

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, fatto esercizio fisico e qualche passeggiata all'aria aperta.
- 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 uscito unicamente per motivi validi, in modo da proteggere la mia famiglia e gli altri.

17 Sto affrontando questa fase con *fiducia, coraggio* e senso di *responsabilità*

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