



**Telefono  
Azzurro**

Dalla parte dei Bambini



## Coronavirus, come affrontare la paura

- C** Cerca di informarti il più possibile sull'argomento, ma attenzione a non esagerare con le notizie: potrebbero preoccuparti troppo e inutilmente
- O** Osserva le norme di igiene, come lavarti spesso le mani;
- R** 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;
- O** Organizza la tua giornata mantenendo le tue abitudini, per esempio gli orari dei pasti e del sonno;
- N** 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.
- A** 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;
- V** Valuta bene ogni informazione sul virus: potresti imbatterti in una fake news;
- I** Inizia la tua giornata con qualcosa di positivo, magari ascoltando la tua canzone preferita!
- R** Rispetta le indicazioni e le precauzioni che arrivano dal Ministero della Salute e dagli adulti di riferimento;
- U** Usa il tempo libero a disposizione in modo proficuo, bilanciando svago e studio: può essere utile fare un programma delle attività;
- S** 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 alla domenica h24.