

Consigli per le famiglie

## PROTEGGIAMOCI ORA, RESTIAMO A CASA

Ognuno è chiamato a fare la sua parte per proteggere sé stesso, i propri cari e chi è più vulnerabile. Ecco dei consigli per provare a trascorrere al meglio questo periodo in cui le scuole sono chiuse.

### Cercate di mantenere il ritmo e organizzare la giornata



Mantenete un ritmo nella quotidianità cercando di essere regolari nelle vostre attività. Aiutatevi facendo una scaletta della giornata, decidete quali momenti dedicare al riposo e allo svago e quali sono invece i momenti da dedicare ai compiti, allo studio, ai pasti e ai lavori domestici.

### Mangiate equilibrato e regolarmente



Mangiate equilibrato facendo i tre [pasti principali](#), prendete il tempo per cucinare e mangiare, provate nuove ricette e scoprite nuovi sapori. Evitate di sgranocchiare continuamente, ecco invece dei buoni spuntini per [merenda](#).

### Muovetevi con giudizio



Uscite per una passeggiata con il vostro nucleo familiare, se per caso incrociate qualcuno mantenete le distanze sociali. Limitate o evitate tutte le pratiche sportive che potrebbero essere fonte di infortunio, per non sovraccaricare ulteriormente il sistema sanitario. Eccovi alcuni suggerimenti per fare [movimento in casa](#). Lavori domestici, piccoli lavori in balcone o in giardino sono pure opportunità di movimento. Siate creativi!

### Liberate la mente



In questo periodo pieno di emozioni e di incertezze cercate di orientare i pensieri in modo positivo, di rilassarvi e di comportarvi con buon senso. Scoprite la borsa degli [attrezzi psicologici](#) che vi può aiutare a capire meglio cosa sta succedendo.

### Attività scolastica



Ricordatevi che i vostri figli non sono in vacanza: pianificate il tempo da dedicare quotidianamente all'attività scolastica, conformemente a quelle che sono le indicazioni della scuola.



### Rispettate le regole d'igiene

Anche in casa rispettate le [norme di igiene raccomandate](#).



### Non invitate gli amici a casa

Rispettate le distanze sociali, rimanete a casa e non andate a casa di amici. Evitate ogni contatto non necessario. Condividete questi giorni insieme: potrebbe essere l'occasione per scoprire cose nuove della propria famiglia.

### Tenete i contatti



La tecnologia può aiutare. Permettete a tutti di sentire i familiari che non potete vedere e gli amici per telefono. Connettetevi con loro nei molti modi possibili. Per l'uso degli schermi date un limite di tempo ragionevole e condiviso all'interno della famiglia.

### Informatevi con serietà



Attingete alle informazioni dalle autorità e da canali affidabili. Analizzate criticamente i messaggi che vi arrivano dai social e dai media, attenzione alle false informazioni (fake news) che circolano. [www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus) è a vostra disposizione. In caso di dubbio telefonate alla hotline ticinese 0800 144 144 (tutti i giorni dalle 7.00 alle 22.00).

### Sfruttate al massimo questi giorni a casa



Godetevi questi giorni a casa. Ci sono cose che non avete mai avuto tempo di fare, adesso è il momento: fate ordine nelle stanze, fatevi aiutare nei compiti di casa. Variate le attività e provate a fare qualcosa di nuovo o a fare nuovamente qualcosa che in passato vi appassionava. Guardate un film in famiglia. Dedicate del tempo a scoprire un nuovo hobby, leggete un libro, coltivate la vostra creatività oppure dedicatevi a voi stessi.