ma cosa è il Coronavirus? Come è possibile leggere su EpiCentro, il portale di epidemiologia per la Sanità Pubblica, a cura dell'Istituto Superiore di Sanità, il Coronavirus comprende un'ampia famiglia di virus respiratori. Essi possono causare diverse malattie, da lievi a moderate. Tra queste, troviamo sia il comune raffreddore, ma anche sindromi respiratorie più complesse come la MERS o la SARS. Il Coronavirus che oggi ci spaventa tanto è quello identificato per la prima volta nell'uomo a inizio di quest'anno, il 9 gennaio 2020, dal Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie della Cina. Questo virus è associato a un focolaio di casi di polmonite re-

gistrati a Wuhan, in Cina, a fine dell'anno scorso.

Per poter conoscere e, di conseguenza, dare informazioni corrette, come detto più sopra, è importante fare affidamento a fonti attendibili. E questo è molto importante anche per spiegare il Coronavirus ai bambini. Ovviamente, ciò deve essere fatto in base all'età e al livello di sviluppo dei piccoli. Deve essere fatto in maniera semplice e chiara, evitando dettagli o informazioni superflue che rischiano di spaventare. E' importante, però, parlarne. Come detto sopra, infatti, siamo bombardati da informazioni ed è abbastanza improbabile proteggerli da questo tipo di notizie. Per questo, spiegare il Coronavirus ai bambini e rispondere alle loro domande diventa fondamentale.

COME GESTIRE LA PAURA?

Le notizie che ci vengono date non sono sempre chiare e, non sempre, è facile capire come leggere i numeri che abbiamo a disposizione. In questi giorni, in cui tutti i mezzi di informazione ci tengono aggiornati sulla situazione, è normale che possa scattare la paura. Nei grandi, ma anche nei bambini che respirano inevitabilmente il clima di tensione intorno a loro. La paura, però, non deve spaventare. E' un'emozione di base, funzionale per la sopravvivenza. La paura è necessaria per proteggerci dai pericoli. E' grazie alla paura, infatti, se l'essere umano è sopravvissuto fino ai nostri giorni.

Quello che può succedere, però, è che la nostra valutazione del rischio non sia del tutto corretta. La paura che esperiamo, quindi, non è proporzionale alla reale pericolosità dell'evento. Il sistema di allarme si può attivare in maniera esasperata. E ciò avviene soprattutto quando entrano in gioco dei fattori che possono alterare la nostra capacità di valutare il rischio.

Con il Coronavirus siamo di fronte a qualcosa di nuovo, che stiamo imparando a conoscere in queste settimane e che non si comprende ancora pienamente. Non sappiamo molto. Si tratta di un virus invisibile che ha la capacità di diffondersi in maniera molto veloce e (all'apparenza) in modo poco comprensibile. Risulta, dunque, qualcosa di non controllabile e quindi, per il nostro cervello, estremamente pericoloso. Inoltre, il Coronavirus è potenzialmente mortale e, anche se il numero di decessi non è di per sé allarmante, vi sono tutta una serie di compli-

cazioni legate alla gestione di ospedali e posti letto, anche per altre situazioni.

Tutto questo, inevitabilmente, ci porta a fare i conti con una delle paure più forti dell'essere umano: la paura della morte.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

EVITARE IL BOMBARDAMENTO DI INFORMAZIONI

Come detto in precedenza, anche i bambini sono sottoposti al bombardamento di informazioni di ciò che sta succedendo in queste settimane. Diventa inutile, oltre che controproducente, non spiegare loro cosa sta accadendo. Questo, però, non significa lasciare i bambini in balia delle continue informazioni. E' importante monitorare la visione di notizie e filtrarle. Occorre evitare il bombardamento di news e aggiornamenti, spesso allarmistici. E' opportuno informarsi su siti adeguati, come, ad esempio, quello del Ministero della Salute. Molte informazioni, infatti, se non adeguate all'età dei bambini, rischiano di essere frantese.

