



# LA SCIENZA DELLE ATTIVITÀ DI FAMIGLIA

IL TEMPO DI QUALITÀ IN FAMIGLIA CREA FAMIGLIE PIÙ FORTI E PIÙ UNITE. LE ATTIVITÀ DI GRUPPO IN FAMIGLIA COME CUCINARE, DIPINGERE O SUONARE INSIEME PROMUOVONO LEGAMI FAMILIARI, FIDUCIA, AMORE RECIPROCO E FORMANO BAMBINI PIÙ RESILIENTI E SICURI DI SÉ.



LE ATTIVITÀ DI FAMIGLIA STIMOLANO LE CONNESSIONI NEURONALI DEI NEONATI E DEI BAMBINI. OGNI NUOVA ESPERIENZA PRODUCE CAMBIAMENTI POSITIVI NEL CERVELLO DEI BAMBINI SIA NELLA STRUTTURA CEREBRALE CHE NEL SUO FUNZIONAMENTO.

PASSARE DEL TEMPO DI QUALITÀ IN FAMIGLIA FAVORISCE UNA COMUNICAZIONE APERTA. I BAMBINI COINVOLTI IN ATTIVITÀ INSIEME AI GENITORI SONO MENO PROPENSI A COMPORTAMENTI A RISCHIO.

GLI STUDI SOCIALI DIMOSTRANO CHE I BAMBINI CHE SVOLGONO FACCENDE DOMESTICHE DIVENTANO ADULTI PIÙ FELICI, PIÙ SANI, PIÙ EQUILIBRATI E DIVENTANO PARTNER PIÙ GENEROSI.

I BAMBINI IMPARANO TOCCANDO, ASSAGGIANDO, PROVANDO EMOZIONI, ANNUSANDO E ASCOLTANDO. CUCINARE INSIEME È UN'ATTIVITÀ CREATIVA E GRATIFICANTE CHE FAVORISCE L'AUTONOMIA.

ALCUNI STUDI COLLEGANO LE CENE IN FAMIGLIA CON UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA E UN AUMENTO DELL'AUTOSTIMA NEI BAMBINI. QUESTE ABITUDINI HANNO EFFETTI POSITIVI SUI RISULTATI SCOLASTICI, SUL BENESSERE FISICO E MENTALE, E POSSONO RIDURRE IL RISCHIO DI ABUSO DI SOSTANZE E DI DISTURBI ALIMENTARI.



## LA SCIENZA DEL PRENDERSI CURA

Listen First, un'iniziativa dell'UNODC per sostenere famiglie felici, in salute e protettive.

Reso possibile grazie al generoso sostegno della Francia.



Per maggiori informazioni visitare il sito:  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

