

NOTIZIE IN BREVE...

L'Assemblea dell'Associazione è convocata per il 31 ottobre 1999 presso l'Oasi Cana di Gibilrossa PA.

Incontro Estivo a Montagna Gebbia: La data prevista è dal pomeriggio del 25 al pranzo del 30 Luglio.

Consiglio Direttivo: si è tenuto a Sambuca l'8 ottobre 1999 e al suo interno sono state prese alcune decisioni come la modifica del logo dell'Associazione che sarà presentato durante l'assemblea del 31 p.v.; la data del prossimo incontro estivo di Montagna Gebbia che si terrà dal 25 al 30 luglio 2000; un pellegrinaggio a Sambuca per il giorno 11 giugno 2000, in relazione anche alle indulgenze del Giubileo, notizie più precise saranno fornite in uno scritto di P. Antonio.

Incontro responsabili e vicepresidenti delle Unità Coniugali: sarà il 21 novembre 1999.

Internet: segnaliamo il sito dei genitori, all'interno del quale troverete consigli, stimoli, suggerimenti, statistiche e articoli vari tra i quali, per esempio una disamina del rapporto televisione e figli, argomento trattato in un articolo di questo numero di Lettera di Famiglia, nonché la possibilità di dialogare con la redazione del sito per eventuali chiarimenti o richieste.

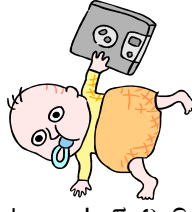
Indirizzo: www.genitori.it



Cinema: Tutto su mia madre di Pedro Almodovar è un film interessante che offre degli spunti di riflessione nel rapporto tra una madre e un figlio e su ciò che accade a lei dopo un evento tragico. E' un film molto intenso, con scene che penetrano nell'animo dello spettatore, quasi violentandolo. La storia affronta il tema della "diversità", nei suoi molteplici aspetti e delle conseguenti forme di intolleranza, e lo fa senza alcun pudore, con estremo realismo. Vi è, tuttavia, uno scollamento tra il primo tempo, che, per quanto angosciante, stimola una profonda riflessione e il secondo tempo ridondante e talvolta persino banale. **Voto: 7.**

Auguri alle famiglie in dolce attesa: Giusti e Mario Arcidiacono.

Un affettuoso benvenuto alla vita a: Chiara Leone, Rodolfo Bignone e Giuseppe Alberto Dell'Oglio.



Équipe di Redazione:

Antonio Adorno
Antonio Andaloro
Giovanna Cacioppo
Enza Colletti
Giuseppe Compagno
Vito Plances
P. Antonio Santoro omi
Lillo Scallisi

Collaboratori? Li aspettiamo! Ricorda: se desideri ricevere notizie, spunti di riflessione, ecc... il modo più sicuro è contribuire a darne.

"VOCI" DAL "CENTRO SOLIDALI CON TE"

Sambuca, 16 settembre 1999: sono all'incirca le 16:00, mi trovo al Centro ed è appena arrivato il pulmino da S. Margherita. Scende un ragazzino di soli

quattordici anni, sulla sedia a rotelle: viso ovale, capelli castani, due occhi pieni di vita, curiosi di guardare dappertutto e che scivolano sulle cose, sui luoghi, scru-



tano assetati di vita.

E' Biagio che, assieme ad altri disabili, è appena giunto al Centro.

Sorride, poi si ferma subito un cerchio. Qualche sguardo e si intuisce che Anna Lia, un'altra disabile sulla sedia a rotelle, è la sua sorella gemella.

Biagio frequenta il Centro da cinque anni. La madre appena saputo di questa nuova realtà ha colto al volo l'opportunità. E oggi Biagio commenta "mi piace il Centro per la terapia che faccio, per le cose che ho imparato. Qui ho imparato a dipingere, a fare lavori con il gesso e poi mi piace l'accoglienza", "l'accoglienza? Cosa ti piace di questa accoglienza?" gli chiedo, "...beh! E' troppo bella."

Ma continuando a scavare insieme a Biagio ci chiediamo, se dentro questa

realtà si è raggiunto un certo livello, fuori quanto da lavorare c'è ancora? Per iniziare, le barriere architettoniche, per esempio, e quant'altro ancora, dalla scuola dove spesso è assente il personale di sostegno alle famiglie disperate, abbandonate dalle Istituzioni.

