



Coltiva la sua
autostima!

Si cresce
senza salti!

Prova a dire
qualche no!

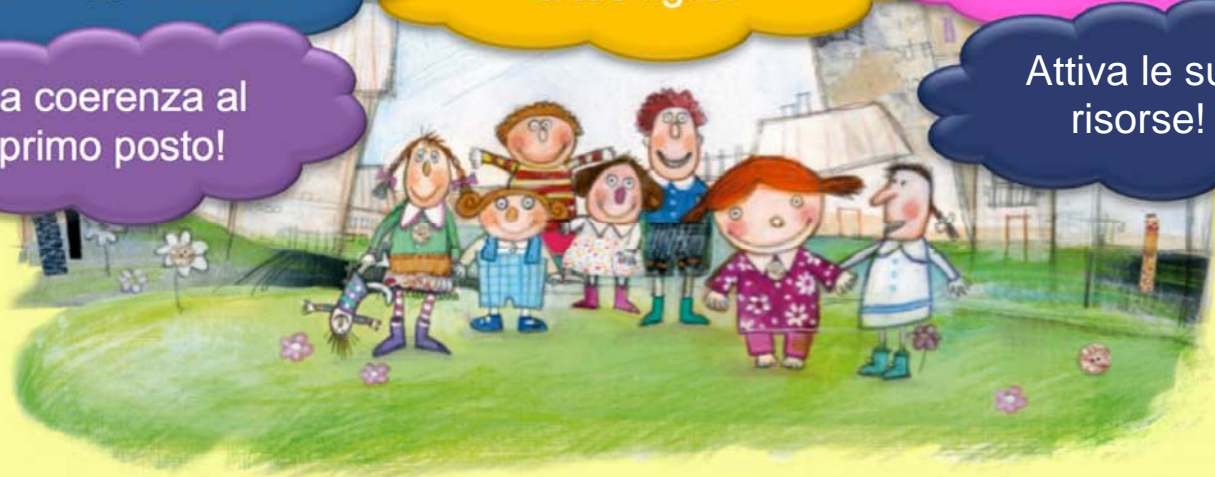
Sii presente, ma
non troppo vicino!

Dai spazio
a tuo figlio!

Ascolta sempre!

La coerenza al
primo posto!

Attiva le sue
risorse!



Le regole per “crescere sani”

(per genitori che hanno figli-e in fase di crescita e/o sviluppo puberale)

Le regole per “crescere sani”



Coltiva la sua
autostima!

- Tuo figlio è un essere unico e irripetibile
- Apprezza e valorizza le sue capacità vere, non quelle che tu vorresti che avesse
- Evita il confronto con i fratelli, sorelle o amici: ognuno ha i suoi pregi e i suoi difetti che vanno accettati senza paragoni con altri



Le regole per “crescere sani”

Si cresce
senza salti!

- Gioisci se tuo figlio raggiunge gli obiettivi adeguati alla sua età, non volerlo sempre più avanti rispetto agli altri bambini/ ragazzi
- Lasciagli il tempo di percorrere tutte le tappe della sua crescita
- Diventare uomini non è una gara a chi arriva prima, ma un cammino lungo il quale, passo dopo passo, si impara a conoscere se stessi e ciò che ci fa stare bene

Le regole per “crescere sani”



Prova a dire qualche no!

- Allontana il concetto del “tutto subito”. Fagli sperimentare il valore dell’attesa e del dono
- Non assecondare sempre ogni suo desiderio: mostra con l’ esempio che quello che viene donato è costato lavoro e fatica e non va sprecato
- Coinvolgilo nelle decisioni che lo riguardano: imparerà ad essere concreto e realistico anche nelle sue richieste

Le regole per “crescere sani”



Dai spazio
a tuo figlio!

