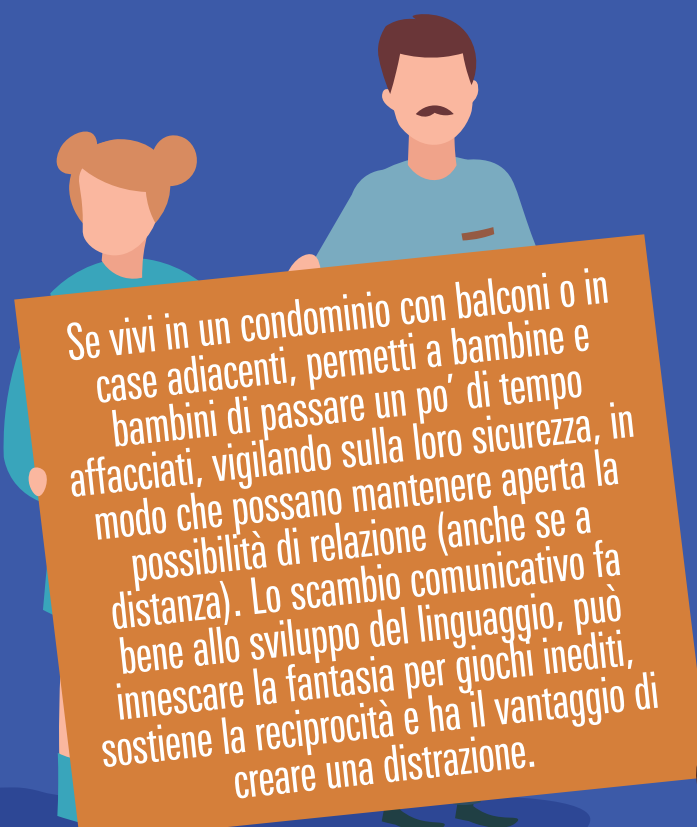




PER UNA COMUNITÀ SOLIDALE AI TEMPI DEL CORONA-VIRUS




Se vivi in un condominio con balconi o in case adiacenti, permetti a bambine e bambini di passare un po' di tempo affacciati, vigilando sulla loro sicurezza, in modo che possano mantenere aperta la possibilità di relazione (anche se a distanza). Lo scambio comunicativo fa bene allo sviluppo del linguaggio, può innescare la fantasia per giochi inediti, sostiene la reciprocità e ha il vantaggio di creare una distrazione.



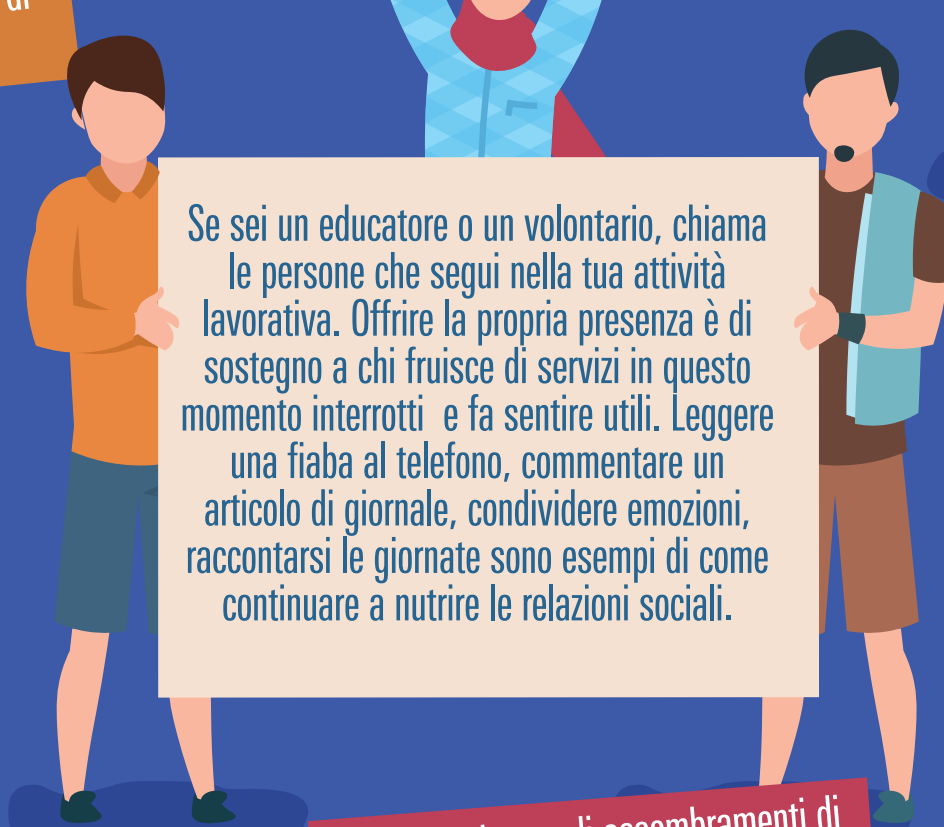
Se hai un cortile o un giardino, invita i vicini che hanno figlie o figli a usufruirne per qualche momento della giornata. Basta conciliare gli orari ed evitare il contatto tra componenti di famiglie diverse. Se il giardino o il cortile sono condominiali, si può trovare un accordo per usufruirne a turno in ore diverse.




