

Diventare mamma e papà i primi 3 anni

guida ai servizi per genitori
nella Città di Lugano

quarta edizione aggiornata

Diventare mamma e papà

i primi 3 anni

Questa piccola pubblicazione è dedicata a quei genitori che stanno cercando, invano, le istruzioni per diventare brave mamme e papà. Come diceva un vecchio adagio, non c'è una scuola per diventare genitore. C'è però la possibilità di farsi aiutare da una fitta rete di servizi. In 7 capitoli, proponiamo una guida, organizzata a mo' di prontuario, per affrontare serenamente uno dei momenti più belli della vita.

Premessa

La nostra guida “Diventare mamma e papà. I primi 3 anni” si ispira alla Convenzione sui diritti del fanciullo, un trattato internazionale fondato sui principi della non discriminazione, del benessere e dell’ascolto del bambino che tocca i temi della vita, della protezione e dello sviluppo.

Approvata dall’ONU il 20 novembre 1989, la Convenzione ha rappresentato una vera e propria rivoluzione socio-culturale, promuovendo il ruolo di bambini e adolescenti ad attori sociali.

Come sancito dal suo articolo più importante, il 12, il minore ha il diritto di esprimersi nelle questioni che lo riguardano, partecipando al processo decisionale degli adulti.

Da questa nuova cultura dei diritti dell’infanzia si sono sviluppati servizi e pratiche di lavoro sociale, così come rinnovate competenze pedagogiche. La Convenzione oggi orienta le azioni degli Stati firmatari, che si impegnano a lavorare nell’interesse dei minori.

Grazie ai suoi servizi dedicati alle famiglie e ai giovani, la Città di Lugano ha ottenuto nel 2023 il riconoscimento dell’UNICEF “Comune amico dei bambini”, certificazione che premia i comuni che rendono i diritti dell’infanzia una pratica quotidiana. L’obiettivo stesso di questa guida è di garantire a tutti i bambini, sin dalla nascita, le migliori condizioni di sviluppo attraverso l’informazione capillare ai genitori su servizi, opportunità e misure complementari di sostegno offerte dal territorio.

In conclusione, vogliamo ricordare il pensiero del pedagogo Janusz Korczak: l’aspetto più faticoso per noi adulti quando ci troviamo alla presenza dei bambini è di essere costretti a elevarci fino all’altezza dei loro sentimenti.

Il nostro augurio è che questa consapevolezza possa accompagnare tutti gli adulti nel diventare genitori.

Il Municipio

Sommario

- 5 1. I primi giorni
- 31 2. Conciliare lavoro e famiglia
- 59 3. Fare amicizia
- 71 4. “Fammi giocare solo per gioco”
- 95 5. Come crescono in fretta
- 113 6. Un mondo a misura dei piccoli
- 131 7. Qualsiasi cosa accada, non siamo soli
- 166 *Per continuare la meravigliosa avventura...*
- 180 *Convenzione sui diritti del fanciullo*
- 183 *Numeri utili, per urgenze e informazioni*



I primi giorni

- 6 1.1 La cura del bambino e della mamma
- 16 1.2 Anche la burocrazia vuole la sua parte
- 22 1.3 Per una maggiore consapevolezza
- 26 1.4 Pubblicazioni consigliate

1.1

La cura del bambino e della mamma

La vita è cambiata. Ora c'è una piccola, piccolissima creatura con noi e dobbiamo proteggerla, darle il latte quando ha fame (e ha sempre fame), cambiarla, cantarle la ninna nanna, anche se la nostra voce a tratti è sommersa dai suoi pianti. Tutto il mondo si fa ovattato e color pastello per non spaventarla.

Ogni suo sussulto è un nostro sussulto. Ma niente paura: qualcuno può aiutarci.

Alla nascita del bambino, il reparto maternità fornisce ai genitori il libretto della salute in cui le levatrici che seguono il bebè nei suoi primi giorni di vita e, successivamente, il pediatra e le infermiere pediatriche del Consultorio Genitori e Bambino potranno scrivere le osservazioni riguardanti il suo sviluppo e la sua salute. Nel libretto sono inoltre contenute importanti informazioni sulla prevenzione e sui bisogni dei bambini: lo scopo è quello di fornire, sia ai professionisti sia ai genitori, uno strumento di promozione della salute, consigliando delle visite pediatriche regolari e delle misure di prevenzione quotidiane.

www.paediatricschweiz.ch/it

Il pediatra

Il pediatra è la prima figura di riferimento per tutto quello che riguarda il bambino: segue e controlla il suo sviluppo e aiuta la mamma a prevenire le malattie infantili. Per trovare il medico più vicino a casa, basta consultare l'elenco telefonico, oppure l'elenco dei pediatri che esercitano in Ticino sul sito dell'Associazione pediatri della Svizzera italiana

www.pediatricicino.ch

Per i nominativi di medici e specialisti a livello nazionale è possibile consultare i siti

www.doctorfmh.ch | www.dottore.ch

Le levatrici

L'aiuto delle levatrici va ben oltre il parto. Se lo si desiderano, le levatrici assistono a domicilio le mamme e i bambini fino all'ottava settimana dopo la nascita (nei casi più delicati anche oltre). Con la loro esperienza, sono preziose consulenti per i grandi o piccoli problemi della maternità, come l'allattamento. Le levatrici non agiscono in modo isolato, collaborano con gli ospedali, con gli studi medici e, secondo le necessità, con i vari servizi. Le loro prestazioni sono interamente rimborsate dalla copertura di base della cassa malati. Sul sito della Federazione è possibile scaricare una lista delle levatrici attive in Ticino.

Sul sito della Federazione è possibile scaricare una lista delle levatrici attive in Ticino

Federazione Svizzera
delle Levatrici sezione Ticino
info@levatrici-ti.ch
www.trova-una-levatrice.ch
www.levatrici-ti.ch

Consultori genitori e bambino

Il Consultorio genitori e bambino del Luganese fornisce, su appuntamento, prestazioni gratuite di consulenza socio-sanitaria, in un ambiente sereno e luminoso. L'offerta si rivolge a genitori e bambini dalla nascita ai quattro anni. Il servizio è gestito da infermiere pediatriche specializzate ed è a vostra disposizione per ascoltare, accogliere dubbi o incertezze, consigliare e cercare le risposte adeguate alle domande che possono sorgere. In caso di ne-

cessità, vengono prestate anche cure infermieristiche.

Le attività che svolge il consultorio:

- ☞ la prevenzione primaria tramite una valutazione e un rilevamento dei bisogni, come pure l'identificazione dei problemi durante la fase pre-natale, perché sia reso possibile l'intervento immediato per le situazioni a rischio e perché possa essere pianificata l'attività della fase post-natale;
- ☞ la consulenza socio-sanitaria (sviluppo fisico, cognitivo, affettivo e sociale) ai genitori e al bambino in età prescolastica;
- ☞ il coordinamento e l'informazione per favorire i genitori e la loro famiglia nell'accesso ai servizi sul territorio.

Il Consultorio genitori e bambino, in collaborazione con SCUDO Area pediatrica, offre corsi e incontri dedicati ai genitori e ai loro bambini.

<https://www.scudo.ch/area-pediatrica/corsi-e-formazioni>

SCUDO - Sedi consultori
c/o Centro Infanzia Arnaboldi
Via dei Ronchi 6, 6900 Lugano
c/o Sede SCUDO
Via Brentani 11, 6900 Lugano
areapediatrica@scudo.ch
www.scudo.ch
FB@GeBLuganese

consultazioni in sede
e a domicilio su appuntamento
consultazioni telefoniche allo
091 973 18 10
08:00 - 12:00 / 14:00-18:00
nei giorni feriali

Associazione Nascere Bene Ticino

Fondata per promuovere un ripensamento della cultura della nascita, l'associazione offre ai genitori informazioni utili per il percorso gravidanza-parto-primo anno di vita mediante il suo sito www.nascerebene.ch, serate pubbliche e giornate di formazione. In collaborazione con le levatrici della Casa Maternità e Nascita Lediecilune, organizza incontri settimanali gratuiti di scambio, aperti a tutte le neomamme, con la partecipazione di consulenti per l'allattamento, consulenti del portare, terapisti per il pianto del neonato e per la qualità della cura. È possibile inoltre partecipare a gruppi di auto-aiuto per condividere la propria esperienza di parti traumatici o di lutto perinatale.

**Associazione
Nascere Bene Ticino**
Via G. Canevascini 4
6900 Lugano
Tel. 077 438 29 58
segreteria@nascerebene.ch
www.nascerebene.ch

Associazione Cerchio delle Doule della Svizzera italiana

La doula supporta il processo personale della donna durante la gravidanza, attraverso il parto e dopo la nascita. Accompagna la futura mamma e la coppia ad essere protagonista delle proprie scelte e a trovare il proprio percorso. Aiuta nella riscoperta dei bisogni emotivi della

famiglia, garantendo una presenza continua e fornendo informazioni utili a scelte consapevoli. È complementare alla levatrice e non può sostituirla.

**Associazione Cerchio delle Doule
della Svizzera italiana**
info@cerchiodouleticino.ch
cerchiodouleticino.ch

EOC - Consultorio di salute sessuale

Gli obiettivi del Servizio sono la promozione della salute sessuale e riproduttiva grazie all'informazione, all'educazione sessuale e alla consulenza. La consulenza in salute sessuale sostiene la persona nello sviluppo di competenze e nell'attivazione di risorse personali che le permettano di compiere scelte consapevoli e responsabili.

**EOC - Ospedale Regionale
di Lugano**
Sede Civico
Via Tesserete 46
6900 Lugano
Tel. 091 811 61 48

Novità
Gruppi
di auto-aiuto
[nascerebene.ch/
gruppo-di-
auto-aiuto](http://nascerebene.ch/gruppo-di-auto-aiuto)

Consulenza per l'allattamento

L'Ospedale Regionale di Lugano, nel contesto del riconoscimento UNICEF "Ospedale amico dei bambini", offre a tutte le donne in gravidanza una consulenza personalizzata per l'allattamento al seno e a tutte le mamme consulenze personalizzate dalla nascita del bambino allo svezzamento completo. Le prestazioni sono riconosciute dalle casse malati.

EOC - Ospedale Regionale di Lugano
Sede Civico,
Reparto ginecologia e ostetricia
Via Tesserete 46
6900 Lugano
Tel. 091 811 62 01

La Leche League

Come suggerisce il nome, nasce per sostenere le mamme che desiderano allattare i loro bambini, offrendo un servizio complementare a quello del medico e di altri operatori sanitari. Oltre alle consulenze personali, le mamme e le future mamme possono incontrarsi e, sotto la guida delle consulenti, scambiarsi esperienze e informazioni.

La Leche League Svizzera
www.lalecheleague.ch/it
per ulteriori info:
Promozione dell'allattamento
al seno Svizzera
www.stillfoerderung.ch

Corsi di massaggio infantile per genitori

Il massaggio infantile è una simpatica proposta per rafforzare il legame tra genitore e bambino attraverso il contatto fisico.

**Associazione svizzera
massaggio infantile**
info@iaim.ch
www.iaim.ch

*elenco insegnanti
certificati*

Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 1 - 6924 Sorengo
mamie@clinasantanna.ch

[per iscrizioni:](#)
Tel. 091 985 15 93
corsi di gruppo

SCUDO
Servizio Cure a domicilio del Luganese
Consultorio genitori e bambino
sede Centro Infanzia Arnaboldi
Via dei Ronchi 6 - 6900 Lugano
areapediatrica@scudo.ch

lu-ve 08:00-12:00 / 14:00-18:00
Tel. 091 973 18 10

corsi di gruppo

Casa Maternità e Nascita
Lediecilune
Via G. Canevascini 4 - 6900 Lugano
corsi@lediecilune.ch
lediecilune.ch

lu-ve 08:00-12:00
Tel. 077 438 29 58

corsi di gruppo

Babywearing

Spostarsi portando a stretto contatto i propri bambini è una pratica antica usata in molte culture del mondo. Riscoperta recentemente in Occidente, è diventata una modalità di cura, di sostegno emotivo e di ascolto empatico del bebè.

Il Consultorio Genitori e Bambino propone alcuni corsi di approfondimento.

🌀 Corso "Leghiamoci"

Consulenze personalizzate per portare il bambino in maniera ergonomica, nel rispetto del genitore e dello sviluppo del bebè. Possibilità di corsi con la fascia lunga, a partire dalla nascita; corsi per l'uso del Mei Tai a partire dai tre mesi, consulenze individuali per scegliere lo strumento più adeguato.

🌀 Progetto Contatto

Incontro gratuito mensile con le infermiere materno pediatriche del Consultorio Genitori e Bambino: oltre alla lettura e alla comprensione del pianto del bebè, si analizza il beneficio del contatto tra genitori e figli attraverso la pratica del babywearing e del massaggio infantile.

SCUDO - Servizio Cure
a domicilio del Luganese
Tel. 091 973 18 27
areapediatrica@scudo.ch

lu-ve 08:00-12:00 / 14:00-18:00

Potete trovare altre proposte di corsi di massaggio infantile e di babywearing sul sito www.ticinoperbambini.ch

1.2

Anche la burocrazia vuole la sua parte

Scegliere insieme il nome del bambino rappresenta il primo passo nello sviluppo della sua identità. Cognome, nazionalità, atto di nascita, assicurazione sono le prassi burocratiche che aspettano i genitori alla nascita del loro figlio. Niente paura, in pochi punti tutto quello che bisogna sapere...