- Tuo figlio non è un contenitore da riempire...! Dai spazio ai suoi talenti e alle sue inclinazioni
- Non saturare di appuntamenti la sua giornata. Lascia che organizzi il suo tempo con il gioco, la lettura, il disegno...e ogni forma di espressione libera della sua personalità
- Fai in modo che si assuma le sue responsabilità e non si affidi sempre a te. Evita di agire e di pensare sempre al posto suo



Le regole per “crescere sani”

Ascolta sempre!

- Sii vigile e attento alle esigenze e ai bisogni veri che talvolta non si esprimono con le parole
- Aiutalo a costruire la sua storia: non sottrarti alle sue domande e non dare nulla per scontato
- Non preoccuparti se non trovi sempre le risposte giuste. Spesso è importante non tanto la risposta, quanto piuttosto l’attenzione che stai ponendo alla sua domanda



Le regole per “crescere sani”

Sii presente, ma non troppo vicino!

- Dai a tuo figlio la possibilità di cercare da solo le soluzioni alle difficoltà che incontra ogni giorno
- Permettigli di sbagliare e di vivere la sofferenza: costa fatica, ma è un modo per crescere e costruire la fiducia in se stessi
- Non cercare di proteggerlo facendo finta che vada sempre tutto bene. Essere sinceri rafforza la fiducia reciproca e la consapevolezza che si può contare sempre sull'altro



Le regole per “crescere sani”

La coerenza al primo posto!

- Tuo figlio sente e comprende molto di più di quello che a volte pensi
- Non anticipare e non eludere le sue domande. Rispondi con coerenza utilizzando un linguaggio chiaro e adeguato alla sua età, facendo esempi e creando un dialogo
- Le parole sono importanti, ma raggiungono l'obiettivo solo se coerenti con i fatti e con le emozioni che le accompagnano

Le regole per “crescere sani”



Attiva le sue risorse!

- Tuo figlio fa parte di tanti sistemi: la famiglia, la scuola, il gruppo di amici... Aiutalo a comprendere il suo ruolo all'interno di tali sistemi
- Poni dei chiari confini tra il suo ruolo di figlio e il tuo di genitore. Così facendo, lo aiuterai a trovare il suo posto anche negli altri contesti
- Nel suo percorso di crescita tuo figlio incontrerà svariate difficoltà. Il tuo aiuto non sta nel rimuovere per lui gli ostacoli, ma nell'attivare le risorse perché lui possa superarli



Obiettivi del Centro per i Disordini della crescita

- Contribuire alla prevenzione dell'obesità infantile (attraverso corsi educativi per bambini e insegnanti a scuola, incontri con i genitori, corsi di formazione per pediatri e medici di medicina generale, sito web www.cresceresani.it)
- Aiutare i bambini e le loro famiglie a fare scelte alimentari sane
- Favorire l'attività fisica tra i bambini e i loro genitori (organizzazione di eventi in collaborazione con associazioni sportive)
- Offrire la stessa possibilità di diagnosi e cura ai bambini di diversa provenienza geografica (con il nostro progetto internazionale "Crescere nel mondo")
- Collaborare con partner internazionali per sviluppare nuove tecnologie per il monitoraggio a distanza degli stili di vita (es. tele-medicina, telecare, ecc.)

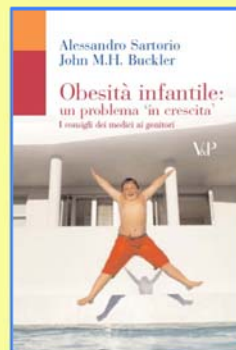
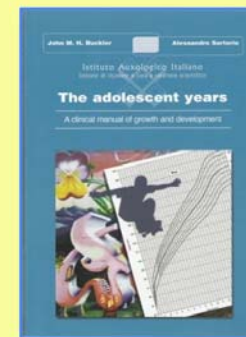
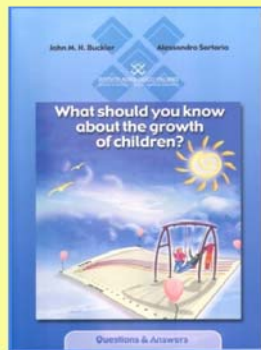


