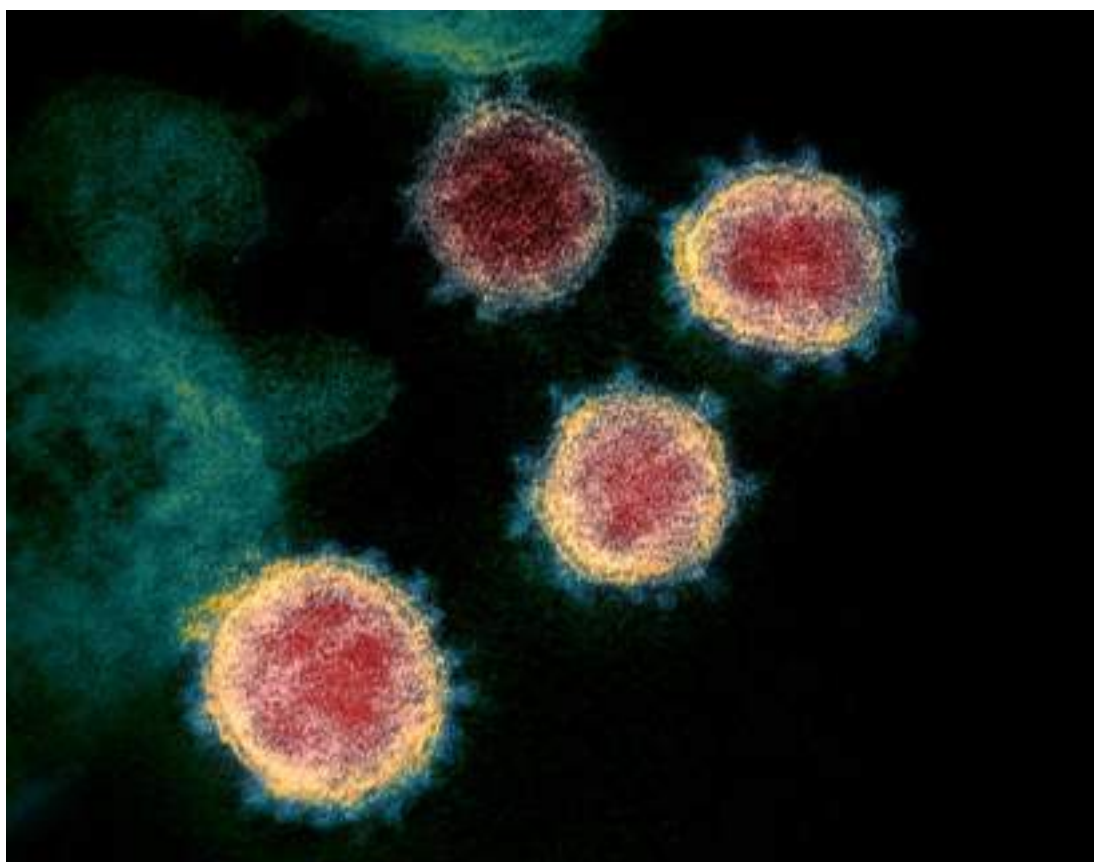


IL MIO RACCONTO SULLA PANDEMIA

UN LIBRO DI LAVORO CON ATTIVITÀ GUIDATE PER
BAMBINI, FAMIGLIE, INSEGNANTI ED OPERATORI
SANITARI DI TUTTO IL MONDO

Una guida chiara e semplice che promuove la salute mentale, l'espressione creativa, l'apprendimento e le strategie di adattamento. Usatela per aiutare i bambini, gli adolescenti e le famiglie a superare e andare oltre i brutti ricordi e le paure.



[Immagine al microscopio elettronico che mostra gli spuntori a corona del virus COVID-19.
Foto del U.S. Centers for Disease Control]

Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D., Harriet Wolfe, M.D.

The Children's Psychological Health Center

È disponibile un'edizione in mandarino adattata alla cultura cinese a cura della China American Psychoanalytic Alliance, Elise Snyder, M.D., You Chen, M.D., Ping Hu, Maranda Sze, Ph.D., Xijie Yang, Ph.D.

Questa edizione è scaricabile gratuitamente esclusivamente per l'utilizzo di una singola copia.
Per le licenze di stampa in serie inviare un'e-mail a gilbertkliman2008@gmail.com

Un libro di lavoro con attività guidate per la Salute Mentale dei Bambini del

The Children's Psychological Health Center, Inc.

2105 Divisadero Street,

San Francisco, CA 94115 (415)292-7119

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org

un ente senza scopo di lucro

I diritti di riproduzione, traduzione, modifica e distribuzione in serie sono disponibili su licenza per i governi, le scuole, gli enti per la salute mentale e le organizzazioni umanitarie.

La stampa di una copia singola è gratuita.

Alcune illustrazioni di **Anne Kuniyuki Oklan, R.N.**, appartengono ad un'edizione precedente.

***Il mio racconto sulla pandemia* - nona edizione © Copyright: March 12, 2020.**

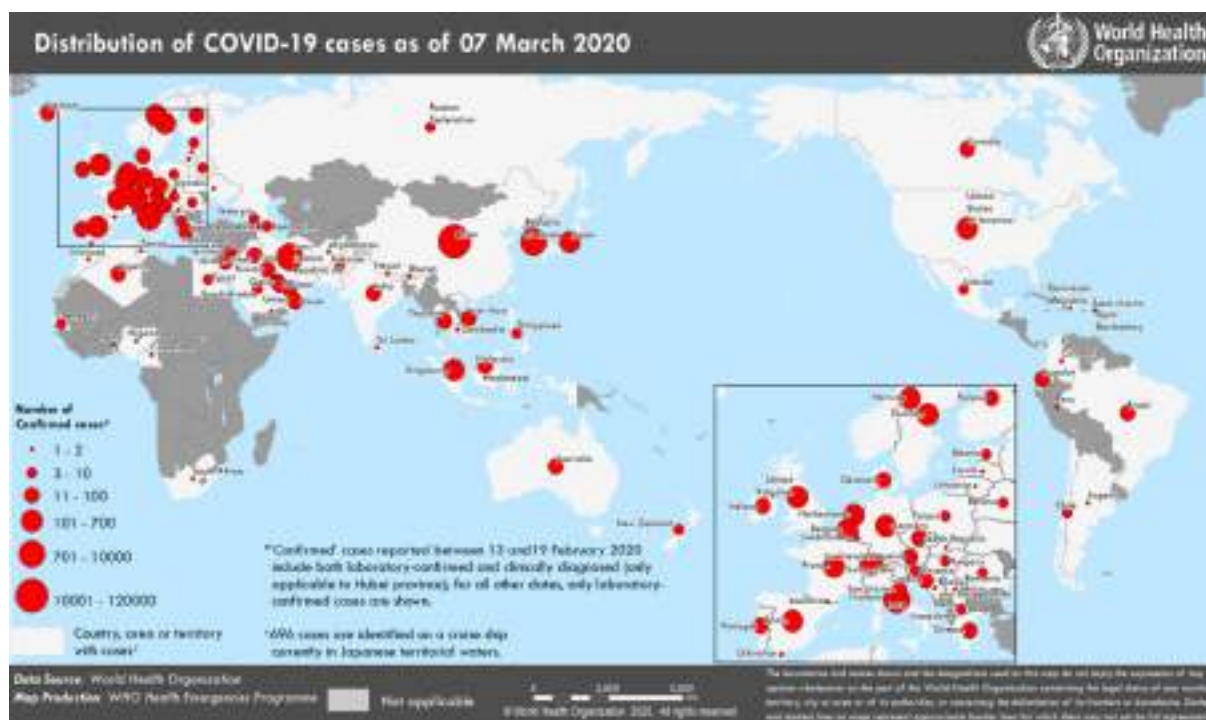
Prefazione

Bambini, famiglie ed intere popolazioni in oltre 100 nazioni stanno affrontando le sfide alla salute mentale lanciate dalla pandemia di Covid-19. La leadership degli adulti è necessaria per ridurre le risposte disadattive dei bambini. Questo libro di lavoro con attività guidate è un piccolo passo avanti in questa direzione preventiva.

Attraverso l'uso di questo libro di lavoro, genitori, insegnanti ed operatori sanitari di tutto il mondo hanno l'opportunità di contribuire a migliorare la salute mentale dei loro bambini, mentre ovunque gli scienziati ricercano test, cure e vaccini più efficaci. Si prega di notare che è richiesta ONESTÀ. Per poter ispirare fiducia nei bambini abbiamo bisogno di ONESTÀ e della diffusione della verità da fonti governative, scolastiche e familiari. L'ONESTÀ è necessaria anche per tutti noi che siamo stati bambini. Speriamo che i bambini, che saranno i meno colpiti dal nuovo virus, siano all'altezza della sfida di diventare mentalmente attivi, curiosi ed istruiti. Grazie alla gestione di questo stress, i bambini potranno crescere e guidare il mondo verso il progresso scientifico e medico. Avremo bisogno del loro aiuto e della loro cooperazione a livello mondiale per risolvere i problemi del nostro pianeta.

Gilbert Kliman, M.D., Medical Director, The Children's Psychological Health Center, Inc.

A che punto era la pandemia il 7 marzo 2020



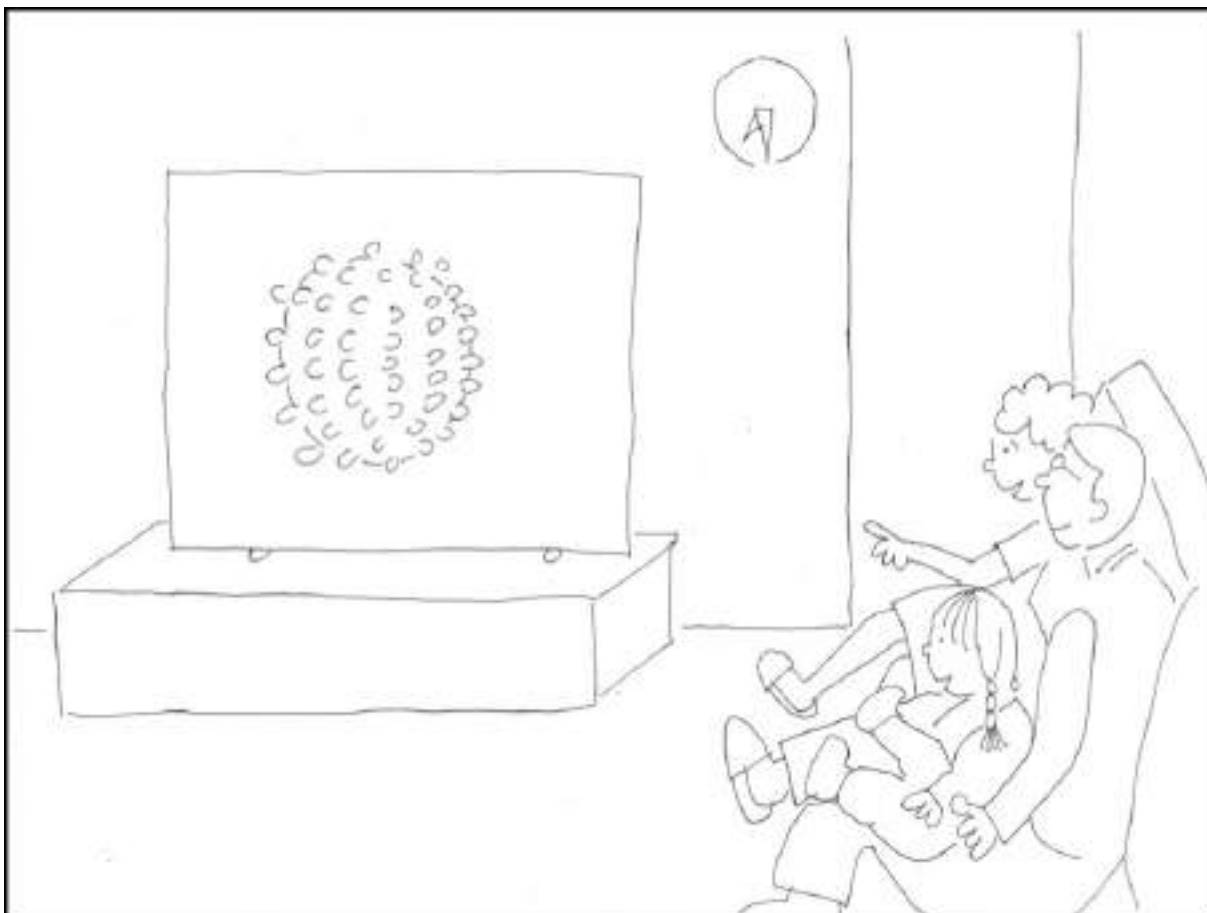
Indice

Sezione	Pagina
Guida per genitori, nonni ed altri assistenti adulti	6
Guida per bambini più grandi e giovani adulti	11
Chi sono	13
La mia scuola	21
Alcune informazioni sulla pandemia	25
Compiangere e onorare i propri cari deceduti	30
Preoccupazione e tristezza	31
Quarantena	32
La mia storia personale	35
Ricordi	57
Altre cose che ho scoperto e come mi hanno fatto sentire	59
Altre notizie riguardanti la pandemia del 2019/2020	64
Un po' di storia da imparare sulle pandemie	65
Modi per prestare e ottenere aiuto	66
La mia lista di cose che mi fanno stare meglio	71
Cosa posso aspettarmi?	72
La mia salute	73
Assumere il controllo e sentirsi sicuri	74
Possibili iniziative per gli studenti delle scuole medie e superiori	78
Quiz sulla pandemia (opzionale)	79
Informazioni mediche	81
Checklist sulla salute mentale	82
Chi ha scritto questo libro	85
Ringraziamenti	87
Informazioni di contatto	88

Immagini da colorare

Quando è arrivata la pandemia	5
Un bambino piange	30
In ospedale	31
Quarantena a casa	32
Un parco prima della pandemia	33
Un parco durante la pandemia	34
Imparare a proteggermi	46
Il sogno di un bambino	50
Più supporto medico	62
Misure preventive usate in Cina	63

Quando il nuovo virus è stato isolato per la prima volta:



Guida per genitori, nonni, insegnanti e altri operatori sanitari

Questo libro è frutto di un'esperienza basata su prove di efficacia che aiuta a migliorare la salute mentale dei bambini, comprese le vittime di calamità. Il suo scopo è quello di offrire alle reti di adulti di riferimento, dei metodi per gestire le risorse emotive e mentali dei bambini, promuovendo la loro capacità di gestione dello stress in modo sano e attivo.

Sei parte di un mondo, di una nazione e di una società che si interessa molto ai suoi bambini, alle sue famiglie e a coloro che lavorano per aiutare i bambini. La pandemia del 2020 causata dal nuovo coronavirus (COVID-19) rappresenta una delle più grandi sfide della storia per tutte le persone del pianeta. Raccogliere questa sfida lavorando insieme come rete per i bambini può garantire un benessere sociale duraturo. In qualità di adulto di riferimento per i bambini, è tua prerogativa cercare di aiutarli ad instaurare un rapporto con te in un momento molto importante della loro vita. Puoi contribuire a trasformare una situazione stressante e forse traumatica in un'esperienza costruttiva di apprendimento e adattamento, stimolando la comprensione e la resistenza emotiva nel corso di un evento disastroso. Un passo avanti importante in questa direzione è quello di diventare mentalmente attivi, inserendo in una prospettiva più ampia e positiva gli eventi e i ricordi dolorosi, così da poterli superare. Il nostro obiettivo è quello di costruire un futuro solido senza indugiare sulle sofferenze o dimenticarle. I bambini necessitano di memoria, curiosità, apprendimento e pianificazione per poter contribuire a costruire un domani migliore.

Questo libro di attività serve a fornire un intervento psicologico di primo soccorso proprio in questo momento. Quando ti impegni a realizzare un onesto processo di "condivisione dei ricordi e risoluzione dei problemi" con i bambini, la tua presenza, il tuo pensiero e il tuo modo di sentire insieme a loro possono aiutarli a sentirsi amati e più sicuri. Il collante sociale fornito da un membro della famiglia, da un insegnante, da amici premurosi o da chi lavora nei centri di accoglienza aiuta a connettersi e a proteggere un bambino o qualsiasi persona da sentimenti di impotenza e abbattimento. Ecco alcune cose da ricordare se stai seguendo un bambino o un gruppo di bambini nell'uso di questo libro.

Dare ai bambini “aiuto” psicologico con il quale lavorare durante una crisi

È ben noto quanto importante sia la capacità di adattamento attivo. L'impotenza è una delle peggiori caratteristiche di alcune emergenze. Nei momenti di calamità o emergenza sociale, come durante i terremoti o le inondazioni, i bambini stanno meglio quando ricevono “aiuto” psicologico. L'espressione "dare ai bambini aiuto psicologico" significa che i bambini devono essere aiutati a comunicare onestamente, adattarsi attivamente, creare una rete con i coetanei e gli adulti, in un modo specifico rispetto alla fase dello sviluppo. Questo libro di esercizi è stato progettato da genitori e professionisti della salute mentale per aiutare i bambini a sviluppare strumenti di aiuto psicologico, ossia a sviluppare la sensazione di poter in qualche modo gestire la propria sicurezza, le emozioni e l'apprendimento di fronte ad una grave crisi.

Stiamo imparando dalla storia delle sciagure passate come migliorare la salute mentale dei bambini. Molti anni fa, quando un presidente degli Stati Uniti - Kennedy - fu assassinato, gran parte del mondo sprofondò nel dolore. Ottocento bambini furono immediatamente coinvolti in una ricerca. Nelle scuole in cui era stata promossa l'immediata discussione della crisi su iniziativa degli adulti, i bambini mostrarono indici di condotta decisamente più salutari rispetto ai bambini delle scuole in cui la discussione incentivata dagli adulti era stata evitata. Sulla base della ricerca in quella e successive sciagure, è stato implementato per i bambini un approccio al “libro guidato da adulti” basato sulla storia di vita personale (www.childrenspsychologicalhealth.org). Questo libro è stato testato e la sua efficacia è stata comprovata. È stato utile con migliaia di bambini

durante attacchi terroristici, inondazioni, tempeste, crisi familiari e nazionali. I suoi usi includono la transizione dalla famiglia di origine alla famiglia affidataria, o la risposta al terremoto del 1989 a San Francisco, l'attacco all'America dell'11 settembre, i grandi incendi, le guerre, i tornado, gli uragani a New Orleans, il terremoto del Sichuan, gli tsunami in Asia, le tempeste tropicali in Sudamerica e gli incendi in California.

Come altre calamità, la nuova pandemia di polmonite da coronavirus (ufficialmente chiamata "COVID-19") può trasformarsi in un evento positivo per lo sviluppo dei bambini, stimolando l'apprendimento e la crescita. Può però anche rivelarsi un'esperienza totalmente negativa, creando solo paura e dubbi. In questo momento i bambini beneficiano di una rete di adulti di riferimento organizzati e premurosi che dia loro la forza di affrontare le sfide personali, familiari ed anche nazionali. La nazione e gran parte del mondo dipendono dal fatto che tutti noi pensiamo a come bambini, famiglie, istituzioni e governi riescano a collaborare in questa come in altre grandi crisi. Tutti i nostri orizzonti futuri si allargano quando lavoriamo con premura insieme ai nostri figli su queste questioni. La pandemia costituisce un'opportunità di cooperazione mondiale a beneficio delle generazioni future. Questo libro di lavoro è concepito per aiutare ad organizzare pensieri ed emozioni e rendere più forti sia voi che i bambini che conoscete, amate ed aiutate.

Per Iniziare

Questo libro può essere utilizzato da bambini di tutte le età. I bambini più piccoli potranno semplicemente colorarne alcune parti ed ascoltarne altre. Per facilitare l'utilizzo di questo libro da parte di un bambino, specialmente se la sua età è inferiore a dieci o undici anni, ti sarà utile leggere il libro per intero prima di mostrarglielo. Se un bambino è già in grado di leggere molto, cerca di fargli finire di leggere il libro entro pochi mesi. Ma non costringerlo mai ad occuparsi di una sezione del libro contro la sua volontà. Consenti ad ogni bambino di scegliere con quali parti del libro lavorare per prime. Smetti di usare il libro per un certo periodo di tempo quando lui o lei vuole, anche se potrebbe non averne completato una parte. La riluttanza di un bambino che non può o non vuole lavorare con te su alcune parti del libro di storie dovrebbe sempre essere rispettata. Soprattutto, cerca di aiutare il bambino a ricordare i momenti BUONI, i periodi di consolazione e di amore, non solo quelli spaventosi e dolorosi.

Preparati a lavorare solo da pochi minuti a mezz'ora per volta con qualsiasi bambino o piccolo gruppo di bambini. Sii flessibile. Lavorare su questo libro per brevi periodi può richiedere diverse settimane o mesi. Custodisci con cura il libro per il bambino tra una breve seduta di lavoro e l'altra. Ogni tanto fanne una copia per evitare che possa andare perduto durante i periodi di maggiore confusione. Affinchè il libro risulti utile non è necessario compilarlo per intero. Alcune parti potrebbero non essere rilevanti per la situazione specifica in cui il bambino si trova. Lascia che sia lui a scegliere e così ti indichi da quali sezioni partire. Non insistere nel leggere le sezioni che il bambino si rifiuta di leggere. Potrebbe acquisire in seguito la forza necessaria per ritornare su quella parte.

I bambini più piccoli

Questo libro fornisce ai neonati ed ai bambini piccoli un'esperienza preziosa, includendoli in una rete di sostegno onesta e premurosa ed aiutandoli a diventare forti. Non leggere il libro direttamente ai neonati e ai bambini piccoli. Invece di emarginarli, includili nella rete sociale e di assistenza dove possono ascoltarti mentre leggi ai bambini più grandi. In questo modo si crea un utile dibattito familiare multigenerazionale in cui i bambini più piccoli, pur non comprendendo le parole, potrebbero beneficiare del clima emotivo. Tienili vicino a te per brevi periodi durante la lettura e il lavoro dei bambini più grandi. Quando utilizzi questo libro di lavoro con bambini di età inferiore ai tre anni non aspettarti una sofisticata partecipazione verbale. Sii particolarmente gentile e attento ai bambini piccoli che sono emotivamente bisognosi, estremamente dipendenti o che perdono l'appetito o non riescono a dormire, o che hanno perso l'educazione all'uso del vasino. Spesso il modo in cui i neonati ed i bambini piccoli esprimono le loro reazioni a un trauma

è quello di regredire nello sviluppo o di interromperlo. Non permettere ai bambini di vedere molta televisione o di presenziare per molte ore a momenti di intensa emotività degli adulti. Ma non escluderli da piccole dosi di emozioni. La giusta dose di emozioni è importante. Con un po' di aiuto, i bambini di due o tre anni possono spesso usare le pagine di questo libro per colorare le sezioni con le immagini. Spesso possono raccontare storie brevi e a volte vere di ciò che ricordano e hanno visto. Possono giovare della presenza di un adulto che, come un reporter rispettoso, annota i loro racconti brevi. Tutto ciò promuove un forte sviluppo intellettuale dei bambini molto piccoli.

Bambini in età prescolare e all'asilo

Se il bambino ha un'età compresa tra i 3 e i 6 anni, fallo colorare molto. Potresti avere voglia di leggergli buona parte del libro anche se è al di là della sua comprensione. Stai guidando il bambino ad apprendere. Leggigli le didascalie e permettilgli di scegliere gli argomenti. Chiedigli da quale parte lui o lei voglia cominciare. Spesso puoi aiutare un bambino in età prescolare o all'asilo a fare i disegni e a scrivere le risposte alle domande e alle frasi guidate. Quando leggi, cambia le parole difficili in parole più semplici. Agisci da reporter-segretario interessato, cercando di stimolarlo a pensare da solo alla risposta corretta e dandogli incoraggiamento. Scrivi esattamente ciò che ha da dire. Non avere fretta. Non insistere affinché il bambino risponda. Potrebbe bastare che il bambino sappia che tu pensi sia utile riflettere su quell'argomento o condividerlo. Se ti trovi in una scuola o in un centro di accoglienza con bambini di diverse età, non emarginare i bambini più piccoli dal lavoro svolto su questo libro da quelli più grandi. Riduci il loro tempo di partecipazione, anche emotiva, così come somministreresti una dose ridotta di medicina ad un bambino piccolo.

