



Pubblicato su *Istituto Comprensivo Maddalena-Bertani* (<http://lnx.maddalena-bertani.edu.it>)

Pubblichiamo il decalogo per trovare le parole e i modi giusti per parlare del virus coi bambini.

Il Decalogo di Telefono Azzurro

1. Cerca di informarti il più possibile sull'argomento, ma attenzione a non esagerare con le notizie: potrebbero preoccuparti troppo e inutilmente;
2. Osserva le norme di igiene, come lavarti spesso le mani;
3. Rivolgiti ai tuoi genitori, alla tua famiglia o ad adulti di fiducia, per qualsiasi dubbio e curiosità. Forse non avranno la risposta a tutto, ma sapranno starti vicino;
4. Organizza la tua giornata mantenendo le tue abitudini, per esempio gli orari dei pasti e del sonno;
5. Non temere di parlare agli altri delle tue paure. Anche se non è facile, ricorda che vale sempre la pena di condividere i propri stati d'animo con gli altri;
6. Amicizie e relazioni sono importanti, anche se da casa! Mantieni il contatto (anche tramite l'online) con le persone che ti stanno a cuore: la Rete può aiutare ad accorciare le distanze;
7. Valuta bene ogni informazione sul virus: potresti imbatterti in una fake news;
8. Inizia la tua giornata con qualcosa di positivo, magari ascoltando la tua canzone preferita!
9. Rispetta le indicazioni e le precauzioni che arrivano dal Ministero della Salute e dagli adulti di riferimento;
10. Usa il tempo libero a disposizione in modo proficuo, bilanciando svago e studio: può essere utile fare un programma delle attività;

Se senti il bisogno di parlarne con qualcuno, puoi trovarci al numero 1.96.96, gratuito e attivo tutti i giorni h24, oppure sulla chat attiva dal lunedì al venerdì, dalle 08.00 alle 22.00; sabato e domenica dalle 08.00 alle 20.00.

Inviato da Segreteria il Mar, 21/04/2020 - 10:29

(17/04/2025 - 12:18): <http://lnx.maddalena-bertani.edu.it/notizie-dalla-scuola/il-decalogo-di-telefono-azzurro-parlare-ai-bambini-di-coronavirus>