Obiettivi del Centro per i Disordini della crescita

- Identificare e curare i disturbi della crescita, seguendo lo sviluppo del bambino in altezza e peso nel corso degli anni
- Fornire assistenza a pazienti con deficit di ormone della crescita (centro di riferimento regionale per questa patologia)
- Dare sostegno ai bambini e alle loro famiglie nel periodo dello sviluppo puberale
- Distribuire materiale didattico per i professionisti, favorendo l'integrazione tra esperti di differenti discipline
- Disseminare le attività cliniche e di ricerca del Centro per i Disordini della crescita e del nostro Centro Studi per le attività motorie

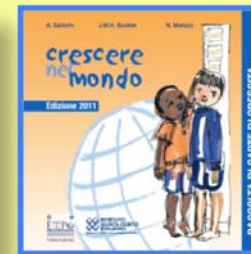
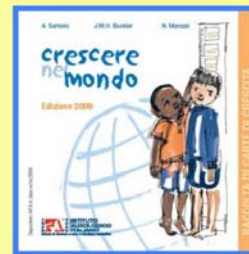
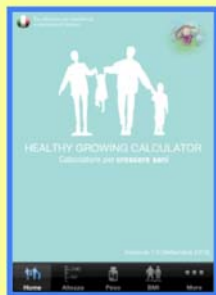
Centro per i Disordini della crescita

Progetti educativi per le famiglie



Centro per i Disordini della crescita

Progetti educativi per le famiglie



Scarica la nuova App
HEALTHY GROWING CALCULATOR
per capire la crescita di tuo figlio





Le regole per "crescere sani"



RULES FOR A HEALTHY GROWTH



Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435

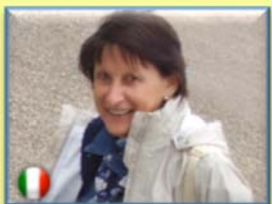


ALESSANDRO SARTORIO è primario della Divisione Malattie Metaboliche e Auxologia dell' Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Responsabile del Centro per i Disordini della crescita presso l' Istituto Auxologico Italiano di Milano e Direttore del Laboratorio Sperimentale Ricerche Auxo-endocrinologiche. Professore di Medicina sociale presso la Facoltà di Sociologia dell' Università Cattolica di Milano, è autore di oltre 600 pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali e di libri di carattere divulgativo in ambito auxo-endocrino-metabolico, tra cui: *Psiche e bassa statura: aspetti biologici e psico-sociali dello sviluppo umano* (1999), *Crescita e sviluppo umano* (2003), *Obesità infantile: un problema "in crescita"* (2003), *How to follow the growth of your children* (2004), *Aiutiamoli a crescere bene* (2005), *Crescere sani: i consigli dei medici ai genitori* (2011). Direttore responsabile del sito web per le famiglie www.cresceresani.it, certificato dalla Health on The Net Foundation (HON Code) per l'autorevolezza, la trasparenza e correttezza delle informazioni fornite agli utenti. Responsabile dei progetti medico-sociali "Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita" (2002-2013) e "Crescita, sindromi e malattie rare" (2007-2013). Referee di oltre 70 riviste internazionali.

Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435



PALMINA TROVATO, laureata in filosofia, ha maturato un'ampia esperienza nel settore dell'educazione avendo ricoperto i diversi ruoli di Dirigente Scolastico, docente e formatore. Considera la scuola un luogo di valori e di esperienze autentiche dove l'ascolto, la fiducia e il confronto sono una grande opportunità per conoscersi e per crescere. Esperta di didattica speciale e new media, dal 2004 collabora con il Ministero dell'Istruzione in progetti e corsi di formazione su temi quali: strategie per l'inclusione, metodo di studio, giovani e nuove tecnologie.



