

DISTANTI RIPARTIAMO

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 di riapertura delle scuole.

Cercate di mantenere il ritmo e organizzare la giornata



Mantenete un ritmo nella quotidianità durante tutta la settimana. Per i giorni senza scuola 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 regolarità



Uscite per una passeggiata con il vostro nucleo familiare, quando incontrate altre persone mantenete le distanze sociali. Eccovi alcuni suggerimenti per fare [movimento](#) anche in casa. Lavori domestici, piccoli lavori in balcone o in giardino sono pure opportunità di movimento. Siate creativi!

Liberate la mente



In questo periodo le emozioni e le incertezze sono tante, cercate di orientare i pensieri in modo positivo e di rilassarvi. Leggete i [consigli](#) per affrontare l'argomento con i vostri figli o scoprite la borsa degli [attrezzi psicologici](#) per capire meglio cosa sta succedendo. Inoltre, potete sempre contattare il sostegno psicologico disponibile per tutta la popolazione: 0800 144 144 o sostegnopsi@fctsa.ch

Attività scolastica



Anche se la scuola è solo parzialmente aperta, ricordatevi che i vostri figli non sono ancora in vacanza: pianificate il tempo da dedicare quotidianamente all'attività scolastica, conformemente alle indicazioni della scuola.

Rispettate le regole d'igiene



Le [norme di igiene raccomandate](#) sono sempre da rispettare, ad esempio, lavatevi spesso e accuratamente le mani.

Distanti ma vicini



Rispettate le distanze sociali quando portate i vostri figli a scuola. Anche quando uscite nel vostro tempo libero è importante mantenere le distanze e cercate di continuare a evitare i contatti non necessari. Se incontrate qualcuno che conoscete, chiacchierate con lui stando ad almeno 2 metri distanza.

Tenete i contatti



La tecnologia può aiutare. Permettete a tutti di sentire i familiari vulnerabili 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 è a vostra disposizione. In caso di dubbio telefonate alla hotline ticinese 0800 144 144 (tutti i giorni dalle 7.00 alle 22.00).

Scoprite la vostra regione



La bella stagione è arrivata, ma gli spostamenti sono ancora limitati.Cogliete questa opportunità per fare movimento e per visitare i dintorni: magari attorno a voi ci sono posti bellissimi per i quali avete rimandato una visita perché "tanto sono vicini". Chiedete consiglio ad amici o parenti o consultate il sito di [Ticino per bambini](#) o di [Ticino Turismo](#).