

unicef 

per ogni bambino

kids
UNITED

Come
stai?

ISCRIVITI ORA:
GRAN GALÀ:
13 MAGGIO 2023

La rivista del club per bambini di UNICEF Svizzera e Liechtenstein –
primavera 2023

Cari bambini,

questa volta in Kids United parliamo di salute mentale. Per molti bambini non è una cosa scontata. Nemmeno per quelli che stanno materialmente bene. Un diritto importante per i bambini e un vantaggio per il loro benessere mentale è incontrare persone affini e partecipare alla vita culturale. Allora iscriviti, magari subito, al Gran Galà delle «Settimane delle Stelle»!

TI AUGURIAMO UNA PIACEVOLE LETTURA

Il tuo team di «kids united»
Ariane e Laura



Indice



TEMA CENTRALE 3-7

Salute mentale

ANGOLO DEL BRICOLAGE

Mostra come ti senti con il moodboard!



UNICEF NEL MONDO

Luoghi sicuri per i bambini

8-9



ANGOLO DEL BRICOLAGE

Mostra come ti senti con il moodboard!



UNICEF NEL MONDO

Luoghi sicuri per i bambini



RETROSPETTIVA

«Settimane delle stelle» 2022



ANTEPRIMA

«Gran Galà Settimane delle Stelle» 2023

CHALLENGE

Scrivere una storia

12-13

14

15-16

TEMA CENTRALE

Come stai?



Quando l'anima piange

Fermati un attimo a pensare. Ti senti soddisfatto, felice, allegro, agitato, arrabbiato, triste, stanco o stressato? C'è qualcosa che ti preoccupa a scuola o a casa? O ti senti benissimo perché, ad esempio, hai appena finito un'interrogazione e non vedi l'ora di passare un pomeriggio libero con i tuoi amici o le tue amiche? È importante che tu ti senta bene psicologicamente, in modo da rimanere in salute, andare volentieri a scuola e guardare al futuro e a ciò che farai da grande. Generalmente, il nostro corpo, la mente e l'anima sono dotati

di sufficiente vitalità. Abbiamo la capacità di pensare, provare emozioni, imparare, superare le sfide, comunicare e intrattenere relazioni con gli altri. Tuttavia, come il corpo, anche l'anima varia da persona a persona e il suo stato cambia a seconda delle situazioni di vita. Alcune persone si sentono mentalmente bene nonostante un elevato livello temporaneo di stress. Per altri, basta un piccolo fattore scatenante per provare agitazione o paura. Altri ancora lottano con disturbi gravi come burn-out, attacchi di panico o depressione.

La parola è preziosa

Troppo dolore per l'anima non è salutare. Ad esempio, se regolarmente non riesci a dormire bene, non ti diverte nulla, non hai fame o hai difficoltà a concentrarti, vuol dire che qualcosa si è sbilanciato nella tua vita. Se questo stato prosegue per molto tempo, può causare una malattia psichica. Ecco perché, una delle cose più importanti è imparare ad essere aperti e onesti nel dire come ci si sente.

Una dose di amorevole attenzione e la sensazione di non essere soli possono aiutare molto ad affrontare le preoccupazioni. Ma molte persone stanno zitte e soffrono in silenzio. Hanno paura di essere rifiutate, escluse o giudicate. Purtroppo, accade anche a molti bambini e adolescenti. Eppure anche loro hanno il diritto di essere ascoltati e, se necessario, di ottenere un aiuto professionale. Nessuno deve vergognarsi delle proprie emozioni, anzi. Parlare delle proprie emozioni e preoccupazioni è coraggioso e importante!



UNICEF si è informata

Nel 2021, UNICEF Svizzera e Liechtenstein ha condotto un'indagine tra gli adolescenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni per scoprire come stanno dal punto di vista della salute. I risultati hanno mostrato che attualmente un giovane su tre deve affrontare uno stress mentale. Quasi tutti gli intervistati hanno avuto almeno un'esperienza negativa nell'infanzia. E quasi una persona su due si sente meno bene psicologicamente rispetto a prima della pandemia di Covid-19. UNICEF Svizzera e Liechtenstein si batte per una migliore tutela della salute mentale di bambini e adolescenti. Perché anche avere una mente sana è un diritto per i bambini.