DARE SPAZIO ALLE LORO DOMANDE

E' importante spiegare ai bambini il Coronavirus. Dare informazioni chiare e semplici di cosa sta succedendo consente ai bambini di avere risposte,





evitando che si diano spiegazioni in maniera autonoma e, dunque, spesso, erronea. I bambini possono fare collegamenti scorretti o farsi idee sbagliate che rischiano di amplificare le loro preoccupazioni. Rispondere in maniera semplice e chiara alle loro domande, dunque, diventa centrale.

ACCOGLIERE LE LORO PAURE

La paura è un'emozione fisiologica. Nè buona, né cattiva. E' un'emozione, punto. E, in quanto tale, non possiamo controllarla. Ciò significa che è del tutto inutile, oltre che controproducente, dire a un bambino che mostra preoccupazione, di non avere avere paura. Può rivelarsi molto più utile, invece, parlarne e condividere i propri timori. Ascoltare e accogliere le paure dei bambini, parlarne insieme e legittimare l'emozione è molto importante.

L'IMPORTANZA DELL'ESEMPIO

Non possiamo pretendere che i bimbi siano tranquilli di fronte all'ascolto di informazione se noi adulti siamo i primi ad allamarci. Come sempre, mostrarsi come un modello funzionale di gestione delle emozioni è molto importante. Non è sempre semplice, però è un ottimo insegnamento che possiamo trasmettere ai bambini.

ATTENZIONE ALLA DISCRIMINAZIONE E AL RAZZISMO

Nelle ultime settimane, complice la tensione legata alla diffusione del Coronavirus, assistiamo a molti episodi di discriminazione. Alcuni più sottili, altri più conclamati. Può sembrare inutile specificarlo, ma forse non lo è: la paura non giustifica episodi di razzismo e di discri-

minazione. Come detto prima, i bambini assorbono come spugne i comportamenti di chi sta intorno a loro e il rischio è che prendano ad esempio questi modelli.

L'IMPORTANZA DEL SENSO DI RESPONSABILITÀ
Il Coronavirus è un fenomeno serio. E' fondamentale mostrarsi responsabili e seguire le indicazioni che ci vengono date rispetto ai comportamenti da adottare e le norme da seguire. E' una scelta etica, di responsabilità sociale e di comunità molto importante. Aiutare i bambini a comprendere questo, attraverso l'esempio, diventa centrale.

L'IMPORTANZA DI CONOSCERE PER CAPIRE
Conoscere il fenomeno del Coronavirus è il primo passo per comprendere cosa si può fare per prevenirne la diffusione. Come detto prima, le paure sono funzionali e permettono di attivarsi per prevenire il contagio. Conoscere, dunque, può preservare da comportamenti imprudenti. Occorre informarsi, ma anche essere disponibili a convivere con questa paura, che non è eliminabile. E' fondamentale accettare la paura, che è del tutto fisiologica di fronte a ciò che è nuovo e sconosciuto.

Il problema, però, emerge quando le paure sono eccessive e invadono la quotidianità di grandi e bambini. Quando la preoccupazione fisiologica per ciò che non è noto diventa una paura intensa, infatti, rischia di bloccare le persone. E, questo, può succedere anche ai bambini, che possono sperimentare forte agitazione, ansia e veri e propri attacchi panico.



Allattando

*per confrontarsi durante il delicato
periodo dell'allattamento*

www.allattando.it



IL RITARDO EVOLUTIVO SEMPLICE DEL LINGUAGGIO NEL BAMBINO

Il ritardo evolutivo semplice del linguaggio nel bambino rappresenta un rallentamento più o meno prolungato nello sviluppo delle capacità comunicative. Si tratta di un disturbo che trova un rimedio in seguito ad una rieducazione logopedica mirata al caso specifico e mai standardizzata.

Quando non esiste una causa organica e il bambino viene seguito a dovere lo sblocco è assicurato, è necessario però verificare che esistano tutti i prerequisiti per procedere nella maniera più adatta e coscienziosa. Il bambino con un ritardo evolutivo semplice è normalmente intelligente, capace, comprende e agisce; secondo la mia esperienza non

sempre ha cominciato a parlare tardivamente, infatti l'insorgenza delle prime parole non è sempre indicativa, esiste piuttosto una fatica psicomotoria e più relazionale generale.

