

# Preparati con Pedro!

**PEDRO VA IN UN RIFUGIO**

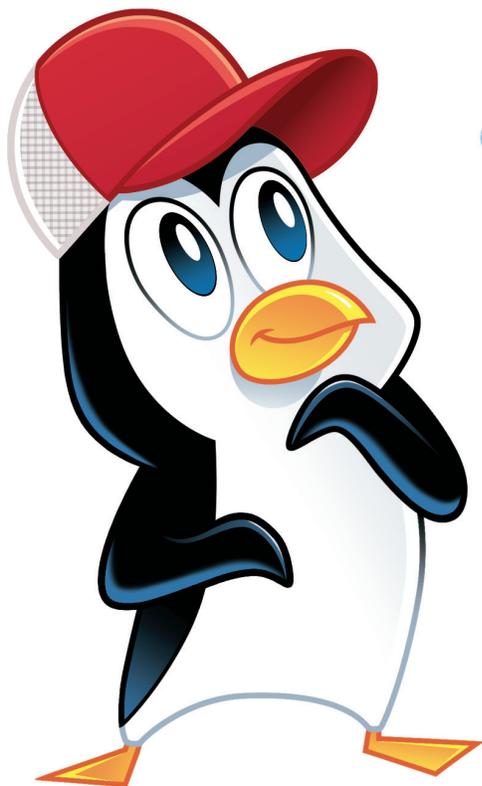


Questa trama è stata sviluppata in base alle pratiche di accoglienza in vigore prima della pandemia di COVID-19. I rifugi e le pratiche di accoglienza della Croce Rossa sono stati adattati per la sicurezza delle persone che aiutiamo e dei nostri volontari.



**American  
Red Cross**

Ciao! Sono Pedro!  
Sto imparando a  
prepararmi per le  
emergenze.

