



I bambini possono rispondere allo stress in diversi modi, come essere più insistenti, ansiosi, arrendevoli, arrabbiati, oppure essere agitati, bagnare il letto ecc.

Rispondi alle loro reazioni appoggiandoli, ascolta le loro preoccupazioni e dai loro più amore e attenzione.

I bambini hanno bisogno dell'amore e dell'attenzione degli adulti durante tempi difficili. Concedi loro più tempo e attenzione.

Ricorda di ascoltare i tuoi figli, parla con gentilezza e rassicurali. Se ti è possibile, trova il tempo per giocare un po' con loro.

Cerca di tenere i bambini accanto a te, per quanto possibile. Falli giocare e rilassare.



In caso di separazione (ad esempio: ricovero in ospedale) stabilisci contatti regolari (ad esempio: via telefono) e rassicurali.

Segui regolarmente le routine e gli orari in un nuovo ambiente, compresa la scuola/apprendimento e tempo per giocare in sicurezza e rilassarsi.



Fornisci fatti su ciò che è accaduto, spiega cos'è ora in corso e fornisci loro informazioni chiare su come ridurre il rischio di essere contagiati dalla malattia con parole che possono capire a seconda della loro età.

Ciò include anche fornire informazioni su cosa potrebbe accadere in modo rassicurante (ad esempio un membro della famiglia e/o il bambino potrebbe iniziare a non sentirsi bene e potrebbe andare in ospedale per un po' di tempo).