

BLDDBVM

Le famiglie fanno rumore



La rivista online del Centro per le Famiglie Savena Idice



NUMERO 1
GENNAIO/
APRILE
2023

avrò cura di te

Essere genitori, l'esperta risponde
Domande, dubbi ed emozioni. L'ostetrica Francesca Bandiera risponde alle domande dei genitori in attesa

Chi dice cura dice donna
Madre, figlia, caregiver, lavoratrice o disoccupata. Qual è la condizione della donna oggi in Italia?

Cosa succede in città
Una rubrica per le famiglie viaggiatrici, tanti spunti alla scoperta delle bellezze italiane



Direttrice responsabile: Sarah Buono

Comitato scientifico: Stefania Guidomei, Alberto Mingarelli, Matilde Rispoli

Redazione: Roberta Cristofori, Martina Morici, Ambra Notari, Alessandra Parpinello, Ilaria Schiavoni

Hanno collaborato: Corrado Bosello, Alessandra Falconi

Design: Gloria Pernet, *Open Group – Be Open*

Rivista a cura di



indice

4 *lettera a un genitore del futuro*

5 *l'attesa*

06 MAMMA, PAPÀ: CONDIVIDETE!

8 *essere genitori*

09 L'ESPERTA RISPONDE

10 DANGEROUS DADS: COME LA NATURA AIUTA IL RAPPORTO TRA PADRI E FIGLI

11 *dossier*

11 CHI DICE CURA, DICE DONNA?

14 QUATTRO DOMANDE A LAURA FARANDA

15 *noi, ragazzi*

16 CHIEDIMI SE SONO FELICE
CHIEDIMI COME MI SENTO

17 CONSIGLI PER GLI ASCOLTI

18 COSA SUCCEDDE IN CITTÀ:
LA RUBRICA PER LE FAMIGLIE VIAGGIATRICI

Lettera a un genitore del futuro

Ebbene sì, ho pensato di scriverti una lettera, genitore che sarai, con l'idea che le parole sono più lente delle emozioni e possono essere un filo che unisce anche persone distanti.

Sii te stesso, l'arrivo di un figlio potrebbe spaventarti, ci sono cose che non sai e cose che non hai mai fatto. Ma non sapere, a volte, è una buona cosa. Ecco perché non devi preoccuparti tanto se quello che hai letto su "come fare il genitore", non funziona. Sii te stesso, sapendo che quello che hai vissuto ieri, non significa conoscere quello che farai oggi come genitore.

Sii attento, ad ogni frammento: dal battito del cuore, ai primi calci nella pancia, alle fotografie in 3D che ti fanno intravedere il suo viso, al giorno della nascita e alla prima volta che la terrai tra le tue braccia.

Sii consapevole, perché ci sono gesti tra te e tua figlia che non devono diventare di tutti, ci sono momenti importanti dove si creano delle sinergie che si preparano attraverso gesti ancora più piccoli e invisibili, come gli sguardi.

Sii il suo corpo, perché il confine del corpo del genitore, quando diventa accessibile, disponibile al tatto, al contatto, all'abbraccio, al battito, al respiro, è comunicazione, è emozione.

Sii temerario nel volerti creare una famiglia, sarà come indossare un caldo cappotto, ti tiene caldo, ti avvolge, ti fa sentire incluso, pronto per intraprendere nuove strade, ma se c'è



una strada, ovviamente deve esserci un punto di partenza. Se c'è un posto dove le emozioni iniziano, allora chiaramente da qualche parte deve esserci un posto dove si incontrano: sta a te trovare quel posto.

Sii il mondo che vorresti per tuo figlio, proponigli un mondo senza pregiudizi, dove il pettegolezzo è una contagiosa malattia, sii tu l'esempio nell'essere un po' ribelle e un po' gentile, non avere aspettative che non coincidono con le sue, accogli tua figlia e sostienila per quello che è... sempre!

Sono consapevole che i consigli non servono, che non si impara da nessuno se non dalle proprie esperienze. Le raccomandazioni degli esperti fanno riflettere, a volte sono utili ma non risolutive.

Ho scritto molte cose, forse troppe. Sono solo un'anticipazione di ciò che leggerai in questo primo numero della rivista Badabùm sul diritto ad essere atteso, sul diritto alla cura. Perché? Perché tuo figlio chiede, prima di nascere, di avere un posto tutto suo, pensato da te!

