



Nuovo utente? Registrati | Entra | Aiuto Fai di Y! la pagina iniziale

**YAHOO! NOTIZIE** ITALIA Cerca

PENSATA PER ESSERE SEMPLICEMENTE PERFETTA Personalmente vostra YAHOO! M

HOME MONDO **ITALIA** POLITICA ECONOMIA SALUTE CURIOSITÀ GOSSIP SPETTACOLI

VIDEO FOTO TOP 10 BLOG YAHOO! NOTIZIE BLOG FOCUS

## VACANZE: ESPERTI, GRADUALITA' PER RIABITUARSI A RITMI CITTADINI

**asca** *Decisioni in tempo reale* ASCA - 22 ore fa

[Consiglia](#) [Tweet](#) [Email](#) [Stampa](#)

(ASCA) - Roma, 31 ago - Finite le vacanze si rientra nel tran tran quotidiano e secondo i dati Istat un 1 italiano su 10 soffre lo 'stress da rientro' cioe' la difficolta' a riabituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Le parole chiave secondo gli esperti di merendineitaliane.it sono gradualita', movimento e gioco, soprattutto per i piu' piccoli.

"Per tutti i genitori alle prese con il rientro a lavoro e' fondamentale la gradualita' - spiega la professoressa Anna Maria Ajello - e' importante non strafare, non imporsi da subito programmi troppo serrati e soprattutto non perdere la giosocita' tipica del tempo libero".

Secondo la professoressa Ajello per aiutare i piu' piccoli a riappropriarsi dei ritmi e delle abitudini cittadine "e' fondamentale il dialogo, chiacchierare con i propri bambini, spiegare loro che i nuovi ritmi di lavoro riguardano tutti, e tutta la famiglia deve abituarsi alla ritrovata quotidianita'".

[Consiglia](#) [Tweet](#) [Email](#) [Stampa](#)