

# COVID-19 ESSERE GENITORI

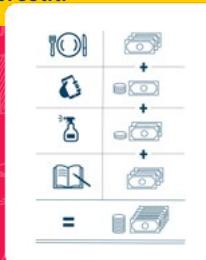
## Pianificare la spesa familiare in tempi di difficoltà finanziarie

Milioni sono preoccupati per i soldi a causa di COVID-19. Può farci sentire esausti, arrabbiati, e distratti. I bambini o gli adolescenti chiedono di avere delle cose e questo può portare a litigare. Ma possiamo fare qualcosa per riuscire a far fronte allo stress finanziario.

### Pianificate le spese coinvolgendo i bambini e gli adolescenti



- Pianificare le spese significa decidere come spenderemo i nostri soldi, anche in tempi di stress.
- Pianificare le spese insieme aiuta i bambini a capire che tutti noi dobbiamo prendere delle decisioni dure in tempi difficili
- Aiuta anche le famiglie ad arrivare a fine mese senza troppi problemi, e a chiedere meno prestiti



### Informatevi se ci sono aiuti disponibili

Forse il vostro governo dà un sostegno economico, o pacchi alimentari alle famiglie durante COVID-19

Chiedete se ci sono dei posti nella vostra comunità che offrono aiuti

### Quanto spendiamo ora?

- Prendete un pezzo di carta (o un vecchio giornale o uno scatolone) e una penna
- Disegnate tutte le cose per le quali voi e la vostra famiglia spendete soldi ogni mese
- Accanto a ogni immagine scrivete il costo di ogni cosa
- Calcolate quanti soldi avete ogni mese da spendere

### Parlate dei bisogni e desideri

- Bisogni: Quali sono le cose importanti o essenziali per la sopravvivenza della vostra famiglia? (come cibo, sapone per lavarsi le mani, le necessità dei familiari ammalati o disabili)
- Desideri: Quali sono le cose belle da avere ma non essenziali?
- Discutete con i figli dove potreste cercare di spendere meno come famiglia

### Create un vostro budget

- Trovate un sacchetto di sassi o qualsiasi altra cosa con tanti pezzi. Questo rappresenta i vostri soldi per il mese
- Tutta la famiglia insieme, decidete quanto spenderete e per che cosa, e mettete i sassi sul disegno
- Se potete risparmiare anche solo una piccolissima somma per il futuro, o per un'altra emergenza - fantastico

**Bravi! Milioni di famiglie trovano che questo aiuta.**

Per ulteriori informazioni cliccate sui link sotto:

Consigli dall'OMS (WHO)

Consigli dall'UNICEF

Altre lingue

Base fattuale