Matilde Rispoli

Coordinatrice Pedagogica del Centro per le Famiglie Savena Idice

l'attesa





Mamma, papà: condividete!

di Roberta Cristofori

Quando si pensa al periodo della maternità e ai primi mesi di vita del bambino o della bambina, in genere la figura del padre ricopre un ruolo secondario. Il suo contributo, invece, è fondamentale per il buon esito della gravidanza e per tutelare il benessere psicofisico dei figli e delle figlie, ma anche della madre. Cosa può fare, quindi, attivamente? Lo abbiamo chiesto a **Michele, giovane papà in attesa residente a San Lazzaro di Savena, e a Micol, mamma di Pianoro.**

**Il ruolo del
'padre di famiglia'
è cambiato
e deve cambiare**

“Il ruolo del ‘padre di famiglia’ è cambiato e deve cambiare”, premette Michele, che proprio per questo ha scelto di prendere parte al **percorso dello Spazio Papà del Centro per le Famiglie** dell’Unione **Savena Idice**. “C’è chi potrebbe trovarlo ‘strano’, io invece sono entusiasta. Questi percorsi possono contribuire a creare un modello di riferimento che oggi non esiste”. Il progetto, appena inaugurato, prevede sei incontri (tre prima e tre dopo la nascita) e ha visto fin da subito un’ampia adesione. Michele racconta che, prima di iniziare, le sue preoccupazioni principali riguardavano la capacità di essere un “bravo genitore”: come addormentare il figlio, cambiare il pannolino... Successivamente,

ha scoperto l’importanza della sua figura anche in attività inaspettate, come l’allattamento, al quale “un padre può partecipare, cercando di captare il bisogno del bambino attraverso segnali preliminari”. Prendersi cura della propria compagna, preparandosi a un cambio repentino della propria vita, cercando di gestire le situazioni – anche di difficoltà – con delicatezza, ed evitando inutili discussioni.



“Le madri spesso fanno un doppio lavoro, di mamma e di ufficio, sono stanche e devono prendersi cura anche di sé stesse. E i papà non sempre sanno come essere d'aiuto”, aggiunge invece Micol. “Per questo tutti i padri dovrebbero condividere necessariamente i Corsi preparati con la mamma o frequentare percorsi come lo Spazio Papà, per ricevere più informazioni

possibili sul momento del parto e sul post-parto”. Lei stessa, pur essendo in attesa del suo secondo figlio, ha scelto di partecipare al Corso accompagnamento alla nascita, allo Spazio Mamma e al servizio dell'Ostetrica “A casa con te” del Centro per le Famiglie del Distretto. “Ogni gravidanza – spiega – è diversa e questi percorsi mi hanno aiutato ad arrivare preparata e consapevole.

La preoccupazione principale, anche per le altre mamme, era quella di avere il proprio compagno vicino durante il parto. Non è sempre facile farlo accedere, ma per esperienza posso dire che può dare un grande supporto emotivo e tranquillità. E anche quando si torna a casa è importante coinvolgerlo, chiedendo aiuto nei momenti di difficoltà”.

Che cos'è l'Assegno Unico e Universale?

A partire dal 1° marzo 2022 (legge n. 46 del 01/04/2021) è stato istituito l'Assegno Unico e Universale per i figli a carico fino al compimento dei 21 anni e senza limiti di età per i figli disabili. L'importo è determinato dall'ISEE e può essere [simulato online sul sito dell'INPS](#), a cui va presentata la domanda. L'Assegno Unico non va confuso con i due assegni a copertura del periodo di maternità obbligatoria: [l'Assegno di Maternità gestito dai Comuni](#), destinato alle mamme che non hanno mai lavorato o sono disoccupate da molto tempo; [l'Assegno di Maternità/Stato](#), destinato a mamme che non lavorano più, ma che hanno lavorato o hanno avuto un trattamento previdenziale (disoccupazione, ecc.) in un periodo relativamente recente alla nascita del figlio. In entrambi i casi l'assegno è valido anche per madri adottanti o affidatarie. Tutti i dettagli sul [sito dell'INPS](#).

Come cambia il congedo parentale facoltativo per lavoratori dipendenti dal 2023?

Con il Decreto legislativo del 30 giugno 2022 n. 105, il congedo parentale facoltativo è stato esteso fino ai 12 anni d'età del bambino. La durata del congedo, tra i due genitori, non può essere superiore a 10 mesi; è elevabile a 11 mesi se il genitore è solo (padre o madre) o se il padre lavoratore si astiene dal lavoro per un periodo, continuativo o frazionato, di almeno tre mesi (in questo caso il genitore riceve l'indennizzo al 30% solo se il suo reddito non supera una soglia limite). I periodi di congedo parentale possono essere fruiti dai genitori anche contemporaneamente. Genitori adottivi o affidatari ne hanno diritto alle stesse modalità. Per maggiori informazioni, visitare il [sito dell'INPS](#).

A quanto ammonta il Bonus Nido per il 2023?

