

Preparati con Pedro!

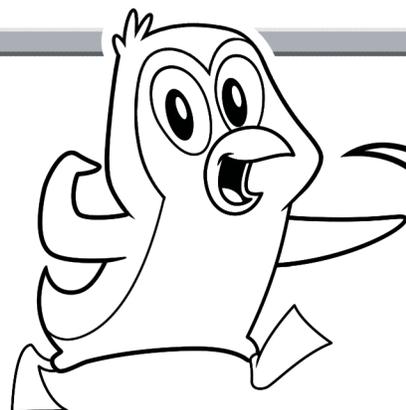
LIBRO DELLE ATTIVITÀ PER CAPACITÀ
DI RECUPERO E ADATTAMENTO



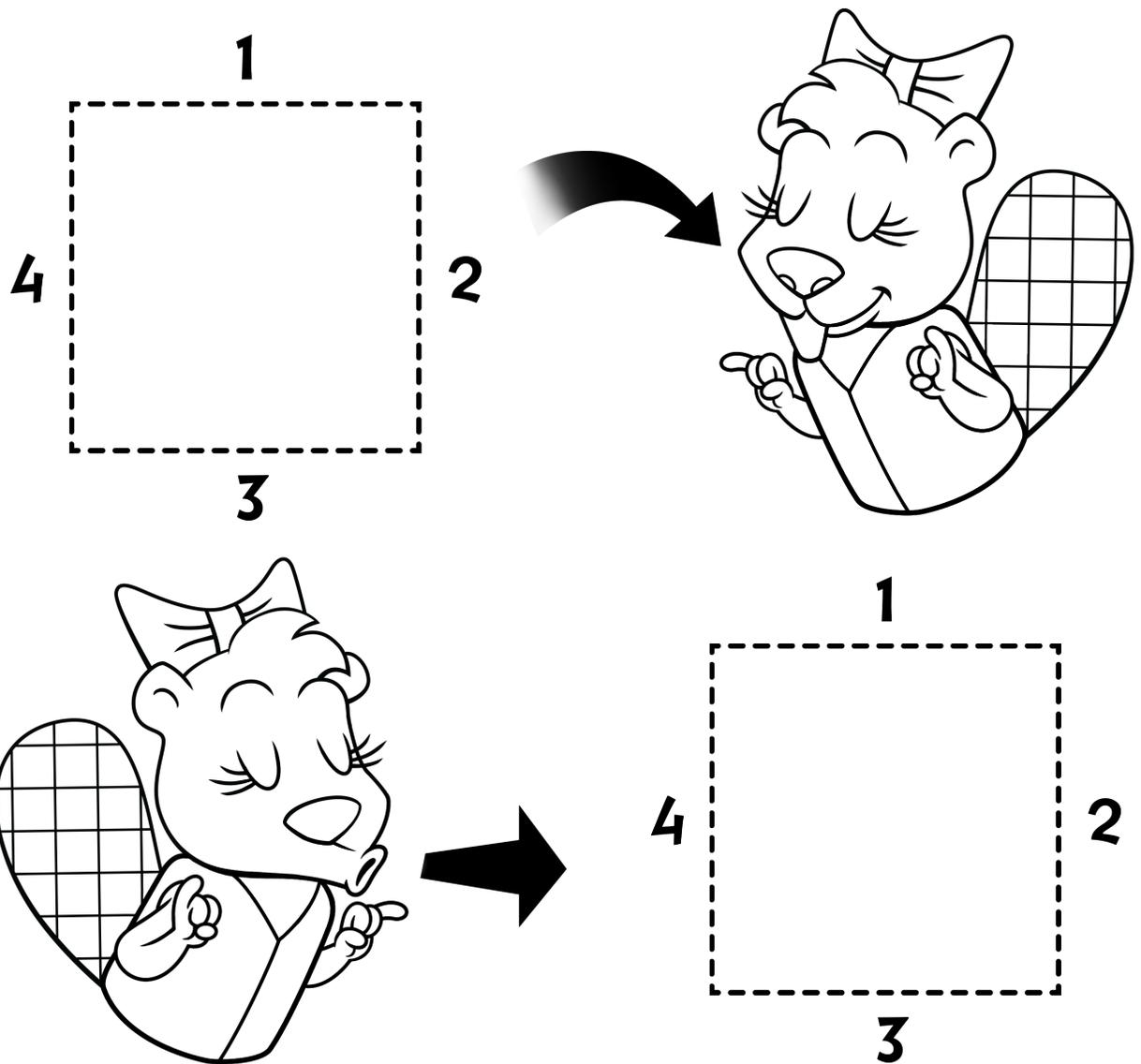
Ciao! Sono Pedro!
Di recente ho vissuto
un'emergenza in prima
persona.