Bambini fra i 6 e gli 11 anni

Se il bambino ha un'età compresa fra 6 e 11 anni, prova ad utilizzare almeno tutta la parte del libro che pensi possa capire. Lascia che sia lui a dettare il passo. Cerca di lavorare con sensibilità in tutte le sezioni. Incoraggia il ritaglio e l'incollaggio di foto e articoli se sono disponibili giornali e riviste o foto. Incoraggia il bambino ad usare pagine extra per dare più spazio a disegni e scritti. Le pagine extra possono essere allegate a questo libro. I bambini lavorano spesso sul libro a tempo alterno per settimane, a volte anche per mesi. Diventa un prezioso album di informazioni provenienti da molte fonti. Molto spesso i bambini completano una sezione emotivamente difficile in un secondo momento.

Bambini di 11 anni e più grandi

I bambini di età maggiore di 11 anni vogliono per lo più lavorare sul libro da soli. Ma traggono vantaggio dalla presenza di un insegnante, un genitore, una zia, un nonno o un amico adulto e premuroso che entri in sintonia con loro, interessandosi a come pensano e si sentono a lavorare su questo libro. Ai bambini più grandi dovrebbe essere regolarmente fornita l'assistenza delle persone adulte. Sii disponibile a fungere da risorsa per l'allievo, il bambino o l'adolescente e aiutalo a trovare informazioni e risposte. Cerca di tenerli in contatto con una rete di persone che li conosce o di creare una rete scolastica di giovani e insegnanti interessati alla vita dei bambini e ad affrontare lo stress comune della pandemia.

Uso delle illustrazioni come libro da colorare e in che modo sono d'aiuto

Tutti i disegni del libro possono essere utilizzati come semplice libro da colorare. Sono utili in vari modi a far sì che individui, anche adulti, famiglie, adolescenti e bambini, migliorino la normale capacità di reazione ad un trauma. I bambini che prediligono la comunicazione visiva rispetto a quella orale possono colorare le illustrazioni con un adulto che può aiutarli a riflettere sull'argomento. Le immagini possono essere utilizzate come punto di partenza per discutere gli eventi illustrati.

Adulti e bambini che sono in preda a flashback, ricordi, ansia, che si spaventano facilmente, soffrono di insonnia o incubi possono scoprire quanto sia più tranquillizzante il processo di narrazione, scrittura e disegno di questi disturbi rispetto al mero tentativo di sopportarli. Adulti e bambini potrebbero scegliere di iniziare con le illustrazioni più lontane dalla propria esperienza ed approssimarsi gradualmente a quelle più vicine.

I membri della famiglia possono lavorare insieme, a volte ciascuno colorando una parte di un disegno o facendone uno a parte. La colorazione condivisa può permettere a tutti loro di sentire la forza emotiva delle immagini, di assumere il controllo, di sentirsi più calmi e di riconoscere i propri sentimenti. Le illustrazioni già presenti nel libro possono anche essere usate come argomenti di discussione. Questo può far affiorare i ricordi nei bambini emotivamente 'congelati', o che hanno difficoltà a ricordare i propri vissuti. Per esempio, un genitore potrebbe chiedere: "Cosa senti ora?" o "Cosa sta succedendo in questa immagine?" Spesso le persone esprimono i propri sentimenti descrivendo ciò che qualcun altro sta provando.

Le illustrazioni possono anche essere usate come attività che stimolano il bambino ad una piena comprensione dell'argomento, chiedendogli di disegnare un'immagine che mostri cosa il bambino o la sua famiglia potrebbero fare, o come potrebbe essere l'immagine quando la pandemia sarà finita. Gli insegnanti possono usare *Il mio racconto sulla pandemia* in classe, con i bambini che lavorano individualmente o in piccoli gruppi. Questo metodo si è dimostrato molto efficace per sostenere l'unione nei gruppi e ridurre le ansie dei bambini in età scolare. Il sostegno sociale del gruppo aiuta bambini ed adulti ad affrontare le catastrofi. L'assenza di una leadership adulta, di adulti che incentivino le discussioni e l'assenza di sostegno sociale si sono rivelati elementi dannosi durante le catastrofi. L'uso di questo tipo di lavoro dopo gli uragani Katrina e Rita ha tranquillizzato i bambini a scuola migliorandone la salute mentale.

Gli adulti di riferimento possono trarre vantaggio da questo libro

Questo libro di lavoro è stato progettato per aiutare sia gli individui che i gruppi che hanno subito lo stress causato dalla pandemia. L'adulto che sta aiutando il bambino può anche essere gravato o persino traumatizzato da alcuni degli stessi eventi che hanno colpito il bambino o dal dover avere a che fare con altre persone malate o in difficoltà psicologiche. Gli adulti che sono stati traumatizzati da una grande pandemia possono trovare utile questo libro in quanto fornisce una modalità articolata di aiuto per i bambini e non richiede di doverne inventare una propria. Puoi anche usarne una copia per scrivere di te stesso. Potresti anche scoprire che disegnare o colorare le scene può aiutarti a calmarti o a ricordare e gestire le tue esperienze. Vale la pena ricordare che chiunque, per quanto maturo e forte possa essere, può essere emotivamente stressato. Ma anche le persone più traumatizzate possono crescere scrivendo la loro storia ed aiutando i bambini.

Uso da parte dei professionisti della salute mentale

I terapeuti possono usare *Il mio racconto sulla pandemia* durante le sedute individuali, familiari o di gruppo integrando altri trattamenti per pazienti con disturbi depressivi, ansiosi o post traumatici da stress quando queste condizioni patologiche sono dovute ad una pandemia, alla quarantena o al cambiamento della sistemazione abitativa di un bambino. Maggiori informazioni sono disponibili online all'indirizzo: <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/>. Per

quanto riguarda il trattamento intensivo di bambini in età prescolare con esigenze o disturbi speciali, esiste un'altra soluzione. La terapia in classe di bambini in età prescolare suddivisi in gruppi può costituire un metodo altamente sistematico e basato su prove d'efficacia, per il quale sono disponibili un manuale e un video didattico. Si chiama "Reflective Network Therapy" o "The Cornerstone Method" ed ha effetti molto positivi sull'apprendimento, sul QI e sulla salute mentale dei bambini dai tre ai sette anni. I bambini con disturbi dello sviluppo possono essere aiutati con questo metodo. Sono disponibili online il video sul recupero di un paziente autistico e molte tabelle di dati. L'utilizzo di uno speciale libro di lavoro con attività guidate su bambini in affidamento è risultato molto utile. È chiamato "Il Libro sulla Mia Storia di Vita Personale" ed ha un manuale ed un libro di lavoro scaricabili dallo stesso sito web.

A Proposito del Trauma

Cos'è un trauma? È qualsiasi evento o esperienza nociva che provoca in una persona un forte stress e sentimenti di grave agitazione che perdurano per un mese o più, senza che questa persona riesca a reagire. Vivere in una pandemia può essere un trauma. A volte accade il contrario. I cambiamenti positivi derivano dalle esperienze che le persone fanno in un periodo così difficile. Molte persone diventano più forti piuttosto che più deboli nell'affrontare i loro problemi. Quasi tutti sono colpiti da un trauma in un momento o nell'altro della propria vita. Le motivazioni possono includere lo sfollamento a causa di disastro naturale, gravi lesioni alla propria persona, un infortunio o un lutto familiare. Il trauma può derivare dall'essere stato vittima di un incidente d'auto o dal conoscere qualcuno che è stato coinvolto in un incidente aereo. Alcuni dei peggiori traumi sono molto personali, come ad esempio gli abusi, le gravi percosse, i terribili litigi, le gravi malattie o gli eventi bellici. Sebbene l'elenco delle cause potrebbe continuare all'infinito, i risultati di traumi molto diversi fra loro sono sorprendentemente simili. Per un inventario dei problemi e dei sintomi che possono presentarsi vedi la checklist sulla salute mentale.

Molte persone si riprendono senza problemi da un evento terribile. L'arco temporale delle reazioni traumatiche è molto variabile. A volte i bambini e i giovani adulti si spaventano, si inquietano o si agitano subito dopo l'evento, ma molti vengono turbati giorni o mesi dopo. Alcuni hanno difficoltà a dormire o fanno brutti sogni. Potrebbero manifestare paura ad andare a scuola, o avere mal di testa, mal di stomaco o altri problemi perché sono particolarmente preoccupati. Potrebbero anche non sapere per cosa sono preoccupati. Potrebbero avere difficoltà a ricordare ciò che è successo, o talvolta ricordare cose brutte a cui preferirebbero non pensare affatto. Potrebbero avere paura. Potrebbero non provare alcun sentimento, diventare emotivamente insensibili. Potrebbero non essere in grado di concentrarsi o imparare. Tre categorie di problemi del disturbo post traumatico da stress sono la comparsa di pensieri intrusivi indesiderati, gli sforzi per evitare i ricordi e il manifestarsi di comportamenti ansiosi.

Quali cose aiutano dopo un disastro come la pandemia da Covid-19?

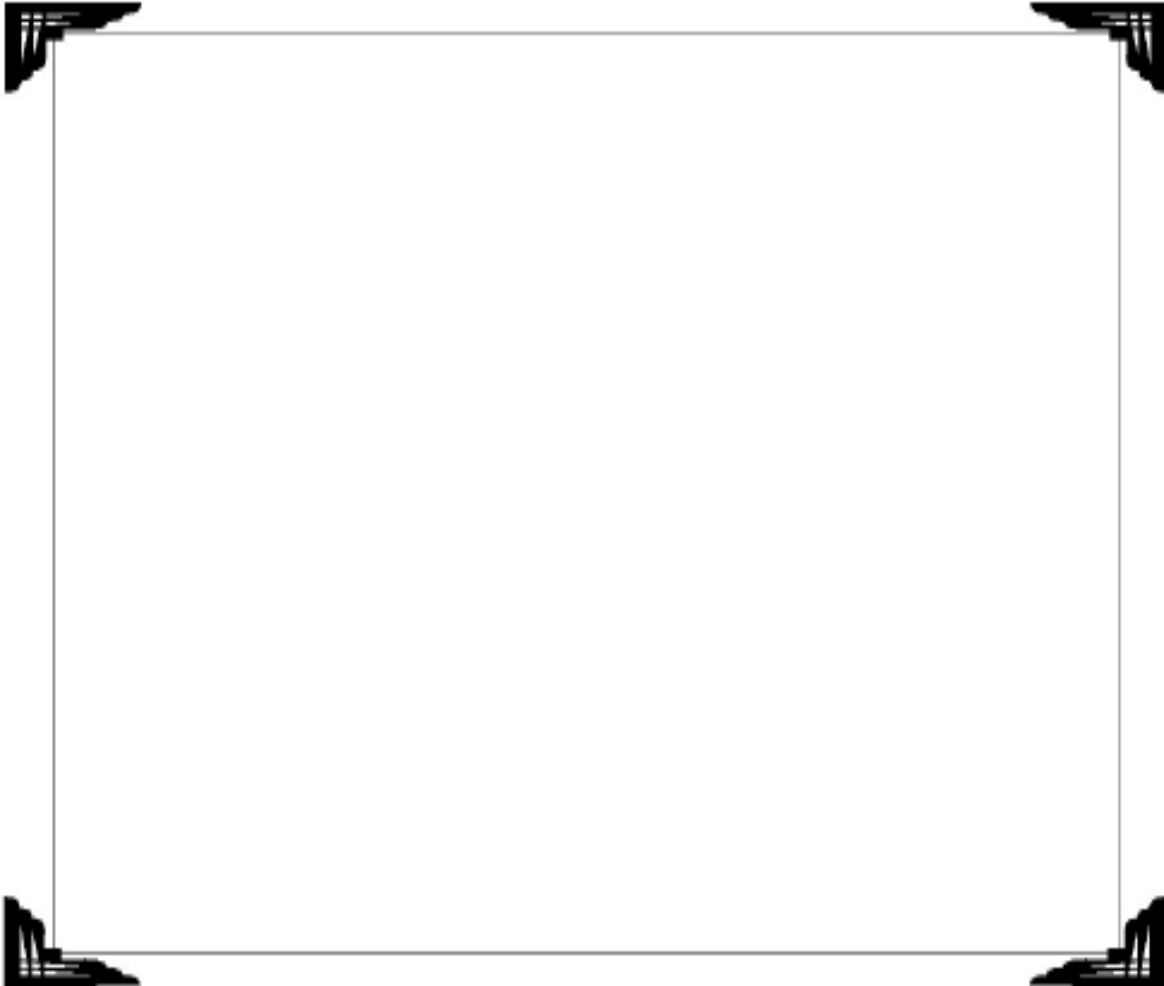
Una rete sociale di assistenza è di vitale importanza per tutti i bambini. È utile sapere che ci sono persone che possono aiutare. Anche se hai perso i tuoi cari, altri adulti premurosi possono aiutarti. La rete può essere composta da genitori, nonni, zie, zii, vicini, insegnanti, terapeuti e anche da amici. Parlare con assistenti e amici fidati e scrivere i tuoi sentimenti può aiutarti a sentirti meglio. Anche la lettura può aiutarti a capire meglio cosa fare per essere al sicuro.

L'uso di questo libro può aiutarti a parlare con gli altri e può anche aiutarti in altri modi. Diventerai testimone della storia scrivendo o disegnando ciò che ricordi, pensi e provi. Ti sentirai e diventerai mentalmente più forte. Realizzerai il tuo resoconto personale di ciò che è accaduto. Se userai questo libro da solo, o con l'aiuto di un genitore o di un insegnante, forse continuerai ad apprendere. E se condividerai ciò che hai imparato forse aiuterai anche gli altri. Sfoglia questo libro e inizia da dove vuoi. Riempi tutti gli spazi vuoti che puoi. Se necessario chiedi aiuto per capire le domande o per scrivere le risposte. Prova a disegnare o a colorare le immagini già presenti in questo libro. Se hai bisogno di più spazio per le foto o i disegni o per scrivere puoi usare fogli supplementari. Graffa o spilla sulla copertina posteriore del libro queste pagine aggiuntive. Graffiando, spillando o incollando le pagine in più su questo libro potrai realizzare un album di ritagli. Non avere fretta. Se vuoi, puoi saltare o cambiare sezione. Torna in un altro momento su tutto ciò che ti fa agitare troppo. Ci possono essere parti che non sono esattamente applicabili a te. Non soffermarti solo sulle parti inquietanti. Tieni presente che è molto importante scrivere i ricordi felici del passato e i lieti eventi del presente e del futuro. Ricorda, dovresti assolutamente parlare con un adulto se ti senti turbato o preoccupato, e anche per condividere ciò che hai imparato.

IL MIO RACCONTO SULLA PANDEMIA

IL MIO NOME _____

ECCO UN DISEGNO SU DI ME O UNA MIA FOTO:



LA DATA IN CUI HO COMINCIATO QUESTO LIBRO _____

LA DATA IN CUI HO TERMINATO QUESTO LIBRO _____

SONO STATO AIUTATO A SCRIVERE QUESTO LIBRO DA _____

CHI SONO

Il mio compleanno è _____. Ho _____ anni e _____ mesi.

Sono un _____.

Vivo a _____ in _____.

Le persone che di solito vivono con me sono _____.

Il mio indirizzo è _____.

(Se ho un telefono) Il mio numero di telefono è _____.

Alcune cose che mi piace fare sono _____

Una cosa che non mi piace è _____

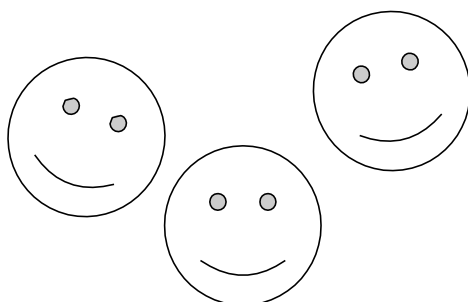
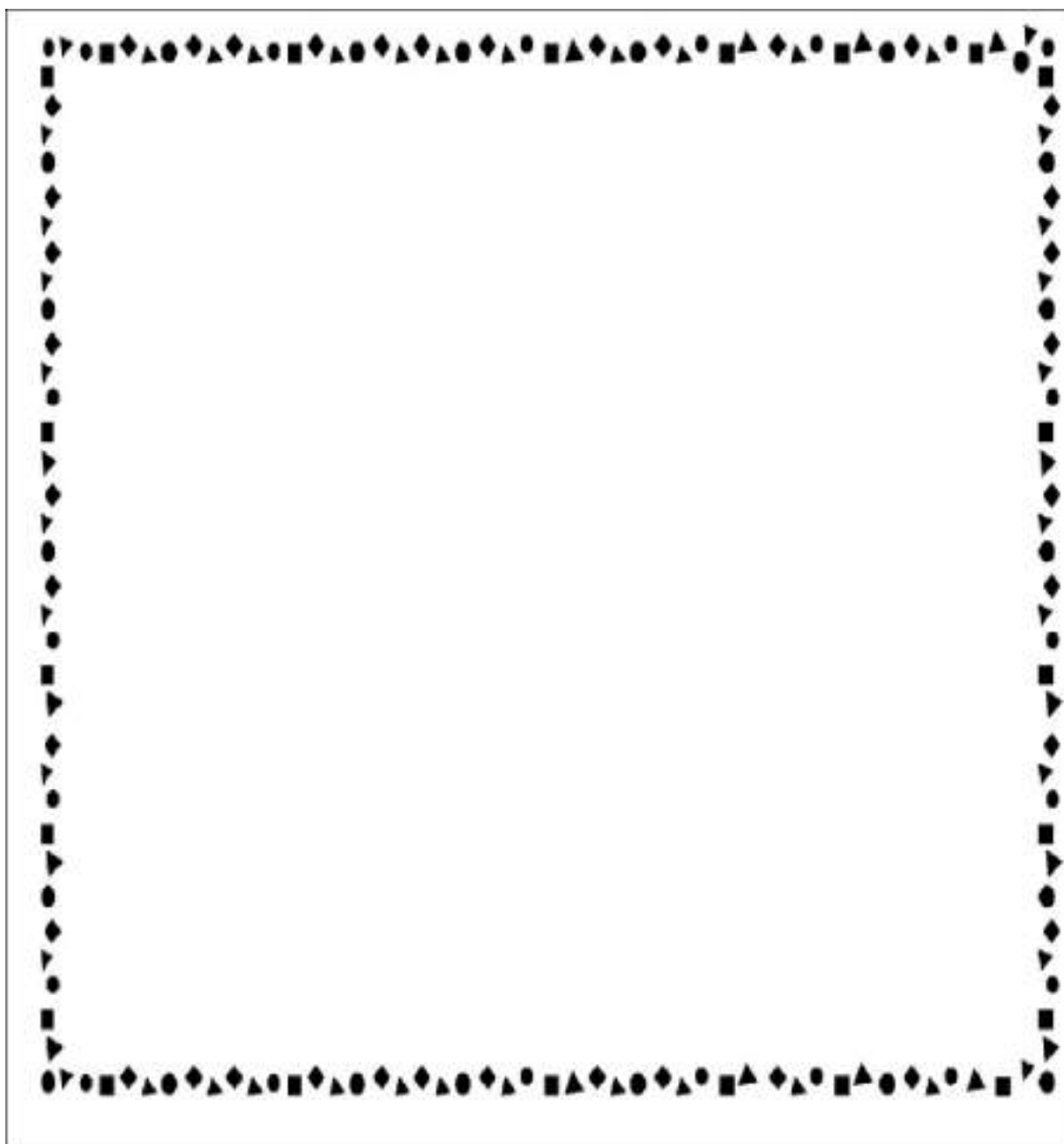
Una cosa in cui sono bravo è _____

Una cosa di cui vorrei sapere di più è _____

Quando sarò grande penso che mi piacerebbe essere _____

Se potessi far avverare un desiderio in questo momento, il mio desiderio sarebbe _____

Ecco un disegno su di me con qualcuno che mi ama e si prende cura di me:



Nel caso non fosse possibile utilizzare il telefono o tenere traccia dei dati durante una pandemia, vorrei tenere queste informazioni a portata di mano:

INFORMAZIONI SU MIA MADRE

IL NOME DI MIA MADRE _____

Metti un segno di spunta nella casella che dice cosa è vero:

____ MIA MADRE É VIVA.

Se la sua salute è stata compromessa dalla pandemia, metti un segno di spunta qui: _____

Il suo indirizzo è _____

Il suo numero di telefono è _____

Una delle cose migliori che so ed amo di mia madre è _____

____ MIA MADRE É MORTA.

Se è morta durante la pandemia, metti un segno di spunta qui: _____

Una delle cose migliori che ricordo ed amo di mia madre è _____

ECCO UNA FOTO O UN DISEGNO SU DI ME E MIA MADRE:



INFORMAZIONI SU MIO PADRE

IL NOME DI MIO PADRE _____

Metti un segno di spunta nella casella che dice cosa è vero:

____ MIO PADRE É VIVO.

Se la sua salute è stata compromessa dalla pandemia, metti un segno di spunta qui: _____

Il suo indirizzo è _____

Il suo numero di telefono è _____

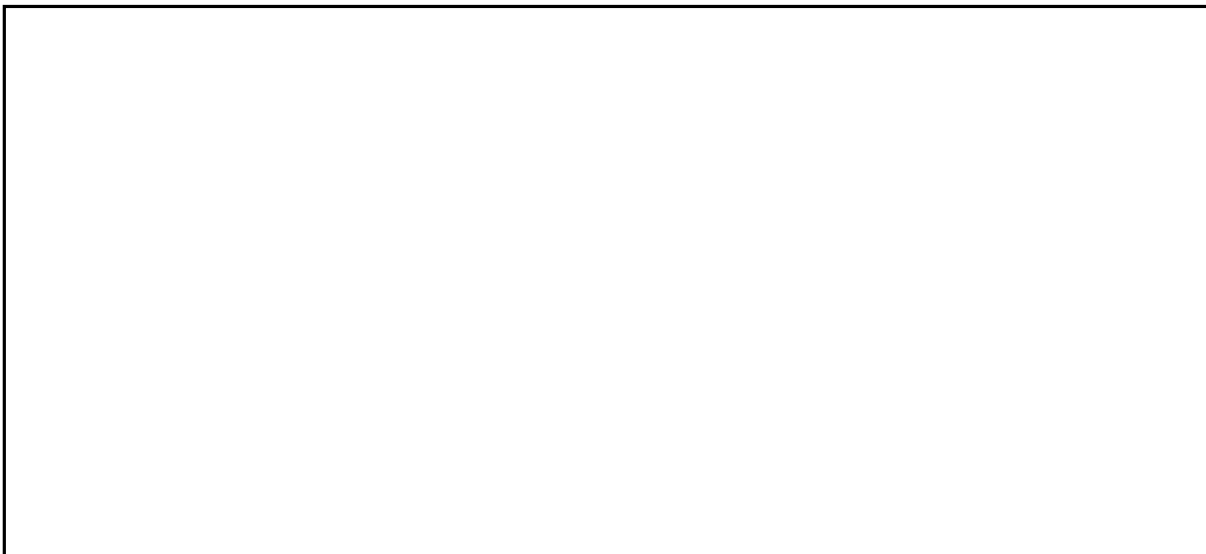
Una delle cose migliori che so ed amo di mio padre è _____

____ MIO PADRE É MORTO.

Se è morto durante la pandemia, metti un segno di spunta qui: _____

Una delle cose migliori che ricordo ed amo di mio padre è _____

ECCO UNA FOTO O UN DISEGNO SU DI ME E MIO PADRE:



ECCO ALTRE COSE BELLE CHE HO FATTO CON I MIEI GENITORI PRIMA DELLA PANDEMIA:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ECCO UN DISEGNO DI QUALCOSA CHE MI PIACEVA FARE INSIEME ALLA MIA FAMIGLIA PRIMA DELLA PANDEMIA:



INFORMAZIONI SUI MIEI NONNI

ECCO COSA MI PIACE RICORDARE DEI MIEI NONNI:

**UNA FOTO O UN DISEGNO DEI MIEI NONNI
IN UNA BELLA GIORNATA CON ME:**



IL NOME DI MIA NONNA (paterna) _____

Contrassegnare con un segno di spunta le affermazioni vere nella casella sottostante:

Indirizzo: _____ Telefono _____

☐ Nonna è morta.	☐ É morta durante la pandemia.
☐ Nonna è viva.	☐ La sua salute è stata compromessa dalla pandemia.