Il Bonus Nido spetta ai genitori di minori fino a 3 anni, anche adottati o in affidamento, come contributo per il pagamento di rette relative alla frequenza di asili nido pubblici e privati. Per l'anno 2023 l'importo erogato varia in base al valore dell'ISEE riferito al minore per cui è richiesta la prestazione. Per ISEE fino a 25.000 euro l'importo erogabile è di 3.000 euro; per ISEE da 25.001 euro fino a 40.000 euro l'importo erogabile è di 2.500 euro; infine, per ISEE superiori a 40.001 l'importo erogabile è di 1.500 euro. La domanda deve essere presentata all'Inps, il Bonus viene erogato con cadenza mensile. Per maggiori dettagli, visitare il [sito Informafamiglie.it](#).

essere genitori



L'esperta risponde

Francesca Bandiera

Ostetrica, Responsabile assistenziale e organizzativa del Percorso Nascita presso l'Ausl di Bologna



Cara Redazione,
Sono un papà in attesa, questa primavera nascerà la mia prima figlia. Oltre alla grande gioia, non nascondo di avere qualche preoccupazione. In particolare, vorrei potermi prendere cura della mia compagna e di mia figlia, partecipando a un'attività che sembrerebbe a carico esclusivo della mamma: l'allattamento. C'è qualcosa che posso fare o devo rassegnarmi? A chi potrei rivolgermi per chiedere dei consigli?

Grazie mille,
P.



Caro P.
Non devi assolutamente rassegnarti, anzi, ci sono tante cose utili che anche il papà può fare per promuovere, sostenere e proteggere l'allattamento. In qualità di Ostetrica, proverò ad anticiparti [alcune informazioni e raccomandazioni utili](#).

Cosa puoi fare per prenderti cura della tua bambina?

Puoi rassicurarla, tenendola in braccio o parlandole: il contatto pelle a pelle rafforza il vostro legame e il suono della voce ha un effetto calmante. Dopo l'allattamento puoi cullarla e cambiare il pannolino; farle il bagnetto, un massaggio, una passeggiata, cantarle una canzone, leggerle una storia... servirà a sviluppare la così detta "genitorialità responsiva", intesa come disponibilità alla relazione e alla capacità di cogliere bisogni e segnali della tua bambina.

Cosa puoi fare per prenderti cura della mamma?

Fai squadra con lei, incoraggiala nelle decisioni e supportala nelle difficoltà dell'allattamento, aiutandola al tempo stesso a riconoscere le sue capacità. Allestisci un ambiente comodo: portale un cuscino, evita i rumori e le distrazioni. Di fronte ai problemi che potrebbero sorgere – la sensazione della mamma di avere poco latte, il rifiuto del seno, ragadi... – non bisogna scoraggiarsi. Potete contattare l'Ostetrica del Consultorio familiare, gli ambulatori allattamento presenti nei Punti Nascita Aziendali, Pediatra di libera scelta o Associazioni di auto mutuo aiuto a sostegno dell'allattamento. È possibile, inoltre, frequentare Spazi Mamma (incontri dedicati al sostegno della genitorialità) condotti dall'ostetrica in collaborazione con i Comuni e Centri per le Famiglie.

Cosa puoi fare per la casa e la famiglia?

È importante condividere la quotidianità: cerca di trascorrere più tempo possibile a casa, dedicandoti alle faccende domestiche, in modo che la mamma possa dedicarsi con tranquillità all'allattamento. Agisci di tua iniziativa: puoi cucinare, pulire, fare la lavatrice, riordinare... Accertati poi che l'alimentazione e l'ambiente in casa siano sani, che non ci siano fumo o altre sostanze nocive. Infine, cerca di stare bene tu, prendendoti cura anche di te stesso! E ricorda: ogni volta che nasce un bambino o una bambina, nasce anche un genitore.

Buona Paternità,
Francesca Bandiera



Corrado Bosello

Pedagogista dei Servizi per l'infanzia comunali del Comune di San Lazzaro di Savena

Dangerous Dads: come la natura aiuta il rapporto tra padri e figli

Di Ian Blackwell, brillante e dinamico ricercatore in outdoor learning di Plymouth, cittadina inglese nel Devon, la cosa che mi incuriosì maggiormente quando lo conobbi (una decina di anni fa a Bologna) fu l'ideazione di **club chiamati "Dangerous Dads"**, un progetto di coinvolgimento attivo dei padri nella vita dei figli all'aria aperta. Da anni la letteratura pediatrica ci richiama a evidenze, come la riduzione del tempo di gioco libero trascorso

"Per crescere serve vivere anche fuori e accogliere alcuni potenziali rischi"

dai bambini all'aria aperta, l'aumento ponderale in età evolutiva, l'impaccio psicomotorio nel camminare e correre, la riduzione della vitamina D, l'aumento della miopia infantile. Per crescere serve vivere anche fuori e accogliere alcuni potenziali rischi per bambine e bambini, non allontanarli. Ma ciò non è più scontato. Se desidero come padre un bambino sicuro, servirà agire in modo estremamente pratico e graduale, aiutandolo a camminare, inforcare un triciclo, correre, andare in bici, trovare soluzioni efficaci al bisogno di salire e arrampicarsi che ogni persona presenta molto presto. In Inghilterra direbbero, concretamente, che i rischi convengono.