Mi sentivo spaventato, nervoso, impaurito.
Non sapevo come gestire queste sensazioni!
Ho chiesto ai miei amici se avessero mai
provato qualcosa di simile e cosa avessero
fatto per gestirle e ora ho molti strumenti
che mi aiutano a stare meglio.



Vuoi imparare
anche tu?
Seguimi!



Benni il castoreo usa la respirazione profonda:

Quando mi sento spaventato o agitato, faccio dei respiri profondi.

Conto fino a 4 mentre inspiro e di nuovo mentre espiro.

Fingo di contare lentamente i lati di un grande quadrato!

Ciò mi aiuta molto a calmarmi!

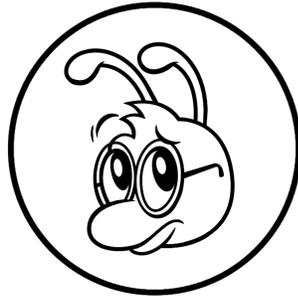
Randy il procione parla delle le proprie emozioni:

Non ci sono emozioni giuste o sbagliate quando si verifica un'emergenza.

Ognuno può provare emozioni diverse ed

è giusto così. Quali emozioni vedi in questa pagina?

In che occasione ti sei sentito in questo modo?



CONFUSO



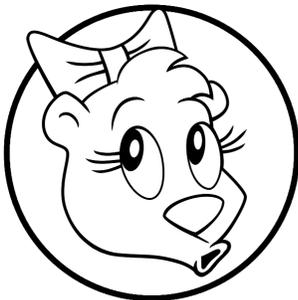
CALMO



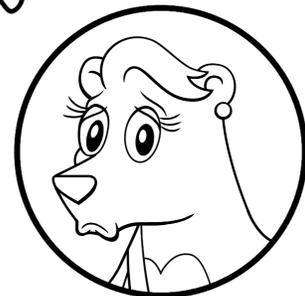
ARRABBIATO



ANSIOSO



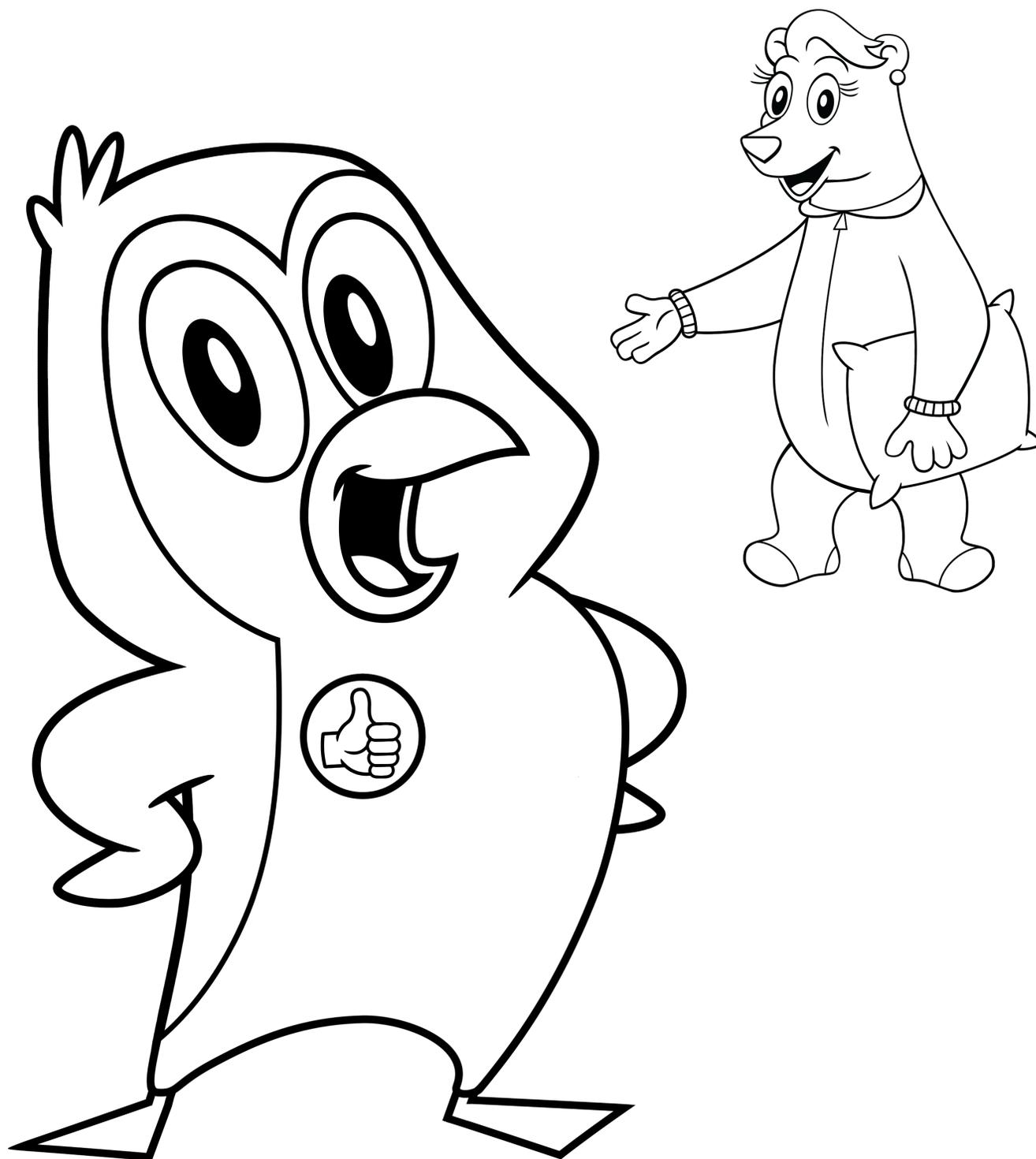
SOLLEVATO



TRISTE

Bao l'orso aveva gli incubi:

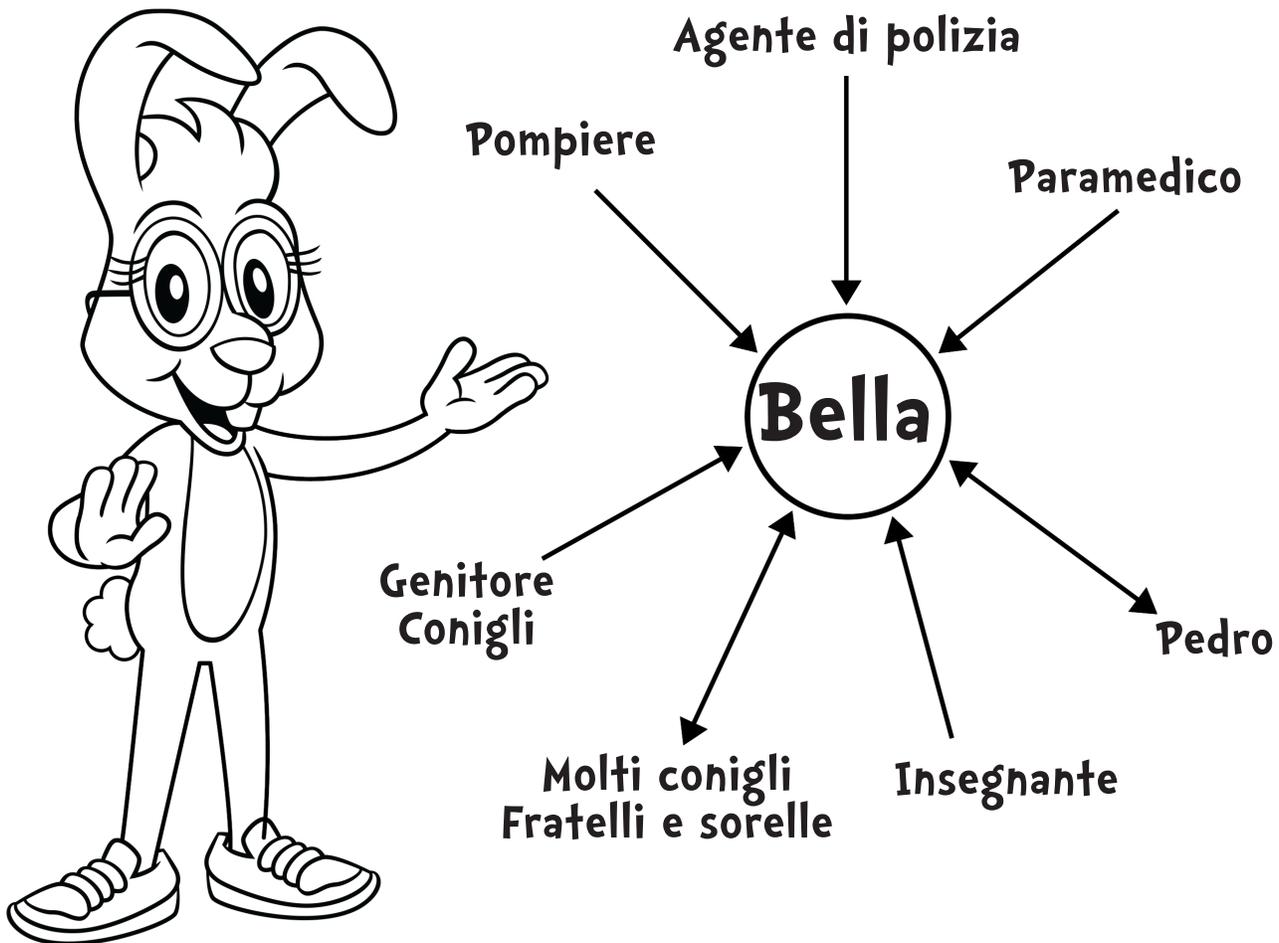
Avevo degli incubi dopo aver vissuto un'emergenza, così ho colorato questo disegno di Pedro per sentirmi meglio! Ora, prima di andare a letto, lo guardo: mi ricorda che va tutto bene. Mi aiuta a non avere incubi. Anche tu puoi colorarne uno e metterlo accanto al letto.



Bella la coniglietta ricorda il suo cerchio di supporto:

Sapevi che gli amici possono aiutarti? Anche tu puoi essere d'aiuto per un amico che si sente ansioso o preoccupato.

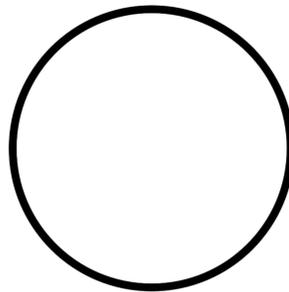
Chi sono le persone che possono aiutarti?



Questo è il mio cerchio di supporto. Ho indicato alcune persone che possono aiutarmi quando sono preoccupato o spaventato. Ho indicato anche alcune persone che posso aiutare quando si sentono ansiose o preoccupate. Poi ho disegnato delle frecce verso le persone che possono aiutarmi e altre che puntano verso di me dalle persone che possono aiutarti. A volte le frecce puntano in entrambi i lati, perché possiamo aiutarci l'un l'altro!

Ora crea TU un cerchio di supporto!

- 1. Scrivi il tuo nome o disegna te stesso al centro.**
- 2. Scrivi il nome o disegna le persone che ti aiutano (non dimenticare insegnanti e vicini!).**
- 3. Scrivi o disegna coloro che puoi aiutare tu (può trattarsi di amici, parenti, animali domestici e altro ancora!).**
- 4. Disegna delle frecce che indichino le persone che possono aiutarsi a vicenda!**



