



Roma, 3 dicembre 2019 - Il Natale: un'occasione da non perdere! La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, in occasione delle festività Natalizie, fornisce utili consigli per trascorrere questi giorni in serenità con i propri piccoli.

La ricerca degli addobbi migliori e di pranzi e cene dai ricchi e ricercati menu, spesso, infatti, fanno perdere di vista il reale significato del Natale e generare stress, sia nei grandi che nei bambini, e i bimbi si sa, sono come spugne e assorbono il clima emotivo intorno a loro.



*Dott. Giuseppe Di Mauro*

“Il segreto del Natale sta proprio nell’immergere il bambino nella dimensione della favola, nel farlo sognare - afferma il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - contribuendo a sviluppare la loro immaginazione. Durante questi giorni di vacanza, gli adulti dovrebbero rallentare i propri ritmi per godere del tempo prezioso passato con i propri bimbi, unendosi a loro nei giochi, nella decorazione della casa, nei preparativi delle cene e dei pranzi e nelle tradizioni locali. Il benessere psico-fisico dei nostri bimbi deve essere al centro di queste feste”.

Queste  
alcune raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria Preventiva e  
Sociale:

- **Il Natale** - Spiegare ai bambini il significato del Natale raccontandogli storie a tema aiutandosi con belle illustrazioni, ascoltando le musiche natalizie più classiche.
- **I Regali** - Non esagerare nel numero di costosi regali, evitando che diventino una competizione tra adulti: ai bambini il lusso non interessa, sono attratti dalle cose semplici.
- **Tv** - Passare del tempo con i propri piccoli coinvolgendoli in tutti i preparativi. Addobbare l’albero, cantare, cucinare insieme, eviterà ai nostri piccoli di annoiarsi e stare troppo tempo davanti tablet e tv.
- **Cibo** - Tenere d’occhio l’alimentazione evitando le lunghe abbuffate natalizie, preservando le abitudini e gli orari dei più piccoli: eccessi e sregolatezze possono rovinare il resto delle vacanze a tutta la famiglia.

- **Occhio all'influenza**

- Temperature basse e passaggi repentini dal caldo al freddo, oltre che gli abbracci e i baci per i tradizionali scambi di auguri, creano le condizioni migliori perché i virus influenzali e parainflenzali si diffondano costringendoci a letto proprio durante le feste. Coprirsi naso e bocca quando si starnutisce o tossisce e lavarsi spesso le mani sono abitudini di buon senso per limitare il contagio di sé e degli altri. Molto importante poi è non coprire troppo i bambini.

- **Le luci del Natale** - A volte gli addobbi natalizi possono rappresentare un pericolo, se a portata di bimbo. Occorre prestare la massima attenzione a candele, fili elettrici, lucine, pesanti decorazioni quando i bimbi girano per casa. Importante inoltre spegnere sempre tutto durante la notte.