IL NOME DI MIO NONNO (paterno) _____

Contrassegnare con un segno di spunta le affermazioni vere nella casella sottostante:

Indirizzo: _____ Telefono _____

☐ Nonno è morto.	☐ É morto durante la pandemia.
☐ Nonno è vivo.	☐ La sua salute è stata compromessa dalla pandemia.

IL NOME DI MIA NONNA (materna) _____

Contrassegnare con un segno di spunta le affermazioni vere nella casella sottostante:

Indirizzo: _____ Telefono _____

☐ Nonna è morta.	☐ É morta durante la pandemia.
☐ Nonna è viva.	☐ La sua salute è stata compromessa dalla pandemia.

IL NOME DI MIO NONNO (materno) _____

Contrassegnare con un segno di spunta le affermazioni vere nella casella sottostante:

Indirizzo: _____ Telefono _____

☐ Nonno è morto.	☐ É morto durante la pandemia.
☐ Nonno è vivo.	☐ La sua salute è stata compromessa dalla pandemia.

INFORMAZIONI SU ALTRE PERSONE IMPORTANTI NELLA MIA VITA

Un'altra persona adulta alla quale posso chiedere aiuto è:

Nome _____

Indirizzo _____

Telefono _____

Qualcun altro a cui potrei chiedere aiuto in caso di emergenza è:

Nome _____

Indirizzo _____

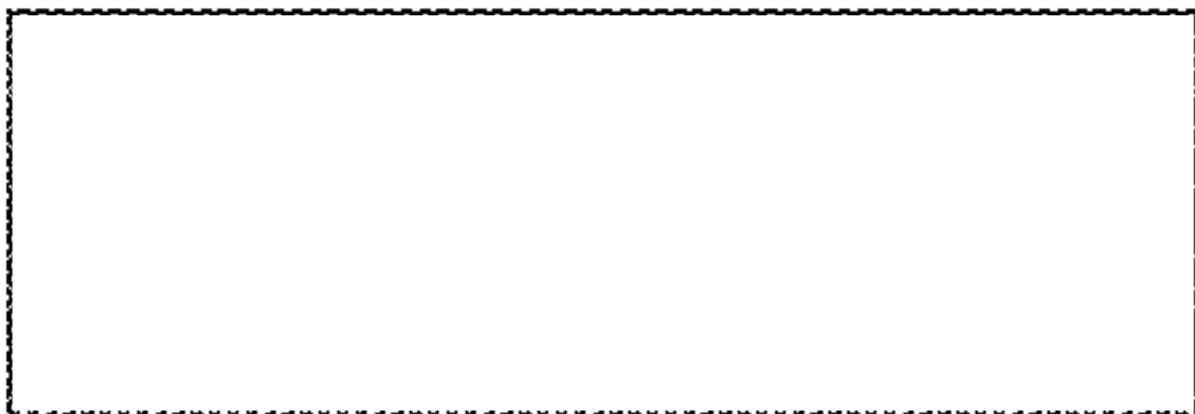
Telefono _____

Il nome di un mio caro amico è _____

L'indirizzo del mio amico è _____

Il numero di telefono del mio amico è _____

Ecco un disegno su di me con un caro amico:



Altre persone di cui vorrei tenere indirizzi e numeri di telefono a portata di mano:

Nome _____

Indirizzo _____

Telefono _____

Nome _____

Indirizzo _____

Telefono _____

LA MIA SCUOLA

Cerchia la risposta corretta:

LA MIA SCUOLA HA / NON HA SOSPESO LE LEZIONI DURANTE LA PANDEMIA

LA MIA SCUOLA È / NON È PASSATA ALLE LEZIONI ONLINE DURANTE LA PANDEMIA

IL NOME DELLA MIA SCUOLA È O ERA (PRIMA DELLA PANDEMIA):

IL NOME DI UN/UNA MIA INSEGNANTE È O ERA (PRIMA DELLA PANDEMIA):

L'INDIRIZZO DELLA MIA SCUOLA ORA È _____

IL NUMERO DI TELEFONO DELLA MIA SCUOLA È _____

QUELLO CHE PIU' MI PIACE DELLA SCUOLA È _____

ECCO UN'IMMAGINE DELLA MIA SCUOLA PRIMA DELLA PANDEMIA:

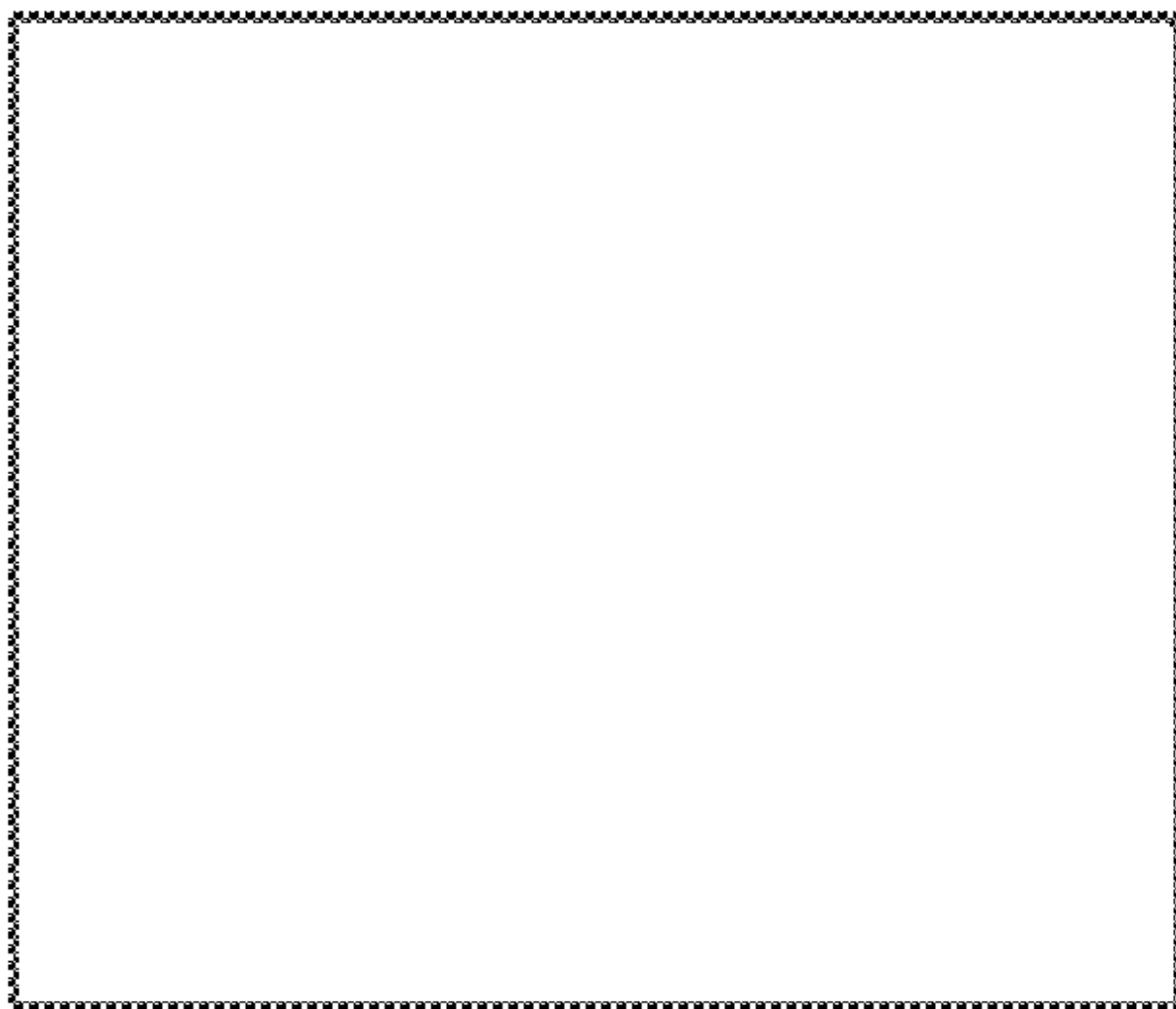


Se sei tornato a scuola, cerchia le parole che sono vere:

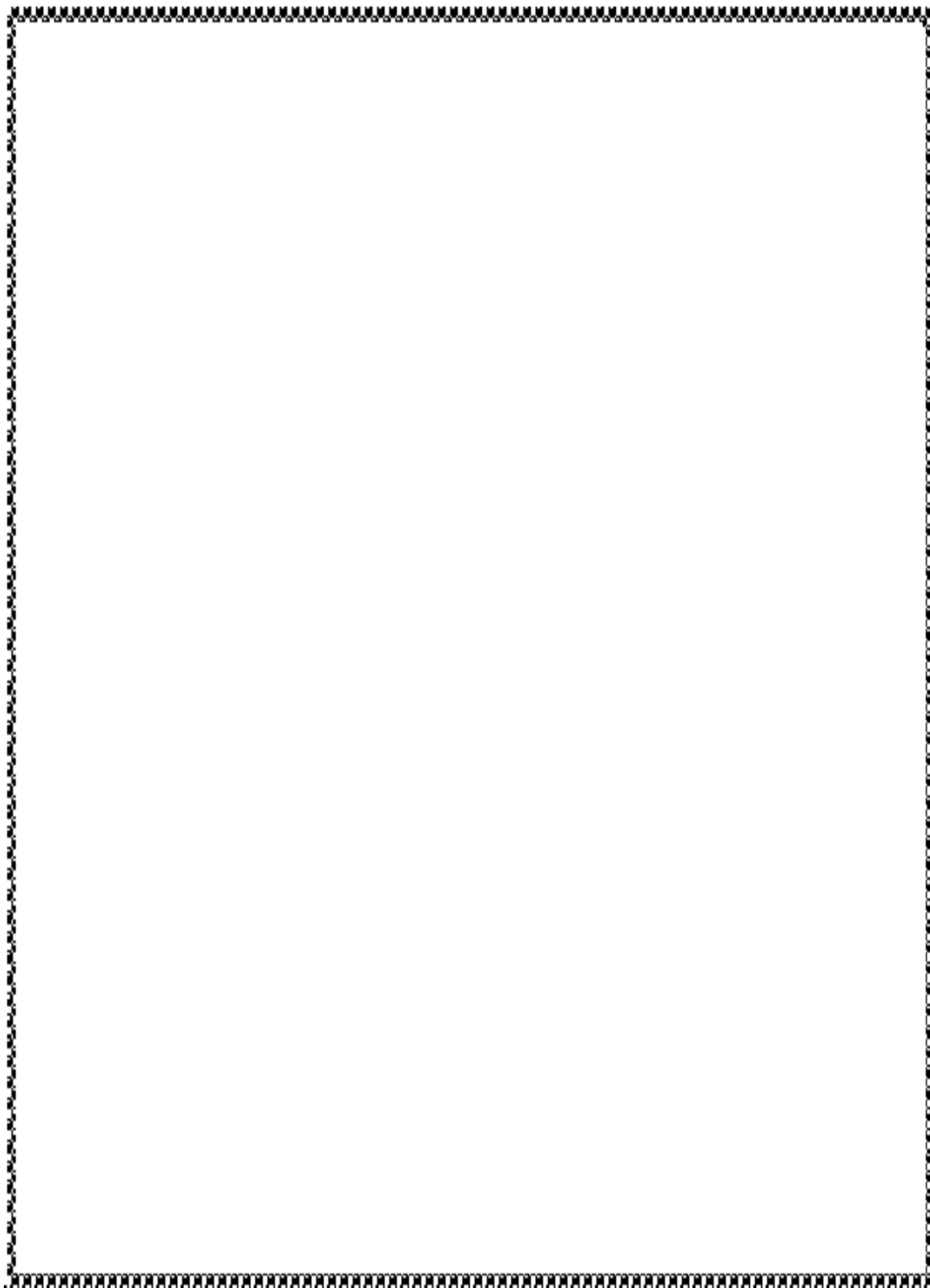
Da quando è scoppiata la pandemia, a volte, quando vado a lezione mi sento così:

Preoccupato	Al sicuro	Non al sicuro	Calmo	Triste
Nervoso	Stanco	Impaurito	Sollevato	Fortunato

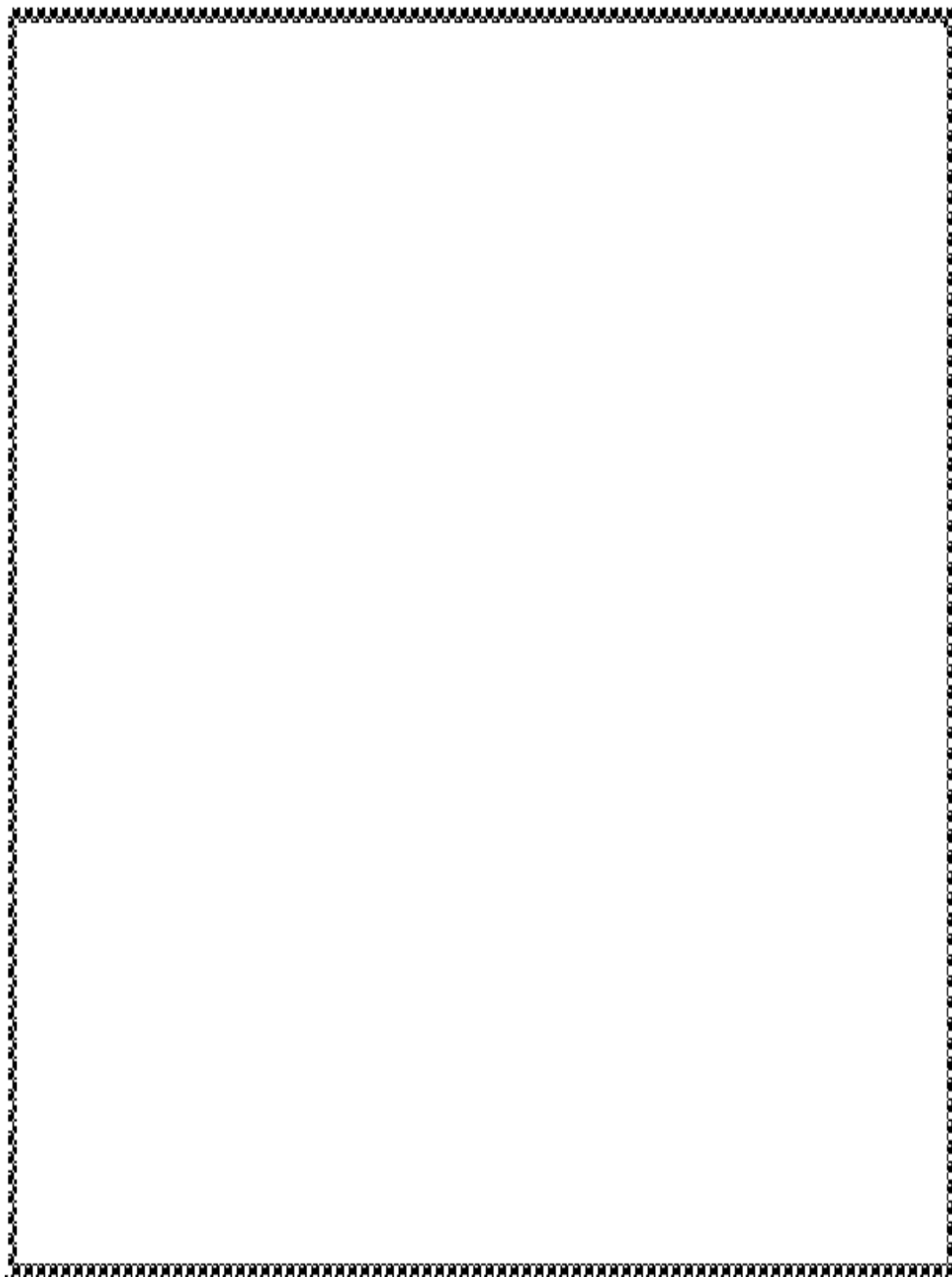
ECCO UN DISEGNO SU QUALCOSA CHE HO IMPARATO A SCUOLA:



Questa è un'immagine di qualcosa che voglio fare da grande:



Questa è un'immagine del mio sport o del mio hobby preferito:



ALCUNE INFORMAZIONI SULLA PANDEMIA

Gli adulti ed i bambini sono spesso tristi e spaventati al pensiero di ciò che è accaduto. Invece di avere solo paura dovremmo anche imparare.

Nel dicembre del 2019, è scoppiata un'epidemia di COVID-19 a Wuhan, nella provincia dello Hubei, in Cina, e più tardi si è propagata ad altre province e città della Cina. Si è poi estesa ad altri paesi del mondo. Entro tre mesi dall'inizio della pandemia, più di centomila persone si sono ammalate. Altre persone sono morte, per lo più nella Cina continentale, ma in numero molto più limitato. Una gran quantità di persone si è recata negli ospedali per essere curata. Gli ospedali locali in Cina, Giappone, Iran, Corea del Sud, Italia e altri paesi sono diventati sovraffollati per l'afflusso di pazienti con difficoltà respiratorie. Il 12 marzo 2020 negli Stati Uniti c'erano più di 1000 pazienti affetti da Covid-19. Molti pazienti hanno dovuto scegliere di curarsi da soli e di mettersi in isolamento. In tutto il mondo nuovi ospedali sono in fase di costruzione o di ampliamento. Molti operatori sanitari sono improvvisamente oberati dal rischio di infezione perché non hanno una protezione adeguata.

La pandemia ha sconvolto la vita quotidiana di molte nazioni e milioni di persone in molti modi: quarantena, separazione delle famiglie, mancanza di rifornimenti, controllo degli spostamenti, sospensione del lavoro e delle attività scolastiche, mancanza di mascherine e panico per la malattia. Ci sono continue notizie sulla crescente diffusione, sul numero di casi infetti e sul numero crescente di morti. Molti hanno perso i propri cari e gli amici. La vita quotidiana è stata resa difficile dall'isolamento domiciliare, mentre la gente aspetta che l'epidemia passi.

I viaggi dall'Europa agli Stati Uniti sono stati limitati a partire da metà marzo. Molte scuole hanno chiuso. Numerose università hanno iniziato a tenere lezioni su Zoom. Gli eventi sportivi sono stati cancellati in tutto il mondo o si svolgono a porte chiuse.

Ci può essere carenza di molte cose. Tutti questi cambiamenti saranno difficili da gestire, ma saremo in grado di affrontarli, con l'aiuto delle famiglie, degli amici, degli insegnanti e dei governi locali e nazionali.

Speriamo che gli scienziati prendano l'iniziativa e consiglino i governi a livello mondiale su come ridurre la diffusione, su come sviluppare vaccini e trattamenti e su come usare saggiamente le risorse mondiali per prevenire morti e difficoltà finanziarie.

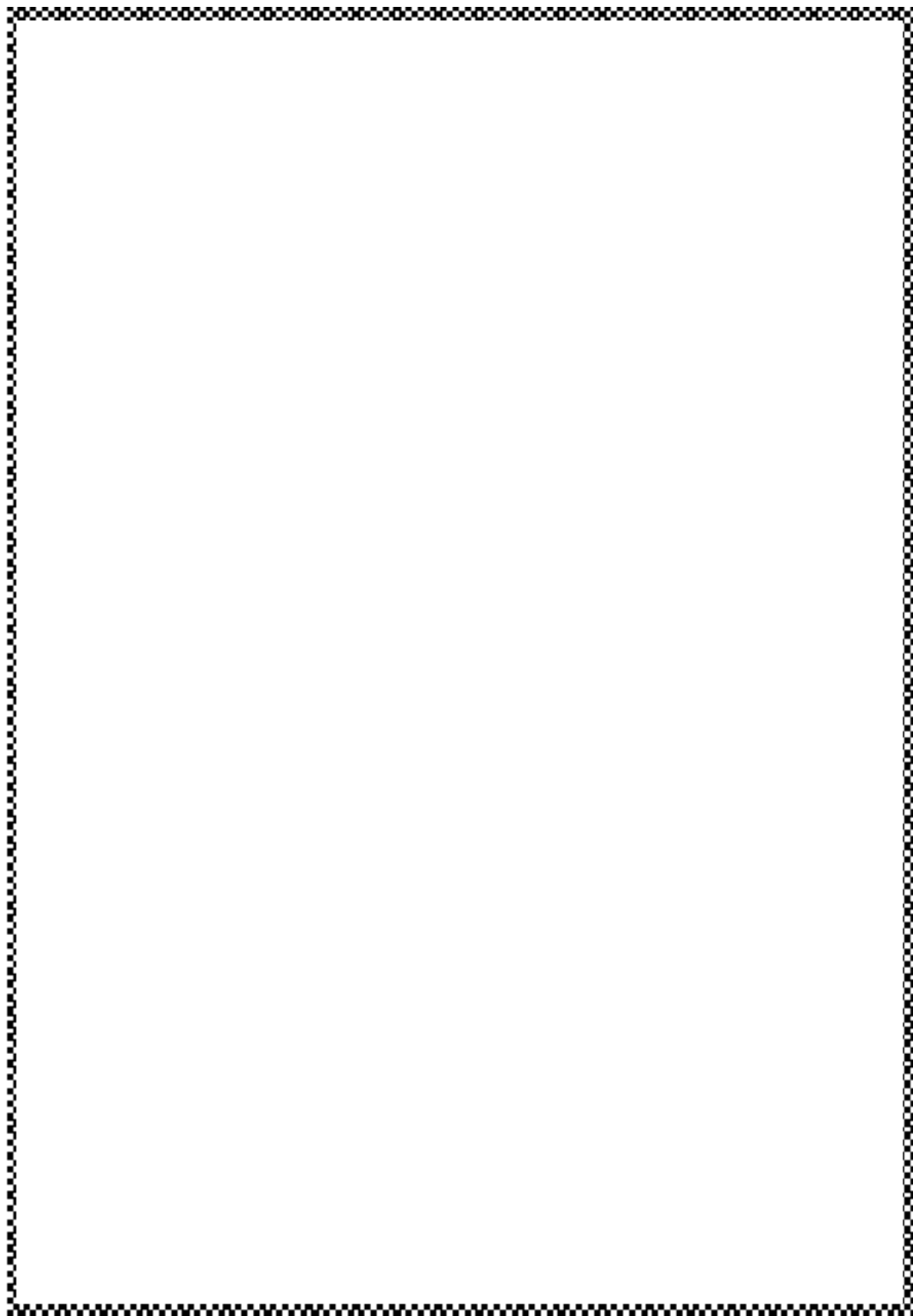
Questa pandemia è una delle sfide più serie nella storia mondiale. I nostri giovani devono informarsi e diventare parte della soluzione a questa sfida. Fortunatamente, è probabile che, anche se infettati dal virus, i più giovani rimangano in buona salute. Le persone più anziane e quelle con patologie pregresse necessiteranno con maggiore probabilità di cure mediche e molto probabilmente moriranno. Le persone con più di 70 anni di età sono le più vulnerabili a questa pandemia. Le case di cura e i centri per anziani sono luoghi dove molte persone sono morte.