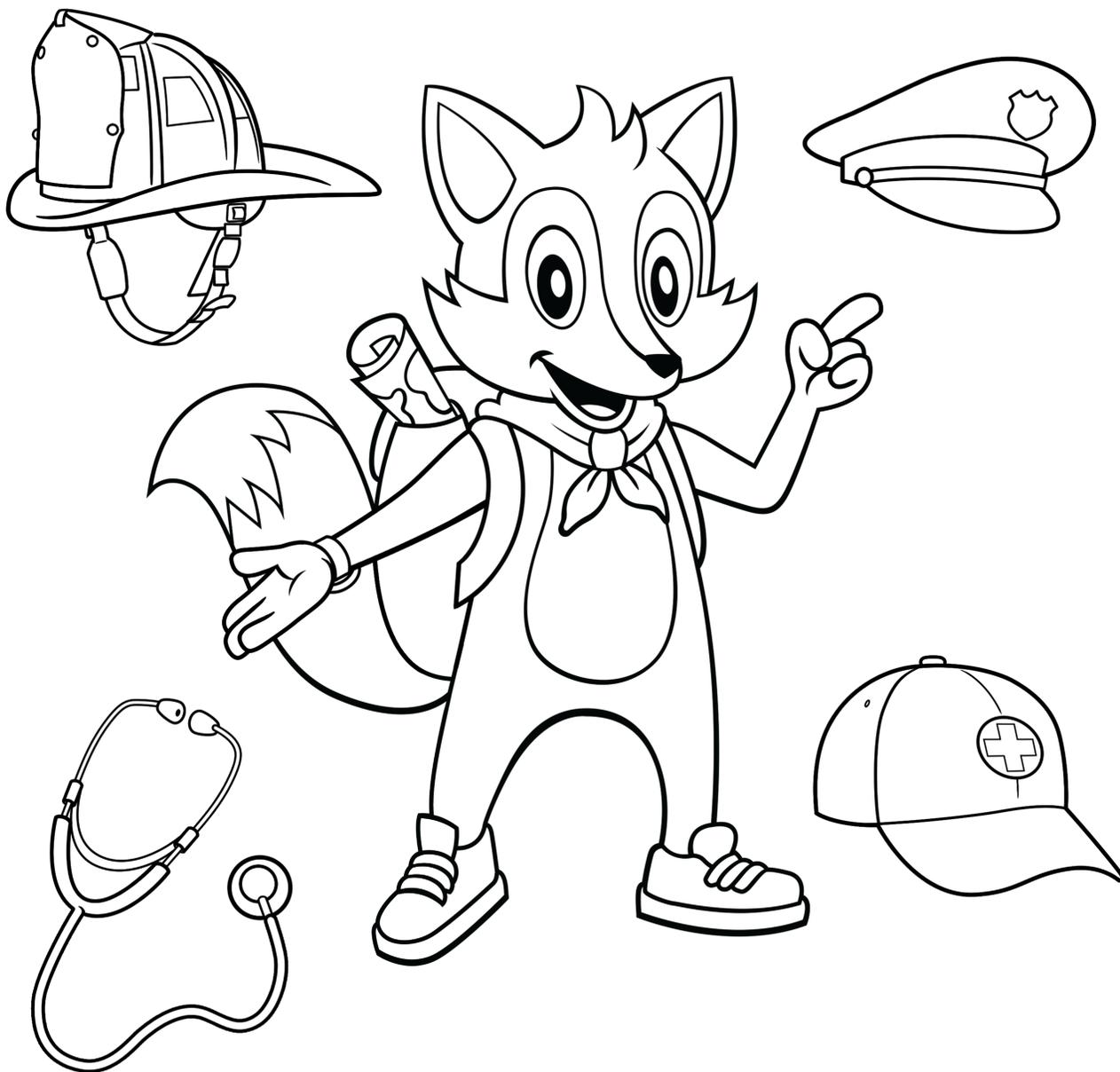
Ora hai un disegno di coloro che ti sostengono e che tu puoi sostenere. È la tua comunità. Sono le persone che possono aiutare ognuno di noi quando ci sentiamo ansiosi, spaventati o preoccupati; ricorda: puoi chiedere aiuto!

E non dimenticare: se noti che uno dei tuoi amici è turbato, puoi chiedere: “Come stai? Come posso aiutarti?”.



Felix la volpe pensa a chi può essere d'aiuto durante un'emergenza:

Ci sono tante persone su cui posso fare affidamento se si verifica un'emergenza. Ad esempio pompieri, poliziotti, medici e insegnanti mi aiutano a sentirmi al sicuro.



Posso accertarmi di avere i nomi e i numeri di telefono degli adulti importanti per me su una scheda di contatti per le emergenze, in modo che chi mi aiuta possa contattarli se non fossero con me! Puoi compilare la tua al fondo di questo libro!