A Berlino sono della stessa idea, per cui sono le assicurazioni che pagano i giochi più avventurosi dei propri parchi pubblici. Perché sì, crescere con i rischi conviene ai bambini, ai padri, a tutti. Una volta al mese almeno, a volte di più, Ian e alcuni collaboratori organizzano un'uscita esclusivamente per padri e figli all'aria aperta. Che c'è di differente da tante occasioni offerte qui da noi? Due aspetti: è rivolta ai soli padri con figli e non è

una semplice uscita. I club, infatti, offrono occasioni pratiche e qualificate di ritrovo con figli e figlie, spesso vicino a un fiume, in un parco, attorno a un fuoco. Tutti modi per incrementare il tempo per la coppia padre-bambino di costruire la propria relazione all'aria aperta. Vivere all'aperto, nella loro ipotesi, comporta accettare alcuni rischi, come provare un kajak, accendere un falò, sperimentarsi in piccole avventure a due passi da casa, farsi una capanna o salire su un albero. Mi occupo professionalmente di bambini e bambine, servizi educativi e natura da tempo. **Percepisco come sia arrivato anche da noi il tempo di sperimentare** qualcosa di simile, magari partendo da un momento condiviso attorno a un fuoco, piccolo e ben curato, nei giardini dei nidi e delle scuole di infanzia, perché i primi sei anni di vita sono un tempo fondamentale di crescita per piccoli e padri. Un falò per partire, poi si vedrà con quale altra proposta procedere. Insieme.

Per pareri e commenti: corrado.bosello@comune.sanlazzaro.bo.it





Chi dice cura, dice donna? di Ambra Notari

Madri, figlie, caregiver, disoccupate. È il ritratto della donna italiana nel 2023: lo scrive l'Istat – nel nostro Paese poco più del 70% degli uomini si prende cura dei propri figli, mentre per le donne la percentuale sfiora la totalità, 97% –, lo ribadisce Senior Italia FederAnziani: quando la cura riguarda un familiare non autosufficiente o con patologie croniche invalidanti, sono sempre le donne (71%) a rico-

prire il ruolo di “**caregiver familiare**” o “informale”, ovvero a svolgere attività non retribuita. Un quadro tanto drammatico non può che avere anche ricadute professionali: in Italia l'**occupazione femminile** resta bassa e il divario rispetto agli uomini aumenta in presenza di figli: l'83,5% degli uomini con un figlio lavora ancora, contro il 55,2% delle donne, il divario più ampio di tutta Europa. All'au-

mentare dei figli, la situazione non fa altro che aggravarsi. Tra le conseguenze più evidenti c'è la trasformazione, negli ultimi anni, del concetto di famiglia, caratterizzato anche dal **calo demografico** che ha portato per la prima volta le nascite sotto quota 400 mila nel 2021: il numero medio di figli per donna è oggi pari all'1,24, il livello più basso dal 2003 (indicatori demografici Istat 2020).

dossier

In Italia l'occupazione femminile resta bassa e il divario rispetto agli uomini aumenta in presenza di figli

La condizione della donna come centro della cura affonda le radici in un passato remoto: “Per moltissimo tempo la cura è stata ‘relegata’ allo spazio privato, tra le mura domestiche. Lo spazio della politica, del lavoro, della produzione, invece, è sempre stato pubblico e inesorabilmente maschile”. Cura, casa e donne da una parte; lavoro, piazza e uomini dall'altra: a spiegarlo è **Marco Deriu**, docente di Sociologia della comunicazione politica e ambientale all'Università di Parma. “Nei secoli il lavoro di cura è stato svalorizzato e trasformato in un destino ineluttabile per le donne. La componente maschile, in questo scenario, si è sempre sottratta alle responsabilità, all'impegno

e al coinvolgimento”. Di fatto, oggi stiamo perpetuando questa frattura storica: gli uomini continuano a essere molto poco coinvolti nei rapporti familiari con bambini, anziani, malati. “Non avere mai appreso, nel tempo, queste esperienze ha pesanti ricadute: molti uomini non hanno ricordi di momenti di cura o affetto con i loro padri. Vengono così a mancare capacità empatiche e di riconoscimento dei bisogni anche significativi”. La stessa assenza di parità tra i sessi nei percorsi di cura è riconosciuta anche da **Veronica Valenti**, docente di Diritto delle pari opportunità all'Università di Parma: “La parità tra i sessi è sancita già all'Art. 3 della nostra Costituzione.