Il cognome

Il legame tra la mamma e il bambino non è solo affettivo, è anche giuridico e se la mamma è sposata si estende anche al papà, cioè al marito.

Nel diritto svizzero, il figlio di una coppia sposata prende il cognome ufficiale dei coniugi; se gli stessi portano cognomi diversi, il figlio assume il cognome da celibe o da nubile da essi scelto per i figli comuni in occasione del matrimonio, o entro l'anno dalla nascita del primo figlio.

☞ Se il cognome dei figli non è stato determinato in occasione del matrimonio, al momento della notificazione scritta della nascita del primo figlio i genitori dichiarano all'ufficiale dello stato civile quale cognome porteranno i propri figli.

☞ Se i genitori non sono sposati tra loro, il bambino assume il cognome della mamma al momento della sua nascita. In caso di autorità parentale congiunta, i genitori possono dichiarare che il figlio porterà il cognome da celibe del padre.

Parità giuridica
uomo donna
per il cognome
e la nazionalità

Per maggiori dettagli potete contattare
il Servizio circondariale dello stato civile a pagina 18.

La nazionalità

Il figlio di genitori sposati, di cui almeno uno è svizzero, è cittadino svizzero, come pure il figlio di una cittadina svizzera non coniugata con il padre. Il minorenni straniero figlio di padre svizzero non coniugato con la madre acquista la cittadinanza svizzera come se l'acquisto della cittadinanza fosse avvenuto con la nascita.

Se entrambi i genitori sposati sono svizzeri, il figlio assume la cittadinanza cantonale e l'attinenza comunale del genitore di cui porta il cognome.

Una nuova identità: atto di nascita e certificato di famiglia

Il momento della nascita è sempre emozionante, ma ha anche dei passaggi burocratici da rispettare. Innanzitutto la nascita di vostro figlio va notificata: se il parto è avvenuto in una struttura medico-sanitaria (ospedale, casa per le partorienti,...), sarà quest'ultima a notificarla al momento della scelta del nome; se il parto è avvenuto al di fuori di una tale struttura, saranno i genitori a farsene carico.

Ora non vi rimane altro che sostituire il certificato di famiglia - che vi è stato rilasciato a seguito del matrimonio dall'ufficiale dello stato civile e attesta la composizione dei membri della vostra famiglia - e richiedere fin da subito un documento di identità per vostro figlio.

Servizio circondariale
dello stato civile
Via Polar 46 - 6932 Breganzona
Tel. 091 815 25 91
statocivile.lugano@ti.ch
www.ti.ch/stato-civile

👉 Gli atti dello stato civile possono essere richiesti online sul sito www.ti.ch/popolazione

Per l'applicazione di un diritto diverso da quello svizzero, è possibile richiedere informazioni al Servizio dello stato civile o presso il Consolato o l'Ambasciata del proprio paese d'origine.

👉 Per nuovi passaporti e carte d'identità, i cittadini svizzeri devono prendere appuntamento telefonando al numero 058 866 64 64 - Putocittà carte d'identità e passaporti - o compilando il formulario scaricabile dai siti www.passaportosvizzero.ch e www.ti.ch/popolazione o sul sito della Città www.lugano.ch (tramite sportello online).

Famiglie Arcobaleno

Da gennaio 2018 un figlio cresciuto in Svizzera in una Famiglia Arcobaleno può avere due genitori legali dello stesso sesso (due mamme o due papà). Le Famiglie Arcobaleno sono una nuova forma familiare riconosciuta dalla Legge. Una persona convivente di fatto o vincolata da un'unione domestica registrata con una persona dello stesso sesso, può adottare il figlio biologico del/della partner, o il figlio che ha adottato come single. A seguito dell'adozione vengono emessi nuovi documenti ufficiali (atto di nascita, certificato di famiglia) in cui figurano i due genitori dello stesso sesso.

info@famigliearcobaleno.ch, www.regenbogenfamilien.ch/it,
www.ti.ch/popolazione

Città di Lugano
Puntocittà carte d'identità
e passaporti
Via S. Balestra 4 - 6900 Lugano
Tel. 058 866 64 64
passaporti@lugano.ch
(solo per informazioni)
www.ti.ch/popolazione

lu-ve
07:30-12:00 / 13:30-17:00

revisione del
diritto in materia
di adozione
(Codice civile)

Assicurazione contro le malattie e gli infortuni

Indipendentemente dall'età, dalla nazionalità o dallo status di soggiorno, chi vive in Svizzera deve stipulare un'assicurazione contro le malattie e gli infortuni.

In caso di maternità (gravidanza e parto), l'assicurata non paga né franchigia, né aliquota percentuale, né contributo ospedaliero, a partire dalla tredicesima settimana di gravidanza. L'assicurazione di base della cassa malati copre le spese di routine per i controlli effettuati dal medico e dalla levatrice, fornisce un contributo per il pagamento del corso di preparazione al parto, copre le spese del parto e del puerperio nel reparto comune di un ospedale o di una clinica. Per il parto in casa vengono riconosciute le spese della levatrice. Dopo il parto, la cassa malati paga una visita di controllo e versa un contributo per le consulenze sull'allattamento. Inoltre, l'assicurazione di base della madre copre i costi della degenza del neonato sano. **La cassa malati per il bambino deve essere stipulata entro il 3° mese dalla sua nascita.** Si consiglia l'affiliazione all'assicurazione complementare prima della nascita del bambino.

Può essere utile inserire fin da subito la copertura per le cure dentarie.

Alcune fasce di reddito hanno diritto a una riduzione dei premi. Le richieste vanno inoltrate direttamente al Servizio sussidi cantonale.

Servizio sussidi assicurazione
malattia
Via Ghiringhelli 15a
CP 2121
6501 Bellinzona
Tel. 091 821 93 11
sussidi@ias.ti.ch



richiesta del
formulario
RIPAM per la
riduzione dei
premi di cassa
malati tramite
procedura
online sul sito
iasticino.ch

Il simulatore di calcolo sul sito www.iasticino.ch vi aiuterà a verificare il vostro diritto alla riduzione.

È possibile chiedere preventivamente delle offerte alle casse malati presenti sul territorio o avere una panoramica dei premi che offrono, visitando il sito www.priminfo.admin.ch. Per un confronto dei premi annuali si rimanda al sito www.comparis.ch.

Bambini e genitori non devono essere per forza assicurati presso la stessa cassa malati. Per eventuali cambiamenti, ricordiamo che la disdetta dell'assicurazione di base deve pervenire all'assicuratore entro il 30 novembre, mentre la disdetta dell'assicurazione complementare, di solito, entro la fine di settembre.

Per i migranti è inoltre utile consultare la "Guida alla salute in Svizzera" scaricabile dal sito www.migesplus.ch.

1.3

Per una maggiore consapevolezza

🌀 **Depressione post-parto, i segnali per riconoscerla**

Se stai vivendo un profondo senso di disagio e di difficoltà ad affrontare la vita quotidiana con il tuo bambino, se hai paura di non riuscire nel nuovo compito di madre e provi dei sensi di colpa, se ti senti debole fisicamente, condividi queste tue sensazioni senza vergognartene. Non sono tuoi difetti o tue mancanze, bensì possibili sintomi di una depressione post-parto. La gravidanza comporta dei cambiamenti sia a livello fisiologico, sia a livello psicologico. Oltre allo

stress ormonale a cui è sollecitato il tuo corpo anche dopo il parto, si aggiunge il delicato passaggio di ruolo da figlia a mamma. Non isolarti, e non pensare di dover fare tutto da sola. Se ti senti stanca, delega i compiti del quotidiano a persone di fiducia. Ricerca punti di riferimento e d'aiuto, interni ed esterni alla famiglia, come il tuo ginecologo, il Consultorio Genitori e Bambino o il Servizio medico psicologico. È importante in questi momenti richiedere un sostegno. Queste informazioni nulla tolgono alla bellezza dell'evento di una nascita. Il nostro augurio è quello che tu mamma possa vivere questa straordinaria esperienza in modo completo, con il tuo bambino e il tuo partner, ricordando insieme a loro le sensazioni positive vissute.



Non sottovalutare i disturbi del sonno, sono un importante campanello d'allarme! Se necessario, chiedi al tuo ginecologo consigli e istruzioni per l'allattamento notturno.

🌀 **Trauma da scuotimento**

Avviso importante per mamma e papà! Non scuotete mai un bambino, nemmeno se piange tanto!

Scuotere un bambino può provocare danni irreversibili alla sua salute, come traumi cerebrali, disabilità motorie e intellettive, e addirittura la morte. Il suo pianto è un comportamento innato e parte integrante del suo normale sviluppo. Non sentitevi frustrati o in colpa se non riuscite a calmarlo. Assicuratevi innanzitutto, con il pediatra, dell'assenza di problemi di salute. Evitate di perdere la pazienza o di reagire in preda alla rabbia. Se non ce la fate più a sentirlo piangere, lasciatelo nel suo lettino o nella sua culla, allontanatevi e chiamate una persona di fiducia che possa aiutarvi in quel momento.

È comunque importante che tutti coloro che si prendono cura del bambino siano coscienti della pericolosità dello scuotimento.

ASPI - Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia
Via Povrò 16 - 6932 Breganzona
Tel. 091 943 57 47
info@aspi.ch
www.aspi.ch

🌀 **La cultura del rispetto del bambino**

Promuovere un'educazione non violenta per non compromettere lo sviluppo dei bambini: questo l'obiettivo della Convenzione dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, ratificata dalla Svizzera nel 1997. In Ticino la Fondazione ASPI si occupa della diffusione di una cultura del rispetto, attenta a non violare l'integrità fisica e psichica dei minori. Perché l'educazione non violenta è l'unica alternativa alla violenza in generale! Nell'ambito di una cultura del rispetto dei bambini vanno ricordati anche il diritto alla privacy dei minori e i rischi ai quali si va in contro in caso di una sua violazione. Sharenting è il fenomeno di sovraesposizione mediatica dei propri figli sui social network. La condivisione di foto e video da parte dei genitori, con l'ag-

Rivolgiti al tuo ginecologo o alla levatrice

SCUDO
Consultorio Genitori e Bambino
Tel. 091 973 18 10

SMP Servizio medico psicologico
Tel. 091 815 21 51

Depressione post partum Svizzera
info@depressione-postpartum.ch
Tel. 091 220 59 78

giunta di informazioni e contenuti personali, espongono i figli ai rischi insiti nella rete, quali l'appropriatezza indebita di immagini e informazioni legate alla sfera privata che possono essere utilizzate a scopo di reato.

Il diritto alla privacy è sancito nella Convenzione dei diritti dell'infanzia.

Siti d'interesse

www.kinderschutz.ch

www.aspi.ch

Educazione significa... accompagnare il bambino nel suo percorso di crescita in modo protettivo e rispettoso dei suoi progressi verso l'indipendenza.

Comportamenti a rischio

Aspettare un bambino è sovente per una donna un motivo importante per essere più attenta alla sua salute e cambiare certe abitudini di consumo.

Fumo, alcol e farmaci possono rappresentare un problema non solo in gravidanza, per le con-

seguenze dirette sullo sviluppo del feto, ma anche durante l'allattamento. Anche il partner, i familiari e gli amici giocano un ruolo importante per la salute della mamma e del bambino, sia in modo preventivo – adottando loro stessi comportamenti che non mettano a rischio la salute (in particolare non esponendo gli altri ai pericoli del fumo passivo) – sia proponendosi di sostenere la mamma che deve cambiare le proprie abitudini di consumo, accompagnandola ad esempio a consultare un medico o un servizio specializzato.

Fumo

Una futura mamma che fuma, priva parzialmente il feto di ossigeno. Inoltre, la nicotina e le sostanze tossiche contenute nel fumo vengono assorbite dal feto attraverso la placenta e possono causare un ritardo di crescita intrauterino. Durante l'allattamento possono provocare alterazioni del latte, sia a livello quantitativo sia qualitativo. Non è mai troppo tardi per smettere di fumare.

Associazione svizzera non fumatori

Via Sonvico 11 – 6952 Canobbio

Tel. 091 940 44 45

asn@nonfumatori.ch

www.nonfumatori.ch

Campagne di prevenzione al tabagismo

www.stop-tabacco.ch

Alcol

Allo stato attuale nessuno studio scientifico permette di stabilire una soglia al di sotto della quale il consumo d'alcol di una donna incinta - o che sta allattando - sia senza conseguenze per la salute del bambino. È pertanto raccomandato di non bere alcol durante la gravidanza o l'allattamento.

INGRADO

Servizi per le dipendenze

Via Trevano 6 – cp 4044

6904 Lugano

Tel. 091 923 92 83

consultoriolugano@stca.ch

www.ingrado.ch

Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14

1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

info@addictionsuisse.ch

www.dipendenzesvizzera.ch

Farmaci

Durante la gravidanza e l'allattamento è da evitare l'automedicazione. Vanno assunti solo i farmaci prescritti dal medico che verificherà la loro compatibilità con lo stato di salute di mamma e bambino.

