

Esplorando a casa



Huasipichanga



Care mamme, papà e adulti:

Questo libretto è stato realizzato per bambini da 6 a 11 anni per comprendere meglio l'attuale situazione di emergenza sanitaria globale e per trascorrere questo periodo in maniera educativa e divertente. Il tuo ruolo di adulto sarà quello di procurare i materiali necessari per svolgere le attività qui descritte. Tutti i materiali sono solitamente oggetti comuni, che abbiamo a disposizione in casa. Lasciate i bambini liberi di svolgere le attività individualmente, in caso avessero bisogno del tuo aiuto, saranno loro i primi a richiedere il vostro supporto.

Vi chiediamo gentilmente di condividere con noi le loro risposte tramite la seguente email, **homeexplorersjournal@gmail.com** e/o sui social media utilizzando l'hashtag **#loRestoAcasa**. Stiamo cercando di creare una comunità per condividere le nostre esperienze, consigli e idee durante la quarantena. Creeremo anche un video per mostrare le condizioni in cui i bambini vivono in situazioni di emergenza.

Il video verrà mostrato su:

<http://exploradoresdelaciudad.org>
www.huasipichanga.com

Created by:



Translated by:

Huasipichanga



Caro esploratore o esploratrice,

Qualunque bambino o bambina può essere un esploratore della città. Non importa quanti anni hai o dove ti trovi.

Quel che conta è osservare e ascoltare con attenzione ciò che ti circonda e riportare quello che vedi, senti, provi e vivi.

Qui ti mostreremo alcune tecniche che ti aiuteranno a scatenare la tua immaginazione. Potrai anche riportare tutte le esperienze, che trascorrerai in questo periodo di emergenza sanitaria.

Per assemblare il tuo libretto devi solo tagliare dove indicato dalla linea tratteggiata.



Questo libretto appartiene a:

Da (paese e città):

Anni:

**Disegna qui il
tuo ritratto:**

Autoritratto dell'Esploratore

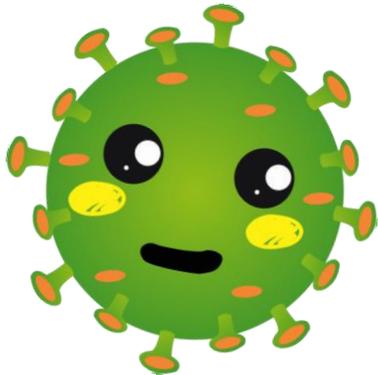


Ciao! Lascia che mi presenti:

Io sono un **VIRUS** della famiglia dei
CORONAVIRUS, il mio nome è **SARS COVID-
19**

L'influenza e il raffreddore sono miei cugini.

Li conosci?



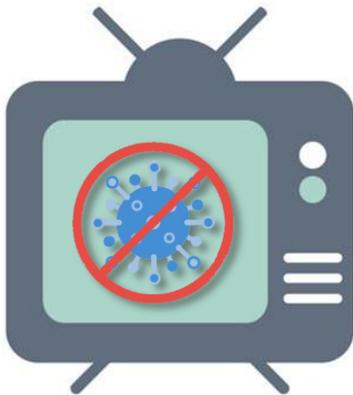
Amo viaggiare!

Di solito viaggio saltellando da una mano all'altra
o usando la saliva come mezzo di trasporto,
quando starnutisci, tossisci o addirittura quando
canti!

È così che sono arrivato nella tua città.

Come avrai sentito al telegiornale, il mio arrivo ha causato molta paura.

Per colpa mia tante persone nel mondo si sono ammalate ma per favore non farti prendere dal panico! La maggior parte guarisce in qualche giorno. Tuttavia, è importante comportarsi in maniera responsabile e prendersi cura l'uno dell'altro.



Proprio come superman, ho anche io un punto debole e, se esposto a questo, posso diventare un virus molto fragile.

Sapone e disinfettante non sono amici miei. Con loro, puoi impedirmi di entrare nel tuo corpo o in quello di qualcun altro!



Devi solamente seguire questi insegnamenti e nessuno verrà contagiato.

Devi lavarti accuratamente le mani prima di mangiare, dopo essere andato in bagno, dopo aver giocato, dopo aver accarezzato i tuoi animali domestici o toccato qualsiasi oggetto che potrebbe essere sporco.



Ma soprattutto devi restare a casa mentre visito la tua città e ascoltare tua mamma, tuo papà o chi si prende cura di te. Questo si chiama **QUARANTENA**.



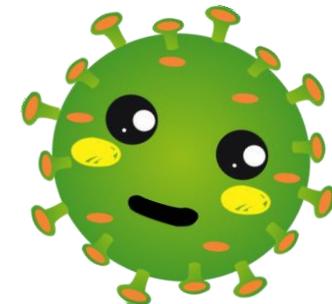
Ma... Sai cos'è una QUARANTENA?