"Vorrei che lo Stato se ne rendesse conto." E poi continuiamo pensando al problema trasporto, un mezzo concesso a stento dall'Amministrazione e in modo precario.

Biagio è ancora un bambino ma già ha intuito quello che è il dissidio tra ciò

(Segue a pag. 10)

SOMMARIO

"Voci" dal Centro Solidali con Te

Un saluto dalla Redazione

La coppia al ritorno dalle vacanze

L'Adultera

Montagna Gebbia poesia di Millefiori Francesco

Consigli d'autunno

Famiglia TV e spot

Notizie dalla Francia... d'altri tempi

Si chiude un corso all'insegna della novità

Notizie in breve

Un saluto dalla redazione

TUTTO CIO' CHE NON VIENE DONATO VA PERDUTO

"Tutto ciò che non viene donato va perduto", così recita un detto indiano. Ed è da questo frammento di saggezza orientale, in tutto vicino e simile al messaggio cristiano, che prende le mosse *Lettera di Famiglia* di questo nuovo anno sociale.

Un foglio di collegamento, il nostro, che si rinnova cercando di penetrare sempre più nella dimensione umile e, al contempo, "grandissima", del dono, del servizio gratuito, della condivisione. In quello, cioè, che è lo spirito che anima l'intera nostra Associazione.

In tale contesto rientra il lavoro della redazione e il lavoro di tutti voi, che, spero, attivamente vorrete collaborare per condividere lo sforzo di essere presenti, anche con la forza della "parola scritta", laddove serve essere vicino a chi è in difficoltà, a chi ha bisogno di non sentirsi solo, a chi lavora nel silenzio per dare conforto ai malati.

Devo dire che già da questo primo numero la partecipazione e il sostegno di alcuni non è mancato e sono certo che questo servirà da stimolo per i più "pigri".

Troverete delle nuove rubriche che porteremo avanti durante l'anno grazie alla disponibilità di specialisti che ci hanno assicurato la loro collaborazione, nella speranza che le preziose informazioni riportate possano essere utili per la vita quotidiana di ognuno di noi. Ovvio che bisogna "approfittare" della generosità di queste persone, medici, psicoterapeuti, assistenti sociali e altri ne coinvolgeremo, che "gratuitamente", nel senso evangelico del termine, mettono a disposizione il loro tempo per rispondere ai nostri quesiti, risolvendo, magari, dubbi e problemi con i quali abbiamo a che fare ogni giorno. Questo significa che ci attendiamo una valanga di domande o stimoli per indirizzarci a parlare di un determinato argomento piuttosto che un altro.

Un ringraziamento molto particolare è sentito a chi ha dato vita e poi fatto crescere negli anni passati questo foglio di collegamento interno della nostra Associazione, e che comunque continua a collaborare in modo più che vitale per il proseguimento dell'avventura di *Lettera di Famiglia*. Grazie ad Antonio Adorno.



L'angolo dello specialista

LA COPPIA AL RITORNO DALLE VACANZE

Come si affronta la ripresa del lavoro e dei ritmi lavorativi, dopo il tempo del riposo?

di Giuseppe Rotolo, psicoterapeuta

Abbiamo forse sentito parlare della sindrome ritmi lavorativi dopo il tempo del riposo". La prima cosa che mi chiedo: io so di cosa ho bisogno per riposare?

Sono abituato ad ascoltare i miei bisogni, quindi anche il mio bisogno di riposare in un certo modo invece che un altro?