Segnaliamo la possibilità di consulenze online gratuite su www.safezone.ch

1.4

Pubblicazioni consigliate

Essere incinta – diventare madre

La pubblicazione contiene informazioni sulla gravidanza, il parto, il post-parto, il neonato e l'allattamento e i servizi fruibili in Svizzera in materia di profilassi prenatale, come anche le strutture per partorienti e i consultori. Allegato alla pubblicazione anche il libretto di maternità, utile per annotare le informazioni concernenti il decorso della gravidanza e il parto. L'opuscolo è pensato in modo specifico per le donne migranti ed è scaricabile in 14 lingue dal sito www.migesplus.ch (il sito offre un motore di ricerca interno nel quale è possibile digitare direttamente il titolo della pubblicazione).

Allattare – perché la vita inizi in modo sano

Informazioni e suggerimenti sull'allattamento per le future mamme e per i loro compagni. L'opuscolo è pubblicato da Promozione allattamento al seno Svizzera ed è scaricabile in 10 lingue dal sito www.allattare.ch oppure dal sito www.migesplus.ch

L'alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento

Una guida semplice all'alimentazione per la mamma e il bambino prima e durante la gravidanza e durante l'allattamento, prodotta dall'Ufficio federale della sanità pubblica. È gratuita ed è scaricabile dal sito www.bag.admin.ch

È disponibile anche una versione ridotta, "Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento", curata dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e scaricabile dal sito www.migesplus.ch

A tre anni smettere di succhiare dito e ciuccio!

Campagna di prevenzione dei medici dentisti della SSO-Società svizzera odontoiatri, per un uso corretto del ciuccio limitatamente ai primi tre anni di vita del bambino. Il flyer informativo è scaricabile dal sito www.sso.ch

L'alimentazione del bambino da 0 a 36 mesi

60 pasti equilibrati con tanto di ricette e approfondimenti sull'alimentazione. La pubblicazione è promossa dal Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Cantone Ticino in collaborazione con l'Associazione Progetto Genitori Mendrisiotto e Basso Ceresio.

La pubblicazione è ottenibile al prezzo di Fr. 5.- presso il Consultorio Genitori e Bambino di SCUDO.

Lo sviluppo nel 2° e 3° anno di vita

Guida gratuita del Consultorio Genitori e Bambino di SCUDO, scaricabile dal sito www.scudo.ch

Vaccinare i bambini? Sì! Perché?

Pubblicazione gratuita dell'Ufficio federale della sanità pubblica sulle vaccinazioni come strumento di protezione dei bambini. Contiene anche il calendario vaccinale. È scaricabile dal sito www.bag.admin.ch Se avete domande, potete rivolgervi al vostro medico/pediatra oppure telefonare alla INFOLINE Vaccinazioni 0844 448 448 (consulenza gratuita, costo di una chiamata in area interurbana svizzera).

Bimbi e bebè

Consigli per genitori di bambini fino a cinque anni

La pubblicazione contiene informazioni utili e suggerimenti pratici per aiutare i genitori nella cura quotidiana del loro bambino. Esce una volta all'anno e viene distribuita gratuitamente tramite uffici dello stato civile, ginecologi, levatrici, reparti maternità, farmacie, pediatri, consulenti per l'allattamento, consulenti materne ed educative, dentisti pediatrici, logopedisti, asili nido e ludoteche.

Può essere ordinata per e-mail o scaricata direttamente dal sito info@bimbi-e-bebe.ch / www.bimbi-e-bebe.ch

Marco, Chiara e gli altri...

Che cosa fare quando il vostro bambino è malato? La pubblicazione, curata dalle dottoresse Germann-Nicod e Racine Stamm della Società svizzera di pediatria offre informazioni pratiche per sapere come comportarsi in questo delicato momento. È scaricabile gratuitamente dal sito www.swiss-paediatrics.org

Lettere ai genitori di Pro Juventute

Mese dopo mese, le mamme e i papà vengono accompagnati nella nuova avventura con il primo figlio. Un prezioso aiuto per entrare nel mondo infantile e trovare il proprio stile educativo.

Le "Lettere ai genitori di Pro Juventute" vengono offerte gratuitamente ai neogenitori domiciliati a Lugano per il primo anno di vita del bambino. Il formulario di sottoscrizione viene inviato, con altre informazioni utili, direttamente al domicilio dei neogenitori alla nascita del primo figlio. Per maggiori informazioni potete rivolgervi alla Divisione socialità della Città di Lugano, telefonando al numero 058 866 74 57 o scrivendo a socialita@lugano.ch

» pagina 169

Il Legame crea forza

Consigli e principi di base per riconoscere bisogni e risorse dei bambini nei loro primi tre anni di vita. L'opuscolo è tratto dalla campagna di sensibilizzazione "Il legame crea forza", promossa dalla Formazione dei genitori CH in collaborazione con la Jacobs Foundation e con la Conferenza Cantonale dei Genitori (CCG). È scaricabile in 15 lingue dal sito www.genitorinforma.ch

» pagina 167

Nascere e crescere in buona salute

L'opuscolo contiene preziosi consigli per salvaguardare la salute dei più piccoli. Attraverso un linguaggio semplice e di facile comprensione vengono affrontati temi quali l'alimentazione, il movimento, il sonno, e altro ancora. È scaricabile dal sito www.migesplus.ch

Le prime settimane dopo la nascita. Opportunità e rischi

L'opuscolo è dedicato alle mamme e aiuta ad affrontare il delicato periodo del post parto. È scaricabile in diverse lingue dal sito www.migesplus.ch

Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età

Quando i bambini imparano a mangiare, occorre considerare alcuni punti essenziali sull'alimentazione equilibrata nei lattanti e nella prima infanzia. È una pubblicazione dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare ed è scaricabile dal sito www.migesplus.ch

Il parto: l'inizio di un legame per la vita

Informazioni e consigli per prepararsi al meglio al parto e alle settimane successive alla nascita di vostro figlio. È scaricabile in diverse lingue dal sito www.migesplus.ch

Genitori per divertimento, figli per passione. Istruzioni per l'uso 0-3 anni di Andreas Wechsler, Edizioni Casagrande

Un manuale rivolto a neogenitori che, con tono ludico ma in modo rigoroso e del tutto originale, affronta il vasto tema dello sviluppo del bambino nei suoi primi tre anni di vita. In libreria.

Sezione "Per una maggiore consapevolezza"

Un lieto evento - ma dove rimane la gioia? Pubblicazione sulla depressione post-parto curata dall'Associazione Postnatale Depression Schweiz
Gravidanza e alcol/tabacco: cosa bisogna sapere. curata da Dipendenze Svizzera

State per diventare genitori. L'occasione giusta per smettere di fumare. redatta dal Dipartimento della Salute della Città di Basilea

Il vostro bambino continua a piangere. flyer della Fondazione Bambini & violenza

Le tre pubblicazioni e il flyer possono essere scaricati su www.migesplus.ch

Altro materiale informativo

I genitori possono trovare una serie di informazioni complementari su www.swiss-paediatrics.org

» altri link utili pagina 182

Conciliare lavoro e famiglia

- 32 2.1 Il diritto di fare la mamma.
Congedi e indennità
- 38 2.2 I nidi d'infanzia
- 51 2.3 Le famiglie diurne
- 53 2.4 Il baby sitting
- 57 2.5 Pubblicazioni consigliate



2.1

Il diritto di fare la mamma. Congedi e indennità

Tutte le mamme del mondo possono confermare: fare la mamma è anche un lavoro, un grande e appassionante lavoro. Ma l'amore materno non basta ad arrivare a fine mese e, molto spesso, le mamme devono o vogliono continuare a lavorare. La legge regola i congedi maternità, ma in che misura?

• Congedo di maternità

“Almeno 14 settimane (98 giorni) consecutive con un'indennità di maternità pari all'80% del reddito lavorativo medio conseguito prima del parto, fino ad un massimo di 196 franchi al giorno”. Questo è previsto dalla Legge federale sulle indennità di perdita di guadagno, per tutte le donne che esercitano un'attività lucrativa (indipendente, dipendente, nella ditta del marito o di un congiunto). Questi diritti non sussistono in caso di adozione. Inoltre è importante sapere che:

- ☞ se la madre svolge un'attività lucrativa dipendente, l'indennità di maternità può essere richiesta al datore di lavoro;
- ☞ se la madre esercita un'attività lucrativa indipendente o è disoccupata, l'indennità di maternità deve essere richiesta presso la Cassa di compensazione AVS competente;
- ☞ il diritto all'indennità di maternità può essere esercitato fino a 5 anni dopo le 14 settimane del congedo di maternità; al termine di questo periodo il diritto si estingue.

Publicazioni
consigliate
» pagina 57

Cassa di compensazione AVS
Via Ghiringhelli 15a
6500 Bellinzona
Tel. 091 821 91 11
ias@ias.ti.ch
www.iasticino.ch

• E i papà?

Anche i papà ci mettono del loro, eccome. Se il padre esercita un'attività lucrativa, ha diritto ad un congedo di due settimane che può essere preso sotto forma di settimane (fine settimana inclusi) o di giornate singole (10). In entrambi i casi vengono conteggiate 14 indennità. I giorni di congedo vanno ad aggiungersi alle vacanze che il datore di lavoro non può ridurre. Il congedo va preso entro sei mesi dalla nascita del figlio.

Informatevi
presso
il vostro
datore
di lavoro!

Il congedo paternità vale anche per le coppie omogenitoriali.

• Non tutti i datori di lavoro sono uguali

Ci sono imprese e istituzioni private e pubbliche che, spontaneamente, offrono ai propri collaboratori un congedo di paternità più lungo. In alcuni casi vengono offerti anche congedi di maternità prolungati oltre il tempo previsto dalla legge e/o con indennità più elevate.

• I diritti dei genitori negli anni

Papà o mamma che sia, chi ha figli di età fino ai 15 anni, sul lavoro può beneficiare di diritti speciali, in modo da garantirsi del tempo da trascorrere con i bambini. In accordo con il datore di lavoro può:

- ☞ rifiutare di svolgere lavoro straordinario che lo o la impiegherebbe oltre gli orari d'ufficio;
- ☞ avere una pausa pranzo di almeno un'ora e mezza per potere pranzare in famiglia;
- ☞ su presentazione di un certificato medico, richiedere un congedo pagato fino a tre giorni per dedicarsi alle cure dei figli ammalati;

☞ considerare tempo di lavoro il periodo che la madre dedica all'allattamento all'interno dell'azienda durante il primo anno di vita del bambino (se la lavoratrice lascia il posto di lavoro per allattare, solo la metà del tempo di assenza va riconosciuto come tempo di lavoro, il restante tempo di allattamento non è né compensabile né computabile su altri periodi di riposo).

• Associazione Equi-Lab Consultorio giuridico Donna e lavoro

È un servizio di consulenza sui diritti delle donne in ambito lavorativo, specializzato sui temi dell'assunzione e delle condizioni di lavoro, dei diritti in caso di gravidanza e maternità, del licenziamento e delle differenze salariali, delle discriminazioni nella formazione o nella carriera, delle molestie sessuali e del mobbing. Risponde anche a questioni riguardanti la conciliabilità tra famiglia e lavoro. Il tariffario del servizio, consultabile online sul sito equi-lab.ch, è calcolato in base al reddito. Da gennaio 2019 il servizio è promosso dall'Associazione Equi-Lab e sostenuto dal Cantone.

Associazione Equi-Lab
Piazza Indipendenza 1
Quartiere Maghetti
6900 Lugano
Tel. 091 950 00 88
Tel. 091 967 61 51
info@equi-lab.ch
www.equi-lab.ch

lu-ve 08:00-12:00
Nelle altre fasce orarie è
possibile lasciare un messaggio
sulla segreteria telefonica.

• Associazione Equi-Lab Consulenza sociale e consulenza lavoro

Offre consulenza, orientamento e reinserimento professionale a persone confrontate con nuove sfide e scelte professionali e di formazione. Il servizio permette di fare il punto della situazione, di riflettere sulle strategie organizzative di conciliabilità, di essere aiutati nell'allestimento di CV e di essere informati sullo sviluppo di carriera. La consulenza - individuale e personalizzata - aiuta a gestire tempi e ruoli della vita.

L'associazione Equi-Lab dispone anche di un servizio sociale per una consulenza complementare e di sostegno per quelle problematiche che spesso intralciano un progetto di vita (ambiti socio-economici e di diritto di famiglia - separazioni/divorzio).

Ogni singolo colloquio ha un costo di Fr. 40.- e varia da 60 a 90 minuti.

L'associazione Equi-Lab affianca anche le aziende per disegnare, implementare e monitorare iniziative e progetti in materia di conciliabilità famiglia e lavoro.

Associazione Equi-Lab
Piazza Indipendenza 1
Quartiere Maghetti
6900 Lugano
Tel. 091 950 00 88
Tel. 091 967 61 51
info@equi-lab.ch
www.equi-lab.ch

lu-ve 09:00-12:00

• Centro di socializzazione Il Tragitto sportello e percorsi di orientamento socio-professionale

Il Centro propone un accompagnamento individuale e personalizzato a coloro che cercano sul corto o lungo termine di inserirsi a livello professionale e/o di intraprendere una formazione, nonché una consulenza sulle possibilità offerte in ambito di conciliabilità tra lavoro e famiglia, in collaborazione con i servizi specializzati del territorio. Il Tragitto dispone anche di un servizio di primo orientamento e di disbrigo di pratiche amministrative che non sono di competenza di altri servizi.