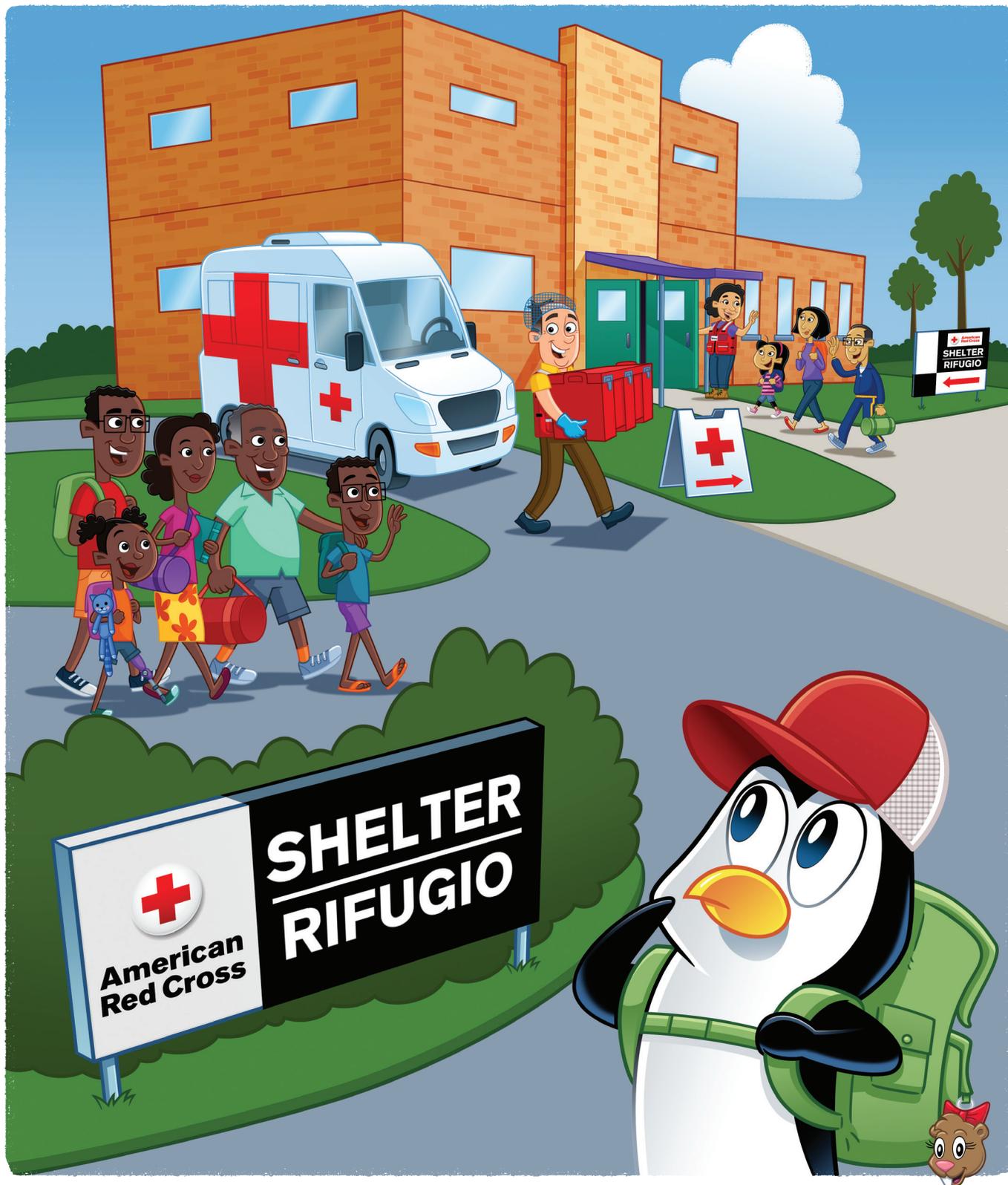


A volte, quando si verifica un'emergenza,  
la Croce Rossa Americana apre dei  
rifugi in modo che la gente abbia un  
luogo sicuro in cui andare. Quando ti  
trovi in un rifugio, ci sono persone che si  
accertano che tu abbia cibo, abiti e un  
luogo sicuro in cui dormire!



Impariamo qualcosa  
di più su com'è stare  
in un rifugio!  
Vieni con me!

C'è stata una grande emergenza nel quartiere di Pedro, che ha dovuto lasciare casa sua e andare in un posto sicuro. Si è recato in un rifugio aperto dalla Croce Rossa, perché sapeva che lì sarebbe stato al sicuro.





**Una volta entrato, Pedro viene registrato all'accoglienza. Trovarsi in un posto nuovo in cui non conosceva nessuno lo rendeva nervoso. Una volontaria della Croce Rossa l'ha raggiunto.**



**“Ciao! Sono Mae. Sono felice che tu sia qui! Qui sarai al sicuro e ci prenderemo cura di te. Ti andrebbe qualcosa da mangiare? Laggiù c'è un tavolo con degli snack.”**



**Mae ha portato Pedro a visitare il rifugio, facendogli vedere anche dove avrebbe dormito. Pedro ha visto alcuni bambini e si è chiesto se si sarebbe fatto degli amici. Quando sono arrivati al suo letto, Mae gli ha dato un orsacchiotto!**





**Presto è arrivata l'ora di cena. Pedro aveva subito fatto amicizia con Sofia che si era messa in coda con lui.**



**“Sembra il bar della mia scuola!” disse Sofia. “Vuoi sederti con me e mio fratello maggiore, Gabe?”**

**“Certo!” rispose Pedro.**



**Prima che se ne rendesse conto, era ora di spegnere le luci. Quando si mise a letto, Pedro si sentì a disagio: era strano dormire in un posto nuovo insieme a degli estranei. Pedro si guardò intorno e vide che Sofia e la sua famiglia erano proprio accanto a lui! Stringendo forte l'orsetto, si sentì sollevato e al sicuro, sapendo che i suoi nuovi amici erano lì vicino.**

**In breve Pedro si addormentò.**





**La mattina seguente, dopo colazione, Pedro e i suoi nuovi amici coloravano tutti insieme.**

**“Il mio amico Martin ha un cane simile a questo, che si chiama Red!” disse Gabe. “Red non è potuto andare con loro al rifugio, ma starà in un posto sicuro finché Martin e la sua famiglia non potranno andare a prenderlo.”**



**Pochi giorni dopo Pedro venne a sapere che poteva tornare a casa. Era tempo di salutare tutte le persone che lo avevano aiutato a sentirsi al sicuro e che si erano prese cura di lui mentre si trovava al rifugio.**





**“Grazie per avermi aiutato a sentirmi al sicuro mentre ero al rifugio!” disse Pedro. “Sono felice di essermi fatto dei nuovi amici.”**



Stare al rifugio mi fa sentire agitato.  
Perciò respiro lentamente e profondamente per calmarmi.

**DENTRO**



Inspira lentamente dal naso,  
come faccio io.

**FUORI**



Poi espiro lentamente  
dalla bocca.

Dopo 5 o 6 respiri, mi sento  
meglio e inizio a rilassarmi.  
Prova anche tu!



# Adulti -

Questa storia spiega com'è trovarsi in un rifugio di emergenza della Croce Rossa e cosa ci si può aspettare. Questo libro ha lo scopo di confortare il bambino dopo aver sperimentato un'emergenza, 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:**

- Tenete d'occhio il bambino e non lasciatelo da solo al rifugio.
- 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](https://redcross.org/YouthPrep).



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