

## Il decalogo di Telefono Azzurro per spiegare ai bambini il coronavirus

**Pubblicato:** Giovedì 27 Febbraio 2020



Tutti d'accordo sulle regole d'igiene che anche i bambini devono imparare a seguire in questi giorni, dal lavarsi spesso e con cura le mani allo starnutire o tossire nel gomito fino all'evitare di toccarsi bocca naso e occhi con le mani. Per il resto siamo sommersi da **tantissime informazioni, spesso discordanti, che possono generare negli adulti, e a maggior ragione nei bambini "una certa confusione che può condurre a sentimenti di paura e di disagio"**, afferma **Ernesto Caffo**, presidente di Telefono Azzurro.

L'associazione che si occupa dell'infanzia ha quindi messo a punto un decalogo per spiegare ai bambini (età indicativa dai 6 anni in su) cosa sta succedendo "con un linguaggio chiaro e scevro da sensazionalismo è possibile".

Di seguito [il decalogo di Telefono Azzurro](#).

1. Prima di introdurre l'argomento del Coronavirus con i bambini e gli adolescenti, o di condividere notizie, assicurati di esserti informato sufficientemente e tramite **fonti attendibili**.
2. Supervisiona, per quanto possibile, l'esposizione dei più piccoli alle **notizie a riguardo, prevenendo la sovraesposizione e il controllo** eccessivo della situazione.
3. Cerca di trovare il tempo e la tranquillità necessari per stare insieme ai tuoi figli e offri loro uno **spazio di dialogo**.
4. Ascolta tutte le loro domande, anche se ripetitive, insistenti e contraddittorie e rispondi con sincerità. **Non fornire troppi dettagli**, che potrebbero essere fonti di preoccupazione.
5. **Accogli le loro eventuali paure e timori**, anche se possono sembrare eccessivi. Anche se non sei in grado di fornire una risposta specifica, **l'importante è essere presenti e preservare la stabilità**.
6. Utilizza **parole adatte alla loro età, scegliendo termini comprensibili** per spiegare quello che sta succedendo.
7. Presta attenzione a possibili manifestazioni di paure e di ansia, che possono esprimersi in diversi modi, per esempio, reazioni psico-somatiche o variazioni nel comportamento.
8. Rassicurali sul fatto che **la routine non cambierà totalmente**. Cerca di mantenere almeno alcune delle vostre abitudini a casa (per es. gli orari della cena, la visione di un film insieme).
9. Attenersi alle indicazioni regionali e nazionali è molto importante, al fine di permettere azioni di prevenzione efficaci. Allo stesso tempo, è bene permettere momenti in cui i tuoi figli (e anche tu) possano **mantenere i contatti con la propria rete sociale**, anche grazie al supporto mondo digitale.
10. **Segui i comportamenti indicati dalle linee guida del Ministero della Salute** e promuovi la condivisione di queste buone abitudini all'interno della famiglia.

In caso di necessità, conclude Telefono Azzurro, per aiutare la comunicazione con i bambini e gli adolescenti su questo tema delicato, si può contattare il Centro di Ascolto e Consulenza 1.96.96 di Telefono Azzurro o consultare il sito [www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)