Fatti coraggio

Sei mai stato triste?
Racconta su kidsunited.ch cosa e/o chi ti ha aiutato. Puoi inserire post anonimi! Così anche gli altri potranno imparare dalle tue esperienze.



© UNICEF/UN0694195/Seck

Dopo il grave terremoto che ha colpito il sud-est di Haiti il 14 agosto 2021, la diciassettenne Chedlie ha sofferto di problemi psichici. Fortunatamente, ha ricevuto il sostegno di un'operatrice sanitaria dell'UNICEF. Chedlie ha parlato molto con lei e questo l'ha aiutata.

Informazioni e consigli

come-stai.ch

Tra le altre cose, qui trovi un'app per esplorare il tuo mondo emotivo e consigli su come rafforzare la tua salute mentale.

feel-ok.ch*

Informazioni su quasi tutti i temi relativi agli adolescenti. Indirizzi di centri di consulenza. È offerta anche una consulenza diretta (gratuita).

147.ch

(anche per il Liechtenstein)
Piattaforma informativa e di consulenza di Pro Juventute. Qui puoi telefonare in forma anonima o chattare con una consulente. C'è anche una «peer-chat» che ti consente di parlare con una persona della tua fascia d'età (formata per svolgere questo compito).

Illustrazioni: © UNICEF CH-FU/Büro Häberli

* Sito web disponibile solo in tedesco.

Diritti dei bambini a rischio

In senso stretto, ogni diritto dei bambini c'entra in parte anche con la salute mentale. In fin dei conti, i diritti dei bambini servono a garantire che tutti loro possano crescere sani non solo fisicamente ma anche mentalmente. Alcuni esempi:

«Le lacune nell'educazione alla salute mentale sono sfide particolari perché sono invisibili.»

Orlando Bloom, attore e ambasciatore dell'UNICEF



© UNICEF/UN0767462/Turabelidze



13
LIBERA
OPINIONE E
INFORMAZIONE

I bambini hanno il diritto di avere capacità di decisione e voce in capitolo in tutte le questioni che li riguardano (art. 12 e 13 Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia).



16
RISPETTO DELLA
VITA PRIVATA

I bambini hanno il diritto al rispetto della loro vita privata e alla dignità. Non devi rivelare tutto di te e nessuno è autorizzato a rovistare tra le tue cose o a leggere il tuo diario o il tuo cellulare (art. 16 Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia).



19
PROTEZIONE
DA OGNI
VIOLENZA

Gli Stati devono proteggere i bambini da ogni forma di violenza, abuso e trascuratezza da parte di coloro a cui sono affidati (art. 19 Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia).



24
SALUTE,
ACQUA,
ALIMENTI,
AMBIENTE

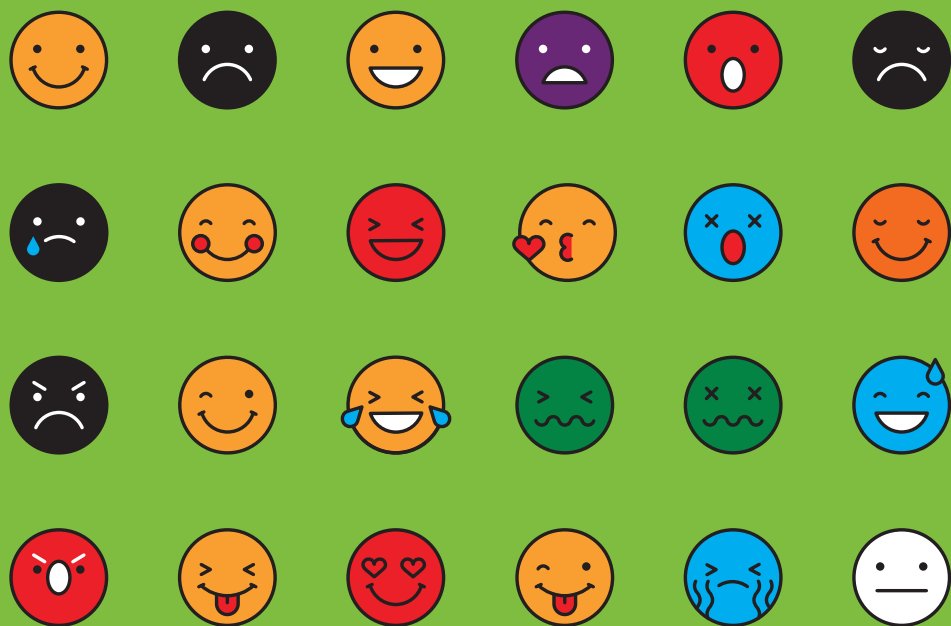
Tutti i bambini hanno il diritto di vivere in modo sano e protetti e, se necessario, di ricevere aiuto da specialisti (art. 24 Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia).



