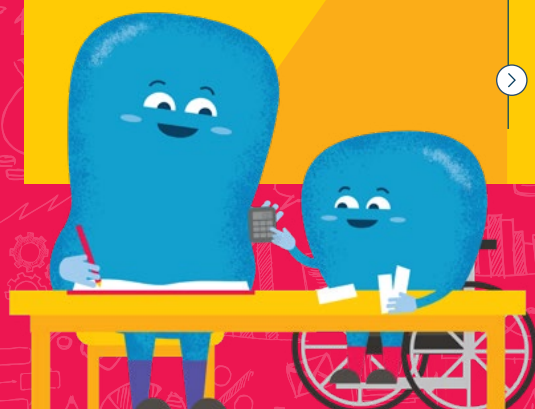


COVID-19 ESSERE GENITORI

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 famigliari 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](#)