



# IN SPIAGGIA COL BEBE

DI LUCREZIA GIORDANO

Rilassarsi in vacanza con i bambini piccoli è davvero una missione impossibile? Non è detto. Organizzazione, collaborazione, nervi saldi... e le vacanze torneranno a somigliare a quelle di un tempo

**H**ai timbrato il cartellino per l'ultimo giorno di lavoro e, mentre chiudi la valigia, già sogni le vacanze: i tuffi nel mare cristallino, i pomeriggi al sole ad abbronzarti, i drink in spiaggia con le amiche... Tutto bello e magico, finché non ti ricordi che sei mamma! Temi già lo stress da vacanza con i figli? No panic: abbiamo tante soluzioni collaudate da proporti!

## FATE I TURNI

È l'istinto di ogni mamma al culmine dello stress e desiderosa di qualche minuto di relax: mollare tuo figlio sotto l'ombrellone con lo smartphone così, mentre

lui è impegnato a smanettare con le sue app, tu puoi rilassarti. Ma lo sai che non è la soluzione migliore. Se il tuo bimbo è piccolo, meglio organizzare i turni con il tuo compagno così, mentre uno gioca a racchettoni o a fare i castelli di sabbia, l'altra può starsene tranquilla. Ai bambini più grandicelli, dai 7-8 anni in su, si può concedere maggiore autonomia, lasciandoli allontanare per giocare insieme agli amichetti, sempre vigilando da lontano e restando a una distanza di sicurezza.



## L'UNIONE FA LA FORZA

Rinunciare agli happy hour con le amiche? Giammai! Fai squadra con le altre mamme e vedrai che sarà divertentissimo organizzare un merenda party per i bimbi del lido... e approfittare dell'occasione per scambiare quattro chiacchiere tra donne. E quando l'incubo dei compiti per le vacanze incombe, non temere: basta un pizzico di organizzazione. Prevedi un giorno a materia e fissa il momento studio di mattina, quando la mente è fresca e si hanno più energie.

*I consigli dell'esperta*



### Roberta Cavallo

Tata Roberta Cavallo, family-coach del programma tv *Quattro Mamme*, è l'autrice più letta in Italia negli ultimi anni per quanto riguarda il settore infanzia.

## STRUTTURE FAMILY FRIENDLY

**A quali criteri bisogna prestare attenzione quando cerchiamo una struttura per le vacanze che sia (anche) a misura di bambino?**

- **Meglio evitare i villaggi troppo affollati** e preferire quelli più piccoli e poco dispersivi. Assicurarsi che il mare sia vicino alla location e che la struttura disponga anche di aree verdi attrezzate per i più piccoli.
- **Sincerati che la struttura offra la possibilità di accedere a un mini club** (servizio babysitter) nel quale i bambini siano accuditi da animatori preparati che, eventualmente, possano badare a loro anche durante i pasti. Il ristorante deve sempre garantire il menu bambini.
- **È importante che ci siano le cosiddette family room, stanze pensate appositamente per le famiglie.** L'hotel dovrebbe fornire anche scaldabiberon e tele cerate per i letti dei piccoli, garantendo il cambio lenzuola quotidiano nei casi di enuresi notturna (pipì a letto).
- **I servizi imprescindibili che una struttura family friendly deve offrire sono: una zona adibita a biberoneria, dove le mamme possano preparare le pappe, scaldare i biberon, cambiare pannolini e allattare in riservatezza; una zona allestita con giochi dai 2 anni in su; una piscina per bimbi e un'area gioco per i bambini anche in spiaggia.**
- **Un'attenzione in più: l'associazione dei pediatri conferisce ogni anno l'ambita bandiera verde alle spiagge a misura di bambino.**