**Centro di socializzazione
Il Tragitto**
Via G. Stabile 12
6900 Lugano
Tel. 091 601 06 29
lugano@iltragitto.ch
www.iltragitto.ch

apertura sportello:
lu 9:00-11:30
ma 9:00-11:30
gio 9:00-11:30

2.2 I nidi d'infanzia

Dove non arriva la famiglia, con le proprie forze, arriva la rete sociale. Nascono con questa logica i nidi d'infanzia per i bambini fino ai 3 o 4 anni. Visto che la richiesta è alta, numerose sono le strutture presenti sul territorio che offrono questo servizio, ognuna con regole e rette diverse.

I nidi d'infanzia (o asili nido) sono dei servizi socio-educativi che accolgono richieste di collocamento diurno originate da bisogni diversi: dalle necessità lavorative di genitori o famiglie monoparentali, ai bisogni particolari del bambino, alle situazioni di momentaneo disagio familiare. Ricordatevi di contattare per tempo l'asilo nido a cui siete interessati e di visitare personalmente la struttura. È inoltre importante conoscere in anticipo le persone che si occuperanno del vostro bambino, del suo inserimento e delle attività quotidiane che farà nella struttura. Verificate inoltre che la struttura sia in possesso dell'autorizzazione cantonale per il diritto al rimborso.



pagina 47

**ATAN Associazione delle
strutture d'accoglienza per
l'infanzia della Svizzera italiana**
Centro La Monda A
Via Ala Munda 1/2
6528 Camorino
Tel. 091 223 58 60
info@atan.ch
www.atan.ch

orario sportello:
lu-ve 9:00-12:00 / 13:30-16:00

Con l'introduzione del concordato HarmoS che ha stabilito l'inizio della scolarità obbligatoria, la durata dei cicli di insegnamento e le discipline della formazione di base a livello svizzero, la scuola dell'infanzia può accogliere bambini dai 3 anni compiuti per l'anno facoltativo (dai 4 anni è invece obbligatoria). L'iscrizione può essere fatta solo per i bambini che hanno compiuto i 3 anni entro il 31 luglio e, in deroga, su richiesta motivata dall'autorità parentale, per i bambini che li compiono entro il 30 settembre. Inoltre, l'ammissione all'anno facoltativo avviene in base al numero di posti disponibili della scuola. **Informatevi quindi per tempo se l'asilo nido che accoglie i vostri figli ha una sezione per chi non può accedere alla scuola dell'infanzia.**

• I nidi d'infanzia di Lugano Istituti sociali

I 4 nidi d'infanzia sono strutture per bambini dai 3 mesi fino all'inizio della scuola dell'infanzia. Alle famiglie domiciliare a Lugano viene data la precedenza, le iscrizioni, però, sono aperte a tutti e possono essere fatte in ogni periodo dell'anno. Chi non venisse ammesso subito, può entrare in lista d'attesa. La retta mensile viene stabilita tenendo conto del reddito della famiglia e della frequenza. L'iscrizione è vincolata a una frequenza minima settimanale di almeno 3 giorni o 3 mezzeggiornate. L'ambientamento del proprio bambino va concordato con la struttura, con largo anticipo.

Nido d'infanzia Baroffio

Via Baroffio 2 – 6900 Lugano
Tel. 058 866 39 90
nidi.infanzia@lugano-lis.ch

accoglienza:

45 bambini da 3 mesi a 3/4 anni
apertura: lu-ve 07:00-19:00
chiusura: due settimane a Natale e due settimane a luglio/agosto

Nido d'infanzia Molino Nuovo

Via Marco da Carona 10 – 6900 Lugano
Tel. 058 866 20 39
nidi.infanzia@lugano-lis.ch

accoglienza:

20 bambini da 3 mesi a 3/4 anni
apertura: lu-ve 07:00-19:00
chiusura: due settimane a Natale e due settimane a luglio/agosto

Nido d'infanzia Ronchetto

Via Ronchetto 16 – 6900 Lugano
Tel. 058 866 39 80
nidi.infanzia@lugano-lis.ch

accoglienza:

20 bambini da 3 mesi a 3/4 anni
apertura: lu-ve 07:00-19:00
chiusura: due settimane a Natale e due settimane a luglio/agosto

Nido d'infanzia POLIS

Via Vedreggio 2a – 6963 Pregassona
Tel. 058 866 34 40
nidi.infanzia@lugano-lis.ch

accoglienza:

26 bambini da 3 mesi a 3/4 anni
apertura:
lu-ve 07:00-19:00
chiusura: due settimane a Natale
e due settimane ad agosto

• altre strutture di Lugano e dintorni riconosciute dal Cantone

diritto al rimborso
» pagina 47

ABACO

Via delle Aie 1 – 6900 Lugano
Tel. 091 971 18 88
Tel. 091 970 23 10
abacoasilonido@bluewin.ch
www.abacoasilonido.ch

accoglienza:

bambini da 3 mesi ai 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: 1 settimana a Natale,
1 settimana in estate e giorni festivi

Asilo Nido Arcobaleno

Via Besso 59 – 6900 Lugano
Tel. 091 960 09 60
preasiloarcobaleno@gmail.com
www.asilonidoarcobaleno.ch

accoglienza:

30 bambini da 4 mesi a 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:00
chiusura: 1 settimana a Natale,
2 settimane ad agosto e festivi

Bio Nido The Lounge

(nido bilingue italiano e inglese)
Corso Elvezia 27 – 6900 Lugano
Tel. 091 922 23 31
sara.gatti@theloungeschool.ch
www.theloungeschool.ch

accoglienza:

21 bambini da 1 a 3 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:00
chiusura: festivi e a Natale

Birba la Giraffa

Via al Mulino 22 – 6814 Cadempino
Tel. 091 960 02 05
info@nidolagiraffa.ch
www.nidolagiraffa.ch

accoglienza:

36 bambini da 0 a 4 anni
apertura: lu-ve 07:00-18:30
chiusura: festivi, 2 settimane
a Natale e 1 ad agosto

Casa Bimbi

Via Motta 52 – 6900 Massagno
Tel. 091 967 15 28
casabimbi@bluewin.ch

accoglienza:

30 bambini da 2 mesi a 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: 2 settimane a Natale e
2 ponti decisi nel corso dell'anno

Casa dell'infanzia Fogazzaro

Via alla Chiesa 16 – 6962 Viganello
Tel. 091 970 14 36
giuntasilvana@libero.it

accoglienza:

65 bambini da 2 mesi a 3 anni
(con sez. Harnos)
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: aperto tutto l'anno,
tranne giorni festivi

Centro Cristiano Culla Baby Star

Via Camara 16 – 6932 Breganzona
Tel. 091 968 19 19
culla.baby.star@swissonline.ch
www.cullababystar.ch

accoglienza:

48 bambini da 4 mesi a 4 anni
apertura: lu-ve 06:30-19:00
chiusura: aperto tutto l'anno

Centro Infanzia Arnaboldi

Via ai Ronchi 6 – 6900 Lugano
Tel. 091 971 82 75
direzione@centroarnaboldi.ch
www.centroarnaboldi.ch

accoglienza:

60 bambini da 0 a 6 anni
apertura: lu-ve 06:45-18:45
chiusura: 2 settimane a Natale e
2 settimane ad agosto

Centro infanzia La Coccinella

Via Brentani 9 – 6900 Lugano
Tel. 091 971 75 23
associazionenidolacoccinella@gmail.com
www.nidolacoccinella.ch

accoglienza:

28 bambini da 3 mesi a 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: 2 settimane a Natale,
2 settimane a luglio/agosto e festivi

Giardino d'infanzia Girotondo

6955 Cagiallo
Tel. 091 930 07 01
Cell. 079 947 84 21
girotondo.cagiallo@gmail.com
www.girotondo.ch

accoglienza:

17 bambini da 1 a 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:00
chiusura: festivi, 2 settimane a Natale
e in estate e 1 a Pasqua

Il Bocciole

c/o Scuola Rudolf Steiner
Via ai Magi 4 – 6945 Origlio
Tel. 091 966 29 62
info@scuolasteiner.ch
www.scuolasteiner.ch

accoglienza:

14 bambini da 18 mesi fino
al passaggio alla scuola dell'infanzia
apertura: lu-ve 08:00-13:00,
secondo calendario scolastico

Il Cactus

Via Scairone – 6818 Melano
Tel. 091 630 56 11
Cell. 076 327 27 19
direzione@ilcactus.ch
www.ilcactus.ch

accoglienza:

22 bambini da 3 mesi a 4 anni
(4 anni se manca l'accettazione
alla scuola dell'infanzia)
apertura: lu-ve 07:00-19:00
chiusura: festivi e 4 settimane
all'anno

Il Kamaleonte

Ass. Kreiamoci
Via Chiosso 7 – 6948 Porza
Tel. 091 220 68 13
nidokamaleonte@gmail.com
ilkamaleonte.ch

accoglienza:

dai 4 mesi ai 3/4 anni
apertura: lu-ve 7:00-19:00
chiusura: 2 settimane a Natale,
festività nazionali

Il Melograno – Asilo nido

Via Cantonale 55 – 6949 Comano
Tel. 091 942 10 00
direzione@asilo-nido.ch
www.melogranonido.ch

accoglienza:

18 bambini da 0 a 4 anni
apertura: lu-ve 07:00-18:30
chiusura: festivi, 1 settimana
a Natale e 1 a Carnevale

Il Trenino

Via Ronchetto 16a – 6900 Lugano
Tel. 091 970 26 27
Cell. 076 679 16 69
ad.martignoni@bluewin.ch
www.iltrenino.ch

accoglienza:

21 bambini da 0 a 4 anni;
è l'asilo nido per i figli dei dipendenti
dell'Ospedale Civico, del Cardio-
centro e della Croceverde
apertura: lu-ve 06:30-19:00
chiusura: 2 settimane a Natale

La Casa di Pinocchio

Piazza Stazione 4 – 6934 Bioggio
Tel. 091 600 28 22
info@casadipinocchio.ch
www.casadipinocchio.ch

accoglienza:

50 bambini da 4 mesi a 6 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: festivi e 2 settimane
a Natale

La Corte dei Bambini

Via ai Ronchi 1 – 6943 Vezia
Tel. 091 630 52 24
Cell. 076 336 50 60
lacortedeibambini@gmail.com
www.lacortedeibambini.ch

accoglienza:

29 bambini da 0 a 6 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: festivi, 2 settimane
a Natale e 2 in estate

La Kiocciola – Asilo nido Kreiamoci

Via G. Maraini 15 – 6963 Pregassona
Tel. 091 220 84 74
info@lakiocciola.ch
www.lakiocciola.ch

accoglienza:

18 bambini da 4 mesi a 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: 1 settimana a Natale
e 1 in agosto

Mini Centro Grancia

Via Pian Scairolo – 6916 Grancia
Tel. 091 993 17 64
Cell. 078 758 33 74
minicentro@bluewin.ch
www.nidominicentro.ch

accoglienza:

20 bambini da 3 mesi a 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: festivi, a Natale e ad
agosto

Multispazio Eccolo

Via Ceresio 2 – 6900 Massagno
Tel. 091 966 31 43
asilo.eccolo@ticino.com
www.asiloeccolo.ch

accoglienza:

44 bambini da 0 a 6 anni
apertura: lu-ve 07:00-19:00
chiusura: solo festivi

Nido Piccoli Passi

Associazione centri OCST per l'infanzia

Via Lambertenghi 1 – 6900 Lugano
Tel. 091 225 83 27
Cell. 076 206 27 56
piccolipassi@ocst.ch
www.asilopiccolipassi.ch

accoglienza:

25 bambini da 1 a 4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: festivi, 2 settimane
a Natale

Ottoaccazeta*

Ass. 8Hz family coworking
Via Pian Scairolo 10
6915 Pambio Noranco
Cell. 078 959 90 80
Tel. 091 797 44 44
nido@ottoaccazeta.ch
cofamily8hz.ch/nido

accoglienza:

17 bambini da 4 mesi a 3/4 anni
apertura: lu-ve 07:30-18:30
chiusura: 2 settimane a Natale
e 2 settimane ad agosto

Primi Passi IBSA*

Via La Risciada 48
6915 Pambio-Noranco
Tel. 091 993 09 21
nidoprimipassi@ibsa.ch
www.nidoprimipassi.ch

accoglienza:

30 bambini da 4 mesi a 4 anni
apertura: lu-ve 07:00-18:00
chiusura: festivi, 2 settimane a Natale
e 2 ad agosto

RSI nido d'infanzia – Oasi della Gioia

Via Cureglia – 6949 Comano
Tel. 091 803 50 10
nido@rsi.ch
www.asilonidors.ch

accoglienza: da 4 mesi a 4 anni

Accoglie prioritariamente figli/e di dipendenti. Se vi sono posti a disposizione accoglie anche bambini dei comuni limitrofi
apertura: lu-ve 08:00-18:00
chiusura: festivi, 2 settimane ad agosto, Natale e Pasqua

SUPSI nido

Via Cantonale 18
Stabile Suglio – 6928 Manno
Tel. 058 666 69 00
nido@supsi.ch
www.supsi.ch/nido

accoglienza:

23 bambini da 4 mesi a 3/4 anni
Accoglie prioritariamente figli/e di dipendenti, studenti/tesse, collaboratori/trici SUPSI. Se vi sono posti a disposizione accoglie anche figli/e di famiglie esterne
apertura: lu-ve 07:45-18:15
chiusura: 2 settimane a Natale e 3 tra luglio ed agosto

USI SUPSINido

Campust Est
Via La Santa 1 – 6962 Viganello
Tel. 058 666 69 05
miryam.pol@supsi.ch
supsi.ch/servizio-prima-infanzia

accoglienza:

28 bambini dai 4 mesi ai 3/4 anni
collaboratori e studenti USI e SUPSI hanno la priorità
apertura: 07:45-18:15
chiusura: 2 settimane a Natale e tre settimane in estate

* Per adeguare i crescenti bisogni evolutivi dei bambini non accolti nelle scuole dell'infanzia a seguito del concordato Harmos, il nido Ottoaccazeta di 8Hz Family Coworking e il nido Primi Passi IBSA hanno sviluppato il progetto PonteHarmos per assicurare loro un contesto educativo adeguato e agevolare i genitori nella conciliabilità lavoro-famiglia.