Altra domanda che mi pongo, ho una profonda intimità con il mio partner per cui non vedo

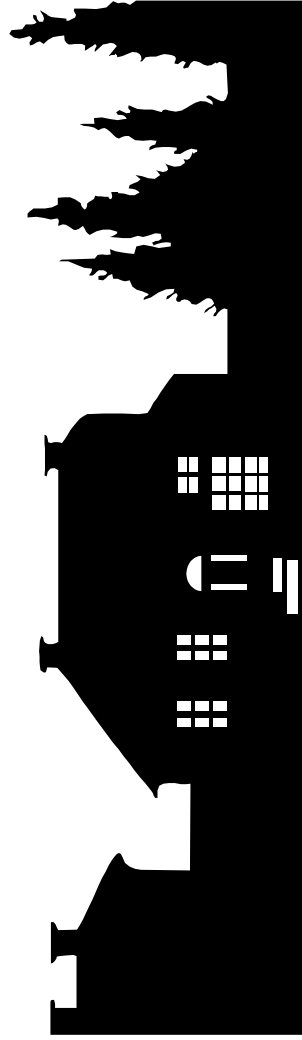
l'ora di stare sola/o con lui/lei? Se è traumatico riprendere dopo il fine settimana figuriamoci dopo le vacanze!

(Segue a pag. 3)

SI CHIUDE UN CORSO ALL'INSEGNA DELLA NOVITA'

Con il fine settimana del 12 e 13 giugno si è concluso il corso per fidanzati di questo 1999. Volendo utilizzare un linguaggio giornalistico-strombazzante, potremmo dire l'ultimo corso del millennio, ma più semplicemente mi viene invece da riportare, essenzialmente, quello che è stato il filo conduttore, per certi versi sperimentale, che ha caratterizzato il cammino di queste coppie. Rispetto agli anni passati, infatti, il corso ha vissuto su di una maggiore dinamicità, costituita da momenti come le drammatizzazioni, la danza-terapia, il training guidato al rilassamento. Momenti utili alla esemplificazione di alcuni temi, laddove le drammatizzazioni hanno sintetizzato e reso più fruibile l'argomento dell'*Intuizione d'amore* o della *Comunicazione all'interno della coppia*; utili a meglio disporsi all'ascolto intimo di se stessi e dell'altro nel caso di alcuni brevi momenti di danza o di esercizio fisico, che sono serviti anche a sciogliere i più "freddini"; utili ad ottenere una maggiore concentrazione, nel caso del training guidato per meglio carpire il calore della terapia dell'abbraccio. Insomma un di più, in questi

momenti, che accanto ai fondamentali temi trattati alla stessa stregua degli altri anni, hanno conferito a questo corso un'anima più calda, una maggiore interattività, una fruizione dei temi più diretta. Comunque, un anno da studiare bene, un anno sperimentale, che naturalmente abbiamo sottoposto al vaglio critico delle coppie, per poter crescere nel servizio, per poter crescere insieme.



(Continua da pagina 1)

che è dovuto per diritto e quanto invece lo Stato è disposto a concedere quasi fosse una sua gratuita elargizione. Insomma tanto si deve lottare, ma nonostante tutto, tanta, tantissima è la sua voglia di vivere e di condividere la sua esperienza al Centro, con altri "vorrei che il Centro potesse accogliere tanti disabili e poi anche tutti i bambini bisognosi, spero che non si chiuda mai!".

Colpisce la sua genuinità, la sua semplicità, il suo sguardo terso, pulito, capace di penetrarti diritto negli occhi. Un piccolo cuore, quello di Biagio, ma pieno di riconoscenza, di gratitudine "voglio ringraziare tutti coloro che hanno messo su il Centro: spero che abbiano una buona vita". E infine un messaggio per coloro che non sono mai venuti al Centro "stare qui è come stare a casa", mentre ai genitori dei disabili un invito a non preoccuparsi "i vostri figli qui sono come fratelli e sorelle".

Ecco da dove viene, al volontariato, la forza di andare avanti nonostante gli ostacoli: da queste "voci" (talvolta inascoltate) che, se ascoltate, danno la spinta per continuare a muoversi per loro. E tu, lettore, che aspetti a conoscere questa realtà?

Intanto dalla redazione, aspettiamo con ansia di trovare Biagio sulle nostre pagine, come scrittore.

A questo punto consentitemi un post scriptum: Per iniziare, ...a proposito delle barriere architettoniche, fino a quando manterremo la nostra Oasi in questo stato? Non dovremmo sensibilizzarci prima dal di dentro, se vogliamo dare un esempio? Al Centro, a Casa Nazareth e all'Oasi troveremo dal mese di ottobre un salvadanaio per una raccolta fondi per l'abbattimento delle barriere architettoniche dell'Oasi. Non restiamo sordi a chi ci chiede di poter vivere una vita normale!

