



Quando è l'ora di (ri)fare la nanna

Settimane di vacanze e di orari elastici. Poi si rientra in città e i ritmi quotidiani diventano un problema, soprattutto se ad attendere il piccolo c'è il debutto, o il ritorno, alla scuola materna. «Il momento più critico è quello della nanna: il bambino non è più abituato a coricarsi e a svegliarsi presto» osserva Benedetta Chiari, pedagogista. «In più, è in ansia per l'appuntamento scolastico. Il risultato? Tensione, stanchezza e cattivo umore». Vediamo come superare il disagio.

SI «È utile ristabilire gli orari classici, in modo graduale, fin dagli ultimi giorni di vacanza» aggiunge l'esperta. «Magari con l'aiuto di qualche piccolo rito, che favorisce l'apprendimento di un'abitudine. L'appuntamento con il sonno e quello della sveglia, per esempio, possono essere preceduti da coccole e giochi nel lettino».

NO «Meglio non associare la nuova routine all'inizio dell'asilo, o si rischia di caricare la scuola materna di valenze negative» precisa Benedetta Chiari. «No anche ai castighi se i tempi non vengono rispettati. I piccoli impiegano parecchio per trovare il loro bioritmo».

Flora Casalinuovo



Babysitter cercasi. Bisogna fare bene i conti

A differenza di altri Paesi, per esempio la Francia, in Italia il costo di tate & Co. non si può scaricare dalle tasse. Vediamo, allora, quanto incide sul bilancio familiare affidare a terzi la cura dei figli. Ce ne parla Sabrina Corbo, ideatrice di *Le fate turchine*, agenzia romana che fornisce personale qualificato per l'assistenza ai bambini o agli anziani, ma anche colf e animatrici per le feste di compleanno.

La ragazza alla pari Oltre a vitto e alloggio, le "au pair" costano da 350 a 600 euro al mese, a seconda dell'impegno richiesto. Non sono però figure specializzate, quindi vanno bene per bambini dai 6 anni. Il vantaggio? I piccoli si abituano presto a una lingua straniera.

La tata a ore Si contatta tramite un'agenzia e costa da 8 a 15 euro l'ora a seconda del numero dei bambini o dell'orario. Il vantaggio? L'agenzia garantisce sulle referenze. Ma non manda mai la stessa tata, quindi è ok per bambini dai 4 anni.

La bambinaia full time Costa da 900 a 1.300 euro al mese. Non è poco. Il vantaggio? È una figura specializzata, perfetta per i piccolissimi che hanno bisogno di figure stabili.

Sara Napolitano



Per il culetto arrossato, le punture di insetto e le piccole escoriazioni non serve tenere nel cassetto tanti prodotti. Ne basta uno, *Ciderma* di Boiron (10 euro). Contiene calendula, iperico e altre sostanze naturali che danno subito sollievo alla pelle.