E-mail: direzionenido@ottoaccazeta.ch, cell.: 078 959 90 80, 079 743 39 75

• Rimborso della spesa di collocamento: l'aiuto universale a tutte le famiglie e l'aiuto soggettivo

Con la riforma fiscale e sociale, nella Legge cantonale per le famiglie sono state introdotte importanti misure di contenimento dell'onere finanziario a carico dei genitori per l'affidamento dei figli durante il tempo lavorativo o di formazione.

L'aiuto universale viene concesso a tutte le famiglie che

fanno capo a una struttura o a un servizio di accoglienza del bambino riconosciuti dal Cantone, per motivi di conciliabilità tra impegni familiari e impegni lavorativi (o di formazione). Entrato in vigore il 1° ottobre 2018, si applica ai fruitori di nidi d'infanzia, micro-nidi (centri diurni che accolgono da 5 a 10 bambini, con un'apertura di almeno 8 ore al giorno per 220 giorni all'anno), famiglie diurne e centri extrascolastici. I criteri per stabilirne l'importo sono i seguenti:

☞ da 16 a 30 ore settimanali per almeno tre settimane mensili di frequenza, è concesso un contributo mensile di Fr. 100.00 per le famiglie che hanno figli ai nidi d'infanzia e ai micro-nidi; oltre le 30 ore settimanali e almeno tre settimane al mese, il contributo aumenta a Fr. 200.00;

☞ per i bambini accolti dalle famiglie diurne e dai centri extrascolastici il contributo è pari al 20% delle spese della retta (esclusi i costi per i pasti e le trasferte), fino ad un massimo di Fr. 200.00.

L'aiuto soggettivo viene assegnato in modo specifico a chi beneficia di alcune misure sociali:

☞ per i **beneficiari RIPAM**, ovvero della riduzione del premio della cassa malati, il contributo è del 33% della retta, dedotto il contributo universale. Il costo massimo riconosciuto per la retta è di Fr. 1'200.00 al mese per la

Ufficio del sostegno a enti
e attività per le famiglie e i giovani
Vicolo Santa Marta 2
6501 Bellinzona
tel. +41 91 814 54 51
dss-ufag@ti.ch
www.ti.ch

frequenza a tempo pieno. Le spese per i pasti e le trasferte vengono conteggiate a parte e non sono oggetto di ulteriori contributi. Determinante per la concessione dell'aiuto è che almeno un membro dell'unità di riferimento del bambino sia a beneficio della riduzione RIPAM. È entrato in vigore il 1° ottobre 2018.

☞ per i **beneficiari di assegni di prima infanzia API** il contributo ammonta alla totalità della retta (esclusi gli oneri supplementari come pasti, costo di trasporto,...), dedotti l'aiuto universale e l'aiuto per beneficiari RIPAM, fino ad un rimborso massimo mensile di Fr. 800.00. È entrato in vigore il 1° gennaio 2019.

• Imposte

Nel caso in cui sia la mamma sia il papà lavorano, se sono in formazione o senza entrate, si possono dedurre le spese d'iscrizione al nido d'infanzia dall'imposta federale diretta e dall'imposta cantonale.

Ufficio circondariale di tassazione
Lugano
Via Balestra 16
6900 Lugano
Tel. 091 815 49 11
dfe-dc.utlugano@ti.ch
www.ti.ch/fisco

lu-ve 08:45-11:45 / 14:00-16:00

2.3 Le famiglie diurne

Gli asili nido non sono le uniche soluzioni possibili, se il papà e la mamma, per motivi di lavoro o di formazione, non sempre possono esserci.

Le famiglie diurne accolgono in casa propria bambini fin dai primi mesi di vita. In un contesto più informale e familiare, i loro bisogni vengono così discussi e condivisi con i genitori.

L'obiettivo del servizio è di trovare una risposta adeguata alle singole esigenze.

• Associazione Luganese Famiglie Diurne

Trovare, valutare, formare la famiglia diurna e metterla in contatto con la famiglia che ne fa domanda: questi i compiti di cui si fa carico l'Associazione. Per beneficiare del servizio bisogna diventarne membri versando la quota annua di Fr. 40.-. Per programmare il collocamento del bambino, è consigliato prendere contatto in anticipo.

Il servizio delle famiglie diurne si paga a ore e viene fissato in base al reddito lordo dei genitori. Nel caso di redditi molto bassi, la famiglia che necessita del servizio può ricevere un contributo alla spesa di collocamento.

La vigilanza sulle famiglie diurne è svolta dall'Ufficio dell'aiuto e della protezione - Settore famiglie e minorenni.



pagina 47



pagina 143

**Associazione Luganese
Famiglie Diurne**
Vicolo Antico 2 - 6943 Vezia
Tel. 091 968 15 70
famgliediurne@bluewin.ch
www.famgliediurne.ch

lu, ma e gio
09:00-11:30 / 14:00-16:00
me e ve
09:00-11:30
accoglienza:
bambini di tutte le età

A volte un impegno ci coglie all'improvviso, lasciandoci poco tempo per trovare una soluzione. Un mancato congedo dal lavoro, un imprevisto o anche solo una cena tra amici potrebbero avere una risposta concreta in un servizio di baby sitting. L'attività di solito si svolge presso l'abitazione della famiglia.

• Croce Rossa Svizzera – Spazio Famiglie

Lo Spazio Famiglie della Croce Rossa Svizzera sezione del Sottoceneri è un centro polifunzionale per le famiglie a Lugano. È un luogo d'ascolto, di orientamento e di risposta capace di supportare in modo multiculturale e multidisciplinare la famiglia e le sue necessità. Tra i servizi offerti

🌀 Baby e mamy help intervengono a domicilio in caso di improvvisa malattia del bambino o di malattia o impossibilità dei genitori di occuparsi di lui. Le tariffe sono in base al reddito. Alcune casse malati rimborsano il servizio in caso di malattia del bambino.

🌀 Il centro di socializzazione miniClub accoglie bambini dai 2 ai 4 anni dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 11:30.

🌀 Il baby sitting diurno interviene quando il genitore ha necessità di assentarsi per qualche ora o un'intera giornata; si rivolge a bambini dalla nascita ai 12 anni.

🌀 Il baby sitting serale per il quale la CRS fornisce una lista di baby sitter formate dal Settore corsi dell'associazione; si rivolge a bambini dalla nascita ai 12 anni.

L'obiettivo dello Spazio Famiglie è di promuovere l'integrazione interculturale attraverso l'apprendimento della lingua e la promozione dell'inclusione sociale. Per maggiori dettagli sui costi dei servizi e sulle attività di integrazione contattare la CRS.

Croce Rossa Svizzera (CRS)
Sezione del Sottoceneri
Via alla Campagna 9
6904 Lugano
Tel. 091 973 23 42/43
spaziofamiglie@crocerossaticino.ch
mondodelbambino@crocerossaticino.ch
www.crocerossaticino.ch
www.spaziofamiglie.ch

• La Tata Volante

Offre un servizio fatto su misura per ogni famiglia, con un team di baby sitter qualificate e con esperienza che si prende cura di bambini da 0 a 12 anni. Il servizio della Tata Volante è disponibile 24 ore su 24 per 7 giorni la settimana. Le collaboratrici sono tutte automunita e pronte a raggiungere in qualsiasi momento la vostra abitazione.

La Tata Volante
Via alla Motta 31
6953 Lugaggia-Capriasca
Tel. 076 341 31 13
info@tatavolante.ch
www.tatavolante.ch

Pubblicazioni consigliate

• In Internet

Negli ultimi anni sono state sviluppate in internet alcune piattaforme per la ricerca di baby sitter nelle vicinanze della propria zona di residenza. Una piattaforma ha lo scopo infatti di far incontrare la domanda – vale a dire la richiesta dei genitori di un servizio di baby sitting – con l'offerta di lavoro delle singole baby sitter iscritte a queste piattaforme. Dopo l'iscrizione e l'annuncio di ricerca da parte dei genitori, alcuni siti danno la possibilità di un primo contatto gratuito con la baby sitter, in forma di messaggio, come ad esempio www.topnanny.ch, altri danno accesso alle informazioni solo a pagamento, come www.babysitting24.ch, it.babysits.ch e facebook.com/ticinositter.ch.

Maternità – protezione delle lavoratrici

Conoscere i diritti delle donne durante la gravidanza e dopo la nascita del bambino è l'obiettivo della pubblicazione curata dalla Segreteria di Stato dell'Economia (SECO), scaricabile gratuitamente dal sito

www.seco.admin.ch

Lavoro e salute. Gravidanza, maternità e periodo dell'allattamento

Disposizioni legali e misure per la protezione della maternità nelle imprese. La pubblicazione è scaricabile gratuitamente dal sito

www.seco.admin.ch

La famiglia si ingrandisce

Le pari opportunità, la gravidanza e la regolamentazione nel mondo del lavoro, gli aiuti finanziari a cui hanno diritto i genitori, i congedi parentali e alcune proposte di accoglienza per l'infanzia. Una guida redatta dal Servizio Gender dell'Università della Svizzera Italiana (USI) e dalla Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana (SUPSI). È scaricabile dal sito www.equality.usi.ch

Un tempo su misura. Guida per conciliare vita professionale, privata e familiare, ed. Casagrande SA

Il tempo parziale è un'opportunità: questo l'assunto da cui parte la pubblicazione curata dalla SIC-Società degli impiegati di commercio.

Genitori al lavoro. Le aziende rispondono.

Conciliabilità tra vita professionale e vita familiare e misure aziendali per promuovere una gestione delle pari opportunità nella pubblicazione della Commissione consultiva per le pari opportunità tra i sessi del Canton Ticino www.ti.ch

Conciliabilità tra famiglia e lavoro

Lettera speciale di Pro Juventute che fornisce informazioni e consigli per conciliare vita lavorativa e familiare, www.projuventute.ch

Fare amicizia

60 3.1 Preasili e centri di socializzazione



3.1

Preasili e centri di socializzazione

Mamme che incontrano altre mamme per scambiarsi consigli ed esperienze, bambini che fanno amicizia con altri bambini per giocare insieme. Legami che si creano con semplicità, per rallegrare un pomeriggio come gli altri; legami che, a volte, diventano amicizie per la vita. Ma il caso lo si può aiutare con i punti di incontro per mamme e bambini. A Lugano non mancano.

• Strutture di Lugano

I centri di socializzazione hanno l'obiettivo di incoraggiare l'apertura delle famiglie verso l'esterno e aiutare a rafforzare le relazioni di scambio. Sono gestiti da enti o gruppi informali di famiglie. Prevedono l'organizzazione di spazi di incontro e di gioco per favorire la socializzazione e per offrire ai bambini attività di svago. Alcune associazioni offrono attività di preasilo per i bambini in cui la presenza dei genitori non è necessaria (è un servizio a pagamento) e la cui conduzione può essere affidata a personale volontario e/o formato nell'ambito dell'infanzia. A seconda degli scopi delle associazioni, alcune strutture dispongono di servizi di consulenza e sostegno alle famiglie.

La lista dei preasili e dei centri di socializzazione può essere soggetta a modifiche. Per maggiori informazioni potete consultare i siti www.ti.ch/infofamiglie | www.ticinoperbambini.ch o chiedere al Consultorio Genitori e Bambino.