Daniela Palmeri



Bozza del nuovo logo che sarà proposto nell'assemblea dell'Associazione il 31/10/1999

(Continua da pagina 2)

Queste sono due delle domande che determinano il contesto di una coppia.

Mi limiterò a parlare solo di queste due. Inutile dire che la diversa risposta alle precedenti domande individua coppie di vario tipo, con agilità differente e diversa capacità di vivere le situazioni, dalle più facili alle più stressanti.



Se vi sono dei problemi irrisolti col mio partner, problemi ben nascosti dagli impegni frenetici, potrò trovare difficile (stancante) stare da solo con lui/lei, magari in una spiaggia in cui non conosco nessuno.

L'essere costretti a stare vicino a lui/lei senza possibili scappatoie, mi rende vicino alla rabbia nascosta e non espresa, o alla delusione per qualche incomprensione che mi fa tornare alla vecchia domanda "mi ama veramente?". Insomma la libertà di pensare ciò che mi viene prima, senza alcuna emergenza lavorativa, mi

costringe o a sentire (affrontare) un'emozione (discussione) col mio partner che non ho mai voluto affrontare, oppure a dover faticosamente e continuamente allontanare i pensieri che spontaneamente mi verrebbero.

Non mi stupisce a tal punto che qualcuno torni al lavoro dicendo "finalmente il mio lavoro". Certo anche il tipo di lavoro influenza il ritorno.

Immaginiamo ad esempio una coppia in cui lei torni a fare la restauratrice: a settembre inizierà il restauro di una meravigliosa chiesa del Settecento, che dopo due anni, finalmente, grazie al suo lavoro, sarà aperta al pubblico. E magari il marito, ancora più fortunato, dirige una piccola azienda che è riuscita con sforzo a rimettersi sul mercato, grazie a dei nuovi prodotti da lui lanciati con successo.

Credo che sia superfluo dire che a prescindere dalla qualità delle vacanze vissute da questa coppia, il ritorno sarà sereno.

Al di là di ogni possibile generalizzazione credo che il punto sia che non importa se siamo in vacanza o al lavoro ma se riusciamo a vivere la nostra creatività, cioè se riusciamo a mettere amore nelle cose che facciamo.

E' l'amore per le cose che facciamo che ci rende presenti, vivi, che al di là della fatica o difficoltà dell'impegno, ci fa sentire pacificati, al posto giusto.

La sfida diventa veramente difficile quando facciamo un lavoro che non abbiamo scelto, quando soprattutto viviamo una vita che non abbiamo scelto.

L'angoscia che prende molte persone al ritorno dalle vacanze, non è altro che il pensiero che al lavoro non riuscirò a non alienarmi, ovvero non riuscirò a dare voce a i miei bisogni.

In questo numero di *Lettera di Famiglia* troverete una sorta di filo conduttore, in tema con la stagione che stiamo vivendo, l'autunno, che guarda caso è significato da una parola che inizia per "A", proprio come l'"alfa" dell'alfabeto greco, l'inizio: l'inizio di un nuovo corso per *Lettera di Famiglia*, l'inizio di un nuovo anno sociale per l'Associazione, "A" come lo stesso autunno, per affrontare il quale la nostra pediatra ci offre i suoi consigli, come la Allende, l'autrice che ci viene suggerito di leggere e ancora "A" come il personaggio del vangelo che ci farà compagnia e ci regalerà la sua vita, il suo insegnamento, alla luce del messaggio di Gesù, in quello che possiamo chiamare il nostro **cammino** di vita cristiana. Così troverete in ogni numero della *Lettera* un breve momento che vuole, modestamente, essere un pungolo, un invito alla riflessione e alla preghiera, preghiera profondamente immersa nella nostra vita quotidiana. In questo numero, dicevamo, Gesù ci fa incontrare un personaggio incantevole e di una sensibilità spiccatissima, naturalmente il suo nome inizia per "A".

In cammino con Gesù

L'ADULTERA

Facciamo silenzio nella stanza in cui ci troviamo, cerchiamo di liberarci da ogni pensiero creando il vuoto nella mente e lasciamo che il nostro cuore faccia spazio alla Parola di Dio, serenamente, senza alcun impedimento.