Se conosci persone sole, famiglie in difficoltà, anziani che abitano nei paraggi, anche se non c'era questa abitudine, fai una telefonata. Scambiare due chiacchiere, sostenersi a vicenda, condividere qualche preoccupazione aiuta a distrarsi e a diminuire il carico di ansia che la situazione attuale procura.




Se ti trovi a leggere libri per i tuoi figli e le tue figlie, registra la tua lettura ad alta voce, con i commenti, i versi, i rumori con cui si animano le storie. Invia la registrazione, in video o in vocale, ai tuoi contatti. Si formerà un audio o video libreria circolante, che potrà essere utile ad altri bambini e bambine, ad altri genitori.



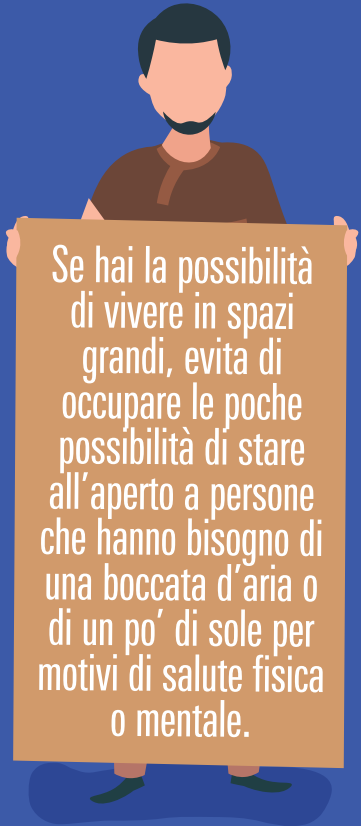
Se sei un educatore o un volontario, chiama le persone che segui nella tua attività lavorativa. Offrire la propria presenza è di sostegno a chi fruisce di servizi in questo momento interrotti e fa sentire utili. Leggere una fiaba al telefono, commentare un articolo di giornale, condividere emozioni, raccontarsi le giornate sono esempi di come continuare a nutrire le relazioni sociali.