» Nei preasili e centri di socializzazione contrassegnati con l'asterisco, vengono ospitate le PEM – Presenze educative mobili del Progetto Genitori, pagina 65

Arca di Noè
salone parrocchiale della chiesa
di Santa Teresa
Via della Chiesa – 6962 Viganello
Indirizzo di contatto: c/o Laura Tanzi
Via Crocetta 9 – 6962 Viganello
Cell. 079 432 69 62

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: ma e gio 09:15-11:15
chiusura: da calendario scolastico

Centro di socializzazione Il Tragitto*
Via G. Stabile 12 – 6900 Lugano-Besso
Tel. 091 601 06 29
info@iltragitto.ch
www.iltragitto.ch

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: ma e gio 09:00 – 11:00
lu e me 14:30-17:30
chiusura: da calendario scolastico

Centro Il Mosaico*
c/o Chiesa Evangelica Riformata
Viale Cattaneo 2 – 6900 Lugano
Tel. 091 923 35 86
Cell. 079 600 23 11
latana@bluewin.ch

accoglienza: da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: me 16:00-18:00
chiusura: da calendario scolastico

Comunità Familiare – Centro bambini*
Via Trevano 13 – 6904 Lugano
Tel. 091 923 30 94
segretariato@comfamiliare.org
www.comfamiliare.org

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: ma, gio e ve 09:00-11:00
chiusura: durante le vacanze estive
e natalizie

English for fun
Preasilo in lingua inglese
c/o Centro bambini
di Comunità Familiare
Via Trevano 13 – 6900 Lugano
Cell. 079 578 57 78
www.englishforfun.ch

accoglienza: bambini da 1 a 4 anni,
accompagnati
apertura: me 09:30-11:30

Il Mondo di Amélie
Ass. Amélie
Via Ceresio 43 – 6963 Pregassona
Sara
Cell. 076 448 35 24
www.associazioneamelie.ch

accoglienza: bambini da 1 a 4 anni
accompagnati
apertura: lu-ve 09:00-11:00
chiusura: da calendario associazione

Il Piccolo Seme*
Centro Parrocchiale Pazzalino
Via Terzerina – 6963 Pregassona
indirizzo di contatto:
c/o Annamaria Prati
Via alla Bozzoreda 10
6963 Pregassona
Cell. 079 467 77 24

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni,
accompagnati
apertura: ma e gio 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Il Trenino dell'Amicizia*
c/o Sala multiuso delle Scuole elementari
6965 Cadro
Cell. 076 616 59 05
preasilocadro@gmail.com

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni,
accompagnati
apertura: me 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

La Coccinella*
Via Vergiò 30
6932 Breganzona
Maria Didier
Tel. 091 967 30 65
Cell. 079 421 86 39

accoglienza: bambini da 0 -18 mesi
accompagnati
apertura: ve 09:00-11:00
accoglienza: bambini da 1 -3 anni
non accompagnati
apertura: lu-gio 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Kosmos
Via Monte Boglia 5 - 6900 Lugano
Tel. 091 971 21 05
Cell. 076 690 67 04
spaziokosmoslugano.business.site

accoglienza: famiglie con bambini fino
ai 4 anni
apertura: lu, me, ve 09:00-11:00
chiusura: da calendario associazione

L'isola che non c'è
Stabile Villa Colle Alle Brughette
6917 Barbengo
Cell. 076 332 26 21
sirigoyn@hotmail.com

accoglienza: bambini da 1 a 4 anni
apertura: lu-ve 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Lo Scoiattolo*
Ex Casa Comunale
6964 Davesco
Cell. 076 388 67 23

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: me 08:45-11:00
chiusura: da calendario scolastico

**MiniClub – Croce Rossa Svizzera
sezione del Sottoceneri***
Via alla Campagna 9
6904 Lugano
Tel. 091 973 23 43
mondodelbambino@crocerossaticino.ch
www.spaziofamiglie.ch

accoglienza: bambini da 2 a 4 anni,
non è necessaria la presenza
della mamma
apertura: lu-ve 09:00-12:00
chiusura: 3 settimane ad agosto

Preasilo Casa Rusca
Assemblea genitori Cureglia
c.p. 26 - 6944 Cureglia
Tania Marioni
Cell. 079 379 58 06

accoglienza: bambini da 2 a 3 anni
non accompagnati
apertura: ma 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Piccolo Salice
Ex casa comunale
Via Roncaccio - 6946 Ponte Capriasca
Michela
Cell. 076 322 40 73

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: me 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Piccole Tracce
Sala teatro dell'oratorio - 6950 Tesserete
Patrizia
Tel. 091 943 43 62

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: me e ve 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Piccoli sorrisi
6958 Bidogno
Sara
Cell. 079 541 36 78

accoglienza: bambini da 0 a 4 anni
accompagnati
apertura: ve 09:30-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Nidolino
c/o Scuole elementari - 6942 Savosa
Cell. 079 358 31 49
rita.agnellini@gmail.com

accoglienza: bambini accompagnati
apertura: ve 09:00-11:00
chiusura: da calendario scolastico

Minimondo
Via San Gottardo 117 - 6900 Massagno
Elena
Tel. 091 945 27 19
Cell. 076 346 27 19
elena.widmer@ticino.com

accoglienza: bambini da 1 a 4 anni non
accompagnati
apertura: lu-ve 09:00-12:00
chiusura: da calendario scolastico

La tartaruga
ex asilo - 6949 Comano
Maria Chiara e Cristina
Cell. 076 512 76 66

accoglienza: bambini da 1 a 4 anni non
accompagnati
apertura: lu 08:45-11:00
chiusura: da calendario scolastico

• Progetto Genitori Luganese

“Diventare genitore” è un punto di partenza - e non di arrivo - di un percorso caratterizzato da momenti di gioia e soddisfazione, ma anche da dubbi, insicurezze, timori. Il Progetto Genitori (PG) mira ad aumentare la consapevolezza delle proprie risorse, a rafforzare e a favorire l'apprendimento di nuove strategie, attraverso la condivisione con altri genitori delle proprie emozioni e esperienze. Soprattutto attraverso le **PEM - Presenze educative mobili** (incontri a cadenza regolare con gruppi di genitori e i loro bambini), il PG sostiene un processo di crescita delle competenze parentali volto a sviluppare un contesto familiare favorevole allo sviluppo dei bambini. Rafforzando e valorizzando le risorse individuali, il Progetto ha l'obiettivo di prevenire disagi o sofferenze legate al sen-

timento di inadeguatezza e alla solitudine nel ruolo di genitore.

Gli operatori sono infermiere consulenti materno-pediatriche, pedagogiste e altri professionisti formati sulla pedagogia dei genitori. La consulenza è gratuita.

Si rimanda alla lista dei preasili e centri di socializzazione che propongono le PEM.

Scudo

Via Brentani 11
6900 Lugano
Tel. 091 973 18 10
areapediatrica@scudo.ch
www.scudo.ch

• Centro bambini Associazione Comunità Familiare

I Centri bambini sono luoghi in cui i bambini da 1 a 3 anni si incontrano per giocare e fare esperienze di socializzazione. Ad animarli ci sono mamme (e qualche papà) volontarie che, a richiesta, possono organizzare anche percorsi individuali verso l'autonomia e la preparazione all'età scolare. L'Associazione dispone di uno sportello gratuito di ascolto per i genitori, realizzato con il Consultorio familiare e con la collaborazione del Consultorio Genitori e Bambino di SCUDO.

Centro bambini
di Comunità Familiare
Via Trevano 13
6900 Lugano
Tel. 091 923 30 94
www.comfamiliare.org

• Centro di socializzazione Il Tragitto Progetto Incontriamoci e progetto Ritroviamoci

Incontriamoci

Martedì e giovedì dalle 9:00 alle 11:00

Incontriamoci offre due mattinate settimanali di incontro a donne migranti e svizzere accompagnate o meno dai loro figli in età pre-scolastica. Questi incontri, in gruppo e con conduzione, vogliono essere dei momenti per conoscere nuove persone, condividere le proprie esperienze e conoscenze, meglio orientarsi sul territorio comunale e cantonale e praticare la lingua italiana. I bambini giocano in spazi diversi da dove si trovano le mamme, favorendo una prima separazione in gruppi condotti da professioniste della prima infanzia.

Ritroviamoci

Lunedì e mercoledì dalle 14:30 alle 17:30

Ritroviamoci offre due pomeriggi settimanali di incontro ad adulti (mamme, papà, nonni/e) che accompagnano figli/e e nipoti in età pre-scolastica o che frequentano la Scuola dell'Infanzia. Durante questi pomeriggi, si arriva

quando si vuole e ci si ferma il tempo che si desidera, con la semplice voglia di passare un momento di qualità di gioco e di scambio in uno spazio accogliente in presenza di due professioniste. Gli adulti accompagnatori sono responsabili dei bambini che accompagnano.

**Centro di socializzazione
Il Tragitto**
Via G. Stabile 12
6900 Lugano-Besso
Tel. 091 601 06 29
info@iltragitto.ch
www.iltragitto.ch

• Preasilo Inclusivo ATGABBES

Il preasilo di ATGABBES è un luogo di socializzazione che promuove il principio pedagogico dell'inclusione: offre uno spazio di scambio che permette a bimbi con difficoltà o disabilità di relazionarsi con bimbi normodotati e, a questi ultimi, di avvicinarsi alla diversità in tenera età ed in maniera propositiva. Attraverso il gioco e piccole attività di gruppo, i bambini si preparano alle prime separazioni e si allenano alle piccole autonomie quotidiane.

Preasilo Inclusivo ATGABBES
Via Ronchetto 16
6900 Lugano
Tel. 091 970 31 01
info@atgabbes.ch
www.atgabbes.ch

accoglienza:
in tutto 14 bambini da 2 a 4 anni
apertura: lu-gio 09:00-11:00
chiusura: secondo calendario scolastico

• "Sfera cuccioli" - Associazione AGAPE

L'associazione offre dei progetti complementari di sostegno finalizzati ad accompagnare figli e genitori in alcuni particolari momenti dei processi di vita del nucleo familiare.

Il percorso "Sfera cuccioli" di 28 settimane risponde alle nuove linee educative previste dall'UNESCO e promuove l'educazione precoce, l'integrazione, la socializzazione e la preparazione alla Scuola dell'Infanzia. Il programma delle attività è sviluppato e gestito da personale formato nella prima infanzia e nella formazione primaria.

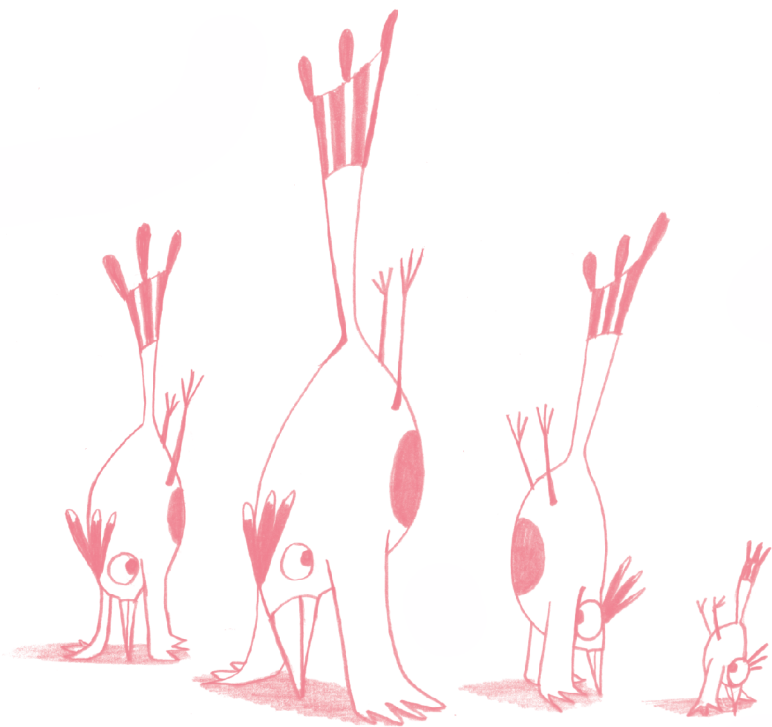
Associazione Agape
Segretariato
6934 Bioggio
Tel. 091 600 24 68
info@agapeticino.com
www.agapeticino.com

il percorso è svolto nei centri
"Sfera Kids"
accoglienza: bambini da 18 mesi
a 3-4 anni con i loro accompa-
gnatori adulti

>>
progetto
"Attorno
al fuoco"
a pagina 165

“Fammi giocare solo per gioco”

- 72 4.1 Tra favole e balocchi
- 78 4.2 Tra movimento e musica
- 92 4.3 Pubblicazioni consigliate



4.1

Tra favole e balocchi

Fammi giocare solo per gioco
senza nient'altro, solo per poco,
senza capire, senza imparare,
senza bisogno di socializzare,
solo un bambino con altri bambini,
senza gli adulti sempre vicini;
senza progetto, senza giudizio,
con una fine ma senza l'inizio,
con una coda ma senza la testa,
solo per finta, solo per festa,
solo per fiamma che brucia per fuoco.
Fammi giocare solo per gioco.

Bruno Tognolini, Filastrocca del diritto al gioco

Attività ludiche, prestito di giochi e di libri, animazioni...
Le biblioteche dei ragazzi a Lugano sono tante e ognuna offre uno spazio dove anche i più piccoli possono divertirsi come i fratellini più grandi. Oltre ad avvicinare i bambini alla lettura, spesso le biblioteche organizzano atelier e spettacoli, aderiscono a progetti e promuovono momenti di lettura. Rappresentano un'occasione di incontro e di scambio anche per i genitori.