A volte adulti e bambini si sentono meglio quando pensano a tutte le brave persone che hanno prestato aiuto:

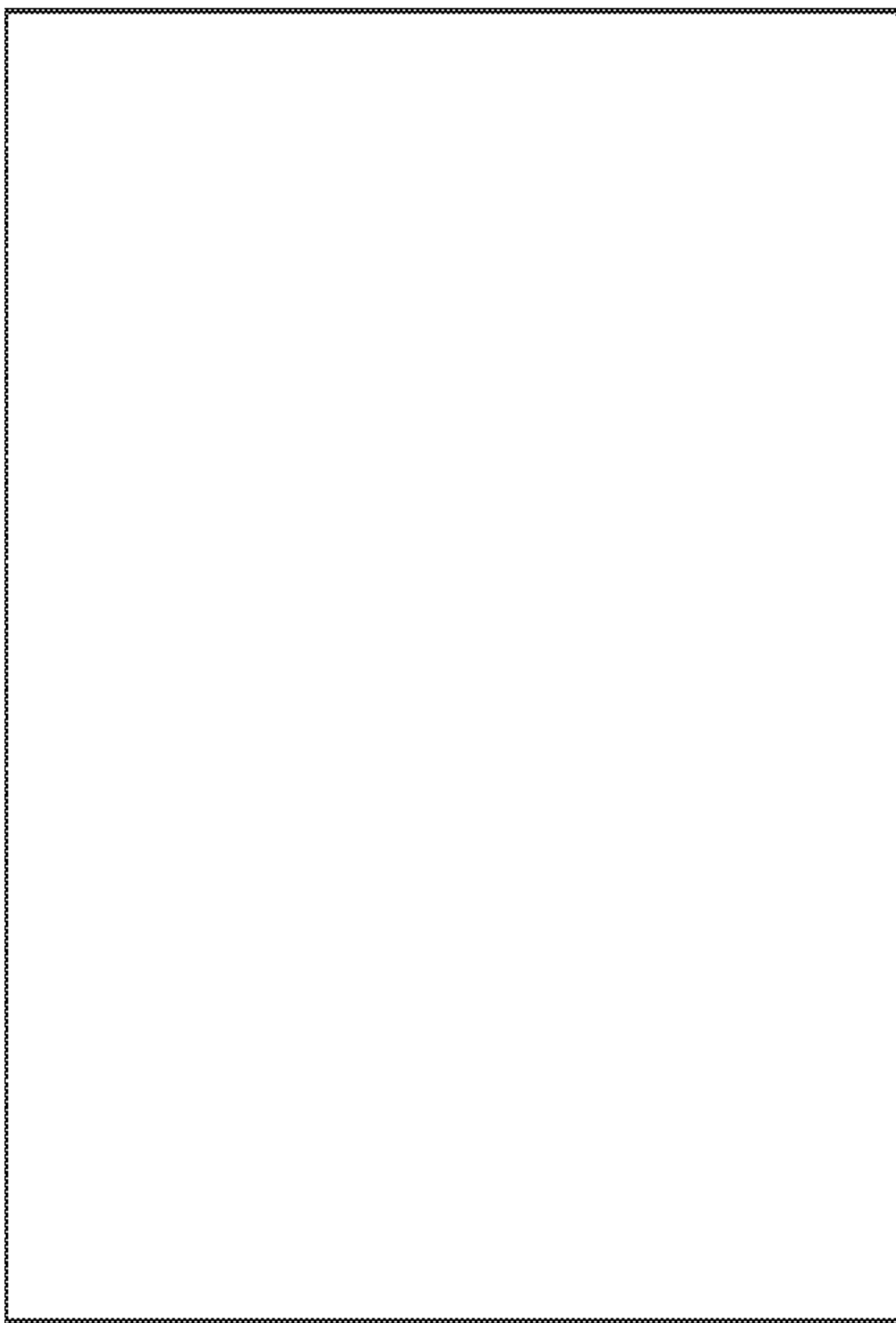
In Cina, decine di migliaia di operatori sanitari si sono offerti volontari per aiutare durante l'inizio di quella che oggi è una pandemia. Il loro motto è stato: "Non importa la vita o la morte, né la ricompensa", si sono recati nelle zone altamente infette per fornire cure mediche, valutazione, prevenzione e controllo. Il personale medico sta lavorando duramente e per lunghi periodi, perché molte persone hanno bisogno di aiuto. Autisti, operai edili, elettricisti e tecnici specializzati si sono dedicati alla costruzione di nuovi ospedali e all'ampliamento di quelli esistenti. Funzionari pubblici, operatori della comunità, comitati di quartiere, polizia, insegnanti, consulenti psicologici, terapeuti, volontari ed altri hanno tutti dato una mano per fornire servizi alle persone colpite dalla pandemia e per soddisfare le necessità quotidiane delle persone colpite.

Da ogni parte del mondo molte persone donano denaro, beni e forniture mediche per le zone infette. Alcune aziende inviano direttamente elicotteri per consegnare enormi quantità di forniture mediche ai più bisognosi. Si tratta di un'enorme collaborazione tra popoli diversi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dato credito ai grandi sforzi della Cina per controllare il dilagare dell'epidemia. La gente all'estero l'ha appreso dalla televisione, dalla radio e dai giornali. Molte persone in tutto il mondo sperano di fare qualcosa per i pazienti e per le persone in quarantena. Molte persone hanno trovato il modo di aiutare. Gli aiuti stanno affluendo anche in altri paesi colpiti dalla pandemia. Il problema è internazionale. Dal 7 marzo 2020, 101 paesi in tutto il mondo hanno pazienti affetti dalla malattia. Sembra che il numero di nuovi casi in Cina stia diminuendo, il che dimostra il successo della quarantena.

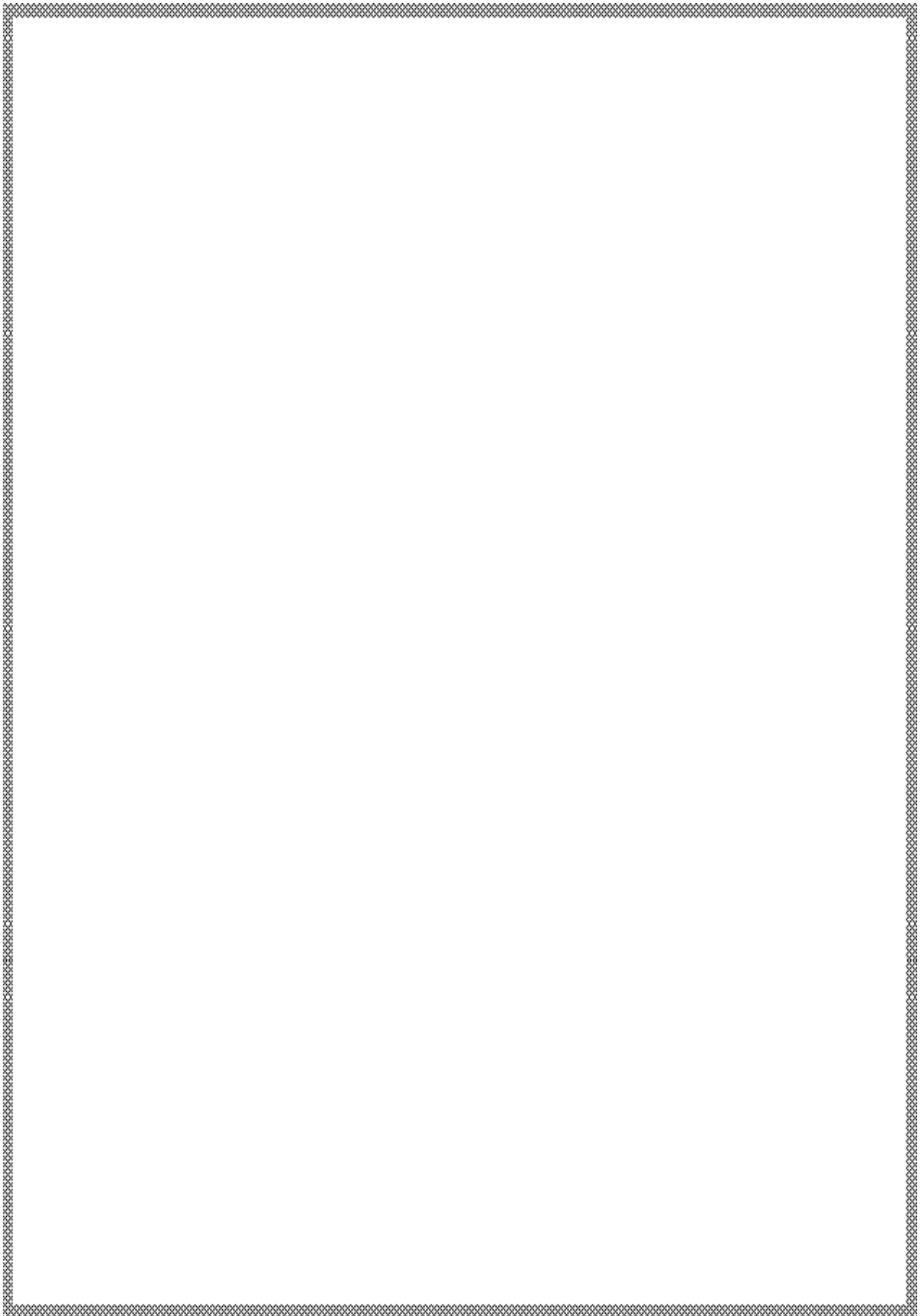
**Ecco un'immagine di qualcosa che gli operatori dell'emergenza
hanno fatto per salvare delle vite:**



Ecco un'immagine della mia idea di luogo sicuro:



Ecco un'immagine o una storia su qualcosa che ho visto in televisione o di cui ho sentito parlare in merito alla pandemia:



COMPIANGERE E ONORARE I PROPRI CARI DECEDUTI

Quando si risponde ai bisogni dei bambini che hanno perso i loro cari, è importante rispettare il loro lutto congelato. Non sempre i bambini piangono quando muore una persona cara. Il dolore e il lutto di un bambino spesso appaiono più tardi di quelli di un adulto e sono legati all'età. Questo libro di esercizi può essere utilizzato per aiutare i bambini a disegnare i loro genitori ed altri membri della famiglia, a riflettere sui bei momenti trascorsi con i loro cari, a conservare i bei ricordi del passato e ad esprimere le loro speranze per un futuro migliore.

Un bambino piange

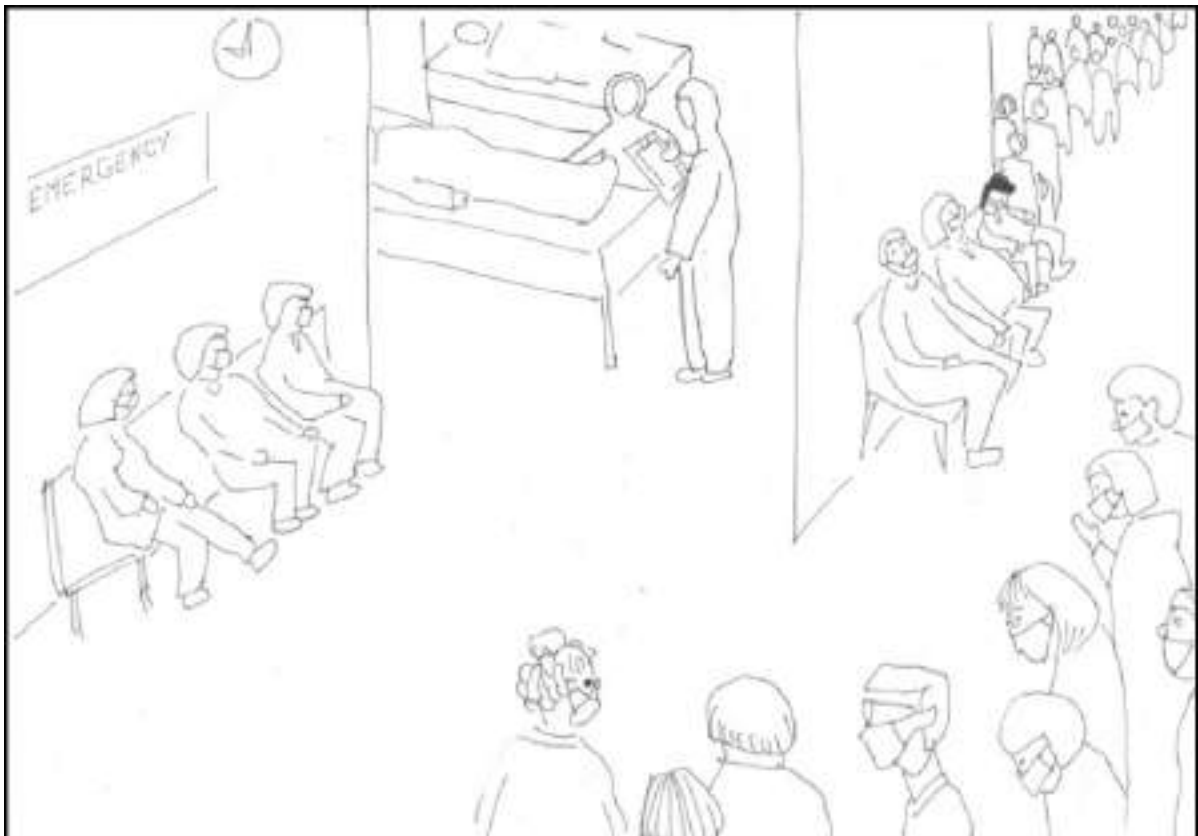


PREOCCUPAZIONE E TRISTEZZA

La pandemia ha causato malattie in migliaia di persone. È una minaccia per il mondo intero. Il sostegno medico e di altro tipo è stato inizialmente diretto ai casi e alle aree più gravi. Le persone sono diventate molto apprensive quando esse e i loro familiari si sono ammalati. Tuttavia, di solito si sono sentite meglio quando hanno visto tutti i medici e gli infermieri che facevano del loro meglio per salvare e prendersi cura di ogni paziente malato. Non tutti quelli che hanno contratto il virus erano molto malati. Più dell'80% delle persone che hanno contratto il virus Covid-19 si sentiva come se avesse un brutto raffreddore o un'influenza o addirittura non si sentiva affatto male. Un problema era che potevano far ammalare altre persone anche se loro stessi non erano molto malati. Il pericolo maggiore era per gli anziani e per le persone che avevano già altre malattie che li indebolivano.

La diffusione continua a compromettere la vita lavorativa, la scuola, i viaggi, le attività ricreative, l'economia e lo sviluppo dei paesi in tutto il mondo. La vita quotidiana e il lavoro di molte persone stanno subendo gravi cambiamenti. La gente si sente molto preoccupata e triste. In genere è difficile che le persone si sentano fiduciose subito dopo aver subito una perdita importante. Hanno bisogno di un po' di tempo per riprendersi. In seguito si sentono più facilmente ottimiste.

In un ospedale:



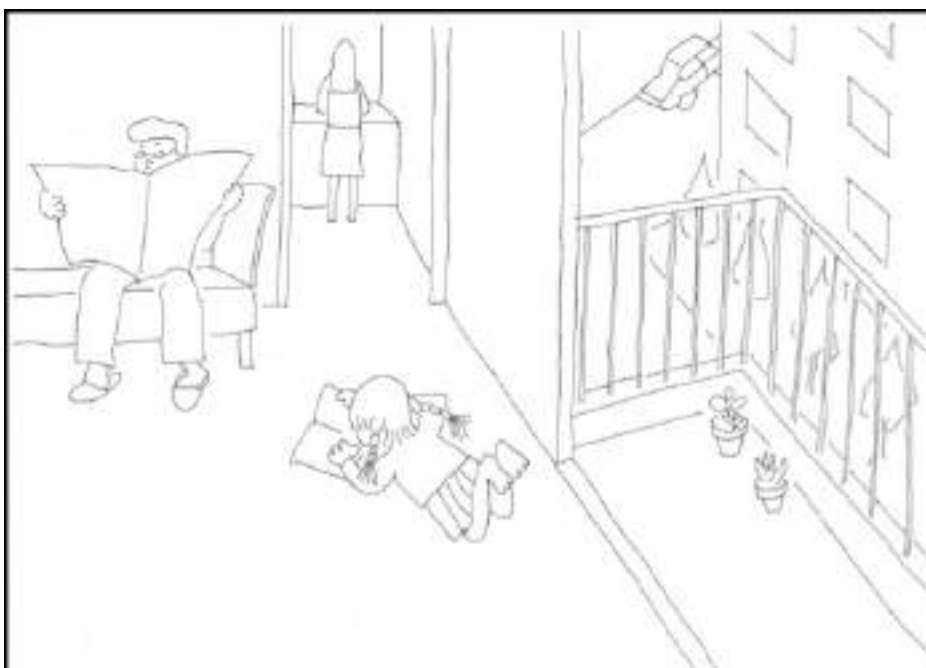
QUARANTENA

L'aspetto più preoccupante del virus Covid-19 è la sua alta contagiosità. Le persone lo prendono l'una dall'altra. C'è un periodo silente. Le persone infette possono non mostrare alcun sintomo per una o due settimane. La maggior parte dei portatori del virus non sa di averlo, ma nel frattempo può trasmetterlo ad altre persone. Con l'aumentare del numero di casi infetti, aumenta anche l'ansia delle persone. Il modo più comune per prevenire la diffusione del virus è la quarantena. La quarantena è il modo per separare i portatori del virus dalle altre persone ed è efficace nel fermare la diffusione della malattia. Le persone che si trovano nelle case o nei luoghi in quarantena non hanno contatto fisico con il mondo esterno fino alla fine del periodo di incubazione - almeno due settimane.

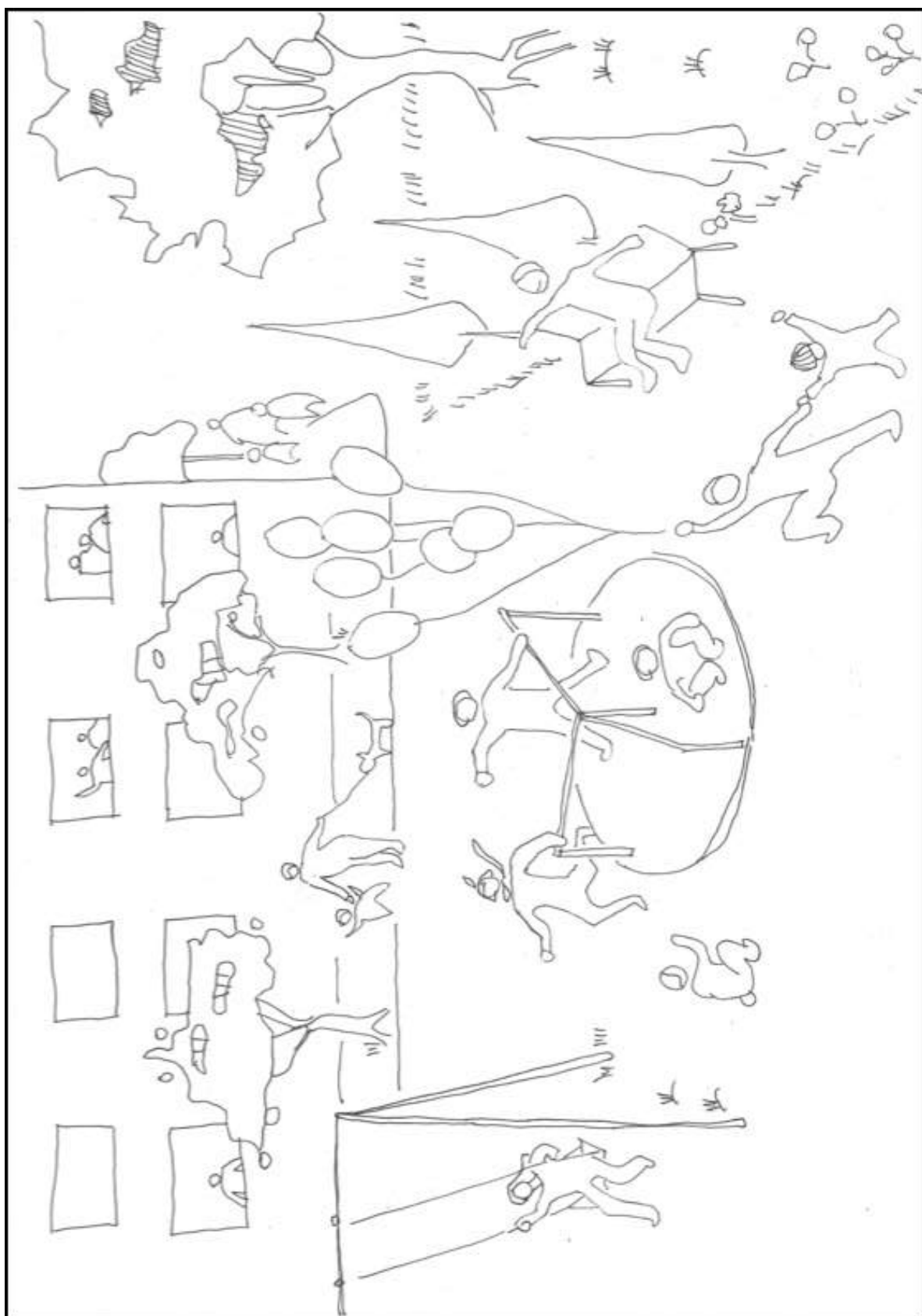
Gli adulti comprendono che lo scopo della quarantena è quello di prevenire la diffusione della pandemia. Gli adulti e i bambini possono cercare di prepararsi alla quarantena. Possono prepararsi con attrezzature, cibo, medicine e possono anche prepararsi psicologicamente. Tutti coloro che sono stati messi in quarantena devono cercare di evitare di andare all'aperto. Se devono uscire, devono indossare delle mascherine e lavarsi le mani con cura prima e dopo l'uscita. In questo modo si riduce il rischio di infezione. Di solito è difficile per i bambini capire perché non possono uscire durante la quarantena. Possono essere spaventati perché la quarantena ricorda loro il pericolo in corso nel mondo esterno. È importante che gli adulti accettino e rispondano ai sentimenti dei loro figli, rendendoli così consapevoli che le loro paure sono comprese.

A qualsiasi età, le persone che rimangono a casa per molto tempo, si sentono a volte agitate, depresse o annoiate. I bambini talvolta fanno i capricci. Chi non vorrebbe farsi una passeggiata e divertirsi quando fuori il sole splende e i fiori e gli alberi sono colorati? È una grande sfida per i bambini che non possono uscire a giocare con gli amici. Gli adulti possono discutere con i loro figli su come passare il tempo insieme durante la quarantena. Possono fare brainstorming, scrivere tutte le possibilità per migliorare il loro stato d'animo e scegliere quella più efficace. Per molti bambini può essere divertente stare a casa, perché i genitori sono lì per loro. Possono anche parlare con i loro amici al telefono e su internet.