RITA TORELLI, laureata in scienze biologiche, fino al 1991 ha lavorato come incaricata di ricerca presso l'Istituto Idrobiologico Italiano CNR di Pallanza. Da oltre 25 anni insegna scienze matematiche, fisiche chimiche e naturali nella Scuola in Ospedale di Piancavallo (VB). Ha partecipato a numerosi progetti di sperimentazione didattica anche con l'utilizzo della multimedialità. Dal 2003 è referente del progetto regionale "La scuola in ospedale" e membro del gruppo didattico regionale.

Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435

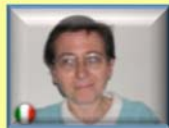


MANUELA GENCHI, psicologa, psicoterapeuta familiare, PhD in psicologia clinica. Lavora in qualità di psicologa clinica presso la Divisione di Auxologia dell' Istituto Auxologico Italiano, IRCCS di Piancavallo (VB). Collabora con la Facoltà di Lettere e Filosofia, Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche delle Relazioni interpersonali e delle Organizzazioni sociali, Università degli Studi di Bergamo. Docente in numerosi corsi ECM per le professioni sanitarie, master e corsi di perfezionamento per psicologi. Ha ricevuto il riconoscimento “Il Pellicano - psicologo dell' anno 2008” da parte dell' Ordine degli Psicologi della Lombardia. Collabora con il sito www.cresceresani.it, nella sezione “l' esperto risponde”, dando consigli sugli aspetti psicologici della crescita dei bambini-e e dello sviluppo degli adolescenti.

La "famiglia" di www.cresceresani.it



Alessandro Sartorio
Auxologo, Endocrinologo



Nicoletta Marazzi
Internista



John Buckler
Pediatra



Erica Veronesi
Logopedista



Carlotta Stanglini
Dietista



Maria Luisa Bianchi
Nefrologa



Ileana Bevilacqua
Dietista



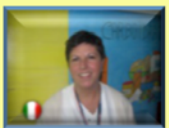
Roberto Marinello
Pediatra



Manuela Genchi
Psicologa



Gianluca Da Pozzo
Radiologo



Angela Seddone
Caposala



Graziano Grugni
Endocrinologo, Internista



Alessandra Patrizi
Scienze motorie



Silvia Ballabio
Osteopata



Luigi Marino
Oculista



Massimiliano Quatela
Otritolaringoiatra



Luisa Grassini
Insegnante



Antonio Cutrupi
Chirurgo pediatrico



Sara Tabozzi
Educatrice



Giuseppe Spazzolini
Radiologo



Marco Sartorio
Studente medicina



Monica Resnik
Endocrinologa



Andrea Ceccarelli
Psicologo



Rita Torelli
Insegnante



Palmina Trovato
Insegnante



Franco Cotelli
Maestro dello sport



Erica Cantelli
Assistente sociale



Lucio Coco
Insegnante



Cristina Torriani
Dietista



Daniela Imperiali
Dirigente infermieristico



Giovanni Mastromarino
Urologo



Nota: Gli Autori hanno compiuto ogni ragionevole sforzo per assicurare che le informazioni contenute nel presente opuscolo siano accurate ed in accordo con gli standard accettati al momento della pubblicazione. Gli Autori non si assumono tuttavia alcuna responsabilità, espressa od implicita, riguardo all'accuratezza delle informazioni contenute in questo opuscolo e declinano qualsiasi responsabilità legale rispetto ad eventuali errori od omissioni. Il presente opuscolo ha un semplice carattere informativo generale e non può essere impiegato in alcun modo come linea guida per la cura specifica di un singolo bambino, senza la supervisione ed approvazione di personale medico.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa, in forma elettronica, digitale, elettrica, chimica, meccanica, ottica, sottoforma di fotocopie o altro, senza il consenso scritto degli Autori.

Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435



Realizzato con il patrocinio di
www.cresceresani.it

Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435