31
SVAGO,
GIOCO, CULTURA,
ARTE

La tranquillità, lo svago e il gioco sono importanti per uno sviluppo sano. I bambini hanno il diritto di incontrare amici, rilassarsi, essere creativi e frequentare manifestazioni culturali (art. 31 Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia).

Mostra il tuo stato d'animo con il moodboard



Mostra il tuo stato d'animo con il moodboard

Esprimi il tuo umore con un moodboard: è una sorta di barometro che puoi usare per indicare agli altri come ti senti in quel momento. Appendi il tuo moodboard al frigo o alla porta della

tua stanza e tutti sapranno subito come stai. Ci sono innumerevoli modi per realizzare un «umorometro». Ecco due idee che, ovviamente, potrai arricchire, perfezionare e modificare con la tua creatività. Puoi utilizzare le emoticon di questa pagina oppure disegnarne o stamparne di tue personali.

Illustrazione: © Rawpixel.com - Freepick

Ruota delle emozioni

Ritaglia un disco rotondo da un pezzo di cartone, più o meno grande come un piatto. Ora ritaglia alcune icone di pagina 8 e incollale lungo il bordo del cartone per creare una sorta di orologio. Ti serve ancora una striscia di cartone larga circa 2 cm e lunga 10 cm: ricavane una lancetta e fissala al centro del disco con una grappetta, in modo da poterla girare.

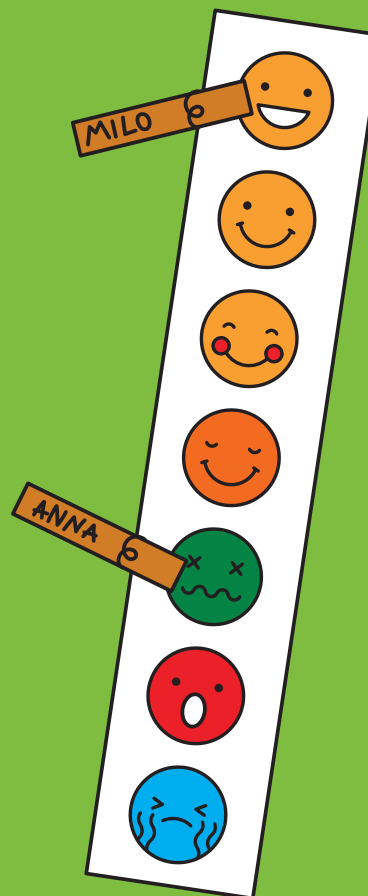


Illustrazione: © UNICEF-CHLU/Pigiapochi

Barometro dell'umore

Taglia un pezzo di cartone A4 per lungo a metà. Incolla le emoticon una sotto l'altra: lo stato d'animo più allegro in alto, quello più cupo in basso. Ecco fatto! Prendi una molletta di legno e attaccala al barometro dell'umore in modo che indichi il tuo umore attuale. Il barometro dell'umore può essere utilizzato anche da più membri della famiglia o da un'intera classe: ogni persona riceve una molletta con il proprio nome.