È quando devi stare in un posto e non uscire, così da evitare di prendere o diffondere la malattia.

Il governo chiede alla gente di rimanere a casa, per impedirmi di infettare molte persone e per riuscire a prendersi cura al meglio degli ammalati e di chi ha bisogno di andare in ospedale.

Ecco perchè hai dovuto smettere di andare a scuola e ora sei a casa.

Ora vorrei sapere come ti senti riguardo al mio arrivo nella tua città, scopriamolo!



Ti ricordi la prima volta che hai sentito parlare di me, COVID-19? Com'è successo?

Disegna o scrivi: come ti sei sentito?
Puoi usare anche altri materiali.



Come ti senti a casa ora che non puoi uscire?

Scegli fra i sentimenti qui sotto. Puoi anche
disegnare o scrivere come ti senti. Puoi usare
tutti i materiali che ti vengono in mente.

Rabbia



Felicitá



Tristezza



Sentimenti

Paura



Vergogna



Stupore



Ora vogliamo sapere come stanno anche le altre persone con cui sei in quarantena: come si sentono?

Disegna o scrivi: cosa pensano i tuoi parenti della quarantena? È importante parlarne con tutti. Prenditi un momento per svolgere questo esercizio con tutta la famiglia.



Dove e con chi trascorrerai la quarantena?

Disegna o scrivi.
Puoi usare anche altri materiali.



Quali sono i luoghi che preferisci e quelli che ti piacciono di meno in questi giorni?

Disegna o scrivi. Puoi usare anche altri materiali



Qual è il momento della giornata che preferisci e quello che ti piace di meno?

Disegna o scrivi. Puoi usare anche altri materiali



È il momento di diventare l'esploratore... di casa tua! Esplorazione 1

Probabilmente avrai esplorato casa tua molte volte da bambino... ma hai mai esplorato casa come se fossi un gatto? O un cane? O magari vorresti diventare qualcos'altro? E se fossi me, il COVID-19, e potessi esplorare casa coi miei occhi? Cosa vedresti? Quali odori sentiresti? E quali colori potresti vedere?

Disegnalo o descrivilo, usa la tua immaginazione per descrivere la tua esperienza e condividerla.



Esplorazione 2 Costruiamo una tana!

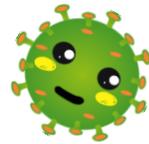
Crea la tua tana in casa. In questo posto puoi: leggere, pensare, dormire, rifugiarti quando vuoi stare un po' da solo e tutto ciò che ti viene in mente. Questo sarà il tuo spazio. Hai bisogno di: materiale per costruire soffitto e pareti, usa quello che trovi a casa. Non dimenticarti di fare una foto!



Esplorazione 3

Riesci a immaginare com'è la città senza gente per strada?

Puoi disegnare o scrivere una storia su come immagini la tua città durante la quarantena. Per renderlo più divertente, puoi invitare anche altri membri della tua famiglia per scriverlo, disegnarlo o metterlo in scena tutti insieme!



Esplorazione 4

E ora, come immagini sarà la tua città quando potrai di nuovo uscire di casa?

Puoi disegnare o scrivere una storia su come immagini sarà la tua città quando potrai rivederla. Per renderlo più divertente, puoi invitare anche altri membri della tua famiglia per scriverlo, disegnarlo o rappresentarlo in una recita tutti insieme!



Esplorazione 5

Trascorri l'intera giornata senza toccare nulla che sia di colore giallo

Se non hai oggetti gialli in casa, puoi scegliere qualsiasi altro colore. Puoi anche aggiungere delle difficoltà assegnando un colore per ogni membro della famiglia, quello che perde lava i piatti! Non ci sono limiti alla tua immaginazione!



Esplorazione 6

Condividi un'attività divertente con altri bambini e bambine

Durante la quarantena ho fatto...

Cosa ti serve:

Come farlo:

Invia un messaggio ai bambini e bambine del mondo:



Speriamo che le esplorazioni ti siano piaciute. Se hai altre idee, non esitare a condividerle con noi. Queste sono solo alcune delle attività che puoi svolgere a casa, ma usa la tua immaginazione per continuare ad esplorare.

Con l'aiuto della mamma, del papà o di un adulto, inviaci le foto del tuo libretto e gli esercizi che hai fatto all'indirizzo e-mail:

homeexplorersjournal@gmail.com

Li inseriremo tutti sul nostro sito web per mostrare come vivono la quarantena i bambini nel mondo.

Entra nella nostra pagina per vedere le idee di altri bambini in tutto il mondo:

www.exploradoresdelaciudad.org
www.huasipichanga.com



Questo libretto è stato creato in spagnolo da "Exploradores de la Ciudad" e tradotto in italiano da "Huasipichanga".