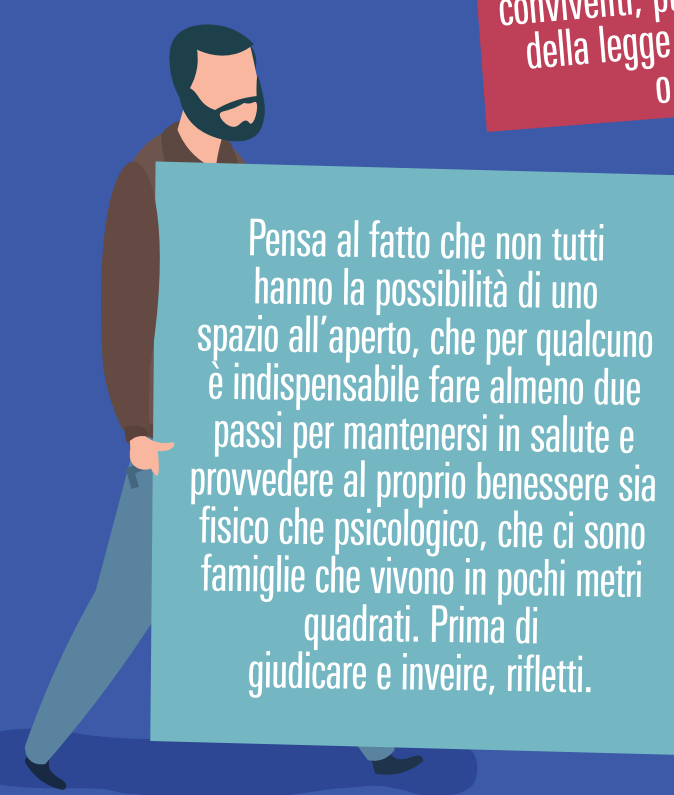
Se esci di casa per fare la spesa o andare in farmacia per le esigenze della tua famiglia, premurati di chiedere ai vicini, in special modo quelli che sai essere non autosufficienti, se hanno bisogno di qualcosa. In questo modo si provvede a razionalizzare gli ingressi in spazi chiusi, come supermercati e farmacie, e si offre sostegno e solidarietà agli altri.



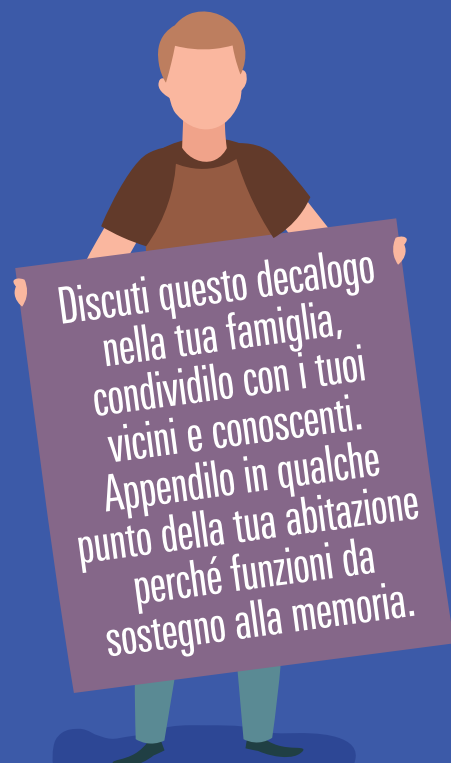
Se sei testimone di assembramenti di persone che non appartengano allo stesso nucleo familiare o siano conviventi, puoi segnalare la violazione della legge al corpo dei vigili urbani o dei carabinieri.



Se hai la possibilità di vivere in spazi grandi, evita di occupare le poche possibilità di stare all'aperto a persone che hanno bisogno di una boccata d'aria o di un po' di sole per motivi di salute fisica o mentale.



Pensa al fatto che non tutti hanno la possibilità di uno spazio all'aperto, che per qualcuno è indispensabile fare almeno due passi per mantenersi in salute e provvedere al proprio benessere sia fisico che psicologico, che ci sono famiglie che vivono in pochi metri quadrati. Prima di giudicare e inveire, rifletti.



Discuti questo decalogo nella tua famiglia, condividilo con i tuoi vicini e conoscenti. Appendilo in qualche punto della tua abitazione perché funzioni da sostegno alla memoria.

Vogliamo uscire da queste circostanze migliorati, più attenti, più solidali #iorestoacasa