Il ritardo evolutivo può trovare causa nella mancata o limitata esplorazione dello spazio circostante, quindi il risultato di una stimolazione globale non sempre costante o perlomeno solo a tratti fruttuosa.

Conosco spesso tante mamme che più o meno consapevolmente nutrono paure e angosce ingiustificate rispetto all'esposizione del bambino nel contesto sociale più allargato (attività ludico/sportive). Ciò che si genera è un freno rispetto alla conoscen-



za delle dimensioni più ampie del contesto ambientale del bambino, quindi una restrizione degli apprendimenti più estesi.

Il più delle volte il bambino mette a punto un tipo di linguaggio singolare sostenuto dalla compiacenza dei genitori che, in un modo più o meno diretto, frenano ogni sforzo fine all'adeguarsi a un tipo di comunicazione più adatta alla sua età cronologica. Il risultato sfocia in una soddisfazione generale per cui i genitori, più spesso solo la mamma, esaltano l'"unicità" del figlio che in cuor suo non vuole deludere le sue aspettative.

L'universo cognitivo del bambino, ossia tutto ciò che ha interiorizzato più o meno profondamente, è formato da inclinazioni innate e da stimoli provenienti dall'ambiente circostante, è il connubio tra questi due elementi che può condizionare il suo sviluppo del linguaggio.

L'alterazione di tale rapporto può influenzare negativamente l'evoluzione comunicativa del bambino. L'arresto o il rallentamento generale dello sviluppo del linguaggio può quindi essere il risultato più immediato. L'esperienza personale mi porta a constatare che i bambini maggiormente colpiti dal ritardo evolutivo semplice hanno frequentato l'asilo nido, quindi il più delle volte non hanno potuto godere delle attenzioni di un contesto maggiormente affettivo.

Tengo a precisare che ciò sostenuto non rappresenta la regola, bensì una semplice statistica.

Anche la nascita di un fratello potrebbe condizionare momentaneamente lo sviluppo del bambino, ma è importante valutarlo senza demonizzare il fatto e secondo il buon senso, senza generalizzare sciocamente.

Il bambino deve essere stimolato adeguatamente, fin dalla sua nascita, senza però eccedere in senso inverso, quindi in maniera equilibrata e fruttuosa.

La figura materna costituisce una valenza fondamentale che fin da subito fissa il valore dell'universo cognitivo del bambino.

Oggi giorno la maggioranza delle mamme lavora, ma questo non costituisce certamente un impedimento infatti, come sempre, la qualità del tempo trascorso insieme compensa ogni tipo di assenza temporale.

Il bambino ha bisogno di esplorare, gattonare, roto-

lare, strisciare e toccare.

Sia l'atteggiamento di scarsa disponibilità che la tendenza al comportamento rigido e limitante possono scatenare un rallentamento nello sviluppo del linguaggio. Come sempre la dimensione ideale è rappresentata da un buon equilibrio fatto di presenza e partecipazione affettiva. Un altro elemento che a volte può provocare un ritardo evolutivo semplice è la malattia prolungata e/o l'ospedalizzazione.

Durante quel periodo il bambino ha la capacità di acquisire nuove conoscenze in maniera limitata, vivendo in uno spazio circoscritto che confina altre dimensioni. La conduzione innaturale della vita quotidiana può quindi spesso rallentare lo sviluppo del linguaggio. Spesso la madre del bambino ospedalizzato può nutrire naturali sentimenti di ansia e apprensione che possono generare un ulteriore freno nella sua crescita.

La rieducazione logopedica vuole colmare le mancanze pregresse e/o correnti e sensibilizzare i genitori del bambino verso una maggiore consapevolezza relativa ad una presenza più fruttuosa, senza mai giudicare, costume che a volte impersevera.

Tengo a dire che ogni genitore che chiede aiuto agisce secondo coscienza e profondo amore, sempre. Molto spesso è sufficiente un breve periodo di affiancamento che aiuti i genitori del bambino a modificare alcuni atteggiamenti dando loro opportuni consigli utili ad un nuovo sblocco. Altre volte è necessario affiancare un lavoro strumentale logopedico più intenso che dia al bambino un nuovo canale di apprendimento.

