
Il bambino in vacanza

Autore: Raffaele Arigliani

Fonte: Città Nuova

Ho tre figli, l'ultimo di 9 mesi il primo di 7 anni. Si ammalano abbastanza spesso e il pediatra ci ha consigliato di trascorrere le vacanze al mare, con un soggiorno il più lungo possibile. La questione però, oltre che economica, è che sia a mio marito che a me piace la montagna e l'idea di andare al mare non ci entusiasma. D'altronde non vorremmo trascurare di fare il massimo per la salute dei nostri figli. Lei cosa ci consiglia?. Aldo e Marta Pesaro

Per molte famiglie la chiusura delle scuole e degli asili apre il problema di come occupare il tempo dei bambini e, per chi può permetterselo, si riattiva l'antica questione se sia preferibile il mare ai monti o viceversa. Certamente la fine della scuola libera il tempo dei bambini, ma non quello dei genitori! L'utilizzo dei campi estivi nelle città diviene allora il surrogato di quella possibilità di autodeterminarsi che, ai miei tempi, scattava alla chiusura delle scuole: con l'ultimo squillo della campanella si buttavano in aria i libri e si iniziava ad assaporare la gioia di stare tutto il giorno in cortile con i tanti bambini del rione, senza avere nulla da fare se non giocare a pallone, correre in bicicletta, arrampicarsi sugli alberi, sbucciarsi qualche ginocchio... I campi estivi mi fanno pensare a prigioni dorate, ma sono cosciente di essere ingiusto perché, al di là del fatto che troppo spesso non vi sono alternative per i genitori, questi campi sono generalmente ben organizzati, con istruttori preparati che organizzano accorti programmi di giochi e di attività varie, rappresentando quindi una valida soluzione (o quantomeno il male minore...).

Rimane l'altro problema: dove trascorrere il periodo di vacanze che la famiglia ha? Cosa è meglio per bambini, il mare o i monti? Vi do la mia ricetta. Il mare è consigliato dalla maggior parte dei pediatri come più vantaggioso per i bambini da 1 a 10 anni perché mare e sole contribuiscono ad attivare il sistema immunitario e la liberazione di vitamina D, con l'acqua marina che realizza naturalmente la detersione nasale ed il sole e lo iodio che asciugano quel nasino eternamente gocciolante in inverno. Per i bambini al di sotto dell'anno, il mare è generalmente poco pratico, perché il caldo elevato è scarsamente sopportato, mentre la ridotta possibilità di esporli al sole rendo di fatto poco fruibile anche ai genitori la vacanza. Quando, come nel suo caso, i bimbi sono di età diverse, se si opta per il mare è conveniente scegliere una località che abbia una pineta dove poter soggiornare con il più piccolo. Il partito di chi consiglia i monti fa notare come le località montane, con l'aria salubre e gli splendidi panorami aiutino a rilassarsi, mentre gli spazi in cui correre, giocare, scoprire ruscelletti e entrare in rapporto con la natura non mancheranno di certo. Concludendo: tra mari e monti la questione... rimane aperta! In una scelta o nell'altra gli aspetti logistici sono però fondamentali perché la vacanza realizzi il proprio potenziale di occasione preziosa di incontro e dialogo tra tutti e, non ultimo, tra gli stessi coniugi. Da sfatare sono poi i falsi miti, assai diffusi, fatti di affermazioni che non hanno alcun fondamento scientifico ma che hanno rovinato le vacanze di migliaia di famiglie, quali ad esempio: Ci si deve alzare alle 6 perché al bambino fa bene l'aria del mattino presto (!!!); dopo 20 minuti bisogna uscire dall'acqua (sigh!); non si può fare il bagno prima delle 3 ore dal pasto (consiglio doveroso quando l'acqua è gelata o dopo un banchetto, senz'altro privo di fondamento con il caldo di ferragosto e dopo aver mangiato solo un panino!), ecc.... Francamente io credo che il luogo delle vacanze abbia un'importanza relativa, mentre auspicherei che la vacanza fosse un'occasione perché, individualmente e come famiglia, si riuscisse a spegnere una volta di più la televisione e volgere lo sguardo alle stelle infinite e al cielo che ci sovrasta.