Il benessere mentale dei bambini in Ucraina

170 spazi a misura di bambino in Ucraina

Il nuovo centro «Spilno» nella città ucraina di Dnipro pullula di bambini e genitori. Dipingono, giocano a calcio o ai Lego e cercano di dimenticare gli aspetti della guerra che li hanno costretti a fuggire. Zakhar, nove anni, continua a chiedere a sua madre cosa sia successo davvero. I centri «Spilno» istituiti dall'UNICEF sono punti di contatto per le famiglie in difficoltà. In Ucraina ci sono 170 «Spilno»: qui le persone trovano sicurezza, protezione e persino nuovi amici. Zakhar ha conosciuto Dania, sette anni, che come lui è originaria di Bachmut. Allo «Spilno», le famiglie ricevono abiti invernali caldi e sostegno psicologico. I bambini possono partecipare ad attività di bricolage e a lezioni scolastiche. In ucraino, «Spilno» significa «insieme». Esistono luoghi sicuri e a misura di bambino di questo genere anche in altri

Paesi europei, ad esempio in Bulgaria, Ungheria, Italia, Polonia o Slovacchia. Si trovano principalmente vicino ai valichi di frontiera.

L'UNICEF lavora per il benessere mentale dei bambini in tutto il mondo

Esistono punti di contatto anche fuori dall'Europa. Si chiamano «Child Friendly Spaces», ovvero spazi a misura di bambino. Ovunque terremoti, inondazioni, siccità o guerre minaccino la vita e la salute dei bambini, l'UNICEF e le sue organizzazioni partner realizzano «Child Friendly Spaces», soprattutto nei campi profughi. Lì i bambini sono protetti da violenza, freddo e fame. Come negli «Spilno» ucraini, i bambini trovano anche aiuto psicologico e una routine quotidiana il più possibile a loro misura.

Bambini che giocano in un centro «Spilno» a Irpin, Ucraina.



© UNICEF/UN0689635/Unov

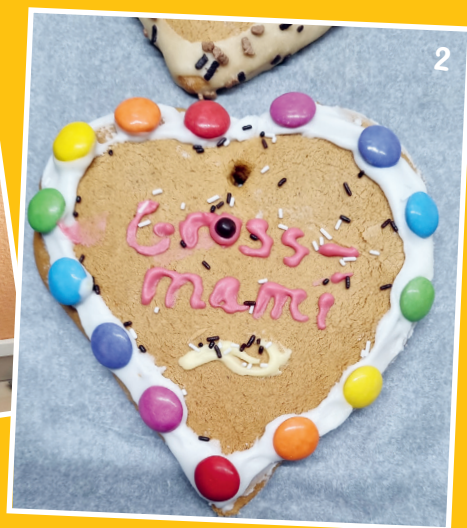


© UNICEF/UN0621182/Noir/gp

Emma, cinque anni, gioca in un centro presso il confine rumeno di Isaccea insieme a una collaboratrice dell'UNICEF. Emma, la madre e il fratellino sono giunti in questo centro dalla città ucraina di Odessa.

Complimenti!

Tutte le vostre iniziative delle «Settimane delle stelle», grandi o piccole, contribuiscono a far patire meno la fame ai bambini del Madagascar. A causa della siccità, la situazione è diventata molto grave e non è più possibile proseguire senza un aiuto esterno. Grazie al vostro sostegno, l'UNICEF può aiutare sul posto le persone più vulnerabili a rimettersi in piedi. Se, ad esempio, un bambino piccolo riceve un alimento speciale ricco di nutrienti e calorie per circa sei settimane, di solito è fuori pericolo. Le vostre idee e il vostro impegno fanno quindi una grande differenza e salvano vite umane! Ecco alcune immagini delle vostre attività creative:



1. Braccialetti dell'amicizia e angioletti fatti a mano.
2. Bei cuoricini di panpepato per le famiglie.
3. I carretti dei dolci attraversano il paese.
4. Vendita di biscotti al cioccolato ai vicini.
5. Grande spettacolo circense nel quartiere.
6. Vendere insieme muffin è divertente.
7. Un trio di bimbe vende candele fatte a mano.
8. Angioletti ideati e cuciti a mano.

GRAN GALÀ 2023 DELLE
«SETTIMANE DELLE STELLE»

GRAZIE DI CUORE
Sabato 13 maggio 2023



© UNICEF CH/EL/Informazioni 132

ISCRIVITI
ORA!

