

# Cara mamma, caro papà

**ti assegno 16 compiti per iniziare tutti serenamente l'anno scolastico:**

## **1. Misura la temperatura**

Controlla tuo figlio ogni mattina per evidenziare segni di malessere. Se ha una temperatura superiore a 37,5 gradi, non può andare a scuola.

## **2. Controlla che il bambino stia bene**

Assicurati che non abbia mal di gola o altri segni di malattia, come tosse, diarrea, mal di testa, vomito o dolori muscolari. Se non è in buona salute non può andare a scuola.

## **3. Niente scuola se il bambino ha avuto contatti con casi positivi**

Se ha avuto contatto con un caso COVID-19, non può andare a scuola. Segui con scrupolo le indicazioni della Sanità sulla quarantena.

## **4. Informa la scuola su chi deve contattare**

Se non lo hai già fatto, verifica che la scuola abbia i corretti riferimenti per contattarti in caso tuo figlio non si senta bene a scuola: telefoni fissi o cellulari, luoghi di lavoro, ogni ulteriore informazione utile a rendere celere il contatto.

## **5. Attenzione all'igiene**

A casa, pratica e fai praticare le corrette tecniche di lavaggio delle mani, soprattutto prima e dopo aver mangiato, starnutito, tossito, prima di regolare la mascherina e spiega a tuo figlio perché è importante. Se si tratta di un bambino, rendilo divertente. Lo stesso compito verrà svolto a scuola.

## **6. Procura bottigliette/borracce con il nome**

Procura a tuo figlio una bottiglietta di acqua identificabile con nome e cognome.

## **7. Insegna l'importanza della routine**

Sviluppa le routine quotidiane prima e dopo la scuola, ad esempio stabilendo con esattezza le cose da mettere nello zaino per la scuola al mattino (come disinfettante personale per le mani e una mascherina in più) e le cose da fare quando si torna a casa (lavarsi le mani immediatamente, dove riporre la mascherina a seconda che sia monouso o lavabile; ...)

## **8. Parla con tuo figlio delle precauzioni da prendere a scuola**

- Lavare e disinfettare le mani più spesso.
- Mantenere la distanza fisica dagli altri studenti.
- Indossare la mascherina.
- Evitare di condividere oggetti con altri studenti, tra cui bottiglie d'acqua, dispositivi, strumenti di scrittura, libri...

## **9. Parla con la scuola**

Informati su come la scuola comunicherà alle famiglie un eventuale caso di contagio da COVID-19 e sulle regole che in questi casi verranno seguite. Sul sito web c'è una apposita sezione dedicata all'emergenza.

## **10. Informati sulle regole adottate dalla scuola**

Per esempio quelle per entrata e uscita, l'educazione fisica e le attività libere (come la ricreazione) e sulle regole della consumazione del pasto, in modo da presentarle a tuo figlio e sostenerle, chiedendogli di rispettarle con scrupolo. Puoi trovare i regolamenti nella apposita sezione del sito web.

## **11. Dai il buon esempio**

Rafforza il concetto di distanziamento fisico, di pulizia e di uso della mascherina, dando sempre il buon esempio.

## **12. Tieni a casa una scorta di mascherine in caso di necessità per poterle cambiare ogni volta che sia necessario**

La scuola fornirà le mascherine chirurgiche come da indicazioni ministeriali. Fornisci a tuo figlio una mascherina di scorta nello zaino, chiusa in un contenitore, per eventuali situazioni di urgenza e necessità.

## **13. Allena tuo figlio a togliere e mettere la mascherina toccando soltanto i lacci**

## **14. Spiega a tuo figlio che a scuola potrebbe incontrare dei compagni che non possono mettere la mascherina.**

Di conseguenza lui deve mantenere la distanza di sicurezza, deve tenere la mascherina e seguire le indicazioni degli insegnanti. Prendi in considerazione l'idea di fornire a tuo figlio un contenitore (ad es. un sacchetto richiudibile etichettato) da portare a scuola per riporre la mascherina quando mangia; assicurati che sappia che non deve appoggiare la mascherina su qualsiasi superficie, né sporcarla.

## **15. Parla con tuo figlio**

Dopo il rientro a scuola informati su come vanno le cose e sulle interazioni con compagni di classe e insegnanti. Scopri come si sente tuo figlio e se si sente spiazzato dalle novità, aiutalo ad elaborare eventuali disagi. Fai attenzione a cambiamenti nel comportamento come eccessivo pianto o irritazione, eccessiva preoccupazione o tristezza, cattive abitudini alimentari o del sonno, difficoltà di concentrazione, che possono essere segni di stress e ansia. Però attenzione a non essere tu a trasmettere stress e ansia o preoccupazioni oltre misura. Chiedi informazioni sullo sportello psicologico di ascolto nella nostra scuola e di altre iniziative organizzate nel territorio per avere un parere esperto in un ambito protetto.

## **16. Partecipa alle riunioni scolastiche, anche se a distanza**

Essere informato e connesso può ridurre i tuoi sentimenti di ansia e offrirti un modo per esprimere e razionalizzare eventuali tue preoccupazioni.

**Grazie dell'attenzione e della collaborazione.  
Iniziamo serenamente l'anno scolastico.**