È assodato che l'ambiente familiare assuma un'importanza fondamentale, la guida specialistica logopedica mirata al caso specifico assurge a guida, senza mai generalizzare le difficoltà del bambino, ma trovando in lui canali terapeutici sempre nuovi.

La mansione è quella di sensibilizzare la famiglia che può diventare la vera conduttrice degli apprendimenti futuri del bambino. Il compito della logopedista è quindi quello di risollevare le sue competenze, spesso solo momentaneamente assopite, senza apprensioni e inutili paure.

ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE



FOCUS

Alimentazione sana e sostenibilità ambientale: sono questi i temi più attuali che riguardano il mondo della nutrizione e che sono spesso colpevolmente sottovalutati. Parlando di sostenibilità, non si può non fare riferimento al tema del cambiamento climatico terrestre, i cui effetti sembrano già visibili. Stiamo progressivamente vivendo il graduale ma costante mutare delle certezze e delle nostre sicurezze, che lasciano spazio a un enorme punto interrogativo.

Nello specifico, qual è il ruolo dell'alimentazione nell'emergenza del riscaldamento globale? L'incremento della popolazione terrestre, il conseguente aumento della richiesta di cibo e, quindi, della produzione agricola, hanno inevitabilmente determinato un maggiore degrado delle risorse naturali (basti

pensare alle indiscriminate opere di deforestazione), a un maggior consumo di acqua, allo sfruttamento eccessivo del suolo, alla crescente emissione di gas serra. Tutto ciò sta arrestando ferite da cui il nostro pianeta non è in grado di guarire alla stessa velocità con cui viene sfruttato.

Attraverso un percorso sostenibile, tuttavia, è possibile imboccare la strada del cambiamento di rotta. Questo, però, richiede uno sforzo comune e una maggiore consapevolezza collettiva. Per giungere alle possibili contromisure, è bene in primis analizzare una delle grandi emergenze che oggi affliggono il mondo dell'alimentazione: l'obesità. Sono oltre 2 miliardi le persone dai 18 anni in su che sono in sovrappeso e, di questi, 670 milioni sono obesi. Per avere un'i-

dea della gravità del fenomeno, si pensi che oggi si hanno più decessi correlati alle diete malsane che al tabacco o all'alcool. Ricordiamo che l'obesità e il sovrappeso sono fattori di rischio per le malattie non trasmissibili (NCD) come patologie cardiache, ictus, diabete di tipo 2 e diversi tipi di tumori. Non vanno sottovalutate, inoltre, le conseguenze a livello psicologico come la depressione, l'isolamento sociale e la bassa autostima. Di contro, le persone che soffrono la fame sono circa 820 milioni: un numero che probabilmente sarà superato da quello delle persone obese. Tra le tante sfide che la nostra generazione è chiamata ad affrontare, questa è una delle più ardue. Siamo di fronte a un sistema alimentare globale che non supporta le reali esigenze della popolazione, diventato addirittura complice del deterioramento dello stato ambientale del pianeta. Il quadro non migliora se si esaminano le aspettative per i più giovani che, spinti da fattori interni ed esterni, continuano a scegliere alimenti troppo ricchi di grassi, sale e zuccheri.

Abbiamo un terzo nemico, poi, da temere: la cronica carenza di vitamine e minerali, meglio nota come "fame nascosta". Un esempio di questo fenomeno ancora troppo sottovalutato può essere rinvenuto nelle oltre 600 milioni di donne in età riproduttiva che soffrono di anemia, una patologia in grado di causare molti problemi come la morte infantile e materna, il basso peso alla nascita, problemi di sviluppo. Le cause della "fame nascosta" vanno rintracciate, in sostanza, nel deficit di vitamina B12, ferro e acido folico.

