



Il mondo sta combattendo contro la pandemia di COVID-19. Anche la Svizzera è confrontata con questa emergenza, durante la quale i bambini sono costretti a passare il loro tempo a casa, dove vengono supportati dai genitori e scolarizzati a distanza dai loro docenti con l'ausilio di strumenti informatici. In una simile situazione, è del tutto normale potersi sentire impauriti, confusi, arrabbiati o tristi. Vorremmo pertanto proporvi alcuni consigli per imparare a restare attivi e per continuare a credere nei valori della scuola e del gioco, malgrado questo difficile periodo.


Per saperne di più sul COVID-19, visita i seguenti siti:


www.associazionefranca.ch – www.ti.ch/coronavirus – www.bag.admin.ch – www.who.int – www.unicef.org


Segna le azioni che hai fatto per combattere il COVID-19! Fai uno screenshot e condividilo con i tuoi compagni e amici, oppure con i tuoi familiari, in modo tale che anche altre persone possano imparare come aiutare.


01  **Mi** sono preso cura della mia salute mentale.


02  **Ho** continuato a studiare a casa.


03  **Ho** mantenuto costanti i contatti con le persone più care.


04  **Ho** mantenuto la distanza fisica sociale di 2 metri con gli altri.


05  **Ho** divulgato informazioni accurate sui social media.


06  **Ho** inviato dei messaggi di sostegno e affetto a persone che attraversano un difficile momento.

07  **Ho** chiamato qualcuno che si trova in isolamento.


08  **Ho** ascoltato buona musica, letto dei libri, continuato a giocare e coltivato la creatività.


09  **Ho** mangiato alimenti sani e fatto qualche esercizio fisico.


10  **Ho** aiutato i miei fratelli a giocare e nei compiti a casa.

11  **Ho** agito in modo di non correre rischi per me e gli altri.

12  **Ho** insegnato a qualcuno come lavarsi correttamente le mani.

13  **Ho** promosso i siti internet sopra descritti.

14  **Sono** intervenuto quando i miei amici o familiari diffondevano notizie false o inesatte.

15  **Ho** evitato messaggi carichi di odio, razzismo e discriminazione.

16  **Sono** stato a casa per proteggere me stesso, la mia famiglia e gli altri.

A voi e per i vostri genitori

Se avete delle domande, volete parlare con qualcuno che vi ascolti attentamente e che può offrirvi aiuto e buoni consigli, potete scrivere a info@associazionefranca.ch, oppure chiamare il seguente numero di telefono: **079 435 79 82**.

Un **team interdisciplinare di specialisti** è a disposizione per i seguenti ambiti:

ascolto e supporto psicologico (per bambini e genitori in situazioni difficili o complesse)

mediazione e consulenza familiare (gestione non violenta dei conflitti)

consulenza e sostegno scolastici

protezione e promozione dei diritti dei bambini