Non solo: tutto il quadro normativo, risalente all'epoca fascista, dal 1946 viene messo in discussione e improntato a un nuovo rapporto non di più di subordinazione tra donne e uomini. Ma se il quadro formativo cerca di favorire il percorso verso l'uguaglianza dei sessi, la realtà sociale e culturale è ben diversa, piena di **stereotipi e pregiudizi**. Eppure, il ruolo della donna nella società contemporanea è estremamente importante: per attuare un cambiamento e affrontare le sfide globali è fondamentale comprendere che la democrazia o è



paritaria o non è democrazia. Il rischio di tornare indietro è alto, basti pensare alle conseguenze della pandemia: i casi di **violenza domestica** in drastico aumento, così come il **gender gap** sui luoghi di lavoro”.

Già, la pandemia, che in pochi mesi ha svelato la drammatica evidenza dell'assenza di tutele lavorative e familiari: “Dare cure è la cosa più complessa che ci sia – spiega Loredana Ligabue di CarER, associazione di caregiver familiari con sede a Carpi (MO), ma attiva in tutta la regione –, coinvolge non solo l'ambito fisico e materiale delle necessità della vita quotidiana, ma anche quello emotivo e relazionale. Prevede di dover gestire e coordinare eventuali terapie, le relazioni con i servizi,



la burocrazia: è un'attività non sporadica, senza un termine e di estremo coinvolgimento con impatti particolarmente pesanti perché si entra in ambiti di sofferenza”.

Nascono e si diffondono così problematiche sempre più serie anche per chi si prende cura, dunque i caregiver familiari, dunque le donne caregiver, costrette a cambiare il proprio progetto di vita, a rivedere gli equilibri nella coppia, in famiglia, sul lavoro. È chiaro, allora, che solo la condivisione e la partecipazione al lavoro di cura femminile da parte di un

sistema di **welfare pubblico e di comunità** – oggi carente – potrà supportare realmente le famiglie, garantendo la piena libertà di scelta delle donne. In questo percorso, risultano fondamentali le esperienze maturate nel panorama del welfare municipale, come i **Centri per le Famiglie**, i loro servizi di mediazione familiare, i gruppi di auto-mutuo aiuto: iniziative talvolta sperimentali, ma che possono essere da esempio per nuove linee di intervento, trampolini per il lavoro di ricerca e innovazione.

“Per accelerare un cambiamento che è soprattutto culturale, anche la politica e le istituzioni devono mettersi in gioco”, puntualizza Valenti. Il riferimento è al congedo parentale da estendere, al tempo pieno nelle scuole di ogni ordine e grado da incentivare, agli asili nido su cui investire, ai servizi ad hoc per dare sollievo ai caregiver familiari: una riflessione ad ampio raggio che sottragga le donne l'*aut aut* tra lavoro e famiglia.

L'invito, insomma, è ad avere un atteggiamento più completo e realistico: “I **territori** possono fare molto, gli esempi virtuosi non mancano, penso proprio ai Centri per le Famiglie, che nella nostra regione offrono una rete di sostegno alle donne an-

che nel momento in cui queste si inseriscono nel mondo del lavoro. Prevedono poi diversi servizi di ausilio alla famiglia, soprattutto per i nuovi nuclei”. Sulla stessa lunghezza d'onda anche Deriu: “Sicuramente è importante ampliare il concetto di cura, da non intendere più come mera risposta a bisogni fondamentali – l'alimentazione, l'aspetto medico.

Prendersi cura di una persona – conferma il docente – significa occuparsi anche dei suoi bisogni psicologici e relazionali, per esempio, in un rapporto di complicità e coinvolgimento emotivo, prezioso sia per i bambini sia per le bambine, sia per i padri, sia per le madri”. “Il caregiver familiare deve trovare il coraggio di uscire dall'invisibilità: solo una volta emerso può essere aiutato – conclude Ligabue –.

Con contributi economici, nella formazione sugli aspetti assistenziali e sulla gestione dei farmaci, ma anche tramite la messa a disposizione di ore di 'vacatio', intesa come sollievo da quell'impegno di cura che non prevede interruzioni. Tutti gli esseri umani hanno diritto a un esterno, un 'fuori' con il quale mettersi in relazione”. E questo è proprio l'orizzonte all'interno del quale si muovono anche i Centri per le Famiglie.

l'intervista all'esperta

Quattro domande a Laura Faranda

**Docente di Discipline Demo-Etno-Antropologiche
all'Università La Sapienza di Roma**

Oggi, in Italia, se si dice cura si dice donna. Qual è la condizione della donna in Italia?