Cosa influenza, dunque, le scelte alimentari delle persone? La cultura e la società in cui vivono, questo è certo, ma anche quello che fisicamente si rende disponibile nei mercati e infine, elemento non trascurabile, il prezzo e la disponibilità economica (il cibo ad alto contenuto di grassi e zuccheri ha spesso un prezzo inferiore rispetto a quello più nutriente). Ambiente alimentare: è questo il nome dello spazio in cui i consumatori interagiscono per prendere decisioni sull'acquisto, la preparazione e il consumo del cibo. A sua volta l'ambiente alimentare è influenzato dai vari sottosistemi e, quindi, la persona si trova a destreggiarsi tra variabili come il potere d'acquisto, la conoscenza della materia e le proprie preferenze in termini di gusto. Appaiono lontani dal mondo del consumatore, invece, i sottosistemi dell'agricoltura, della trasformazione, conservazione, trasporto e della vendita al dettaglio del cibo. Di fronte all'estre-

ma complessità di tale scenario, sarebbe opportuna l'attuazione, da parte dei governi, di politiche pubbliche e incentivi per proteggere le diete nutrienti e incoraggiare il settore privato a produrre e distribuire alimenti più sani. In molti Paesi alcune di queste misure sono già in atto: le tasse sui prodotti alimentari poco sani come le bevande zuccherate, ad esempio, e le etichette più comprensibili e più complete. Bisogna ancora lavorare molto, invece, sulla regolamentazione della pubblicità degli alimenti, in particolare quelli destinati ai bambini. Inoltre, grande attenzione dovrebbe essere dedicata alla sensibilizzazione sul consumo di alimenti locali e freschi, andando quindi a creare circuiti territoriali di produzione e consumo e, di conseguenza, a diminuire sensibilmente l'impatto ambientale e il consumo di risorse. A questo andrebbero affiancati sgravi fiscali per gli alimenti e le bevande più sane (in primis destinati ai bambini), investimenti per la ricerca agricola, per le infrastrutture e i trasporti, per una migliore garanzia della catena del freddo e per la diminuzione dello spreco alimentare. Lo stile alimentare che rispecchia maggiormente le richieste ambientali, ma che al contempo aiuta a preservare la salute, è la dieta mediterranea.

È una dieta caratterizzata da un consumo di verdura, frutta e legumi elevato, quantità moderate di prodotti lattiero-caseari, quantità basse o limitate di carne rossa. I cereali sono ben considerati all'interno della dieta, meglio se integrali, e l'olio extra vergine d'oliva è il grasso di condimento.

Grazie a queste misure, i governi in generale e i cittadini nelle loro azioni quotidiane sarebbero in grado di fare la loro parte per salvaguardare il nostro prezioso ecosistema, garantendo un accesso al cibo in modo equo e sostenibile per l'ambiente. Il percorso da affrontare prevede il necessario rafforzamento consapevolezza delle persone nei confronti di diete che facciano bene non solo al corpo e alla mente ma anche alla Terra.

FONTI:

- 1: www.who.org
- 2: *The future of food and agriculture – Alternative pathways to 2050.* Fao
- 3: *The future of food and agriculture - Trends and challenges.* Fao
- 4: *A future for the world's Children? A Who- Unicef - Lancet Commission*

RESTARE A CASA COME STRUTTURARE LA GIORNATA

FOCUS



Tutti noi stiamo vivendo una fase della nostra vita completamente inaspettata e destabilizzante in quanto costretti a restare in casa per affrontare la pandemia di COVID-19 nell'attesa che finisca al più presto. Ci siamo ritrovati quindi a dover stravolgere le nostre giornate, i nostri spazi e le nostre abitudini. Un grande cambiamento che ha coinvolto tutta la famiglia, per questo è fondamentale strutturare le giornate soprattutto per chi lavora da casa e per gestire al meglio i figli non trascurare la routine. La costruzione della routine permette che il bambino interiorizzi lo schema della giornata e quindi sappia

che cosa aspettarsi dopo una certa azione in un certo momento.

Ciò contribuisce ad alleviare l'ansia del non sapere che cosa accadrà, rassicura il bambino e gli permette di avere delle certezze e delle costanti e piano piano si orienterà in modo sempre più consapevole. I bambini sono abituati a vivere una sequenza di eventi durante il giorno da quando si svegliano fin quando vanno a dormire, pertanto è fondamentale costruire una nuova "normalità" con un nuovo programma giornaliero.