• Biblioteche per bambini e ragazzi

Biblioteca ABC

Ex Casa Comunale – 6913 Carabbia
Tel. 079 517 32 55
bibliotecaabc.carabbia@gmail.com

apertura: me 17:00-18:00, sa 10:30-12:00
chiusura: durante le vacanze scolastiche
gli orari possono subire modifiche.
La biblioteca è aperta a tutti, adulti e bambini, e organizza attività e corsi.
Tessera Fr. 15.- annui

Biblioteca dei ragazzi di Loreto*

Via Adamini 25 – 6900 Lugano-Loreto
Tel. 091 994 37 82
bibliotecaragazziloreto@gmail.com

apertura: gio 14:30-17:00
chiusura: durante le vacanze scolastiche
gli orari possono subire modifiche.
La biblioteca è aperta a tutti i bambini.
Tessera Fr. 5.- annui

Biblioteca dei ragazzi di Pregassona*

Ca' rossa
Viale Cassone 40 – 6963 Pregassona
Tel. 058 866 65 47
info@bibliotecadeiragazzipregassona.ch
www.bibliotecadeiragazzipregassona.ch

apertura: lu-gio 16:00-17:30;
chiusura: durante le vacanze scolastiche
gli orari possono subire modifiche.
La biblioteca è aperta a tutti i bambini.
Tessera Fr. 5.- annui

Il Paradiso dei libri

Via Trevano 23 – 6900 Lugano
bibliomolinonuevo@gmail.com

apertura: ma 15:30-17:00 e gio 14:00-17:00
Solo per i bambini delle scuole
di Molino Nuovo

*biblioteche che hanno aderito al progetto "Nati per leggere"
» pagina 76

Biblioteca dei ragazzi di Viganello*

c/o Centro scolastico
Via Crocetta 8A – 6962 Viganello
Tel. 058 866 93 53
biblioviganello@ticino.com

apertura: ma e gio 15:00-17:00
durante le vacanze estive:
ma 09:00-11:00
La biblioteca è aperta
a tutti i bambini.
Tessera gratuita a chi abita
a Viganello, a Fr. 10.- per gli esterni

Biblioteca dei bambini Barbengo

c/o Scuole elementari
Via al Municipio 6 – 6917 Barbengo
Tel. 058 866 95 00

apertura: gio 15:30-17:00
chiusura: da calendario scolastico

Biblioteca dei ragazzi di Besso*

Via Besso 13 / Via Moncucco 2
6900 Lugano
Tel. 091 967 20 34
bibliobesso@bluewin.ch
www.labibliotecadeiragazzi.ch

apertura: lu 16:00-18:00,
ma e me 14:00-18:00;
gio 09:00-11:00/16:00-18:00;
un sa al mese 10:00-12:00
chiusura: ad agosto.
La biblioteca è aperta a tutti i bambini.
Tessera gratuita per i bambini delle
scuole di Besso, per gli altri Fr. 5.- annui.
Gratuita per i neolettori fino a 1 anno

La Bottega delle Parole

Biblioteca di quartiere
c/o Scuole elementari della Gerra
Via Trevano 86 – 6900 Lugano
Cell. 079 952 30 86
labottegadellesparole@bluewin.ch

apertura: gio 16:00-17:15,
primo me del mese 14:00-15:30
Tessera annuale Fr. 5.-

La Cà-dro libro

Ex Casa Comunale – 6965 Cadro
lacadrolibro@gmail.com
assembleagenitoricadro.blogspot.ch
www.facebook.com/ASGCadro

apertura: me 15:30-17:30
chiusura: da calendario scolastico.
Aperta a tutti i bambini.
Tessera annuale a Fr. 10.- (singolo)
e Fr. 15.- (famiglia)

La casa dei libri – Biblioteca dei ragazzi*

Via Concordia 7
6900 Lugano – Cassarate
Cell. 078 872 35 97

apertura: ma e ve 15:30-17:30
La biblioteca è aperta a tutti i bambini.
Tessera Fr. 5.- annui

La soffitta di Nilo

Via Cantonale – 6959 Maglio di Colla
assembleagenitorivalcolla@gmail.com

apertura: ma 13:20-16:00
chiusura: durante le vacanze scolastiche

Lubi – Ludobiblioteca

Villa Luganese
c/o Scuole elementari
6966 Villa Luganese
Tel. 058 866 94 00
scuolemonteboggia@lugano.ch

apertura: ve 16:30-17:30
chiusura: durante le vacanze scolastiche
gli orari possono subire modifiche.
Per libri e giochi per i bambini di tutte
le età, la tessera è gratuita

VIBILU, VideoBiblioLudoteca

ex stabile comunale
Associazione ViBiLu
Via agli Orti – 6914 Carona
Cell. 076 679 88 43
vibilu@hotmail.com
vibilu.com

apertura: ve 09:00-11:30 preasilo
(0-3 anni)
ve 15:30-17:15 video-biblio-ludoteca
chiusura: da calendario scolastico.
Tessera a Fr. 30.- annui

Voglia di libri*

IV piano dell'autosilo – 6968 Sonvico
Cell. 076 336 06 95
vogliadilibri@gmail.com
bibliotecavogliadilibri.wordpress.com

apertura: lu e gio 15:45-17:00
chiusura: da calendario scolastico.
Tessera annuale a Fr. 10.-

Biblioteca interculturale per l'infanzia*

Via Castausio 2a – 6900 Molino Nuovo
Resp. Laura Raia
Tel. 091 921 30 91
info@ricciogiramondo.ch
www.ricciogiramondo.ch

apertura: lu, ma e gio 15:30-18:00
Per i Nidi d'infanzia e le Scuole su
appuntamento (entrata della biblioteca
da Via Trevano 3)
chiusura: durante le vacanze scolastiche
gli orari possono subire modifiche
Tessera annuale Fr. 5.00

• Il progetto “Nati per leggere”

È un progetto nazionale di promozione della lettura rivolto ai bambini fin dalla primissima infanzia e alle loro famiglie. Fra i bisogni fondamentali di un bambino rientra anche quello di crescere in un ambiente ricco di stimoli, accompagnato da adulti che sappiano instaurare con lui un rapporto di comunicazione altamente affettivo. Leggere ai bambini fin dai primi momenti di vita favorisce il loro sviluppo e la crescita e permette ai genitori di esercitare il loro ruolo nella maniera più profonda e divertente. Promosso da Bibliomedia Svizzera italiana e Istituto svizzero Media e Ragazzi Ticino e Grigioni italiano TIGRI, è divulgato grazie all'appoggio delle biblioteche, delle librerie, dei medici pediatri, degli asili nido e degli enti locali. La **Divisione socialità** distribuisce a tutti i neogenitori domiciliati a Lugano un pacchetto regalo, fornito dai promotori del progetto, contenente tre libri per la prima infanzia e un opuscolo con consigli utili e spunti di riflessione sulla lettura (www.natiperleggere.ch).

• Società Svizzera delle Fiabe

Momenti magici raccolti intorno a un narratore di fiabe. Le parole escono dai libri: draghi a quattro teste, principesse con le trecce, foreste brumose e incantate si fanno spazio tra i bambini a bocca aperta. Le storie vengono raccontate proprio dai partecipanti, assieme o individualmente.

Società Svizzera delle Fiabe
Gruppo intrecciafole
Tel. 091 971 68 63
www.intrecciafole.net

• Agorateca

Ha una raccolta di libri per bambini (il prestito è concesso per un mese) e DVD di cartoni animati che si possono noleggiare a Fr. 5.- per 14 giorni per chi possiede la MyLugano Card. Inoltre, vengono organizzate durante l'anno delle letture di fiabe www.luganoeventi.ch

Città di Lugano
Agorateca
Foce (sede principale)
Via Foce 1
6900 Lugano
Tel. 058 866 48 02
info@agorateca.ch
www.agorateca.ch

orari:
lu-ve 08:00-12:00 / 13:00-17:00

MyLugano Card
» pagina 83

4.2 Tra movimento e musica

Che emozione ascoltare insieme un brano musicale o averlo tra le proprie braccia mentre gioca con l'acqua! Vederlo sorridere davanti ad un burattino, oppure coccolarlo all'ombra di un albero secolare. Fare delle attività insieme aumenta la complicità e rafforza il legame tra genitori e figli... oltre ad essere uno spettacolo per gli occhi e per il cuore.

• Alcuni parchi gioco adatti ai più piccoli

Barbengo Nucleo Cadepiano	<u>caratteristiche:</u> facilmente accessibile e recintato, il parco si trova accanto a un campo da calcio dove i più grandi possono divertirsi.
Besso Via Cortivallo	<u>caratteristiche:</u> all'interno dell'ampia superficie verde soleggiata e recintata, potete fermarvi per un picnic, mentre i bambini più grandi possono giocare nel grande campo da calcio.
Brè Zona di svago - Via al Pozzo	<u>caratteristiche:</u> conosciuta per la sua suggestiva collocazione immersa nel bosco e per le griglie pubbliche integrate nel prato, l'area di svago è il posto ideale se volete organizzare un picnic o una grigliata nel verde. La zona è provvista di parco giochi, bagni e posteggi.
Breganzona Via Crevuglio	<u>caratteristiche:</u> all'interno della grande area verde recintata, vi è il parco giochi con tanto di tavolo da ping-pong... da ricordarsi pallina e racchette!
Cassarate Via Pico	<u>caratteristiche:</u> il pittoresco e ampio prato è provvisto, oltre ai giochi per i più piccoli, di bagni, un campetto da basket, un canyon e un grande campo da calcio.
Centro Parco giochi Fondazione Maghetti Quartiere Maghetti	<u>caratteristiche:</u> il parco è recintato e i giochi sono particolarmente adatti ai più piccoli grazie alle loro dimensioni. Vi è inoltre la possibilità di iscriversi gratuitamente al Tuc Tuc Club che organizza eventi e divertimenti.

Cureggia
Nucleo Cureggia

caratteristiche:
un piccolo parco giochi nel nucleo del quartiere, grazioso e recintato, in prossimità dei grotti.

Maglio di Colla
Parco Giochi Cugnolo
Via Cantonale

caratteristiche:
immerso nel verde del bosco, l'esteso parco offre diversi giochi per tutte le età: dalle altalene con protezione per i più piccoli, alla carrucola e alla casetta da arrampicata per chi si può avventurare in sfide più impegnative. Il parco è provvisto anche di tavoli da picnic con griglie pubbliche.

Molino Nuovo
Via Mola

caratteristiche:
affiancato ai campi da calcio e da basket, vi è il parco giochi recintato e circondato da panchine sulle quali potete trovare un po' di ombra.

Pambio-Noranco
Strada Bagión

caratteristiche:
il parco, recintato e sempre aperto al pubblico, fa parte della scuola dell'infanzia e offre diversi giochi in legno, come casette, altalene e scivolo, oltre ad alcune panchine. Grande campo da calcio.

Parco Ciani
Viale Carlo Cattaneo
Lugano

caratteristiche:
nella vasta e ombreggiata area verde al centro della Città, potete trovare un parco giochi con grandi scivoli a due passi dal lago.

Parco giochi San Grato
Carona, Parco San Grato

caratteristiche:
immerso nel verde e recentemente rinnovato, il parco permette ai piccoli di giocare su altalene, dondoli e scivoli, e ai più grandi di cimentarsi nel castello provvisto di giochi d'equilibrio, parete per arrampicarsi e carrucola.

Parco del Tassino
Via Tassino

caratteristiche:
nel vasto prato con area giochi provvista di giostrino e fontana, avete la possibilità di fare un picnic e di visitare gli animali nei recinti del parco.

Pregassona
Viarnetto – Via Giuseppe Guioni

caratteristiche:
nel vasto e pittoresco parco recintato, i bambini possono scoprire i daini nel recinto adiacente, fare un giro sulla carrucola e, una volta stanchi, possono rilassarsi all'ombra.

Scuola della Gerra
Via Trevano – Molino Nuovo

caratteristiche:
da questo parchetto recintato, avete la possibilità di spostarvi per una partita di basket nel campo accanto o per un giro in monopattino nello skate-park vicino.

Viganello
Via alla Roggia

caratteristiche:
di recente costruzione, questo parco recintato offre la possibilità di giocare in un ambiente sicuro.

Via Luigi Taddei

caratteristiche:
il parco giochi è accessibile ai bambini diversamente abili.

Villa Luganese
Scuole elementari

caratteristiche:
il parco giochi si trova all'interno delle scuole elementari ed è recintato.

Parco di Villa Costanza
Via Pedemonte – via Pazzalino

caratteristiche:
parco giochi e palco per spettacoli.

Parco giochi rionale
Via Brentani

caratteristiche:
area verde con altalene, percorsi di equilibrio, scivoli e giochi d'acqua.

• Privacy Playground

In un parco giochi i bambini vengono fotografati molto spesso. Per prevenire i pericoli derivanti dalla diffusione di foto di bambini in rete, la Fondazione Protezione dell'infanzia Svizzera ha avviato il progetto pilota Privacy Playground.

Su scivoli, strutture per l'arrampicata e altalene vengono applicati degli adesivi decorati che contengono un codice QR, non immediatamente individuabile a prima vista, che attiva sullo smartphone una notifica push non appena i genitori scattano una foto al loro bambino. Sullo schermo dello smartphone compare un avvertimento di «Sharenting». Chi ha effettuato la fotografia viene convogliato su privacy-playground.ch e lì sensibilizzato sui pericoli esistenti in merito al tema delle fotografie di bambini in rete.

La Città di Lugano si impegna a promuovere la campagna "Privacy Playground" della Fondazione Protezione dell'infanzia Svizzera nei parchi gioco comunali.

• MyLugano Card

Offre ai cittadini domiciliati e residenti (con permesso B) e a chi studia a Lugano, sconti e agevolazioni in vari ambiti, dagli acquisti alla cultura, dalla formazione al tempo libero. Costa Fr. 11.- e ha una validità di 5 anni o Fr. 5 per un anno. Bisogna solo presentarsi con la carta d'identità o la carta studenti.

Interessanti per i più piccoli le agevolazioni sul prezzo d'entrata al Lido di Lugano, alla Piscina di Carona, agli spettacoli teatrali e alla Swissminiatur.

Di seguito gli sportelli dove è possibile farla.