Otta la lontra crea un luogo tranquillo:

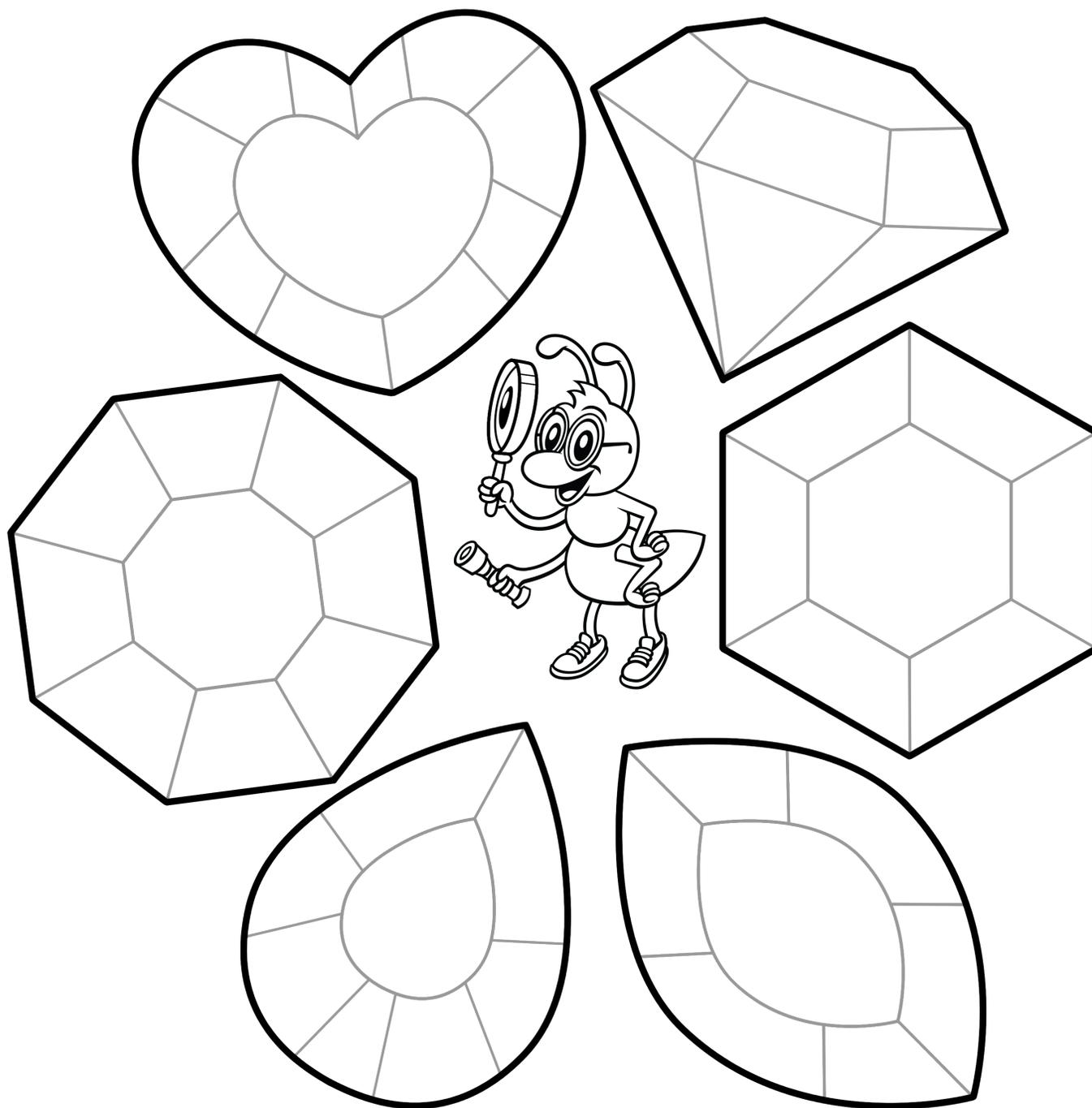
Mi piace immaginare un luogo che mi faccia sentire calma.
A volte è la spiaggia in cui sono nata, a volte è trovarmi con le
lontre a cui voglio bene.

Puoi disegnare subito un luogo in cui ti senti calmo!