Va ricordato anzitutto che non solo da oggi la donna italiana assolve a pratiche di cura quotidiane che ne fanno la depositaria della salute nel nucleo familiare. Fino all'introduzione della figura del "medico condotto" – dopo l'Unità d'Italia – questo radicato sistema ha fatto sì che fosse esclusivamente la donna a farsi carico di malanni passeggeri, impedimenti generati dall'avanzare dell'età, cure preventive per la salute dei bambini. Oggi la situazione sembrerebbe cambiata, ma l'eredità secolare non si annulla facilmente, così la donna continua a sentirsi investita della gestione domestica della salute e della malattia. Un compito implicito, ma non per questo meno pervasivo, che la vede vigile sulla gestione del benessere quotidiano, di un corretto regime alimentare, dell'igiene, della prevenzione, del sostegno ai membri più fragili, a cominciare dai parenti anziani.

Donna, caregiver, madre, lavoratrice. Si può essere tutte queste cose insieme?

Ovviamente no. Si può essere scisse o sequestrate ora in una funzione ora nell'altra, con costi molto alti per il proprio equilibrio e molto spesso con la rassegnazione di chi ha imparato a convivere con la propria solitudine, a confidare esclusivamente nelle proprie risorse personali.

Se la donna è colei che si prende cura di qualcun altro, chi si prende cura di lei?

Non è facile rispondere a questa domanda, perché occorre dilatare il problema oltre la condizione di genere: se il sistema di welfare funzionasse adeguatamente, il primo atto di cura nei confronti della donna consisterebbe nel sollevarla da responsabilità che andrebbero delegate ai servizi di una buona medicina territoriale e a sistemi assistenziali istituzionali.

Per affrontare questa sfida quali misure, secondo lei, dovrebbero essere introdotte?

Bisognerebbe anzitutto incrementare l'utilizzo di organismi intermedi di cura e di servizi pubblici di assistenza domiciliare. L'obiettivo di mantenere le persone fragili nel proprio contesto familiare il più a lungo possibile, con il concorso di operatori coinvolti direttamente nella cura domiciliare, rappresenterebbe non solo uno sgravio economico non indifferente sulle spese sanitarie ospedaliere, ma solleverebbe al tempo stesso le donne dai compiti gravosi e spesso sconosciuti che hanno a che vedere con tutte le pratiche quotidiane della presa in carico di un paziente. Bisognerebbe, nel frattempo, rompere il muro del silenzio e cominciare a pensare di conferire un riconoscimento formale al lavoro di cura di donne che assistono per anni genitori, mariti, figli invalidi o malati.

noi, ragazzi





Chiedimi se sono felice Chiedimi come mi sento

a cura di **Alessandra Falconi**

Responsabile del Centro per l'educazione ai media Zaffiria di Rimini e del Centro Alberto Manzi di Bologna

Come si fa a essere buoni amici? È la domanda da rivolgere ai bambini quando, in classe o in famiglia, si ragiona su bullismo e cyber-bullismo. Ascoltare le loro voci apre un mondo fatto di amicizie, tenerezza, allegria ma anche di conflitto, esclusione e a volte sofferenza. Il tema delle relazioni nell'epoca digitale pone tante sfide, soprattutto se pensiamo che le prime relazioni online, così come l'utilizzo anche autonomo di chat e social media, si avviano nella scuola primaria attraverso, per esempio, le chat dei videogiochi. Come parlare con i nostri figli e alunni di queste tematiche? Come aiutarli a crescere in relazioni sane e felici, sia online sia offline? L'esperienza di Zaffiria, Centro per l'educazione ai media e al digitale, ci ha insegnato come sia importante creare uno spazio dedicato all'ascolto, al confronto, all'emersione delle esperienze e del punto di vista di bambini e bambine. A questo scopo abbiamo scelto di partecipare al progetto europeo **"Voice: Cooperation to combat cyberbullying and hate speech in (pre)primary school"**, risorsa per educatori e famiglie realizzato per far emergere e valorizzare il punto di vista dei bambini e delle bambine sulle problematiche del discorso d'odio e del cyberbullismo. Obiettivo: creare uno spazio di ascolto e confronto con la comunità educante di riferimento – in particolar modo insegnanti e famiglie – e condividere pratiche e strumenti di prevenzione validi sia in ambito scolastico sia familiare.

Nell'ambito del progetto, due sono gli strumenti particolarmente utili per affrontare questi argomenti con i più piccoli: l'app gratuita MyKindVoice e il cartone animato **Voice**. MyKindVoice permette di "giocare", e intanto approfondire, il tema delle emozioni, dell'empatia, dell'amicizia, sia online che offline, di come ci si sente in rete, di quali regole darsi nell'utilizzo dei media digitali, delle persone a cui chiedere aiuto in caso di bisogno. C'è anche una sezione dedicata alle famiglie, supporto nella creazione di uno spazio di dialogo in cui parlare di amici e regole condivise. Il cartone animato, invece, racconta le esperienze e il punto di vista dei bambini sui temi dell'esclusione, del conflitto e dell'amicizia, delle parole d'odio e del fare pace. Realizzato dagli studenti di 9 e 10 anni dell'Istituto Comprensivo Luisa Levi di Mantova al termine di un ciclo di laboratori, racconta i loro pensieri e le loro emozioni attraverso parole e disegni e rappresenta una possibile pratica educativa per gli insegnanti della scuola primaria e dell'infanzia.