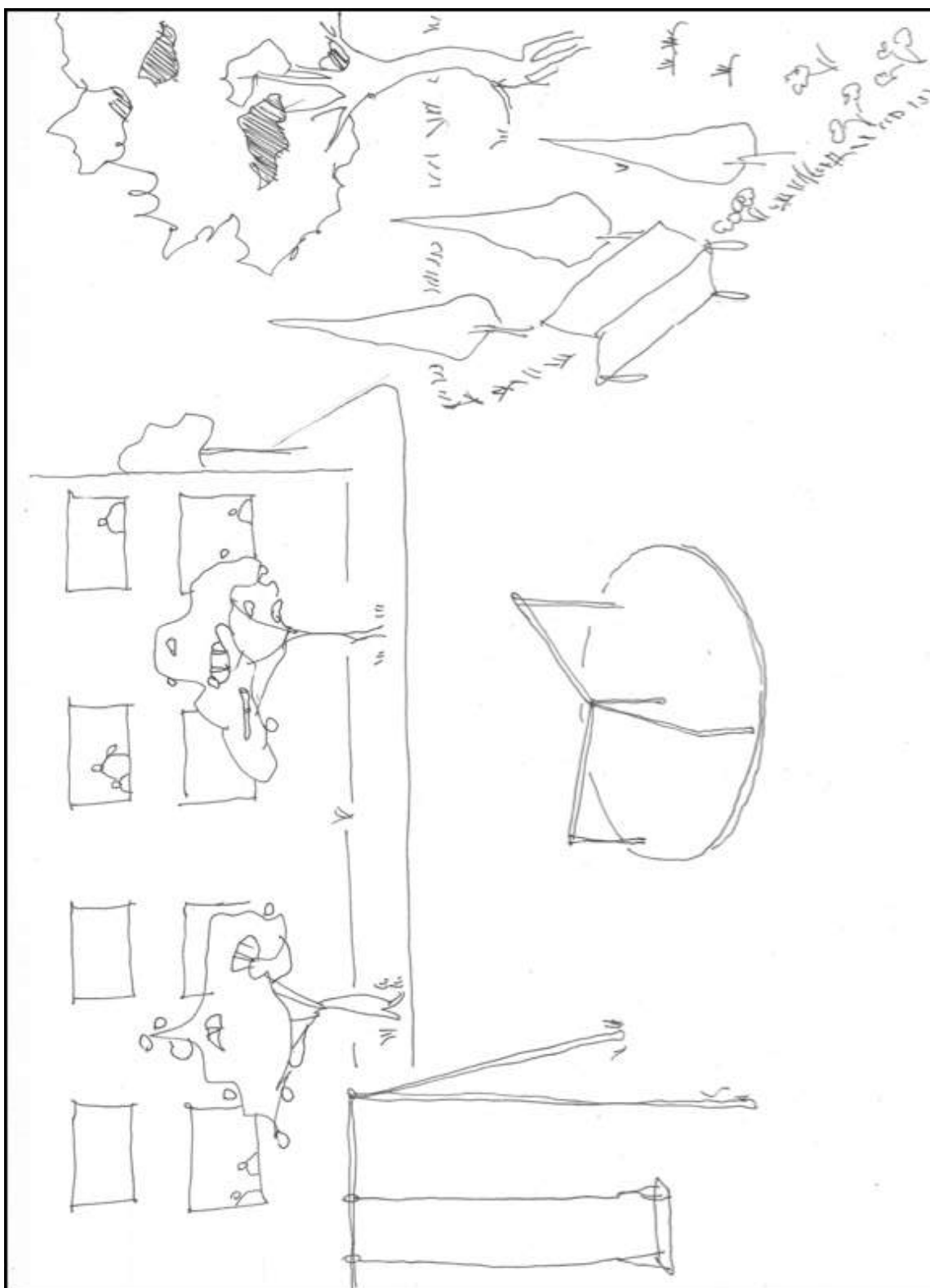
Quarantena a casa



Un parco prima della pandemia



Un parco vuoto durante la pandemia



LA MIA STORIA PERSONALE

Ora, ecco la mia storia personale su cose che potrei essere l'unico a sapere:

Come ho saputo:

Ho sentito parlare della pandemia da _____

Ecco alcune cose che ho imparato sulla pandemia:

Ho imparato che il COVID-19 provoca _____

So come evitare di ammalarsi di virus COVID-19:

Modi di prevenire l'infezione, io _____

Con chi ero quando ho saputo della pandemia:

Ero insieme a _____

Cosa ho fatto

Io _____

Ecco un disegno di quello che ho fatto con la mia famiglia durante la pandemia:



QUELLO CHE HO PROVATO, UDITO E VISTO

All'inizio mi sono sentito _____

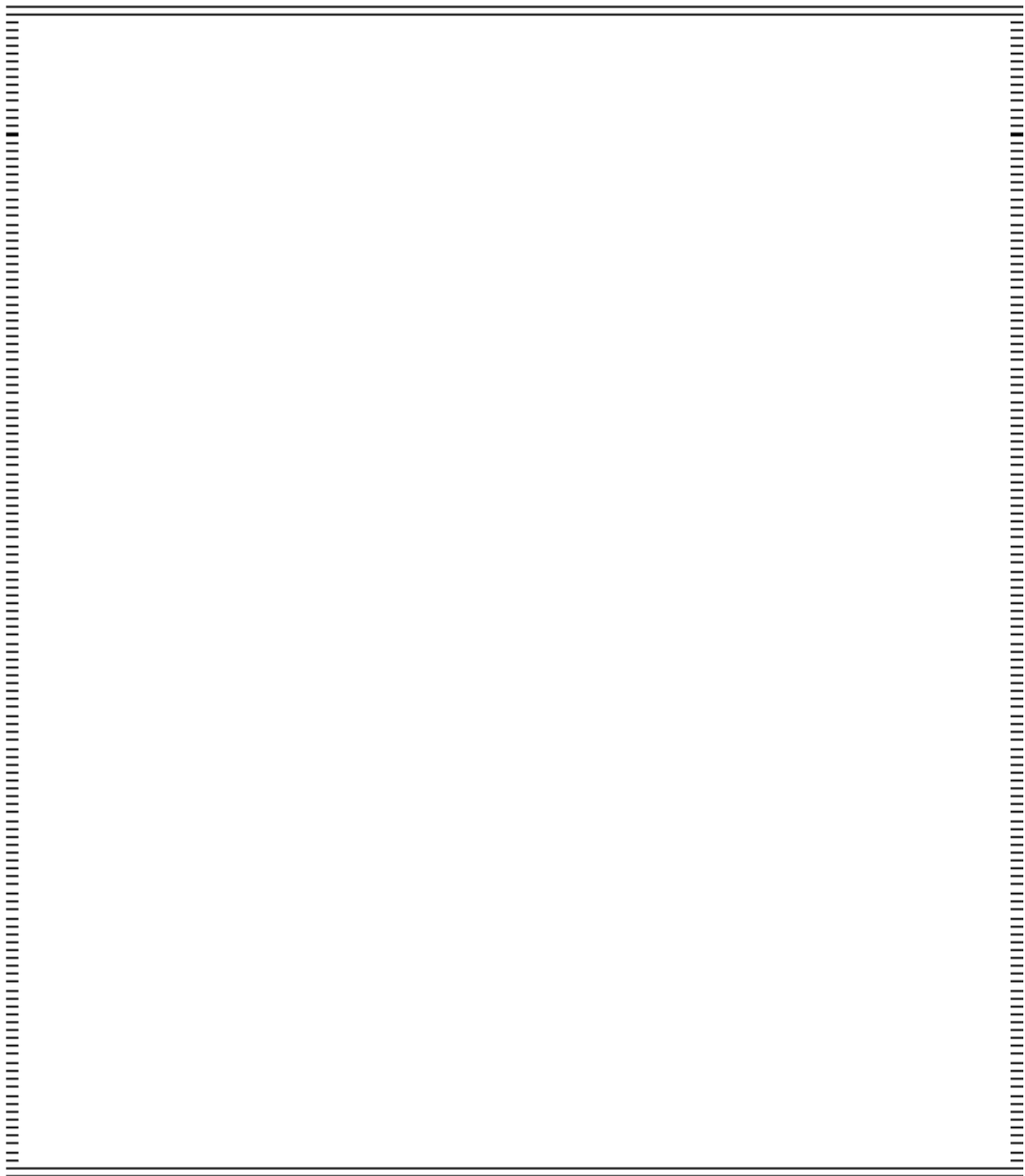
La prima cosa che ho sentito dire è stata _____

La prima cosa che ho visto è stata _____

Poi, quello che ho provato, udito e visto è stato _____

La cosa più strana che ho sentito dire o ho visto è stata _____

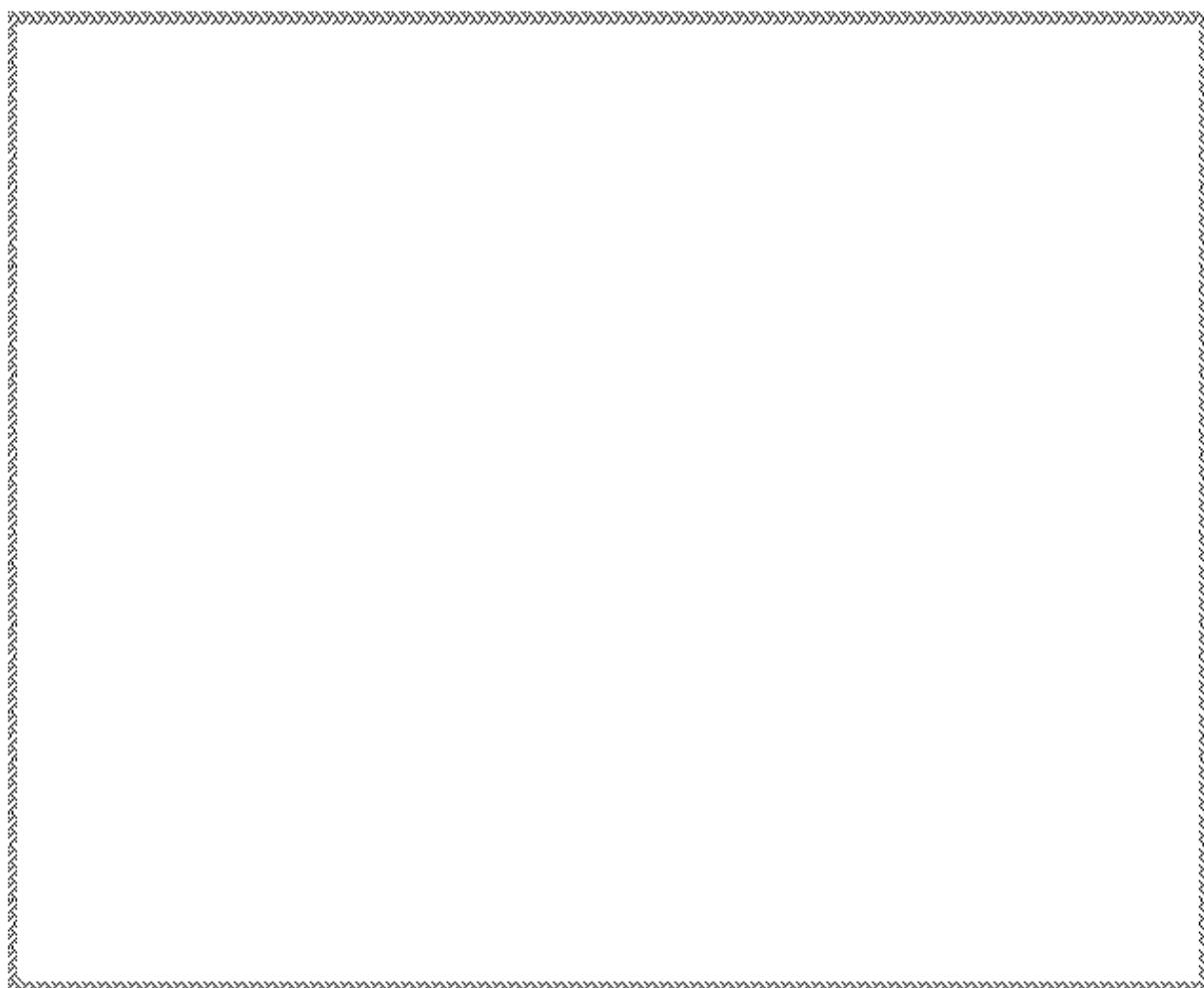
ECCO UN DISEGNO DELLA COSA PIÙ STRANA CHE HO VISTO:

A large rectangular box with a dashed border, intended for drawing. The box is empty and occupies the majority of the lower half of the page.

La cosa più spaventosa che ho sentito dire o visto è stata _____

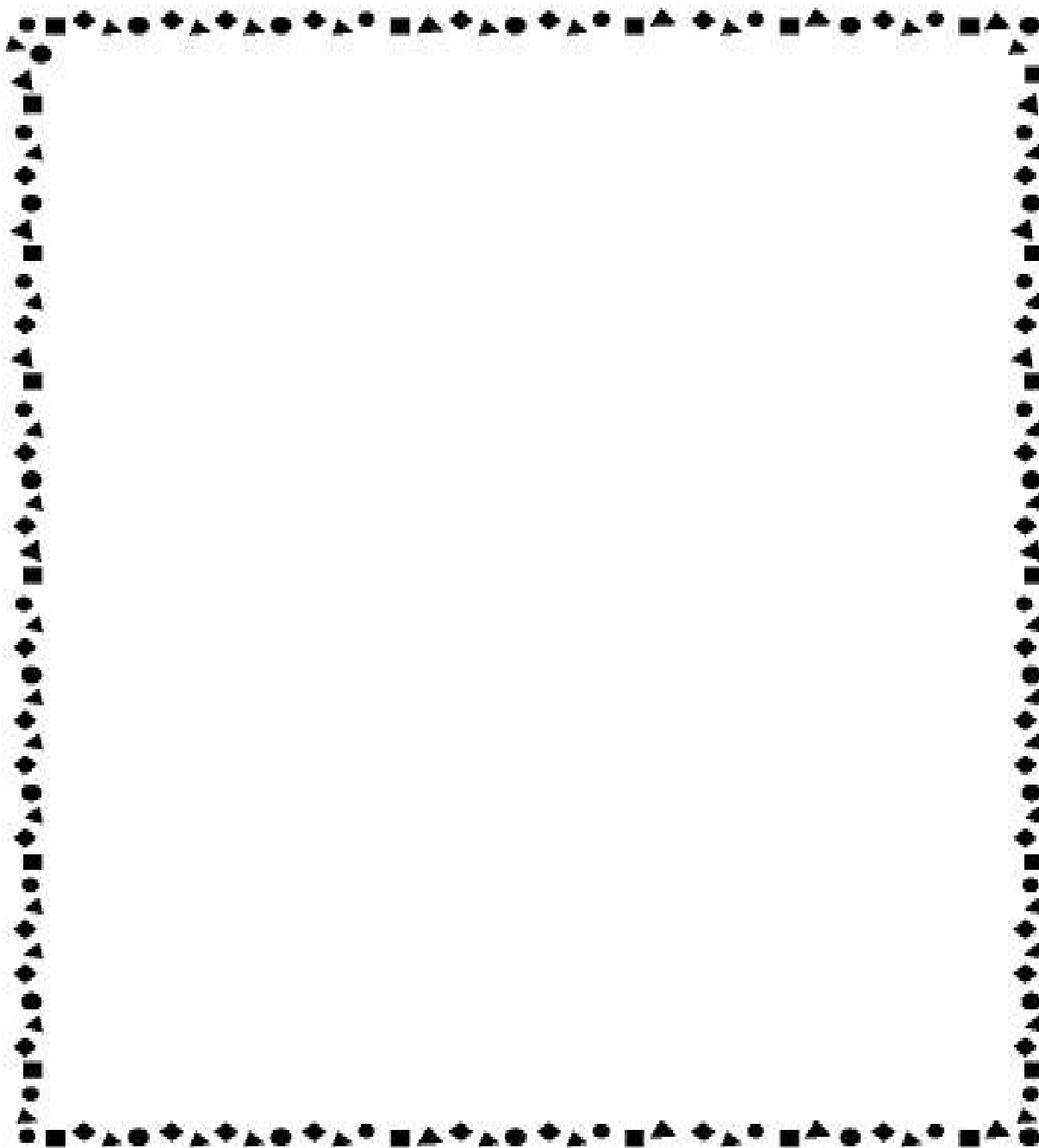
La cosa più triste che ho udito o visto è stata _____

**ECCO UN DISEGNO DELLA COSA PIÙ TRISTE
DI CUI HO SENTITO PARLARE O CHE HO VISTO:**



La cosa più bella che è successa è stata _____

ECCO UN’IMMAGINE DELLA COSA PIÙ BELLA CHE È SUCCESSA:



[illegible]

[illegible]

QUELLO CHE PENSAVO ALL'INIZIO DELLA PANDEMIA

Cerchia tutte le parole nelle caselle che descrivono come ti sei sentito.

Subito dopo aver saputo della pandemia, mi sono sentito:

Impaurito	Nervoso	Eccitato	Triste	Sollevato
Felice	Turbato	Spaventato	Indifeso	Frastornato
In colpa	Sudato	Solo	Malato	Fiducioso
Anestetizzato Non riuscivo a provare nulla		Preoccupato		Ansioso
Contento		Vigile		Male
Confuso		Dispiaciuto per me stesso		Il mio cuore batteva forte
Come in un sogno		Stanco		Arrabbiato con qualcuno: _____
Arrabbiato con me stesso		Con la mente lucida		Dispiaciuto per gli altri

SUBITO DOPO AVER SAPUTO DELLA PANDEMIA

All'inizio ero preoccupato per _____

Ho visto _____

Poi ho pensato a _____

Alcune cose brutte che sono successe agli adulti che conosco sono _____

Metti un segno di spunta accanto all'affermazione corretta:

___ Non ho visto adulti spaventati, preoccupati o arrabbiati.

___ Ho visto adulti spaventati, preoccupati o arrabbiati.

Il modo in cui mi sono sentito nei confronti degli adulti è stato: _____

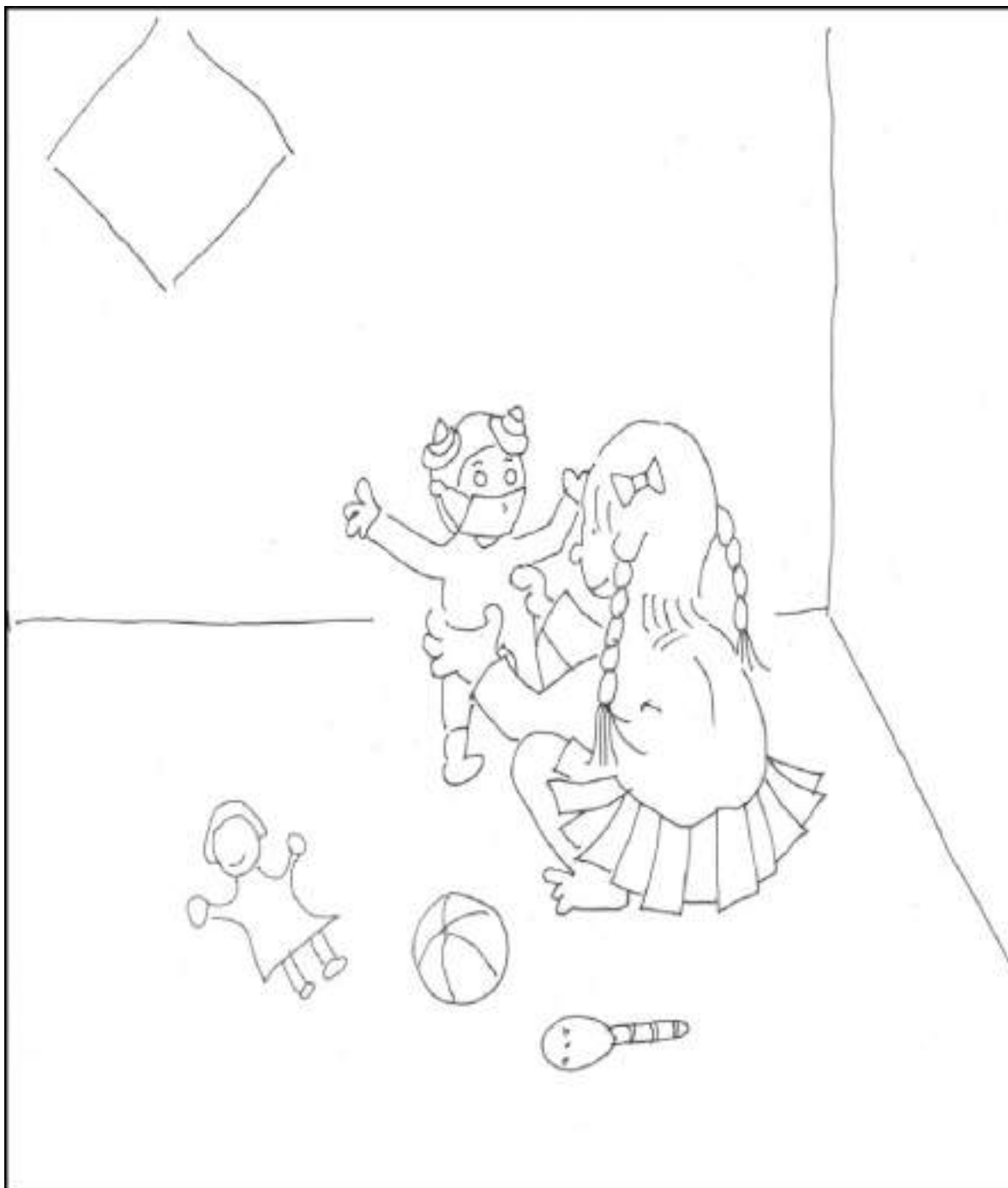
Alcune cose brutte che sono successe ad altri miei amici bambini sono: _____

Molte persone si sentono fiduciose perché il nostro governo ha avviato delle misure per controllare la pandemia e ha inviato attrezzature mediche nelle zone gravemente colpite.

A volte penso che il governo stia lavorando molto velocemente e mi sento _____

A volte penso che il governo NON stia lavorando abbastanza velocemente e mi sento _____

Imparare a proteggermi



RIGUARDO I MIEI SOGNI

Ecco qualcosa che conosco solo io: i miei sogni.

Prima della pandemia, il sogno PIÙ BRUTTO di tutta la mia vita era questo _____

Prima della pandemia, il sogno PIÙ BELLO di tutta la mia vita era questo _____

Questo è il racconto del primo sogno che ricordo di aver fatto da quando è iniziata la pandemia:

Da quando è scoppiata l'epidemia, ho fatto _____ sogni che riesco a ricordare.

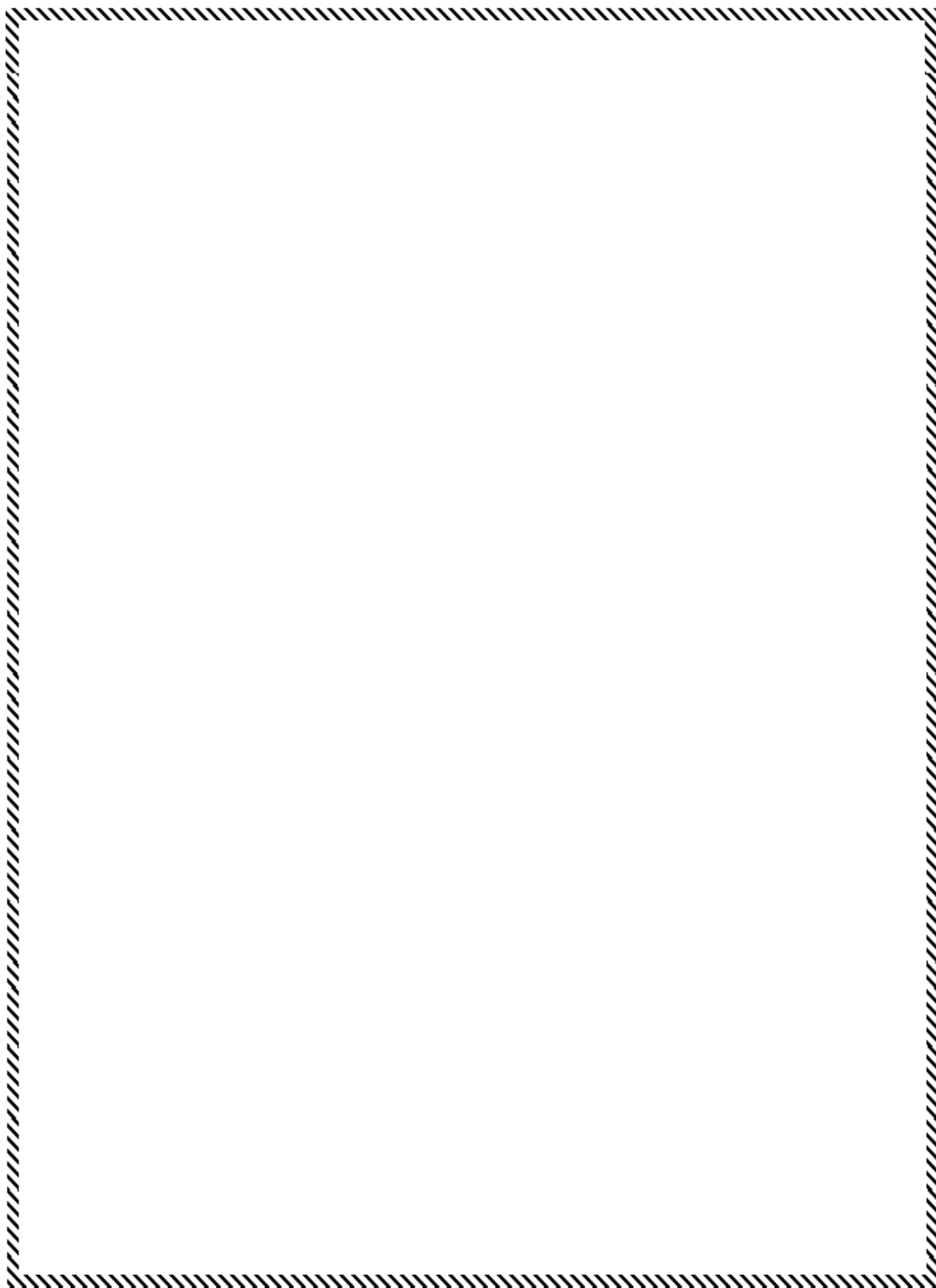
IL SOGNO PIÙ BRUTTO CHE HO FATTO DA QUANDO È INIZIATA LA PANDEMIA

Ecco il sogno più brutto che ho fatto da quando è iniziata la pandemia. Era una notte del mese di _____, 2020.