LE EMME NASCOSTE DI Sam E Clue:

Quando mi sento triste, mi piace pensare a cose che mi rendono felice. Per me queste cose sono come gemme o tesori, perché sono preziose come rubini e diamanti! In ogni gemma, scrivi o disegna qualcosa che ti rende felice. Può trattarsi di una persona, un giocattolo, del cibo o un'attività! Pensa alle tue gemme quando hai paura: ti aiuterà a sentirti accudito e al sicuro.



Le nostre schede con i contatti per le emergenze:

Usa questo modello per creare una scheda di contatti per le emergenze per ogni persona che vive con te. Puoi anche chiedere a un adulto di scaricarne delle copie su redcross.org/prepare. Chiedi a tutti di tenere sempre con sé la propria scheda. In questo modo, tutti saranno preparati in caso di emergenza.

I miei dati di contatto per le emergenze 	Persone da contattare in caso di emergenza 
Nome: _____	_____
N. di telefono: _____	_____
Indirizzo: _____	_____
_____	_____
Email: _____	_____
Numeri di telefono importanti 	_____
Polizia: Chiama il 911 (112 in Italia) o _____	_____
Pompieri: Chiama il 911 (112 in Italia) o _____	_____
Medico: _____	_____
Centro antiveleni: 1-800-222-1222	_____
_____	_____
	Contatto al di fuori del vicinato _____
	N. di telefono _____
	Luogo d'incontro al di fuori del vicinato: _____



Numeri di telefono contatti importanti in caso di emergenza: Durante un'emergenza puoi aver bisogno di aiuto da parte di personale specializzato, come pompieri, medici o veterinari. È importante sapere come contattarli. Fatti aiutare da un adulto a trovare questi numeri di telefono, poi fai un elenco da tenere in casa e mettilo in un luogo in cui sia facile da vedere nel caso in cui dovesse servire.



Numero locale per le emergenze: 911 o _____

Polizia _____

Pompieri _____

Ospedale _____

Centro antiveleni: 1-800-222-1222 o _____

Compagnia telefonica _____

Compagnia del gas _____

Compagnia elettrica _____

Medico _____

Veterinario _____

Adulti -

Questo libro delle attività illustra diversi modi per comprendere le emozioni e propone alcune attività che possono aiutare i bambini a gestire lo stress e l'ansia quando si verifica un'emergenza. Questo libro ha lo scopo di confortare il bambino, ma saranno il vostro amore e sostegno a farlo sentire di nuovo al sicuro.

Dopo aver sperimentato un'emergenza, alcuni comportamenti diffusi nei bambini includono ansia, difficoltà a dormire, paura che l'emergenza si ripeta, regressione rispetto ad alcuni progressi di sviluppo e rifiuto a separarsi o ansia da separazione dai propri cari. I bambini possono anche esprimere i propri sentimenti attraverso il gioco, talvolta rimettendo in atto l'emergenza che hanno vissuto. Tenete a mente che tali comportamenti ed emozioni sono una reazione comune dopo eventi stressanti e che amore, rassicurazioni e coccole possono aiutare ad placare l'ansia.

COSA POTETE FARE PER AIUTARE:



- Identificate e approfondite le emozioni che il bambino sperimenta parlando apertamente di ciò che è accaduto in modo appropriato rispetto all'età del bambino.
- Siate più affettuosi e non fategli mancare le coccole.
- Siate pazienti e comprensivi durante lo svolgimento delle normali attività: dimenticanze e difficoltà a concentrarsi sono altri sintomi comuni.
- Cercate di mantenere nel corso della giornata almeno una routine invariata rispetto a prima dell'emergenza.
- Rassicurate il bambino dicendogli che farete tutto ciò che potete per proteggerlo e tenerlo al sicuro.
- Mantenete un atteggiamento positivo a parole e fatti.
- Tenete sotto controllo i media e l'esposizione del bambino a notizie o informazioni relative all'emergenza.
- Abbiate cura di voi stessi, in modo da poter essere presenti per il bambino.

Per ulteriori informazioni visitate redcross.org/YouthPrep



**American
Red Cross**

Adattato con l'autorizzazione del
Dr. Robin Gurwich

Finanziato dalla Croce Rossa americana grazie alla generosità dei donatori dopo l'uragano Florence.