Qui puoi scoprire il progetto.

Qui puoi scaricare il materiale di lavoro e cominciare a produrre, con la tecnica della stop motion, le prime animazioni capaci di dare parola e immagine a emozioni e vissuti.



Consigli per gli ascolti

di Roberta Cristofori



Fino a pochi anni fa, erano la radio e la televisione a tenerci compagnia durante le nostre attività quotidiane. Le voci amiche di conduttori e conduttrici ci accompagnavano in sottofondo mentre preparavamo da mangiare ai nostri figli o giocavamo con loro, guidavamo verso l'ufficio... Ma oggi si è aggiunto un nuovo mezzo, sempre più diffuso: il podcast. Sempre più genitori li ascoltano per tenersi informati oppure semplicemente per condividere un'attività in famiglia. Da dove partire? Ecco alcuni consigli.

Genitori onesti

di **Valeria Fioretta (Storytel)**

Se siete neo-genitori o genitori in attesa, questo podcast fa per voi. In 2 stagioni da 6 puntate l'una, l'autrice e mamma Valeria Fioretta racconta in maniera semplice e spesso comica tutto quello che avreste voluto sapere prima di diventare genitori (e non avete mai osato chiedere). Ogni puntata è dedicata a un tema, dal periodo dell'attesa fino ai primi sei mesi di vita: cura, svezzamento, sonno... Sia attraverso le testimonianze di diversi genitori, sia attraverso le interviste ad esperte ed esperti, come ostetriche, terapeute di coppia, logopediste.

L'educazione responsabile

di **Alli Beltrame (Spotify)**

Passiamo ora a un podcast per genitori in cerca di consigli e strategie per sopravvivere all'infanzia e all'adolescenza dei propri figli e figlie. In 2 stagioni da 30 puntate l'una, la consulente genitoriale, formatrice in comunicazione efficace e mamma, Alli Beltrame, prova a dare risposte a dubbi e domande incentrate sul rapporto genitore-figlio. Ad esempio, come affrontare comportamenti maleducati? Come gestire i compiti? Come sopravvivere a un bimbo o una bimba insonne? Qual è l'età giusta per il cellulare?

Le storie fantastiche del Signor Rockteller

di **Mimmi Maselli e Alessio Albano (Spreaker)**

Concludiamo con un podcast pensato per un ascolto collettivo, per tutta la famiglia. In ognuno dei 7 episodi, il signor Rockteller, ovvero il nipote del mitico Elvis (la voce è del deejay e consulente musicale Mimmi Maselli), racconta una fiaba ispirandosi a brani e musicisti che hanno fatto la storia del rock: Freddie Mercury con la canzone Bicycle Race, David Bowie e il suo Ziggy Stardust oppure lo Yellow Submarine dei Beatles. Un'occasione per far incontrare le passioni dei genitori e le curiosità dei figli.

Cosa succede in città': la rubrica per le famiglie viaggiatrici

di Ambra Notari

Il suo profilo su Instagram si chiama [@duefigli_enonsentirli](#) e dice già tutto: appassionata di viaggi, Irene ha scelto di non rinunciarvi nemmeno adesso che è mamma di due figli di 4 e 7 anni. Con il compagno, complice della sua attività social, Irene Pareschi, bolognese d'origine, continua a viaggiare alla scoperta di mete vicine e lontane. Ha scelto di raccontare le loro avventure anche su Instagram con il nickname [@duefigli_enonsentirli](#) (e su Facebook alla pagina [Con figli](#)

[a Bologna e dintorni](#)). "Viaggiare con due figli si sente eccome – ride –, ma abbiamo scelto di non fermarci. Condividere le nostre esperienze può essere uno spunto per tante altre famiglie, un invito a muoversi e divertirsi". E proprio a Irene, che definisce il suo profilo "Famiglia bolognese di giramondi", abbiamo chiesto di accompagnarci in questa prima uscita, facendoci suggerire tre destinazioni perfette per gite fuori porta da organizzare in famiglia o con amici.



pareschi.irene@gmail.com

La prima meta che hai scelto è Dozza, raccontacela

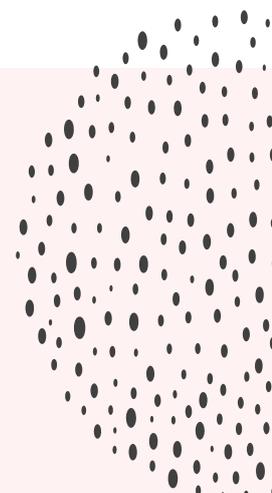
Comodissimo da raggiungere, a una trentina di chilometri da Bologna, Dozza è un vero museo a cielo aperto con case, strade e piazze animate da decine e decine di muri dipinti firmati da nomi di rilievo della scena artistica contemporanea. Per visitare questo meraviglioso borgo medievale, con i bimbi organizziamo una caccia al tesoro, alla ricerca di animali e fiori. Da non perdere la Rocca sforzesca, con le sue prigioni e la stanza delle torture. Ai bambini il compito di trovare Fyrstan, il drago di Dozza che riposa nella torre. Obbligatorio un assaggio delle specialità della zona: pasta fresca, carne ai ferri e l'immane piadina.