Gv 8,3-11 Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, gli dicono: <Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici? >. Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere col dito per terra. E siccome insistevano nell'interrogarlo, alzò il capo e disse loro: <Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei>. E chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Ma quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani fino agli ultimi.

Rimase solo Gesù con la donna là in mezzo. Alzatosi allora Gesù le disse:

<Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?>. ed essa rispose: <Nessuno, Signore>. E Gesù le disse: <Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più>.



Spunti per la preghiera: dopo aver letto questo passo proviamo ad immergerci profondamente nella persona dell'adultera. Dobbiamo sentirci al centro di una piazza, con un nugolo di persone intorno che ci accusano di una qualche colpa e che ci minacciano fisicamente. Sforziamoci di sentire, quasi, la paura per quello che può accaderci.

Cerchiamo ora di rivivere un qualche episodio della nostra vita nel quale ci siamo trovati in una situazione del genere, riviviamo quello che abbiamo provato e ricordiamoci come ne siamo usciti fuori, se abbiamo fatto affidamento su Gesù, se abbiamo sentito la sua mano salvifica.

Indipendentemente da quanto è successo nella nostra

(Continua a pagina 5)

(Continua da pagina 8)

libro per voi e consigliarvi di leggere... Qualcosa che cominci per A. Perché? Perché sulle vostre pagine si parlerà d'Autunno e poi la mia è deformazione professionale: comincio sempre dalla prima lettera dell'alfabeto!

Bene per questo mese vorrei consigliarvi la lettura della splendida autrice Isabelle Allende con il suo romanzo *Paula*. Anche se vi sembrerà un po' strano mi è arrivata fama della sua grande spiritualità. La drammatica esperienza della protagonista, al capezzale della figlia malata, è un'occasione estremamente utile per riflettere sul legame esistente tra madre e figlia e sull'importanza dei vincoli familiari. Prima di lasciarvi vorrei regalarvi uno stralcio di questo romanzo di cui, tra parentesi, Feltrinelli ha pubblicato un'edizione economica:

Seduta al tuo fianco a osservare su uno schermo le linee luminose che indicano i battiti del tuo cuore, tento di comunicare con te. Hai intrapreso uno strano viaggio fra le dune dell'incoscienza...

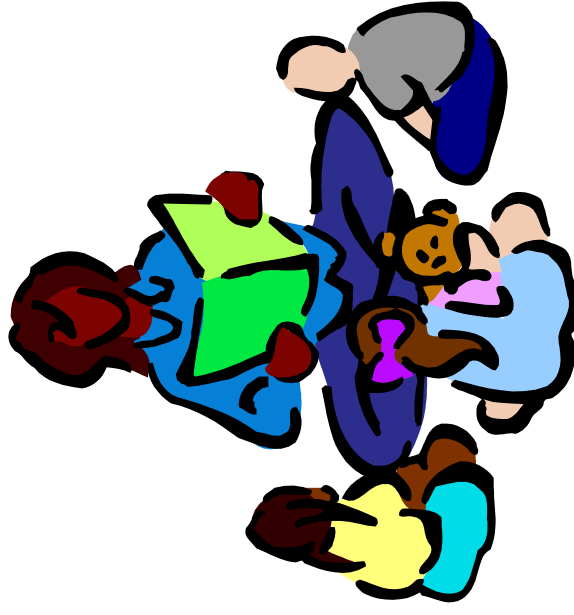
Paula, da quando ti sei ammalata le forze mi bastano soltanto per farti compagnia. E' un mese che dormi, non so come raggiungerti, ti chiamo e ti chiamo, ma il tuo nome si perde nei recessi di questo ospedale. Ho l'anima soffocata di sabbia, la tristezza è un deserto sterile... Vengono medici da altri ospedali a osservarti. Tu

