



IL MIO WASH DAY

Planner per creare una routine semplice per i
capelli ricci e afro dei bambini



Afrocurly Kids Italia

www.afrocurlykidsitalia.com



Partiamo dalla nostra realtà

Conosciamo il nostro ritmo

Età del bambino:

Quanto è attivo durante la settimana?

- ☐ Poco attivo
- ☐ Abbastanza attivo
- ☐ Molto attivo/ suda spesso
- ☐ Fa sport regolarmente
- ☐ Fa nuoto
- ☐ Altro:

Ogni bambino è diverso.
La routine giusto è
quella che funziona per i
suoi capelli, il suo stile di
vita e la vostra famiglia.

Attualmente facciamo il wash day ogni: _____ giorni.

Quando arriviamo al wash day, i capelli sono generalmente:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ancora abbastanza gestibili | ☐ Molto annodati |
| ☐ Un po' secchi | ☐ Con molto accumulo di prodotto |
| ☐ Molto secchi | ☐ Altro: _____ |
| ☐ Difficili da districare | |

La nostra frequenza funziona?

- ☐ Sì, per ora funziona bene
- ☐ Forse dovremmo provare ad anticipare il wash day
- ☐ Forse possiamo aspettare un po' di più
- ☐ Non lo so ancora, osserverò cosa succede



Una cosa che voglio osservare o provare al prossimo wash day:



Le nostre priorità

Cosa conta davvero per noi?

Non devi fare tutto. Scegli che renderebbe il vostro wash day più semplice, gestibile e sostenibile.

- ☐ Finire più velocemente
- ☐ Rendere la districazione più semplice
- ☐ Ridurre stress e disagio per il bambino
- ☐ Detergere bene i capelli e il cuoio capelluto
- ☐ Gestire piscina, sport o sudore
- ☐ Evitare il calore
- ☐ Avere i capelli asciutti prima di andare a letto
- ☐ Proteggere i capelli durante la settimana
- ☐ Ridurre stress e disagio per il bambino
- ☐ Scegliere un'acconciatura facile da mantenere
- ☐ Lasciare più scelta al bambino sull'acconciatura
- ☐ Altro: _____

Le nostre 3 priorità principali

1. _____

1. _____

1. _____

Ricorda

La routine migliore non è quella con più passaggi è quella che funziona per i capelli di tuo figlio, e per la vostra famiglia.



Il nostro piano



Il giorno che funziona meglio per noi:

L'orario migliore per iniziare:

Vorrei finire entro:

Devo preparare qualcosa il giorno prima?

SI ☐ NO ☐

Cosa posso fare in anticipo?

04

Il nostro wash day

Fase	Cosa useremo/faremo	Tempo circa
Shampoo		
Balsamo		
Distribuzione		
Styling		
Asciugatura		

05

C'è qualcosa che posso imparare?

A volte non serve aggiungere un altro prodottoo un altro passaggio. Imparare una nuova tecnica puòendere la routine molto più semplice nel tempo.

C'è qualcosa che oggi evito perchè non so ancora farlo?

☐ Fare le trecce

☐ Fare un'acconciatura semplice e protettiva

☐ Fare i twist (torchon)

☐ Usare meglio gli strumenti che ho già

☐ Dividere bene i capelli in sezioni

☐ Altro: _____

☐ Districare con più sicurezza

Piccoli passi fanno una grande differenza!

Quale abilità renderebbe più semplice il nostro wash day? _____

Cosa postrei imparare o migliorare? _____



Dopo il wash day

Osserviamo e miglioriamo

L'acconciatura scelta: _____

Quanto vorremmo che durasse? _____

Cosa dovremo fare tra un wash day e l'altro?



Al prossimo wash day...

Cosa ha funzionato bene?

Cosa è stato difficile?

I capelli erano ancora gestibili quando è arrivato il wash day successivo?

☐ Sì

☐ Più o meno

☐ No

Una cosa che cambieremo la prossima volta:

Una cosa che voglio continuare a fare:

Il mio piccolo obiettivo per il prossimo mese:

Non devi imparare tutto subito. Una tecnica semplice che oggi richiede pratica può diventare qualcosa che tra qualche mese ti farà risparmiare tempo e renderà la cura dei capelli molto più facile.

