

# Un buon inizio getta le basi per un futuro luminoso e sano



## Stiamo reclutando genitori e bambini per un nuovo studio di ricerca intitolato: **Scala globale per lo sviluppo della prima infanzia (GSED) 2.0**

### Qual è lo scopo dello studio?

L'obiettivo di questo progetto di ricerca è studiare come si sviluppano i bambini di tutto il mondo nei primi 3 anni di vita, in modo da poter sostenere e monitorare la loro crescita con programmi adeguati. Infatti, i primi 3 anni sono cruciali nella vita di una persona: si acquisiscono le abilità primarie e si gettano le basi per un futuro luminoso e sano.

### A chi è rivolto lo studio?

Cerchiamo bambini di età compresa tra 0 e 36 mesi che vivono nell'area di Milano.

### Dove viene condotto lo studio?

Lo studio è condotto presso l'Ospedale Vittore Buzzi

### Quali sono le attività dello studio?

I bambini e i loro genitori saranno invitati presso l'ospedale. Durante gli incontri verranno svolte delle attività di gioco appropriate all'età del bambino. Queste attività ci aiuteranno a capire come i bambini sviluppano le competenze sociali, linguistiche e motorie nelle diverse aree del mondo.

### Quando si svolgono le attività dello studio?

Gli incontri verranno fissati nel giorno e orario migliore per i genitori e per il/la loro bambino/a.

### Quali sono i benefici dello studio?

Attraverso questo strumento sarà possibile monitorare a livello globale lo sviluppo dei bambini 0-3 anni, informare la programmazione di interventi a sostegno della prima infanzia, e mobilitare risorse affinché i bambini possano raggiungere il loro potenziale di sviluppo in tutto il mondo.

### OK, mi interessa! Come posso partecipare?

Per partecipare o per ulteriori informazioni su questo studio, contattare: Luisa Vercellino

[luisa.vercellino@guest.unimi.it](mailto:luisa.vercellino@guest.unimi.it)

Questa ricerca è condotta da: Prof. Pierangelo Veggiotti che lavora al Dipartimento di Scienze Biomediche e Cliniche dell'Università degli Studi di Milano ed è Direttore dell'UOC di Neurologia Pediatrica dell'Ospedale Vittore Buzzi di Milano.

## Prendersi cura di sé



Cerca di trovare il tempo per preparare pasti sani, fare esercizio fisico e dormire



Tutti abbiamo bisogno di una pausa ogni tanto! Quando i bambini dormono, fai qualcosa di divertente o rilassante



Rendi divertente l'accudimento, ad esempio cantando durante le faccende domestiche o giocando durante il bagnetto

Condividi esperienze e ricevi aiuto in caso di difficoltà da familiari, amici e gruppi di supporto



## Pratica la disciplina positiva



Premia il buon comportamento del/la bambino/a con baci, abbracci e lodi



Presta attenzione ai sentimenti del/la bambino/a: quando il/la bambino/a è arrabbiato/a, chiedigli/le come si sente e perché



Fermati un attimo se hai voglia di urlare o dare una sculacciata al/la bambino/a... Prova a rispondere con una pratica disciplinare positiva come quella indicata di seguito:



Distogli l'attenzione del/la bambino/a, ad esempio suggerendogli/le un gioco o offrendogli/le un giocattolo, anziché ripetere "NO!"



Enuncia ciò che vuoi che faccia come "Per favore, metti via i giocattoli", anziché "Non fare casino"



Mostra come riesci a gestire la rabbia o la frustrazione, ad esempio facendo una faccia triste, senza urlare e mantenendo la voce calma

## Opportunità di apprendimento e accudimento responsivo



Abbracci e coccole frequenti fanno sentire il/la bambino/a amato/a e sicuro/a



Presta attenzione e rispondi subito e con cura ai segnali del/la bambino/a



Permettigli/le di esplorare liberamente l'ambiente circostante



Permettigli/le di provare a mangiare e a vestirsi da sé, aiutalo/la solo se necessario e loda i suoi sforzi



Cantate, raccontate storie, leggete ad alta voce insieme, parla degli oggetti presenti nelle immagini e tutto intorno



Stimola la curiosità con gite insieme nei parchi, nei mercati o nelle case dei vicini



Asseconda il/la bambino/a in ciò che fa: imita i suoi suoni, descrivi le sue azioni e gioca con le cose da lui/lei scelte



Divertitevi giocando per esempio a nascondino e, mano che cresce, giocate a fare finta che e a scambiarvi i ruoli



Spegni TV e telefoni: zero tempo trascorso davanti allo schermo se il/la bambino/a ha meno di 1 anno; < 60 minuti al giorno se è più grande



Incoraggia il gioco con altri bambini e lo scambio di giocattoli



Proteggi il/la bambino/a da danni, ad esempio tenendolo/a lontano/a da oggetti appuntiti, piccoli oggetti (perline, ciottoli), sostanze chimiche e fornelli caldi