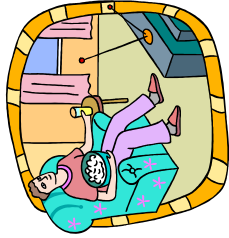
marito è l'unico tranquillo. "Senza Paula nulla ha più senso, nulla vale più la pena. Da quando ha chiuso gli occhi se n'è andata la luce del mondo", dice. "Dio non può strapparmela, perché ci avrebbe uniti allora? Abbiamo

tanta vita da vivere insieme! Questa è una prova brutale ma la supereremo. Mi conosco bene, so che sono fatto per Paula e lei per me, non la lascerò mai, non amerò mai un'altra, la proteggerò e la curerò per sempre. Succederanno mille cose, ma siamo destinati a riunirci e a stare insieme per l'eternità. Posso aspettare". Nulla lo spaventa, si considera il suo compagno in ispirito, al di là delle vicissitudini della vita o della morte, non lo preoccupano il tuo corpo immobile e la tua mente assente, ci dice che è in contatto con la tua anima, che puoi sentirlo... La morte vaga per i corridoi e il mio compito è distrarla perché non trovi la tua porta.

A la prochaine fois...Pardon... Alla prossima volta.

Vostro devoto, Diderot.





(Continua da pagina 7)

ridiani la coppia e la famiglia prende quota: si assiste a deprimenti litigi conditi da storie personali date in pasto alla brama dei telespettatori, mentre dalla platea avvententi signore di mezza età impartiscono lezioni di vita.

Nelle serate di Costanzo, spesso si parla di tradimenti, di record di durata dei matrimoni dei vip, di 144, di triangoli, il tutto condito da belle donne, giovani narcisi e saggi dell'ultima ora.

Ma per fortuna il tutto è intervallato dagli spot pubblicitari che ci ricordano che la famiglia in Italia è fondamentale: e dai con le merendine super nutrienti, pannolini super assorbenti con culetto da 33 pollici completamente asciutti, nonnetti che con la complicità dei nipotini si papano tutto il formaggio cremoso, per finire con la massaia che non potendo contare su una padella vicino casa prova a fare quattro salti in padella.

Giuseppe Compagno



Tra le altre (*l'Angolo dello specialista*, *I consigli per la salute*, ecc.), inauguriamo con questo numero una nuova rubrica: *Notizie dalla Francia...d'altri tempi*. Un po' casualmente, un po' fortunatamente e, visto il contesto in cui scriviamo, direi anche, un po' miracolosamente siamo riusciti a metterci in contatto con colui che, dal 1751 al 1772, ha redatto, con l'amico D'Alembert, la famosa "Enciclopedia". Avete capito bene, ci riferiamo proprio a monsieur Denis Diderot. Gli abbiamo umilmente chiesto di darci una "pregiatissima" e "coltissima" mano nel rendere più interessante dal punto di vista umanistico la nostra *Lettera*, e lui, devo dire molto gentilmente, con la classe che lo contraddistingue, nonostante l'età decisamente avanzata (anche se non si direbbe, a noi che l'abbiamo incontrato è parso un giovanotto), si è messo subito a disposizione e ci ha fatto pervenire, grazie ad un simpatico piccione viaggiatore (per la verità più veloce di certe e-mail che non arrivano mai) un bel foglio un po' sporco d'inchiostro di china, dal sapore e dall'odore antico, che qui di seguito, fedelmente riportiamo. Grazie monsieur Diderot.

NOTIZIE DALLA FRANCIA... D'ALTRI TEMPI

Suggerimenti dall'Enciclopedia di Diderot

Mes chères ... oh pardon s'il vous plait ... Perdonate, perdonate il mio francese! Meglio ricominciare:

Miei cari lettori,

ho da poco ricevuto l'invito a collaborare con la vostra innovativa lettera e sono fiero di poter cominciare da subito.

E' davvero strana e originale questa vostra comunicazione, almeno per me che, pur avendo una conoscenza enciclopedica (scusate l'immodestia, ma il fatto è ormai noto da secoli) non ho mai letto nulla di paragonabile a quanto continuate a scrivere con grande ardore.