Alzarsi sempre allo stesso orario; vestirsi piuttosto che restare in pigiama tutto il giorno, giocare liberamente, fare i compiti, pranzare, fare giochi più strutturati in base all'età, fare merenda, cenare, leggere un libro per rilassarsi prima di andare a dormire, cercare di andar a dormire sempre allo stesso orario, provando il più possibile a rispettare gli stessi ritmi. Il bambino deve vivere anche a casa un rituale giornaliero come fa quando esce e va a scuola rispettando orari per lo sport e per le altre attività a casa e fuori casa.

Tra le attività da poter fare a casa per i bambini piccoli del nido sarebbe carino realizzare delle bottigliette sonore, realizzare dei travasi con la pasta, con le lenticchie ecc. I bambini della scuola dell'infanzia o primaria potrebbero disegnare le loro giornate oppure scrivere nella farina, infine i bambini più grandi potrebbero divertirsi ad inventare

storie. Queste sono solo poche delle tante idee da poter condividere insieme ai genitori.

Chi necessita può contattarmi per avere un programma di attività da poter svolgere a casa in questo periodo in base alla fascia d'età.

Dott.ssa Alessandra Verde

specialista sui dsa e disprassie evolutive. rieducazione alla scrittura e difficoltà di attenzione. consulente pedagogica per genitori e bambini fascia 0-6. mi occupo di formazione e supervisione rivolte a personale educativo di asili nido e studenti di scienze dell'educazione. inoltre su argomenti che riguardano la sfera educativa offro corsi e laboratori per genitori, nonni e baby sitter. la consulenza pedagogica è possibile richiederla anche on line. professione disciplinata ai sensi della legge 4/2013



IMPARARE L'INGLESE CON LA REALTÀ AUMENTATA

Ellybee è uno startup italiano che ha sviluppato e brevettato un nuovo metodo educativo, che promuove l'uso della realtà aumentata per l'insegnamento dell'inglese ai bambini già in età prescolare. Un metodo interattivo, potenziato dalla combinazione della realtà aumentata con il libro cartaceo. La realtà aumentata diventa così il punto di incontro tra la tradizione del libro cartaceo e la tecnologia moderna.

Ellybee sfrutta la propensione dei bambini all'utilizzo di dispositivi tecnologici per proporre loro una forma divertente e veloce di apprendimento dell'inglese. L'utilizzo degli strumenti digitali non è mai stato tanto educativo!

L'obiettivo è quello di dare al bambino l'opportunità di apprezzare il libro cartaceo insieme allo strumento digitale, la coniugazione perfetta tra le esigenze di due generazioni diverse in un unico prodotto.

Ellybee punta a rinnovare il modello di apprendimento odierno con uno più semplice e più efficace facendo leva sul linguaggio che i bambini di oggi capiscono meglio, quello digitale.

Il sistema è molto semplice! Basta scaricare l'app, puntare il proprio device sui marker all'interno dei libri e apparirà l'ape Elly, che svolazzando sulle pagine



I SOCI

insegnerà l'inglese ai bambini.

Ellybee oggi è anche Ellybee Fun! Uno spazio con diventanti playground, dove organizzare le feste di compleanno in zona Tortona a Milano e, a breve, anche un luogo di formazione per genitori e figli dove si insegnereà a utilizzare in modo responsabile cellulari, tablet e PC, esplorando i rischi e le opportunità che ci offre la rete.

Ellybee vi aspetta nel mondo virtuale o reale dove apprendere non è mai stato così divertente!



ilclubdellemamme



UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS



ILCLUBDELLEMAMME



cantabria labs

HELIOPHAR

360°

Pediatrics

GIOCATI
LA PELLE
SOLO PER
CIÒ CHE CONTA



MAI SOTTO
AL SOLE



Con la tecnologia esclusiva del brevetto Fernblock Heliocare protegge a 360° dalle radiazioni UVA, UVB, VISIBILI e INFRAROSSI

Visita il tuo dermatologo
e chiedi consiglio al tuo farmacista.

www.cantabrialabsdifacooper.it/heliocare