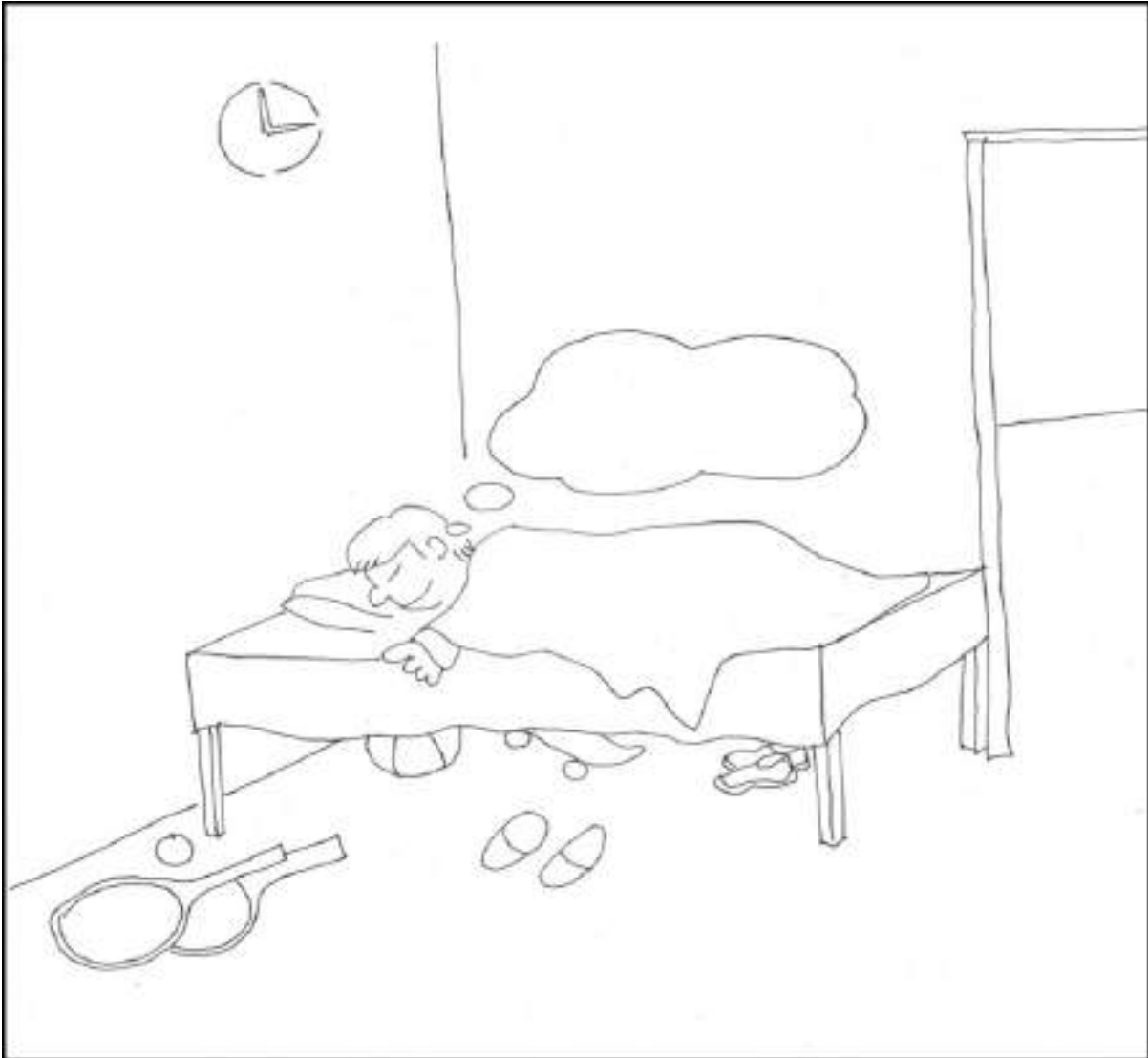
Credo che la data fosse intorno al _____

Ecco il racconto del sogno più BRUTTO che ho fatto da quando è iniziata la pandemia

**Qui c'è il disegno di una scena del mio sogno PEGGIORE
da quando è scoppiata la pandemia:**



Il sogno di un bambino

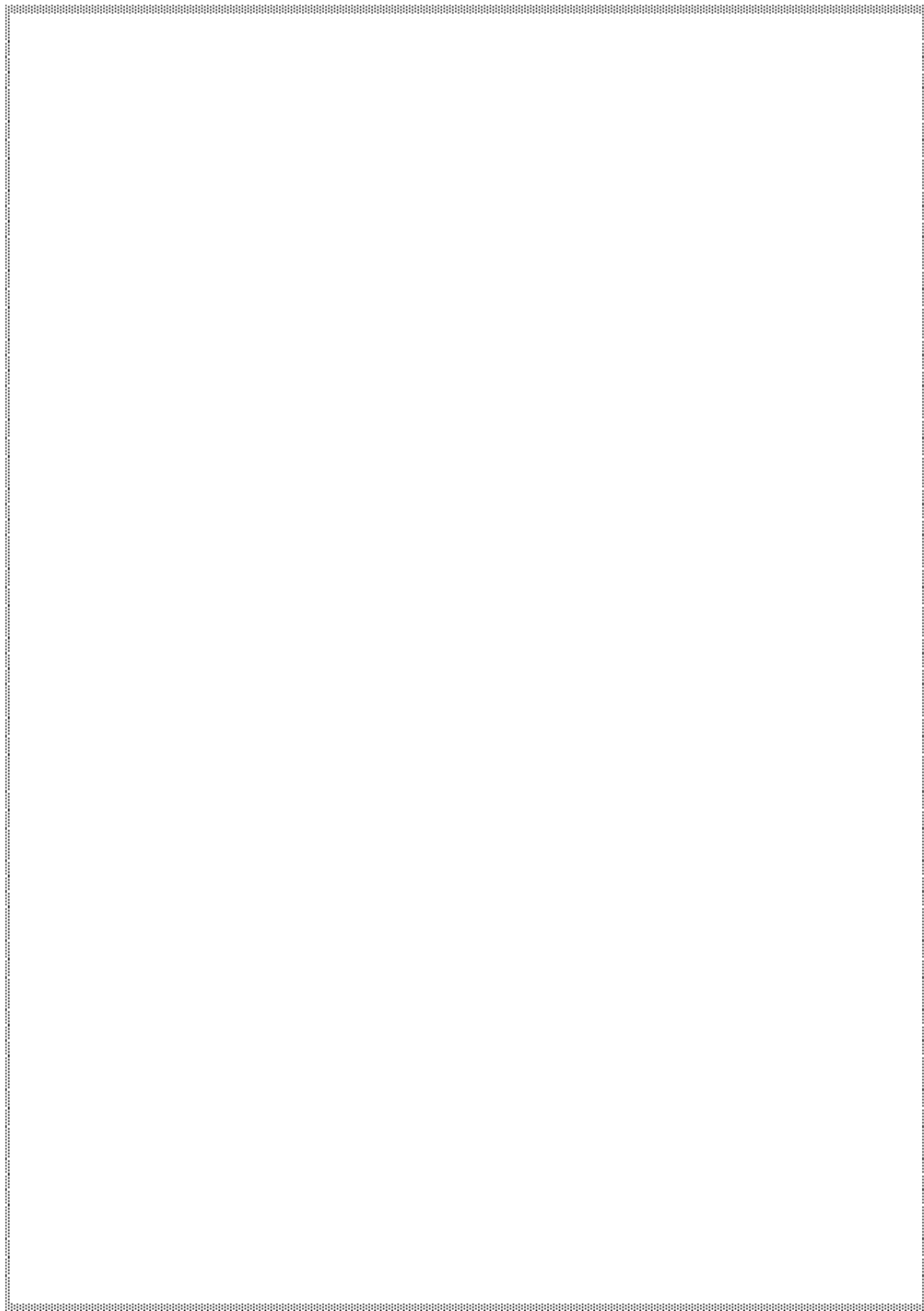


Ecco il sogno più bello che ho fatto da quando è iniziata la pandemia. Era una notte del mese di _____ , 2020.

Credo che la data fosse intorno al _____

Ecco il racconto del sogno più BELLO che ho fatto da quando è iniziata la pandemia

**Questo è il disegno di una scena del sogno più BELLO
che ho fatto da quando è iniziata la pandemia**



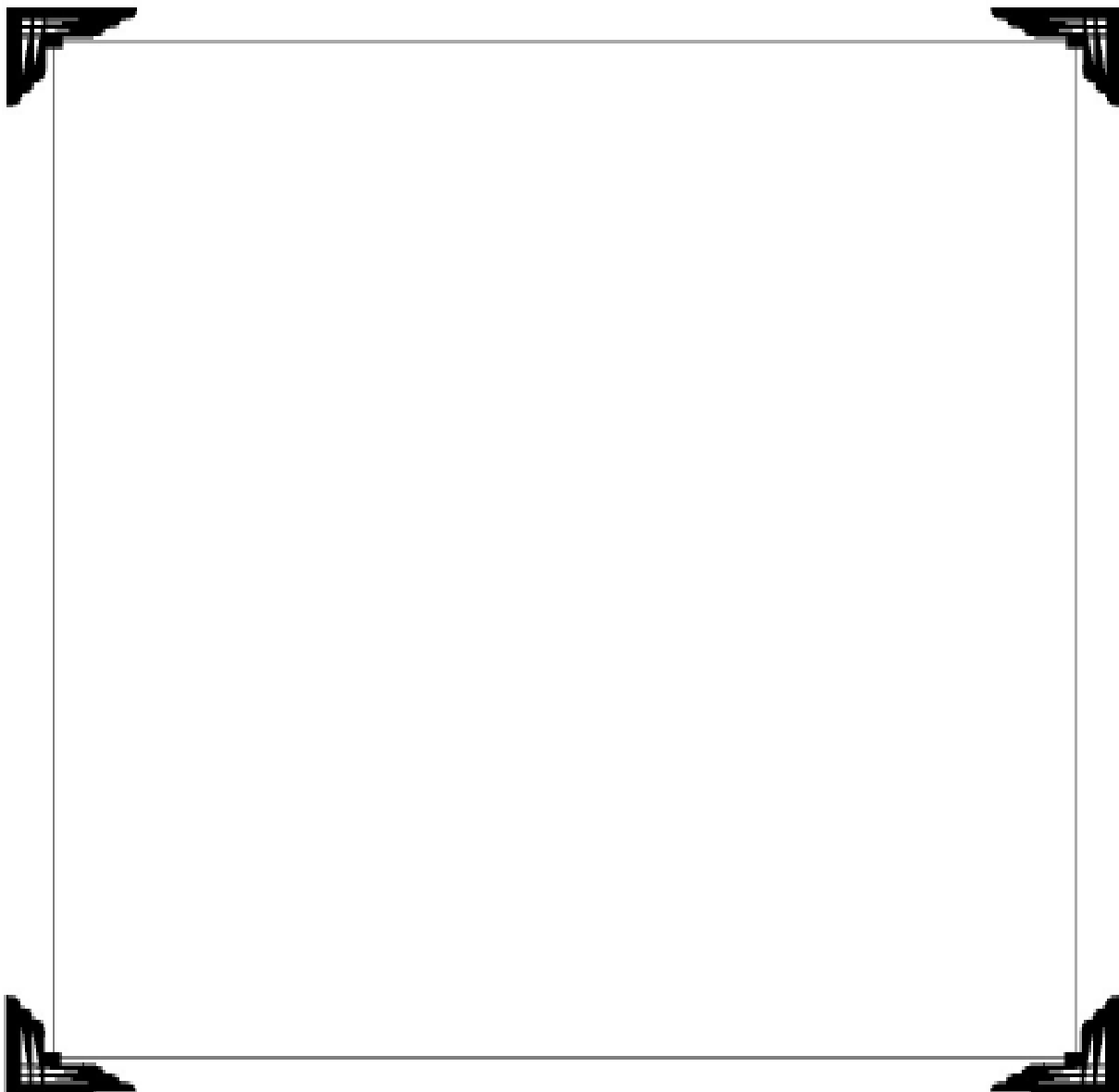
RIGUARDO LA MIA CASA

Ecco una foto o un disegno di come è adesso la mia



Le differenze che la pandemia ha comportato sono _____

Ecco la foto o il disegno della stanza dove di solito dormivo prima della pandemia



Alcuni dei cambiamenti avvenuti nella mia stanza nel corso della pandemia sono stati

Completa le frasi in base alla tua esperienza personale

Da quando è iniziata la pandemia, mi è stato possibile rimanere a casa mia e mi sono sentito

Da quando è iniziata la pandemia, ho dovuto lasciare la mia casa e mi sono sentito _____

Il nome del posto in cui sono dovuto andare è _____

a _____

e _____ mi ha portato lì.

Il modo in cui sono arrivato lì è stato _____

Il modo in cui mi sono sentito quando sono arrivato è stato

Ecco alcuni dei nomi delle persone che erano con me:

Nomi

Indirizzi

Adesso, il modo in cui mi sento pensando a quel posto è _____

La cosa più brutta del posto in cui sono stato era

RICORDI

La sezione *Ricordi* è facoltativa per i bambini e gli adolescenti che si troverebbero a richiamare alla mente cose sulla pandemia senza volerle ricordare, e per coloro che hanno difficoltà a ricordarsi delle esperienze di questo periodo.

~~~~~

La data di oggi è \_\_\_\_\_, 20\_\_\_\_\_

La parte che odio di più ricordare riguardo la pandemia è \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Odio ricordarla perché mi fa sentire \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e quindi penso \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il momento del giorno in cui questo ricordo mi viene di solito in mente è \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quello che faccio di solito quando mi viene in mente questo ricordo è \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prima della pandemia, quello che facevo di solito a quell'ora del giorno era \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Alcune cose che mi ricordano quello che è successo e che odio di più ricordare sono:**

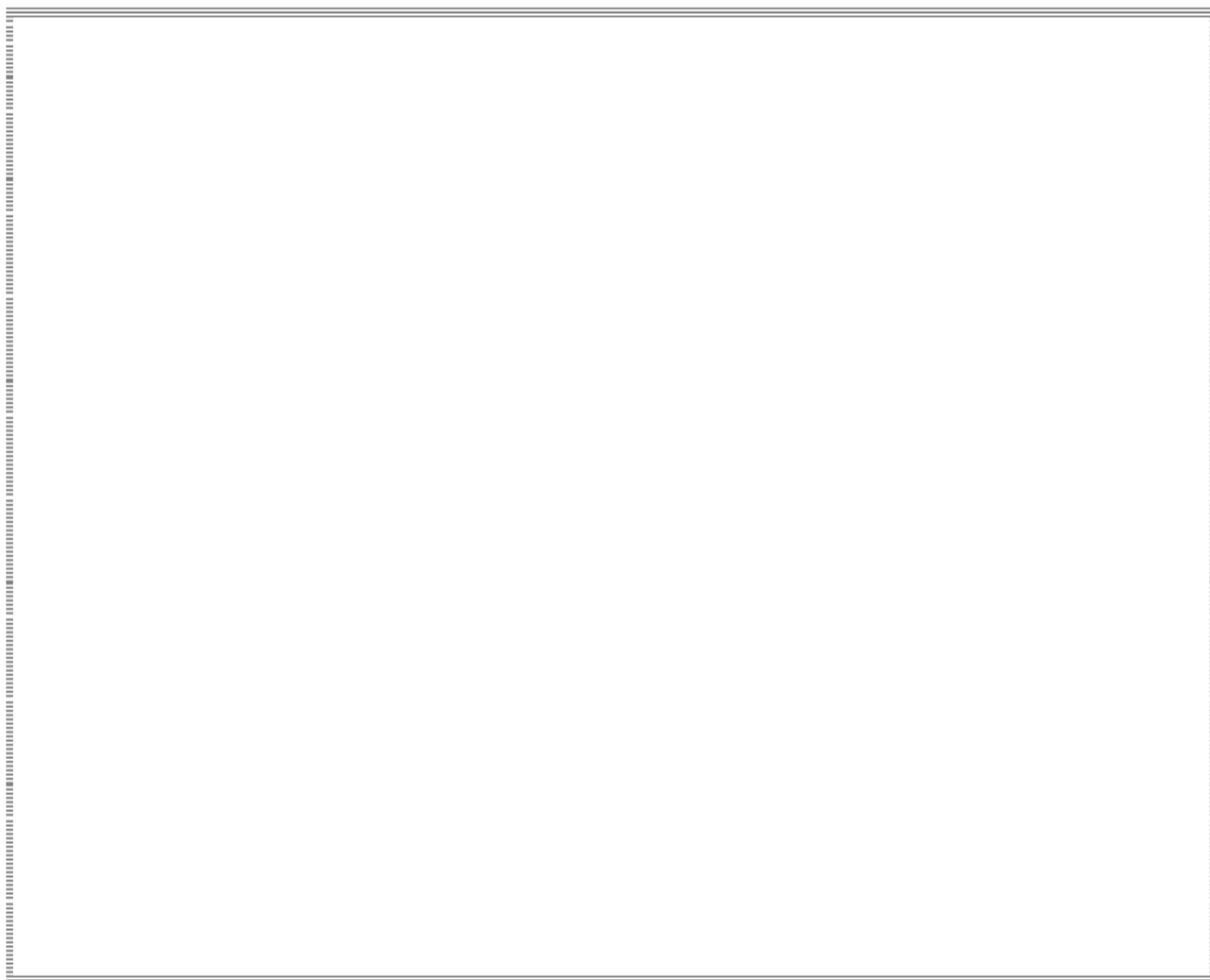
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ecco alcune cose che posso fare quando ho bisogno di fermare i ricordi per un po':**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Quando sarò pronto, potrò fare un disegno in questo libro su un ricordo che non voglio. Se uso questo libro come DIARIO DEI RICORDI, questo potrebbe aiutarmi a non pensarci così spesso.

### **ECCO IL DISEGNO DI CIÒ CHE ODIO DI PIÙ RICORDARE**



## **ALTRE COSE CHE HO SCOPERTO E COME MI HANNO FATTO SENTIRE**

**Ho visto, o sentito, o letto di cose che sono successe altrove**

---

---

---

---

---

---

---

## **LE COSE PIÙ TERRIBILI DELLA PANDEMIA**

**Per me la cosa più brutta della pandemia è stata**

---

---

---

---

**Le persone che conosco personalmente e che si sono ammalate di COVID-19 sono**

---

---

---

**Le persone che conosco personalmente e che hanno superato l'infezione sono**

---

---

---

**Le persone che conosco personalmente e che sono morte a causa della pandemia sono**

---

---

---

**Queste sono storie vere di persone che ho conosciuto durante la pandemia**

---

---

---

---

**La sensazione più brutta che ho provato è stata**

---

---

---

---

---

**La cosa peggiore per altre persone che conosco personalmente è stata**

---

---

---

---

---

*[Se hai bisogno di più spazio per scrivere, usa pagine extra che puoi aggiungere a questo libro usando punti metallici, nastro adesivo o graffette]*

## COME HO SCOPERTO ALCUNE DELLE SEGUENTI COSE

All'inizio non sapevo cosa fosse successo alle altre persone. Poi, in televisione, su Internet, sui giornali, alla radio o sul cellulare, ho appreso di più sull'epidemia: un numero sempre maggiore di persone infette viene curato da medici e infermieri negli ospedali, persone che muoiono a causa del virus, carenza di mascherine e disinfettanti. Ho saputo che gli scienziati di tutto il mondo stanno lavorando per creare farmaci e vaccini per combattere la pandemia.

Alcune cose le ho scoperte perché \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quello che ho pensato di alcune di queste notizie è stato \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando ho visto in TV le notizie dei medici che curano i malati, ho provato \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ho visto molte persone in preda al panico e che acquistavano mascherine e disinfettanti.

Quando ho visto questa notizia, ho provato:

\_\_\_\_\_

Quando i miei genitori mi hanno detto di indossare una mascherina per uscire di casa, ho provato \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando i miei genitori mi dicevano di lavarmi sempre le mani, provavo

\_\_\_\_\_

Per la maggior parte del tempo dovevo stare a casa e mi sentivo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ho sentito la notizia che sono morte delle persone malate. Mi sono sentito \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

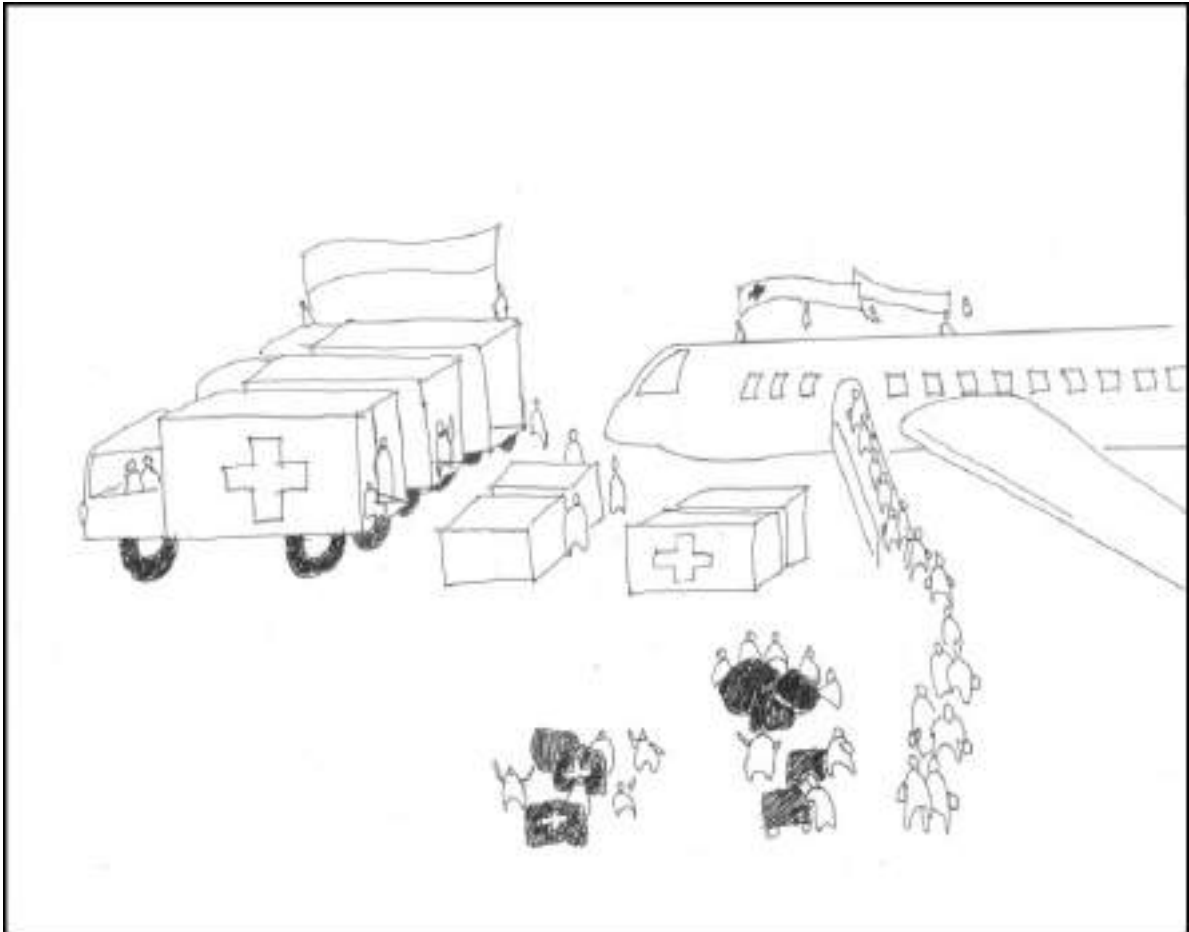
Ho sentito la notizia che molti malati sono guariti. Mi sono sentito

\_\_\_\_\_

La mia scuola ha trovato nuovi modi per continuare le lezioni. Mi sento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Più supporto medico



[illegible]

## ALCUNE NOTIZIE RIGUARDANTI LA PANDEMIA DEL 2019/2020

Si tratta di un grave pericolo mondiale. Dobbiamo capire ancora molte cose e trovare il modo di prevenire o curare la malattia COVID-19. Attualmente è presente in più di 100 paesi in tutto il mondo. La pandemia è iniziata nel dicembre 2019. Il COVID-19 fa ammalare le persone, soprattutto nei polmoni. Rende difficile respirare.

Il virus potrebbe aver avuto inizio negli animali e poi è stato trasmesso agli esseri umani. Finora, gli esseri umani, non gli animali, infettati da COVID-19 sono la principale fonte di diffusione del virus. Anche le persone che non presentano sintomi o che sembrano avere solo un raffreddore o una leggera influenza possono diventare fonte di infezione. Le goccioline di starnuti e tosse diffondono il virus da persona a persona.

Il virus rimane silenzioso per un po' in ogni persona. Questo è chiamato "periodo di incubazione". L'incubazione dura da 1 a 14 giorni, per lo più 3-7 giorni. In base ai casi in trattamento, la maggior parte dei pazienti guarisce. Solo pochi si ammalano molto. La probabilità è che su 1.000 persone che si ammalano ne muoiano 100. Quelli che muoiono di solito sono anziani o già malati, per esempio hanno il diabete o il cancro. I bambini di solito stanno bene, ma possono trasmettere il virus ad altre persone.

A gennaio, febbraio e marzo 2020, i governi di tutto il mondo sono intervenuti gradualmente chiedendo alle persone di non viaggiare e di rimanere a casa se si ammalavano. Solo i casi gravi necessitano di ossigeno e di speciali macchine per la respirazione.

Molti eventi pubblici sono stati bloccati in tutto il mondo, e molte gare sportive sono state giocate senza spettatori negli stadi e viste solo in TV. Alle persone è stato chiesto di non andare al lavoro o a scuola nel caso stessero male. Molte scuole sono state chiuse per settimane. Mentre scriviamo, nel marzo 2020, questo sta accadendo ancora e, in alcuni luoghi, sta peggiorando e si sta diffondendo sempre di più.

### LA TUA STORIA È IMPORTANTE

Sia gli storici che gli scienziati sono interessati ai resoconti di grandi pandemie avvenute in passato. Tu sei testimone oculare di una grande pandemia. Hai avuto un'esperienza diretta. La tua storia personale fa parte dell'esperienza condivisa di tutta la tua comunità e nazione su quanto è accaduto nella pandemia del 2019-2020. La tua è la storia di un grande evento che ha colpito milioni di persone. La tua esperienza e le esperienze degli altri fanno la storia.

Ogni giorno ci sono nuove storie su ciò che le persone hanno fatto per aiutarsi a vicenda dopo la pandemia. Potrete inserire queste storie nel vostro libro, quando ne sentirete parlare.

**Potrebbe essere necessario più spazio per aggiungere nuove idee, sentimenti, storie e disegni. Potrai inserire su un altro foglio di carta la prossima storia vera che scoprirai e poi aggiungerla a questo libro. Aggiungi ulteriori pagine utilizzando punti metallici o graffette. Raccogli notizie su farmaci, vaccini e su come salvare vite umane.**

## UN PO' DI STORIA DA IMPARARE SULLE PANDEMIE

Le malattie infettive sono malattie che si trasmettono attraverso il contagio da persona a persona. Sono causate da germi e virus che possono trasmettersi da persona a persona, da animale a persona o da persona ad animale. Gli animali possono iniziare a diffondere le malattie. I cani e i gatti non le diffondono.

Nella storia, le malattie infettive hanno causato grandi epidemie tra gli esseri umani. La seguente tabella fornisce un breve resoconto di diverse pandemie nella storia e negli ultimi decenni.

| Data                  | Luogo ed Evento                                          | Mortalità                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 430 B.C. - 427 B.C.   | La grande peste di Atene                                 | Un terzo della popolazione di Atene si ammalò e morì.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 541 A.D. - 542 A.D.   | La peste giustiniana del Mediterraneo                    | L'impero bizantino perse circa il 20-25% della sua popolazione.                                                                                                                                                                                                                                |
| 1347 A.D. - 1351 A.D. | Seconda pandemia di peste (morte nera)                   | Morì quasi un terzo della popolazione europea.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1918 A.D. - 1919 A.D. | Influenza spagnola                                       | Circa 1 miliardo di persone in tutto il mondo sono state infettate e tra i 25 e i 40 milioni di persone sono morte. Il suo tasso di mortalità medio globale è stato di circa il 2,5-5%. Questo è stato causato da un virus corona, che è collegato a COVID-19, ma non è esattamente lo stesso. |
| 2003 A.D.             | Influenza SARS corona virus                              | 349 casi di morte                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2009 A.D.             | Influenza A, H1N1 virus                                  | Circa 18,500 persone morte in tutto il mondo.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2018 A.D. - 2020 A.D. | Pandemia di ebola della Repubblica Democratica del Congo | Dalla fine del 2019 la pandemia ha causato oltre 2000 morti                                                                                                                                                                                                                                    |

Se sei uno studente delle scuole medie e superiori che utilizza questo libro di lavoro puoi accedere a informazioni più dettagliate su Internet. L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) è una fonte importante. L'Organizzazione Mondiale della Sanità sta raccogliendo informazioni in tutto il mondo. Gli scienziati di molte nazioni hanno contribuito con informazioni utili al mondo in questo campo. Tra i bambini che leggono questo libro ci sono futuri scienziati, epidemiologi, medici e infermieri che faranno ricerca nel campo delle malattie infettive, della salute pubblica e dell'assistenza medica.

Sarai in grado di aiutare le nostre generazioni future a comprendere le malattie e a prevenirle nel modo migliore, in modo che possano vivere in una casa e in un pianeta più sicuri.

## **MODI PER PRESTARE E OTTENERE AIUTO**

ECCO UN'ALTRA STORIA VERA DI PERSONE CHE AIUTANO ALTRE PERSONE.

---

---

---

---

---

Quando ho sentito questa storia ho provato \_\_\_\_\_

---

## **QUESTO É IL MIO DISEGNO SULLA STORIA VERA**



## **OTTENERE AIUTO**

**Ecco alcune cose che so di ciò che le persone hanno fatto per ottenere aiuto o mettersi al sicuro e ottenere ciò di cui avevano bisogno durante la pandemia**

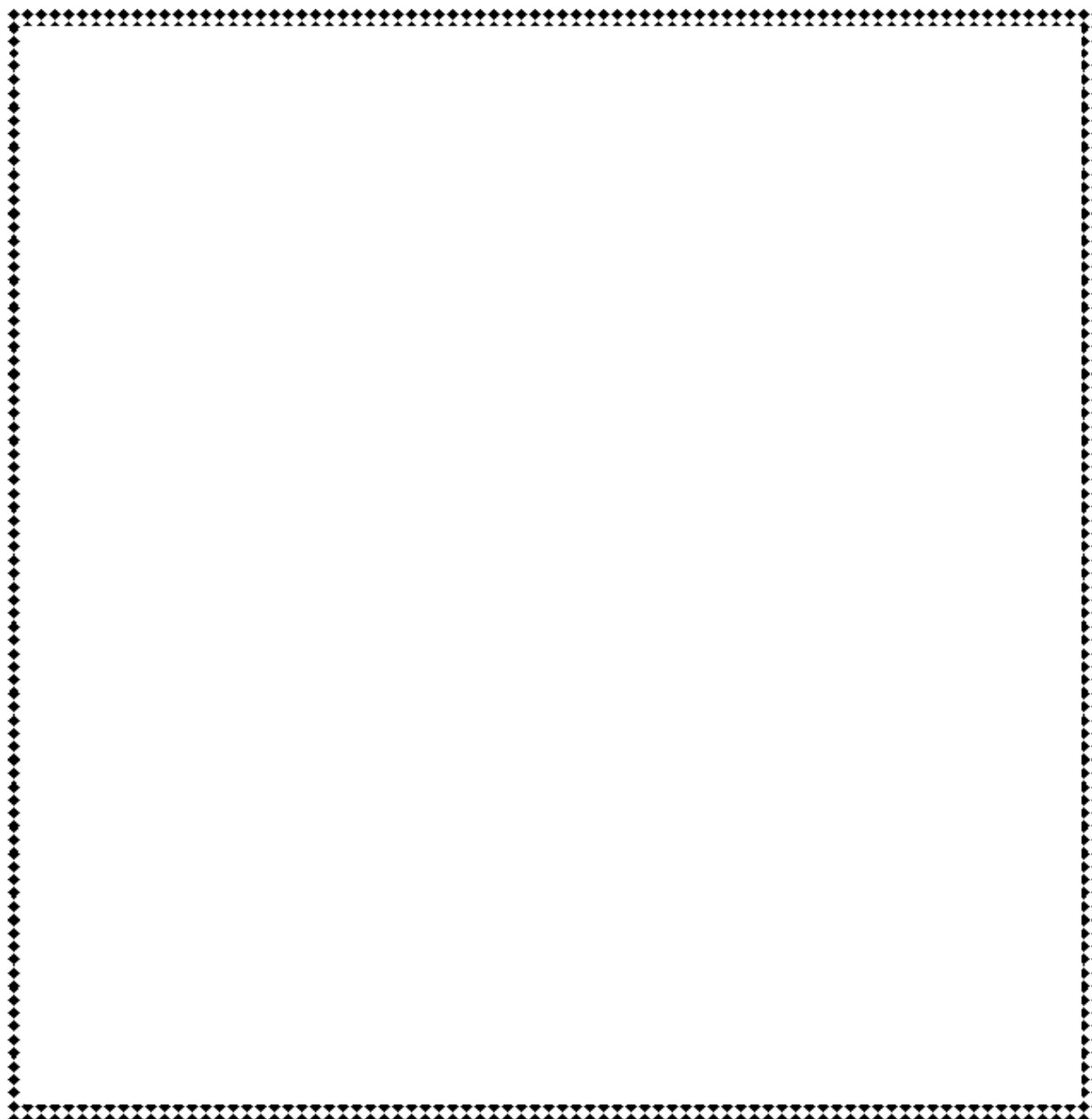
---

---

---

---

## **ECCO IL DISEGNO DI UNA PERSONA CHE MI HA AIUTATO DURANTE LA PANDEMIA**



## OTTENERE AIUTO

Posso chiedere aiuto. Un giorno, dopo l'inizio della pandemia ho avuto bisogno di aiuto:

---

---

---

---

## ECCO UN DISEGNO CHE MI RAFFIGURA NEL CHIEDERE AIUTO



Questo è ciò per cui avevo bisogno di aiuto \_\_\_\_\_

---

Questo è quello che è successo quando ho chiesto aiuto \_\_\_\_\_

---

## RICEVERE AIUTO

### PROBLEMI E PREOCCUPAZIONI

**I miei più grandi problemi o preoccupazioni in questo momento sono** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Alcune persone con cui posso parlarne sono** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Questo è ciò per cui avrei più bisogno di aiuto** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

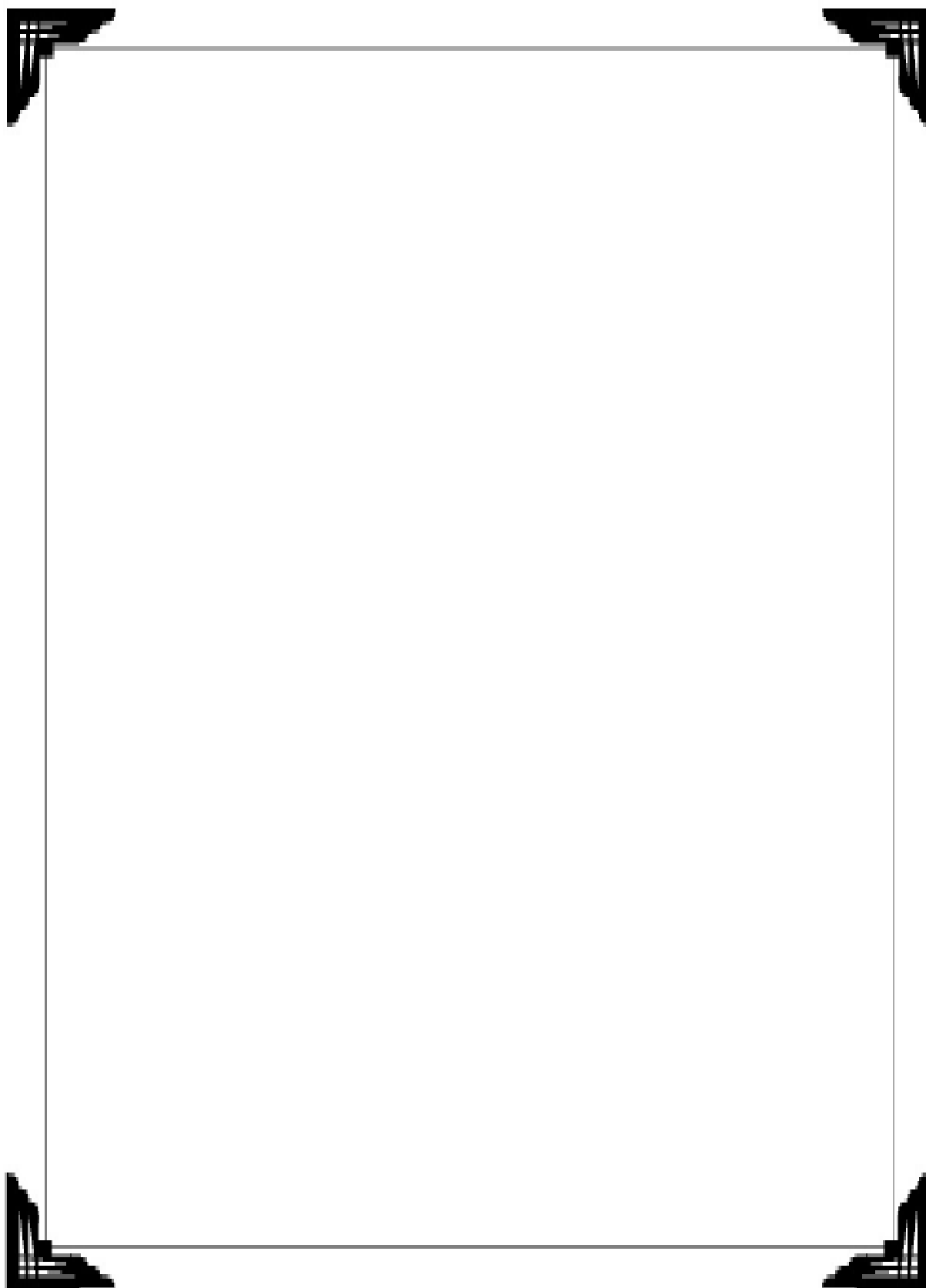
---

---

---

## **RICEVERE AIUTO**

**QUESTO È UN DISEGNO CHE MI RAFFIGURA MENTRE AIUTO QUALCUNO**



## **LA MIA LISTA DI COSE CHE MI FANNO SENTIRE MEGLIO**

**Ecco una lista di modi che ho pensato per evitare che accadano cose brutte:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ecco alcune cose che posso fare per sentirmi meglio quando sono turbato:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ecco alcune cose in cui sono davvero bravo:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ecco alcune cose che voglio imparare a fare meglio:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ecco alcuni motivi per cui io piaccio alle persone o cose che mi rendono speciale:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## **COSA POSSO ASPETTARMI?**

### **COSA POSSO ASPETTARMI DI PROVARE A VOLTE A CAUSA DELLA PAURA DELLA PANDEMIA?**

- ◇ A volte, potrei ricordare cose spaventose, quando non voglio ricordarle.
- ◇ A volte, potrei temere per la mia vita e per quella degli altri.
- ◇ A volte, potrei avere problemi a dormire.
- ◇ A volte, potrei essere più irritabile.
- ◇ A volte, potrei provare un senso di perdita di fiducia nel futuro.
- ◇ A volte, potrei essere preoccupato che possa accadere di nuovo.
- ◇ A volte, potrei fare brutti sogni sulla pandemia.
- ◇ A volte, potrei avere difficoltà a concentrarmi
- ◇ A volte, potrebbe capitarmi di sentire che sto agendo in modo infantile

### **QUALI SONO I PUNTI DI FORZA E LE COSE POSITIVE CHE POSSO ASPETTARMI NEL MOMENTO IN CUI IMPARO AD AFFRONTARE I MIEI PROBLEMI?**



- 1) Un forte desiderio di essere utile agli altri.
- 2) Una forte curiosità per imparare a ridurre i danni della pandemia.
- 3) Rispetto per me stesso e per gli altri che soffrono per le esperienze difficili.
- 4) Sapere che *Il mio racconto sulla pandemia* è solo una delle mie esperienze
- 5) Posso imparare ad avere un buon livello di fiducia nel futuro.

## LA MIA SALUTE

Cerchia le risposte corrette

**1. Ho qualche problema di salute**

**2. Non ho problemi di salute**

Se hai qualche problema di salute, specifica qui quali

**I miei problemi di salute sono:**

---

---

---

Cerchia la risposta corretta (migliore, peggiore, uguale)

**1. Per lo più, questi problemi adesso vanno meglio/peggio di quanto non andassero un anno fa.**

**2. Questi problemi attualmente sono uguali a un anno fa.**

Cerchia la risposta corretta

**1. Sono alto quanto gli altri bambini della mia età**      **SI**      **NO**

**2. Sto prendendo/perdendo peso (cerchia la risposta)**

**3. Ho visto il medico per un controllo nell'ultimo anno**      **SI**      **NO**

**Gli altri sono preoccupati per la mia salute perché:**

---

---

**La persona che di solito mi accompagna dal medico è** \_\_\_\_\_

**Il nome del mio medico è:** \_\_\_\_\_

**L'indirizzo del mio medico è** \_\_\_\_\_

**L'ultima volta che sono andato dal dentista è stato** \_\_\_\_\_

**Il nome del mio dentista e il suo indirizzo:** \_\_\_\_\_

## ASSUMERE IL CONTROLLO E SENTIRSI AL SICURO

**Agire per aiutare gli altri ti aiuta a capire che hai il potere di fare la differenza. Imparare a stare al sicuro aiuta tutti.**

### AIUTARE GLI ALTRI

Ecco alcune cose che posso fare per aiutare le persone che si sono ammalate, o che hanno avuto un amico o un familiare che è morto o si è ammalato gravemente:

- ✓ Posso scrivere lettere o fare disegni per incoraggiare gli altri e darli a quante più persone possibile.
- ✓ Quando incontro persone che hanno bisogno di aiuto a causa della pandemia, posso prendere i loro nomi e gli indirizzi dei loro parenti e promettere di scrivergli.
- ✓ Potrei essere in grado di condividere i miei beni con persone molto bisognose.
- ✓ Posso mostrare *Il mio racconto sulla pandemia* ad altri bambini o raccontargliela se voglio che il mio libro resti privato. Se vogliono aiuto per scrivere il proprio libro della storia sulla pandemia, posso aiutarli.
- ✓ Posso creare una Newsletter sulla pandemia.
- ✓ Ecco un'altra cosa che posso fare per aiutare gli altri:

---

---

---

---

---

## **LA CONSAPEVOLEZZA DELLA SICUREZZA E L'ESSERE PREPARATI ORA CHE LA PANDEMIA È DIFFUSA: COSE DA SAPERE**

**Ecco alcune pratiche di sicurezza in caso di pandemia e altre idee su come essere preparati e rimanere al sicuro:**

1. Limitate le attività all'aperto. Limitate la frequenza delle visite agli amici e alla famiglia, e dei pasti nei ristoranti. State a casa il più possibile. Limitate le attività in luoghi pubblici affollati, specialmente in aree chiuse con scarsa circolazione dell'aria.
2. Mantenete una distanza di due metri dagli altri se possibile, quando ci si trova in luoghi pubblici come supermercati, ristoranti e mezzi di trasporto pubblici.
3. Evitate di toccarvi la bocca, il naso e gli occhi con le mani. È sorprendente quanto spesso la maggior parte delle persone lo faccia senza rendersene conto. Il virus può entrare solo attraverso la bocca, gli occhi o il naso!
4. Mascherina: non è necessario indossare una mascherina se si sta bene, a meno che non si sia stati esposti al virus. Non è necessario indossare una mascherina quando si è soli o si cammina da soli al parco o in luoghi dove il rischio di infezione è basso.
5. Mantenete una buona igiene personale. Una famiglia dovrebbe sempre avere scorte di termometri, mascherine e disinfettanti per la casa. Le mascherine che non hanno avuto contatti con pazienti sospetti o confermati, con aspetto intatto, senza alcun odore o impurità, possono essere riposte in un luogo asciutto e ventilato, per essere riutilizzate solo dalla stessa persona che le ha usate in precedenza. Scrivete il vostro nome sulla vostra mascherina. Le mascherine che devono essere gettate vanno smaltite nel cestino della carta.
6. Tenete sempre le mani pulite, soprattutto dopo essere stati in pubblico, dopo aver usato il bagno o prima di mangiare. Lavatevi sempre le mani con il disinfettante per le mani o con acqua corrente e sapone per almeno 20 secondi ogni volta. Giusto il tempo sufficiente per cantare "Tanti auguri"! Utilizzate il gel igienizzante per le mani dopo essere stati in luoghi pubblici.
7. Copritevi il naso e la bocca con i gomiti e le maniche quando starnutite o tossite.
8. Tenete la casa pulita. Aprite spesso la finestra per far arieggiare. Disinfettate regolarmente.
9. Mantenetevi in forze tramite una dieta sana e l'esercizio fisico. Fate esercizio fisico moderato al chiuso o in ampi spazi aperti e riposare in modo adeguato.
10. Non sputate per terra. Avvolgete le secrezioni nasali e orali in un fazzoletto di carta da smaltire nei bidoni della spazzatura provvisti di coperchio.
11. Controllate la vostra salute e quella dei vostri familiari, in particolare misuratevi la temperatura quando vi sentite febbricitanti.
12. Chiamate il medico se appaiono sintomi quali febbre, tosse, mal di gola, senso di oppressione al petto, respiro corto, debolezza, dolori muscolari, nausea, vomito, diarrea, congiuntivite, dolori muscolari e altri sintomi sospetti. Se avete problemi a respirare, dovrete recarvi al pronto soccorso. Indossate una mascherina o una mascherina chirurgica se dovete recarvi in una struttura medica.

13. Le persone che sono state a stretto contatto con i pazienti infetti da COVID-19 devono rimanere a casa in isolamento. Devono avere assenza di febbre o altri sintomi per 14 giorni prima di uscire di casa, a partire dal giorno dell'ultimo contatto con le persone infette. La persona in isolamento domiciliare deve limitare il più possibile il contatto con gli altri abitanti della casa. Rimanete a due metri di distanza l'uno dall'altro. Pulite e sterilizzate i luoghi che sono stati toccati, per evitare infezioni incrociate. Non uscite all'esterno durante queste due settimane, tranne in caso di emergenza. Se dovete uscire, indossate una mascherina chirurgica ed evitate i luoghi affollati.
14. Le persone in isolamento domestico dovrebbero misurarsi la temperatura almeno due volte al giorno e non ricevere visitatori provenienti dall'esterno. Non abbiate contatti ravvicinati con i familiari e non condividete con loro oggetti che possono trasmettere l'infezione. Non condividete spazzolini da denti, sigarette, bicchieri e stoviglie non lavate, cibo, bevande, asciugamani, vestiti e biancheria da letto.
15. Quando si entra in un luogo con una persona malata, si dovrebbe indossare una maschera protettiva KN95/N95. Non toccate o regolate la maschera durante la visita. Se non siete assistenti sanitari, cercate di evitare il contatto diretto con le persone negli ospedali e nelle case di cura. In caso di contatto diretto, è necessario pulirsi e disinfettarsi immediatamente.
16. Preparate scorte d'emergenza per la famiglia in caso di quarantena: acqua potabile, alimenti secchi e cibi per la cottura. Tutti dovrebbero avere a portata di mano le medicine abituali per una durata di almeno due settimane. Ricordate dove sono conservate le scorte.
17. Redigete un elenco di nomi, indirizzi, numeri di telefono e indirizzi e-mail di parenti e amici, comitati di quartiere, ospedali, stazioni di polizia e numeri verdi psicologici. Mettetene una copia nella borsa o nel portafoglio. Queste informazioni possono essere utili in caso di emergenza.