Cosa mi ha chiesto la vostra redazione? Ma naturalmente di sfogliare qualche

(Continua a pagina 9)



Montagna Gebbia

*Ni passaru cinqu jorna,
senza affanni e senza pena,
tra prighieri, missi e canti
e puru quarchi macarena*

*Arrivavu cunfunnu,
dopu 'n viaggiu di tri uri,
sempru pronu a jriminni
a lu primu malu sinturi.*

*E invece 'cca ristavu
cu me ffigghia e me muggghieri,
tutti e tri tantu priati
di truvari soru e frati.*

*Tanti testi un sulu cori,
tanti vucchi un sulu cantu,
tanti occhi un sulu chiantu
tanti manu un sulu abbrazzu:*

*E' l'abbrazzu c' 'u Signuri,
ca sintennu stu baccanu
ni vinni prestu a truvari
e di vinu e pani ni vozi saziari.*

*Nni sta musica beata
na sula nota c' è stunata:
Patri Antoniu ppi 'gghiuanta OMI
staiu babbianu, staiivi boni!*

*Cca lu cori ti si grapi,
tantu tempu ha statu chiusu,
sta tranquillu, lassa fari:
ca Gesù ch 'avi la chitavi.*

Montagna Gebbia 31 luglio 1999

Millefiori Francesco



(Continua da pagina 4)

vita in altre occasioni, proviamo adesso a concentrarci sulle parole di Gesù, quelle che Lui dice all'adultera, sentiamo il tono dolcissimo con cui le dice, la sicurezza che viene dalla sua fede nel Padre, la potenza delle Sue parole di redenzione, di riammissione all'interno della comunità, quella stessa comunità che un attimo prima stava per lapidare la donna.

Prendiamo profondamente coscienza di come ci sentiamo ora, dopo aver sperimentato la parola di Gesù nella nostra vita, direttamente sulla nostra pelle.

E' importantissimo scrivere tutti questi passaggi, annotarsi su di un quadernetto da conservare gelosamente, per un confronto con se stessi, nel tempo, e se lo si desidera, per un confronto di condivisione con altri.

E', altresì, fondamentale non scandalizzarsi di nessun sentimento provato durante la preghiera, per esempio quando ci si sente circondati dalla folla che ci vuole fare del male, verosimilmente proveremo angoscia, ma probabilmente anche rabbia, odio nei confronti delle persone che si sono introdotte nella nostra vita senza averne il diritto. E' utile sentire e avere consapevolezza di ogni sentimento, buono o apparentemente cattivo, che si muove dentro di noi, scoprirete quanto sia importante vivere tutti i passaggi sino al momento liberatorio che viene dalla Parola consolatoria di Gesù.

Concludiamo questo momento formulando con parole nostre una preghiera a Gesù.

I consigli per la salute

CONSIGLI D'AUTUNNO

Di Francesca LaPlaca, pediatra

Mi è stato chiesto dalla redazione di lettera di famiglia di dare dei "consigli per l'autunno" e devo dire che lavorare senza una traccia precisa è stato un po' difficile. Mi sono venute in mente alcune informazioni che possono essere utili a qualcuno ma vista la grande eterogeneità dei bisogni delle famiglie e delle età dei nostri bambini preferirei per la prossima volta avere il vostro contributo nella scelta dell'argomento da trattare, anche approfondendo temi appena sfiorati in questa occasione, magari anche con domande precise riguardo a problemi particolari o a dubbi e per quanto possibile risponderò sulla lettera.

CONTROLLO DEI DIFETTI VISIVI

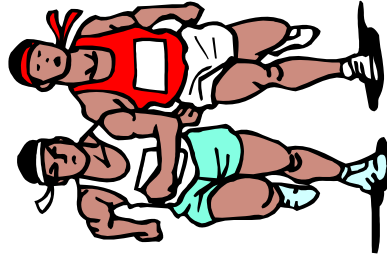
Dopo i 3 anni, quando migliora cioè la collaborazione dei bambini, può essere utile un controllo oculistico, specialmente per chi comincia la scuola elementare, per verificare il visus e correggere eventuali difetti visivi precocemente, dato che questo consente a volte il completo recupero della funzionalità visiva (se effettuato prima dei 5 anni).

CONTROLLO DELLA SALUTE DENTALE

Per i bambini dai 6 mesi agli 8 anni si può riprendere in questo periodo la fluoroprofilassi, che in genere viene spesa in estate e che consiste secondo i nuovi protocolli nell'assunzione di una compressina da 0,25 mg di Zyma-fluor al di' x 20 gg al mese per i bambini sino a 4 anni; 2cpr per i bambini dai 4 ai 6 anni e 3cpr dai 6 agli 8, ricordando comunque che la profilassi migliore della carie è data dall'uso costante dello spazzolino con un dentifricio al fluoro per consentire il contatto del fluoro con i denti per almeno 4-6 minuti e dalla riduzione del consumo di alimenti troppo ricchi di zuccheri semplici. I bambini dopo i 6 anni vanno controllati dal dentista almeno 1 volta all'anno per valutare la eventuale presenza di carie o di malocclusioni (che può portare a disturbi di respirazione e di fonazione).