La seconda gita che ci consigli è il lago della Ninfa

Amiamo la montagna, e un giro sul Monte Cimone è d'obbligo in tutte le stagioni. Certo, in inverno la neve regala scorci da favola. In questo periodo la zona sciistica del Monte Cimone è molto frequentata dalle famiglie bolognesi: sci, snowboard, slittini – che si possono noleggiare ma anche portare direttamente da casa, come facciamo noi –, trekking. Si può anche optare per una passeggiata lungo il lago: camminare tra faggete e conifere è rigenerante. La macchina si può lasciare in un ampio parcheggio gratuito: occhio solo al periodo in cui si sceglie di andare, perché nel weekend e in alta stagione tutta la zona è molto affollata.

Il terzo suggerimento è un giro in bicicletta alle Valli di Comacchio

È la meta ideale anche per gli amanti del birdwatching. È possibile noleggiare tutto il materiale, anche per i più piccoli che, se non vogliono o ancora non possono pedalare, possono godersi la gita dai loro seggiolini, da richiedere al momento della prenotazione. Con la guida si pedala che è una bellezza tra tutti i punti di osservazione e, se si è fortunati, è possibile anche fare la conoscenza dei meravigliosi fenicotteri rosa della Valle. Un piccolo traghetto ti permette di caricare la bici e attraversare il Po, per i nostri figli un'avventura fantastica.



È online il sito aggiornato del Centro per le Famiglie. Qui potete trovare tutti i servizi offerti e le modalità di accesso sempre aggiornate.

https://www.comune.sanlazzaro.bo.it/argomenti/centro_famiglie

The screenshot shows the website for the Comune di San Lazzaro di Savena. The header includes the municipality name, social media icons, and a search bar. A green navigation bar contains menu items: Amministrazione, News, Servizi, Documenti e dati, Amministrazione trasparente e PDR, and Argomenti. The main content area features a large banner with the title "Centro per le Famiglie Savena Idice". Below the banner, a descriptive paragraph states: "Il Centro per le Famiglie fa parte della rete regionale di interventi e azioni a supporto delle famiglie, è un luogo aperto al territorio dove è possibile trovare informazioni, occasioni di incontro, confronto e sostegno. È un servizio distrettuale rivolto a famiglie con figli da 0 a 16 anni che si propone di condividere con i genitori temi importanti della vita familiare e sostenerli nelle difficoltà legate ai cambiamenti." To the right of the text is the logo for "CENTRO PER LE FAMIGLIE SAVENA IDICE". Below this is a section titled "Servizi offerti" with a grid of six service cards: "Genitori in attesa e neo genitori" (with a pregnant woman), "Gruppi di dialogo" (with a couple), "Spazi di ascolto e di consulenza" (with a telephone), "Formazione" (with a person holding a baby), "Incontri per genitori" (with a stone in water), and "Percorsi per ragazze e ragazzi" (with silhouettes of people). A sixth card, "Percorsi per bambini e genitori" (with a man and child), is partially visible on the right.

CENTRO PER LE FAMIGLIE SAVENA IDICE

Il Centro per le Famiglie fa parte della rete regionale di interventi e azioni a supporto delle famiglie, ed è un luogo aperto al territorio dove è possibile trovare informazioni, occasioni di incontro, confronto e sostegno; è un servizio distrettuale rivolto a famiglie con figli da 0 a 18 anni, che si propone di condividere con i genitori temi importanti della vita familiare e sostenerli nelle difficoltà legate ai cambiamenti

www.comune.sanlazzaro.bo.it/argomenti/centro_famiglie

Il Centro per le Famiglie Savena Idice ha sede principale a San Lazzaro di Savena, presso gli spazi di MediaLab, in via Emilia 302/A – Idice.
Altre attività e percorsi sono proposti anche presso le sedi distaccate di:

Loiano – via Sabbioni 18, presso il nido di infanzia Piccole Orme

Monghidoro – via M. dei Ramazzotti 20, presso la scuola dell’infanzia Augusta Mariani Ferretti

Monterenzio – via Idice 235, dove è presente il centro giovanile

Ozzano dell’Emilia – via Fermi 12F, presso Casa 2 litri

Pianoro – via Padre Marella 15, presso Pianoro LudoLab