## **ESPRIMERE IL PROPRIO APPREZZAMENTO PER L'AIUTO DA PARTE DEGLI ALTRI**

1. Potresti voler scrivere dei biglietti personali di ringraziamento agli operatori sanitari per il loro eroico lavoro nel combattere la pandemia. Gli insegnanti possono aiutarti ad inviarli.
2. Tu e gli altri bambini potreste voler scrivere una vostra lettera alle persone che conducono la lotta alla pandemia e a coloro che vi hanno contribuito. Potrebbe diventare un progetto scolastico. Chiedete al vostro insegnante o ad un adulto di aiutarvi a inviare i vostri biglietti di ringraziamento. Potreste anche inviare dei disegni.
3. Puoi scrivere un biglietto di ringraziamento o fare un disegno per qualcuno che ti ha aiutato personalmente durante la pandemia o per le persone che ti stanno aiutando ora.

### **LE MIE IDEE SU ALTRE COSE CHE POSSO FARE:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **IMPARARE COSE NUOVE E PENSARE AL FUTURO**

Puoi informarti a proposito dei lavori e della formazione per aiutarti a pianificare il tuo futuro. Gli insegnanti e gli altri adulti possono rispondere alle tue domande su come imparare quali lavori saranno particolarmente necessari e utili quando sarai adulto.

Quanti modi ti vengono in mente per imparare di più sul lavoro che vorresti fare da grande?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## **INIZIATIVE CHE GLI STUDENTI DELLE SCUOLE MEDIE E SUPERIORI POSSONO INTRAPRENDERE PER RENDERSI UTILI E DIVENTARE PIÙ FORTI**

**Oltre a lavorare su questo libro, ci sono altre cose che puoi fare a proposito dei tuoi pensieri e sentimenti riguardanti la pandemia. Hai già imparato molte di queste cose dai tuoi genitori e dagli insegnanti. Qui ci sono promemoria e idee utili:**

1. Puoi avvalerti della biblioteca per saperne di più sulle pandemie, le malattie infettive, l'epidemiologia e le cure mediche. Puoi imparare a conoscere le scienze correlate e quali università insegnano tali scienze. Ci sono molte nozioni scientifiche in internet, specialmente andando sul sito web dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS). Puoi anche navigare tramite Google Scholar e cercare le ultime novità sul COVID-19.
2. Tu e la tua famiglia potreste fare una lista delle provviste di cui potreste aver bisogno se dovessero verificarsi un'altra pandemia e un'altra quarantena. Potresti aiutare a raccogliere queste cose in un unico luogo. Separa ciò che dovrete portare con voi se doveste uscire di casa in fretta. Un membro della tua famiglia ha bisogno di medicine, come l'insulina o le pillole per il cuore? Ossigeno portatile? Una sedia a rotelle? Copie delle cartelle cliniche? Gli animali domestici potrebbero aver bisogno di gabbie e provviste. Uno zaino e un bagaglio su ruote potrebbero essere utili per trasportare cibo e acqua, così come un carrello.
3. Voi e la vostra famiglia potreste pianificare ed esercitarvi sul come proteggervi, come regolare la vostra vita quotidiana e il vostro umore e come passare il tempo in modo migliore durante una pandemia e la relativa quarantena.
4. Se sei grande abbastanza ed è sufficientemente sicuro, potresti essere in grado di offrirti volontario per aiutare in una scuola o in un'agenzia di soccorso. Aiutando gli altri, ci si può sentire meglio.
5. Se ti è permesso, potresti dipingere un murales de *Il mio racconto sulla pandemia*
6. Puoi scrivere i tuoi pensieri e suggerimenti su come proteggere la tua città, la tua comunità e la tua casa.

## QUIZ OPZIONALE SULLA PANDEMIA

Cerchia la risposta esatta:

**1. Come ha chiamato il nuovo Coronavirus l'Organizzazione Mondiale della Sanità?**

- A. SARS-CoV-2
- B. COVID-18
- C. COVID-19
- D. 2019-nCoV

**2. A quale delle seguenti temperature si può uccidere il 2019-nCoV?**

- A. A 56.1 °C per 30 minuti
- B. A 26.1 °C per 20 minuti
- C. A 16.1 °C per 10 minuti
- D. A 0 °C per 5 minuti

**3. Quale affermazione riguardante il contagio tramite goccioline di saliva è falsa?**

- A. È possibile che le goccioline infettino una persona da una lunga distanza
- B. Le particelle sono grandi e non permangono a lungo nell'aria
- C. Parlare, tossire e starnutire può causare il contagio tramite goccioline di saliva
- D. Le mascherine mediche non possono prevenire il contagio tramite goccioline di saliva

**4. Quale affermazione sul tossire e starnutire è falsa?**

- A. Coprirsi il naso e la bocca con un fazzoletto di carta o con il gomito quando si starnutisce
- B. Coprirsi il naso e la bocca con entrambe le mani quando si tossisce o si starnutisce
- C. Mettere il fazzoletto di carta in cui si è starnutito in un cestino col coperchio
- D. Lavarsi accuratamente le mani dopo aver starnutito o tossito

**5. Quale affermazione sulla dieta è falsa?**

- A. Bere più acqua per mantenersi idratato
- B. Mangiare molta frutta e verdura fresca
- C. Assicurarsi che la carne sia ben cotta
- D. Mangiare più animali selvatici

**6. Quale affermazione sul come prevenire il COVID-19 a casa è falsa?**

- A. Fare esercizio in modo appropriato, andare a dormire presto e rafforzare il proprio sistema immunitario
- B. Garantire l'aerazione interna e l'igiene
- C. Mettere l'aceto sul radiatore per sterilizzare l'aria
- D. Seguire un'alimentazione sicura e assicurarsi che la carne e le uova siano ben cotte

**7. Quale affermazione è falsa sul rientrare in casa da un ambiente esterno?**

- A. Togliersi gli abiti da esterno e cambiarli con quelli da usare in casa
- B. Se si stava indossando una mascherina, gettarla nella spazzatura invece di lasciarla in giro
- C. Lavarsi le mani dopo essersi tolto i vestiti e la mascherina
- D. Chiudere le finestre per tenere fuori l'aria proveniente dall'esterno

**8. Per quanto riguarda i viaggi su lunga distanza, quale delle seguenti affermazioni è falsa?**

- A. Cercare di non mangiare né bere, per evitare di togliersi la mascherina
- B. Non toccare la superficie esterna della mascherina quando la si deve togliere
- C. Mettere una mascherina usata direttamente in borsa o in tasca
- D. Lavarsi le mani frequentemente e evitare di toccare qualsiasi cosa per mantenere le mani pulite

**9. Qual è la cosa giusta da fare per rafforzare il sistema immunitario?**

- A. Abbuffarsi
- B. Fare esercizio moderato
- C. Fumare e bere
- D. Rimanere alzati fino a tardi

**10. Per quanto riguarda la prevenzione del COVID-19, quale dei seguenti è un provvedimento efficace?**

- A. Fare risciacqui con acqua e sale marino
- B. Fare la sauna
- C. Bere alcool
- D. Indossare una mascherina

**11. Cosa succede se si sospetta di essere infetti?**

- A. Si continua ad andare al lavoro o a scuola
- B. Ci si rifugia in zone in cui non sia presente il virus
- C. Si telefona al proprio medico o al numero dedicato
- D. Si ha pazienza finché non passa

**Risposte al quiz sulla pandemia da COVID-19:**

1.C 2.A 3.D 4.B 5.D 6.C 7.D 8.C 9.B 10.D 11.C

## INFORMAZIONI MEDICHE

Queste informazioni andrebbero scritte qui da un genitore o da un altro adulto, se possibile.

Il gruppo sanguigno del bambino è: \_\_\_\_\_

Esigenze mediche speciali: \_\_\_\_\_

Precedenti di allergie: \_\_\_\_\_

I medicinali assunti regolarmente dal bambino sono: (indicare il dosaggio per ogni medicina, se conosciuto, e la frequenza giornaliera di assunzione) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Documentazione relativa alle vaccinazioni, se disponibile. Incolla una copia o trascrivila qui sotto:

## **QUANDO I BAMBINI HANNO BISOGNO DI UN ULTERIORE AIUTO: CHECKLIST SULLA SALUTE MENTALE**

### **ISTRUZIONI PER IL PUNTEGGIO**

Questa checklist dovrebbe essere compilata da un adulto con l'aiuto del bambino, anche se il bambino è abbastanza grande per farlo autonomamente. Aggiungere i più e i meno per tutte le domande. Se il bambino ha perso uno o più genitori a causa della morte, o se la sua salute è gravemente compromessa, o se il bambino ha tendenze suicide o il punteggio totale è superiore a 70, suggeriamo una consulenza psicologica professionale. Portate con voi l'intero libro o una fotocopia quando vi recherete col bambino al consulto psicologico.

I bambini già affetti da condizioni psicopatologiche, o che hanno disturbi evolutivi come l'autismo, o che sono in trattamento psichiatrico per qualsiasi motivo fin da prima della pandemia, hanno di solito più probabilità di essere turbati rispetto agli altri bambini. Sono più vulnerabili ai traumi rispetto ai bambini emotivamente sani e con un normale sviluppo. Suggeriamo che il loro trattamento venga ripreso con la massima tempestività possibile, compatibilmente con le condizioni sociali.

### **QUANDO VA UTILIZZATA QUESTA CHECKLIST?**

Prima di utilizzare questa checklist, il bambino in questione dovrebbe essere in grado di svolgere un'attività creativa di scrittura o tramite l'uso dei colori avvalendosi di questo quaderno. Questa checklist è divisa in due parti:

1. La prima parte riguarda i fattori di rischio noti riguardanti la salute mentale e dovrebbe essere compilata il prima possibile.
2. La seconda parte riguarda gli elementi relativi ai nuovi sintomi e di solito non dovrebbe essere compilata prima di un mese dall'insorgenza dell'epidemia.

### **NOTE SU COME COMPLETARE LA CHECKLIST**

1. Rispondete a queste domande riguardanti una sola persona per ogni checklist (copiate la checklist vuota perché potreste aver bisogno di un'altra checklist sulla salute mentale per qualcun altro).
2. Chiedete ad un bambino delle scuole medie superiori o più grande di rispondere ad ogni domanda.
3. Un adulto dovrebbe rispondere alle domande della checklist se il bambino ha meno di undici anni.

Se la risposta è SI, cerchia SI e il numero che si trova a destra di ogni risposta.

QUESTA CHECKLIST È PER \_\_\_\_\_  
(NOME)

PERSONA CHE COMPILA LE RISPOSTE \_\_\_\_\_

RELAZIONE CON IL BAMBINO \_\_\_\_\_

(Scrivi "ME STESSO" qui, se stai completando questa checklist da solo)

LA DATA DI OGGI \_\_\_\_\_

QUESTA CHECKLIST RIGUARDA LE REAZIONI DEL BAMBINO AD UN  
EVENTO STRESSANTE:

La pandemia COVID-19 del 2020

1. Se nell'arco di un anno si è verificato più di un evento stressante rilevante prima di quest'ultimo, cerciate tutti i fattori applicabili alla famiglia del bambino:

Morte, molestie, stupro, violenza domestica, incidente grave, incarcerazione,  
malattia fisica grave

Assegna +5 punti per ogni voce cerchiata, ad eccezione del decesso di un genitore,  
che viene segnato come +15

Per favore fornisci di seguito i dettagli necessari se uno degli eventi precedenti è  
stato cerchiato:

\_\_\_\_\_

2. Esiste un network di persone precedentemente ben conosciute, di supporto e di assistenza, che continuano a relazionarsi col bambino quotidianamente dopo il trauma? Se SI, -10
3. La persona ha dovuto lasciare la sua casa a causa della pandemia? Se SI, +5
4. C'è stato un alloggio sicuro entro un mese dal trasloco, con un membro della famiglia che viveva nello stesso edificio della persona in questione? Se SI, -10
5. Il bambino è stato malato, o qualcuno dei suoi parenti più prossimi si è ammalato o è morto durante la pandemia? Se SI, +15
6. Il bambino è l'unico sopravvissuto nella propria famiglia? Se SI, +35
7. Il bambino è uno dei pochissimi sopravvissuti tra i bambini di una comunità? Se SI, +15
8. Il bambino ha frequentato una scuola dove altri bambini sono deceduti? Se SI, +15
9. È morto qualcuno nel quartiere dove vive il bambino? Se SI, +15

10. Il bambino ha visto molteplici cadaveri nell'ambito della pandemia? Se SI, +15
- IL BAMBINO HA MOSTRATO O SPERIMENTATO UNO DEI SEGUENTI  
NUOVI COMPORTAMENTI PER PIÙ DI QUATTRO SETTIMANE  
DALL'INIZIO DELLA PANDEMIA?
11. Il bambino ha mostrato di recente un comportamento particolarmente ribelle o un'attitudine criminale dopo la pandemia? Se SI, +5
12. Recenti stati di terrore notturno? Se SI, +5
13. Si sveglia sudato o confuso dopo aver sognato? Se SI, +5
14. Recenti difficoltà nel concentrarsi? Se SI, +5
15. Recente irritabilità estrema? Se SI, +5
16. Recente perdita delle capacità acquisite nell'uso corretto del bagno o nel linguaggio, oppure ritorno alla necessità di succhiare il pollice o del bisogno di dormire con un adulto? Se SI, +5
17. Recente comparsa di balbuzie o di altri disturbi del linguaggio? Se SI, +5
18. Recenti e persistenti ansie e fobie gravi? Se SI, +5
19. Recente atteggiamento ostinato? Se SI, +5
20. Recenti paure incontrollabili? Se SI, +5
21. Recente comparsa di rituali o compulsioni? Se SI, +5
22. Recente attaccamento morboso agli adulti? Se SI, +5
23. Recente incapacità di addormentarsi o di rimanere addormentati? Se SI, +5
24. Recente sorprendersi o sussultare per qualsiasi rumore forte o al ricordo dell'evento stressante? Se SI, +5
25. Recente perdita di ambizione per il futuro? Se SI, +5
26. Recente perdita di piacere nello svolgere le attività abituali? Se SI, +5
27. Recente perdita di curiosità? Se SI, +5
28. Recente tristezza o pianto persistenti? Se SI, +5
29. Recenti mal di testa o mal di stomaco persistenti? Se SI, +5
30. Recente ipocondria (eccessiva preoccupazione per il proprio corpo)? Se SI, +5
31. Di recente, il bambino è stato insolitamente angosciato da pensieri di morte? Se SI, +20
32. Di recente, il bambino è stato insolitamente incline agli incidenti? Se SI, +15
33. Di recente, il bambino ha iniziato ad esprimere il desiderio di farsi del male o di voler morire? Se SI, +35
34. Il bambino sta esprimendo di recente il desiderio di suicidarsi? Se SI, +35

## CHI HA SCRITTO QUESTO LIBRO?

**Gilbert Kliman, M.D.**, è direttore del Children's Psychological Health Center di San Francisco, California. Ha 50 anni di esperienza nella risposta psicologica alle calamità. È il fondatore ed ex direttore della più grande struttura per le situazioni di crisi della nazione, il Centro no profit per la Psichiatria Preventiva a White Plains, New York. Con il personale del Centro ha aiutato molte migliaia di persone gravemente traumatizzate a seguito di eventi quali morte, infortuni ed esperienze di violenza, tra cui incidenti aerei, inondazioni e tornado, crimini urbani e fenomeni relativi alla situazione dei senzatetto. Autore di "Psychological Emergencies of Childhood", è stato il pioniere del concetto di "immunizzazione psicologica" attraverso piccole dosi di comunicazione. Destinatario di oltre 40 borse di assistenza e di ricerca e redattore del The Journal of Preventive Psychiatry, oltre a più di 70 articoli scientifici, il Dr. Kliman ha scritto "Responsible Parenthood" con Albert Rosenfeld. Il libro ha vinto un premio letterario internazionale come "miglior libro al mondo sul benessere e l'educazione dei bambini". È l'inventore della Reflective Network Therapy per bambini in gruppi frontali, e l'autore di manuali per l'esecuzione di tale terapia e della sua forma ridotta chiamata "The Guided Activity Workbook Method". Recentemente ha vinto il Dean Brockman Award per la sua Unifying New Theory of PTSD, l'Anna Freud Award per la sua ricerca ed il servizio nella scuola materna e recentemente il primo Humanitarian Award dell'American Psychoanalytic Association. Si veda [www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org) per una descrizione completa del suo lavoro e di quello dell'ente che dirige.

**Anne Kuniyuki Oklan, R.N.**, la prima illustratrice di gran parte dell'originale del libro di lavoro "My Earthquake Story", è un'infermiera, una terapeuta specializzata in terapia familiare e genitoriale ed una coach psicologica. Insieme a Edward Oklan, M.D., è co-fondatrice e co-direttrice di PREGNANCY TO PARENTHOOD e ne è stata la Specialista per lo Sviluppo Infantile. Lei e Edward Oklan sono genitori di tre bambini.

**Edward Oklan, M.D., M.P.H.** Psichiatra infantile e familiare e Assistente Clinico e Professore di Psichiatria presso la University of California, San Francisco, il Dott. Oklan ha fondato il PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER, un programma sul modello no profit che offre servizi di salute mentale preventiva alle famiglie in età fertile ed ai bambini sotto stress. È specializzato nell'intervento con bambini, adulti e famiglie che hanno subito gravi traumi psicologici ed esercita la professione a Marin County.

**Harriet L. Wolfe, M.D.** La Dottoressa Wolfe è stata Presidentessa del San Francisco Center for Psychoanalysis, Direttrice dell'Educazione per il Dipartimento di Psichiatria del San Francisco General Hospital e Presidentessa dell'American Psychoanalytic Association. Pratica la psicoanalisi e la terapia di coppia a San Francisco. Attualmente è Professore Clinico di Psichiatria presso l'Università della California, San Francisco, e Presidentessa Eletta dell'Associazione Psicoanalitica Internazionale.

**Quali enti e persone hanno collaborato per contribuire a rendere disponibile questo libro di attività guidate per bambini, famiglie, insegnanti ed assistenti?**

1. The Children's Psychological Health Center, Inc.,  
([www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org)),

San Francisco, California

Gilbert Kliman, MD, Direttore Sanitario (vedi sopra)

2. ChinaAmericanPsychoanalyticAlliance (CAPA)

([www.capachina.org](http://www.capachina.org); [www.capachina.org.cn](http://www.capachina.org.cn))

Elise Snyder, M.D., Presidentessa: Professore Clinico Associato di Psichiatria alla Yale School of Medicine. Nel 2012 ha ricevuto l'American Society of Psychoanalytic Physicians Sigmund Freud Award ed anche l'American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy Presidential Award nel 2012.

You Chen, M.D.: Psichiatra, psicoterapeuta, direttore del Community Mental Health Department, Shanghai Yangpu Mental Health Center, CAPA Basic Program graduate.

Ping Hu: Consulente a Wuhan; candidato psicoanalista al Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate.

Maranda Sze, Ph.D.: Consulente a Shenzhen e Hong Kong, candidata psicoanalista al Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate.

Xijie Yang, Ph.D.: Vice professore del National Institute of Education Science, PRC, CAPA Basic Program graduate

## **RINGRAZIAMENTI:**

Pengnan Bai, M.D.: Medico della sanità pubblica, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

Wingo Chan: Illustratore

Lijun Tang (Candy): Consulente a Shenzhen, CAPA Supervision Program graduate

Asa Tseng: Consulente a Swatow, Guangdong Province, CAPA Basic Program graduate

Jessica Wang: Consulente a Hangzhou, CAPA Basic Program

Alice Wu: Consulente a Zhoushan, CAPA Supervision Program

Guoyu Jade Yu: Consulente a Shenzhen, CAPA Advanced Program graduate

He Zhang: Redattore di "My Earthquake Story" (Wenchuan Version), SDX Joint Publishing Company

Jin Zhou, M.D.: Medico capo della sanità pubblica, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

## **INFORMAZIONI DI CONTATTO**

THE CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, United States Phone 415 292-7119  
[www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org) - [gilbertkliman2008@gmail.com](mailto:gilbertkliman2008@gmail.com) .

## **ALTRE PUBBLICAZIONI**

Il Children's Psychological Health Center pubblica altri workbook con attività guidate simili a *My Pandemic Story*. Le altre pubblicazioni includono *My Earthquake Story*, *My Sichuan Earthquake Story*, *My Story About Being Homeless*, *My Story About My Shelter Home*, *My Fire Story*, *My Tornado Story*, *Tormenta del Stan* e *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita*. Si tratta di una serie di workbook di attività guidate per bambini, famiglie e insegnanti che devono affrontare un evento fortemente stressante. Le licenze per le copie in serie sono disponibili per i governi e le organizzazioni no profit. Il trattamento per i bambini in età prescolare è descritto e applicato in Kliman, G. 2011 *Reflective Network Therapy*. La copia cartacea di Universities Press of America è disponibile su amazon.com in formato Kindle.

Consulta la sezione Disaster Relief sul sito web della nostra agenzia per saperne di più.

Contributi deducibili dalle tasse ben accettati e necessari tramite

[www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org) o  
<https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>

## **I CURATORI DELLA TRADUZIONE E DELL'ADATTAMENTO IN LINGUA ITALIANA:**

**Giuseppina Chessa**, psicologa, specialista in *Psicoterapia psicoanalitica dell'infanzia, dell'adolescenza e della coppia*, socio A.Ps.I.A. (Associazione di psicoterapia psicoanalitica dell'infanzia e dell'adolescenza). Si occupa di psicoanalisi dell'età evolutiva e lavora presso l'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza di Iglesias (ATS Sardegna).

**Marcello Cossu**, psicologo, psicoanalista, membro dell'“Associazione Psicoanalitica di Buenos Aires” (APdeBA) e dell'“Associazione Psicoanalitica Internazionale” (IPA). Dal 2013 è analista, supervisore e insegnante della “China American Psychoanalytic Alliance” (CAPA). Ha collaborato a numerose pubblicazioni sul tema “disegni di un bambino in epoche di catastrofe sociale” sulla rivista di psicoanalisi e sulla rivista online “Controversias” della APdeBA.

**Cecilia Costantini**, nata nel 1984 a Senigallia (Italia), si laurea all'Università di Bologna in Lingue e Culture Moderne con una tesi in Letteratura Inglese: L'Ecoletteratura nella Cultura degli Aborigeni Australiani. Da sempre alla scoperta di altre culture e appassionata di tematiche relative alla tutela ambientale ed ai diritti umani, approfondisce lo studio delle lingue e delle culture tramite esperienze di viaggio all'estero. Dal 2014 vive a Berlino dove, dopo essersi specializzata in Management Culturale, collabora con gallerie d'arte e lavora come traduttrice e proofreader.