Il «Gran Galà» è il nostro ringraziamento per il vostro fantastico impegno durante le «Settimane delle stelle» 2022! Siete tutti cordialmente invitati a festeggiare insieme a noi il successo e tutte le idee fantastiche, divertenti e istruttive. Prima, però, gusteremo tante leccornie dal buffet. La festa sarà condotta sul palco dalla moderatrice Sandra Studer. Il gruppo specializzato in musica per bambini Marius & die Jagdkapelle, composto dalla cantante Naomi Lareine, dal musicista KUNZ e dal comico Rob Spence, contribuirà con momenti divertenti, musica e canzoni.

Dalle 11:00 vi daremo il benvenuto al tradizionale buffet per bambini con deliziosi spuntini e bevande rinfrescanti.
Alle 12:00 inizierà il grande spettacolo: vi attende un fantastico programma ricco di sorprese. Inoltre verranno conferiti gli ambiti trofei delle «Settimane delle stelle».

Iscriviti entro il 27 aprile 2023 su kidsunited.ch/it/gran-gala-2023
Naturalmente, potrai portare anche i tuoi amici, genitori, nonni e padrini.

Vi aspettiamo!



IN-
FORMA-
ZIONI

Quando: sabato 13 maggio 2023, dalle 11:00 alle 13:30

Dove: al teatro Schauspielhaus di Zurigo

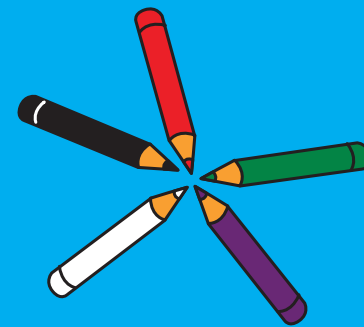
Chi: tutti i piccoli e grandi fan delle «Settimane delle stelle»



SCRIVERE INSIEME

Inventiamo una storia

Hai voglia di fare un piccolo esperimento di scrittura creativa? Allora componi una storia insieme all'UNICEF e a quattro amici o amiche!



Ecco come fare:

- UNICEF ha inventato l'inizio della storia. Trovi il testo sul retro, nel primo box.
- Ora tocca a te e ai tuoi amici. Stacca il retro dal giornalino e scrivi nel secondo box come prosegue la storia.
- Poi dai la pagina a un amico/un'amica, che a sua volta proseguirà la storia. Continuate così finché tutti avranno scritto la loro parte.
- L'ultima persona ha il compito di inventare un finale adeguato.
- Decidete insieme un bel titolo e spedite la vostra storia a UNICEF: kidsunited@unicef.ch

Adesivi per il passaporto di cittadino del mondo

Ognuno/a di voi si è meritato un adesivo per il passaporto di cittadino del mondo. Vi preghiamo di indicare il vostro nome e indirizzo e quale parte della storia avete scritto. Pubblicheremo alcune delle storie nel sito web.kidsunited.ch con il vostro consenso.

PS: se lo spazio non basta, potete ovviamente prendere un foglio di carta più grande o scrivere la vostra storia al computer.

1	Cognome	Nome
	Data di nascita	Indirizzo
2	Cognome	Nome
	Data di nascita	Indirizzo
3	Cognome	Nome
	Data di nascita	Indirizzo
4	Cognome	Nome
	Data di nascita	Indirizzo
5	Cognome	Nome
	Data di nascita	Indirizzo

SCRIVERE
ET
PARTECIPARE

Sì, la storia può essere pubblicata sul sito web.

TITOLO: _____

Quella mattina Luana si svegliò di pessimo umore. Aveva sognato cose strane e poi la sveglia l'aveva buttata giù dal letto troppo presto. Era sabato e non c'era scuola, ma Tim, il fratellino di Luana, aveva comunque messo la sveglia di nascosto per scherzo. Luana guardò verso la finestra. Fuori non c'era ancora luce. Ma cosa stava succedendo? Nell'oscurità, molte luci piccole e grandi di tutti i colori danzavano intorno...

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