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' SPORTIVA PER I BAMBINI

L'attività motoria dei bambini è ritenuta molto utile da tutti gli Autori, sempre nel rispetto delle attitudini e del carattere del bambino: non v'è dubbio che l'attività sportiva aiuti lo sviluppo psicomotorio e la coordinazione dei movimenti, migliori il tono dell'umore innalzando il tasso di endorfine (gli "ormoni della felicità"), dia al bambino la possibilità di socializzare e infine, specie nello sport di gruppo, aumenti la sua capacità di collaborazione con gli altri imparando anche a saper fare dei sacrifici per ottenere dei risultati non soltanto per se' stessi. Inoltre e cosa non meno importante, riduce il tempo trascorso davanti alla tv.



(Continua a pagina 7)

(Continua da pagina 6)

Qualche altro consiglio per VOI e per i VOSTRI FIGLI:

NON FUMATE: il fumo riduce sensibilmente la capacità dell'albero respiratorio di difendersi dalle aggressioni di virus e batteri, più frequenti in questo periodo, e questo vale anche per i fumatori passivi.

NON LI COPRITE TROPPO: evitate di surriscaldare i bambini, soprattutto i più piccoli e anche in inverno preferite indumenti di cotone felpato (sono caldi lo stesso e danno meno problemi degli indumenti di lana).

ATTENTI ALL'ALIMENTAZIONE: aumentate la quantità di alimenti freschi specie frutta, verdura e ortaggi preferendo sempre quelli di stagione che sono i meno trattati chimicamente e riducete il consumo di cibi confezionati e di grassi.

NON LEGGETE Lettera di Famiglia: aumenta la pressione arteriosa, il colesterolo, l'omocisteina e il fibrinogeno, rappresentando uno dei maggiori fattori di rischio cardiovascolare.

Un abbraccio per tutti, Francesca.



FAMIGLIA TV E SPOT

La televisione di oggi che spazio dedica alla famiglia? E se lo fa, a quale tipo di famiglia fa riferimento? Francamente ho l'impressione che essa sia stata eccessivamente strumentalizzata. Le TV in genere, attraverso sondaggi e ricerche, cercano di aumentare la loro audience facendo leva sulla famiglia: programmano la pubblicità con spot in cui essa (e la sua unità) sembra emergere come modello sociale sulla quale programmare il proprio futuro.

Le contraddizioni emergono prepotentemente quando si tratta di programmare films o talk show. Ad un tratto la famiglia, osannata dai programmi pre-elettorali o dagli spot pubblicitari, perde quel famoso "diritto di cittadinanza" e diventa soggetto obsoleto da accantonare negli archivi della storia, in attesa di essere riesumata per programmi tipo: "Trent'anni della nostra storia". Facciamo alcuni esempi, esaminando le tematiche delle soap opere americane, dei films in genere e dei programmi di intrattenimento. Nelle fiction dalle millenarie puntate assistiamo alla sagra di famiglie benestanti che lottano per il potere, fra tradimenti e corna varie, salvo poi ritrovarli tutti insieme a tavola per il giorno del ringraziamento.

Nei films in genere la famiglia appare solamente quando si sfiora il dramma, emerge la violenza o vi sono situazioni di handicap. (Se si vuole si può leggere in maniera decisamente positiva: quando ci sono problemi gravi, la famiglia unita è l'unica garanzia). Per il resto, nella maggior parte dei casi (senza tenere conto dei films a sfondo erotico) la famiglia appare fortemente penalizzata. La "lei" è quasi sempre una single in carriera, mentre il "lui" è l'uomo che non deve chiedere mai: naturalmente guai a parlare di matrimonio. Nel migliore dei casi si assiste a belle storie d'amore in cui la famiglia rimane la grande incompiuta. Nei talk show pome-

(Continua a pagina 8)