Per i non
residenti
c'è MyLugano
Pass

Sportello Foce
Via Foce 1 – 6900 Lugano
Tel. 058 866 48 00
luganocard@lugano.ch

Per info 058 866 74 40,
my@lugano.ch
lu-me-ve 08:00-12:00/13:30-17:30
ma e gio 08:00-18:30
sa e do 13:30-18:30

Puntocittà Lugano Centro
Via della Posta 8 – 6900 Lugano
Tel. 058 866 60 02

lu-me-ve 07:30-12:00/13:30-17:00
ma, gio 07:30-18:00

Puntocittà Pambio-Noranco
Via Pian Scairolo 18 – 6915 Pambio-Noranco
Tel. 058 866 64 60

lu-ve 7:30-12:00/13:30-17:00

Puntocittà Pregassona
Via Sala 13 – 6963 Pregassona
Tel. 058 866 65 11

lu-ve 7:30-12:00/13:30-17:00

Sconto
MyLugano
Card
e possibilità
di sconti per
le famiglie

• Lido di Lugano

Dispone di una piscina per i più piccoli con giochi d'acqua, di un parco giochi recentemente rinnovato e di un accesso al lago con la spiaggia in sabbia.

Città di Lugano
Sport
Lido di Lugano
Viale Castagnola 6
6900 Lugano
Tel. 058 866 68 80
sport@lugano.ch
www.lugano.ch

Sconto
MyLugano
Card

• Piscina di Carona

L'infrastruttura è inserita in una grande zona verde e dispone di due piscine per i più piccoli e di un parco giochi.

Città di Lugano
Sport
Piscina di Carona
6914 Carona
Tel. 058 866 68 70
www.lugano.ch

Altre proposte di attività...

• LAC Edu

L'arte intesa come esperienza (John Dewey) è il cuore delle proposte di LAC edu, il programma di mediazione culturale di Lugano Arte e Cultura (LAC). Tra le attività organizzate dal centro culturale, una sezione è dedicata anche ai più piccoli e offre percorsi tra arte, musica e teatro che coinvolgono non solo i bambini, ma anche i loro genitori. Le proposte di LAC Edu sono gratuite e realizzate grazie alle importanti sinergie instaurate con il Museo d'arte della Svizzera italiana, LuganoInScena, LuganoMusica e l'Orchestra della Svizzera italiana. Il programma è consultabile online. Sul sito è inoltre possibile iscriversi alle attività.

Un modo di vivere un'emozione utile alla crescita di tutta la famiglia.

LAC Edu
Piazza Bernardino Luini 2
6900 Lugano
Tel. 058 866 42 30
lac.edu@lugano.ch
www.luganolac.ch/edu

• Museo in erba

Scoprire l'arte giocando. Il Museo in erba, gestito dall'omonima Associazione, è un museo particolare che propone esposizioni legate al mondo dell'arte concepite per dei visitatori speciali: i bambini. Desidera sorprenderli, stupirli ed educarli in uno spazio creato apposta per loro, per iniziarli alla cultura giocando. La sua è una pedagogia originale, basata sul gioco per stimolare la sensibilità, la curiosità e la creatività dei giovani visitatori e prepararli così alla visita dei grandi musei di tutto il mondo.

Museo in erba

Riva Caccia 1 – Central Park, 1° piano
6900 Lugano
Tel. 091 835 52 54
info@museoinerba.com
www.museoinerba.com

apertura:

lu-ve, 09:00-11:30 / 13:30-16:30
sa e do, 14:00-17:00
gli orari sono soggetti a modifiche
durante il periodo estivo

chiusura:

festività cantonali e nazionali
costo del biglietto Fr. 5.-

• Le attività per i più piccoli a Natale, Pasqua e in estate

Per le festività di Natale e di Pasqua e in estate, la Città di Lugano offre attività gratuite di animazione dedicate ai bambini e alle loro famiglie. Nell'ambito del **Longlake Festival** (www.longlake.ch), il **Family Festival** si occupa interamente della programmazione per gli spettatori più piccoli, organizzando fiabe, cinema, spettacoli di clowneria, teatro e marionette. A luglio, la hall e il giardino del Palazzo dei Congressi si trasformano in un allegro villaggio per le famiglie con tanti giochi messi gratuitamente a disposizione. Alcune attività, come la lettura delle fiabe, vengono inoltre proposte durante l'anno al teatro Foce.

Città di Lugano

Eventi e Congressi
Tel. 058 866 74 40
eventi@lugano.ch
longlake.ch/family
www.luganoeventi.ch

per aggiornamenti
facebook.ch/longlakelugano/

• MiniMove

Nei mesi freddi non sempre è facile trovare un'attività per divertirsi insieme, ma il desiderio di incontrarsi rimane. Per questo motivo la Fondazione IdéeSport, sostenuta dalla **Città di Lugano**, in collaborazione con la **Divisione socialità**, promuove il progetto MiniMove, rivolto alle famiglie con figli nella fascia d'età 2-5 anni. Da novembre ad aprile, le domeniche pomeriggio, una palestra cittadina diventerà luogo d'incontro e di promozione dell'alimentazione sana e del movimento. Entra-ta gratuita.

Città di Lugano
Socialità
Via Trevano 55
6900 Lugano
Tel. 058 866 74 57
socialita@lugano.ch
www.lugano.ch

per aggiornamenti
facebook.com/socialitalugano

Tutti a teatro...

🎭 In autunno il **Festival internazionale delle marionette**, sotto la direzione artistica di Michel Poletti, propone spettacoli anche per i più piccoli al Teatro Foce di Lugano.

Sconto
MyLugano
Card

Città di Lugano
Eventi e congressi
Via Foce 1 - 6900 Lugano
Tel. 058 866 48 00
festival@palco.ch
www.foce.ch

Musicateatro
Compagnia di Michel Poletti
Direttore del Festival: Michel Poletti
c.p. 6321 - 6901 Lugano
Tel. 091 858 26 06
Tel. 079 413 72 22
musicateatro@palco.ch
www.musicateatro.net

🌀 Il **Teatro PAN** con la **Rassegna Senza Confini “Grandi e piccini insieme a teatro”** organizza spettacoli anche per bambini a partire da 1 anno. Con il Festival **“Il maggiolino. Teatro, danza, arte e musica per la prima infanzia”** amplia l’offerta di attività utilizzando, con i bambini, anche altri linguaggi creativi.

Teatro Pan
Viale Cassarate 4
Casella postale 628
6906 Lugano
Tel. 091 922 61 58
info@teatro-pan.ch
www.teatro-pan.ch

Divertirsi insieme...

Il nostro territorio è ricco di proposte di attività da svolgere insieme ai figli, anche a quelli più piccoli. Vogliamo suggerirvi di seguito alcune discipline che propongono sia corsi per genitori e bambino, sia attività dove i bambini possono avvicinarsi - in modo ludico, ma istruttivo - all’arte e allo sport.

🌀 **Musica.** I corsi di musica genitore-bambino rappresentano un modo simpatico di sviluppare la naturale musicalità del bambino in un’attività svolta con i genitori. Il divertimento è assicurato con filastrocche, canti, giochi... in breve, la musica a portata dei più piccoli. Provate a contattare il Conservatorio della Svizzera ita-

liana o le varie scuole di musica di Lugano per trovare il corso che fa per voi!

🌀 **Nuoto.** L’acqua richiama nei neonati l’ambiente uterino, quindi l’approccio al nuoto può iniziare molto presto. Mettendo in movimento tutti i muscoli del corpo, e coinvolgendo il bambino in un’esperienza totalizzante, l’acqua può rappresentare un ambiente naturale per lo sviluppo e il coordinamento della motricità, oltre ad essere un elemento ricco di emozioni e di stimoli. E le proposte dei corsi di acquaticità neonatale e di nuoto con mamma e papà non mancano sul nostro territorio.

🌀 **Ginnastica.** Un modo simpatico per tenersi in forma dopo la gravidanza, creando un rapporto più intimo con il proprio bambino: l’attività fisica fa bene, meglio se in compagnia. Anche delle altre mamme!

🌀 **Danza.** Le scuole di danza spesso organizzano corsi per i più piccoli, dove lo sviluppo della motricità e del coordinamento del corpo si fondono con il gioco.

Per maggiori informazioni sui corsi organizzati a Lugano, potete consultare i siti che raccolgono le varie attività indirizzate all’infanzia: www.tandem-ticino.ch, www.ticinoperbambini.ch, www.luganoeventi.ch
Per le scuole di danza, musica e nuoto potete consultare il sito www.ticinoperbambini.ch



PEM in
movimento
pagina 65

4.3

Publicazioni

TAMDEM – Spicchi di vacanza

Rivista annuale con proposte ludico-ricreative per coinvolgere i propri figli in attività interessanti ed istruttive, anche per i più piccoli. Maggiori informazioni: info@tandem-ticino.ch | www.tandem-ticino.ch

Siti d'interesse

Infosocialità, il sito informativo della Divisione dell'azione sociale e delle famiglie, ha tra le sue categorie di interesse anche le famiglie con i figli. Il sito è tradotto in lingua facile, in collaborazione con Pro Infirmis. www.ti.ch/dasf

Infofamiglie. Lo sportello famiglie, ospitato sul sito di Ticino per bambini, promuove l'autonomia e la responsabilità delle famiglie e assicura l'accesso all'informazione sull'insieme delle attività e delle prestazioni di sostegno alle famiglie e di protezione dei minori. Ha una sezione dedicata al tempo libero ticinoperbambini.ch/Sportello-famiglie

Pro Familia Svizzera italiana. Il sito propone un'interessante sezione dedicata alle risorse per le famiglie. Approfondisce il tema della conciliabilità e si rivolge anche alle aziende promuovendo il concetto di work life balance per i dipendenti. info-ticino@profamilia.ch, profamiliasvizzeraitaliana.ch

Ticino per bambini. La guida online che informa su eventi, cose da fare, associazioni, colonie, corsi e manifestazioni per bambini e famiglie www.ticinoperbambini.ch

TI.MAMME. La rubrica online di TIO con l'agenda delle attività per le famiglie www.tio.ch

Associazione delle ludoteche in Svizzera. Rete di contatti delle ludoteche su tutto il territorio nazionale www.ludo.ch

minimeexplorer.ch, hellofamily.ch, famigros.migros.ch



Come crescono in fretta

- 96 5.1 Scuola dell'infanzia
- 104 5.2 Raccolta e distribuzione di articoli
e indumenti usati
- 107 5.3 Le buone abitudini fin dalla più tenera età
- 111 5.4 Pubblicazioni consigliate

5.1

La scuola dell'infanzia

La scuola dell'infanzia è davvero un grande passo nella sua crescita. Se vostro figlio non ha già frequentato un nido d'infanzia, diventa una grande opportunità di socializzazione con altri bambini, un luogo dove si gioca in gruppo e si rispettano altre regole. L'autonomia che guadagna confrontandosi con un mondo diverso da quello di casa, servirà a rafforzare la sua autostima.

Trasmettete serenità al vostro bambino, sarà un'esperienza di crescita per tutti!

Ecco! Arriva il grande giorno... La prima esperienza importante fuori casa.

Per i bambini che non hanno frequentato l'asilo nido, la scuola dell'infanzia rappresenta il primo grande passo verso il mondo: un luogo diverso da casa, in cui giocare e confrontarsi con altri bambini e con altri adulti di riferimento, condividendo la quotidianità.

Di seguito un piccolo promemoria di "sopravvivenza" per i genitori, per preparare al meglio il suo primo giorno di scuola dell'infanzia.

🌀 A febbraio riceverete a casa un formulario di preiscrizione per il mese di settembre. Il tempo a disposizione per completarlo e rispedirlo è davvero breve. Iscrivete quindi per tempo il vostro bambino!



🌀 Con l'introduzione del concordato HarmoS - che ha stabilito l'inizio della scolarità obbligatoria, la durata dei cicli di insegnamento e le discipline della formazione di base a livello svizzero -, la scuola dell'infanzia può accogliere solo i bambini che hanno compiuto i 3 anni entro il 31 luglio e, in deroga, su richiesta motivata dall'autorità parentale, i bambini che li compiono entro il 30 settembre; la loro ammissione rimane comunque condizionata dai posti disponibili.

🌀 Oltre alle condizioni del concordato HarmoS, il bambino deve avere già abbandonato il pannolino. Quindi organizzatevi per tempo!

»» [Pubblicazioni consigliate a pagina 111](#)

🌀 La Direzione scolastica organizzerà una riunione informativa - per tutti i genitori che hanno fatto domanda di ammissione per i loro figli - verso fine maggio o inizio giugno.

🌀 La conferma dell'accettazione del bambino alla scuola dell'infanzia verrà data solo nel mese di agosto. Vi sarà inoltre l'invito ad un momento di porte aperte per visitare la struttura e conoscere le maestre.

Per il suo primo giorno di scuola dell'infanzia servono

1. il certificato medico d'entrata (un formulario che il vostro pediatra dovrà compilare), obbligatorio, e
2. il corredino che dovrete preparare per tempo

Il suo corredino

- un paio di pantofole chiuse
- fazzoletti di carta
- un grembiulino
- un sacchetto di stoffa per la biancheria
- uno spazzolino da denti e dentifricio
- una spazzola o un pettine per capelli
- due bavaglino
- due asciugamani
- un sacchetto con l'occorrente per l'educazione fisica:
un paio di pantofoline da palestra, un paio di pantaloncini e una maglietta

Sole, luna, stella e ombrello... ogni pezzo del corredino dovrà essere contrassegnato secondo le indicazioni date dalla docente. Il corredino può leggermente variare da sede in sede.

🌀 La scuola dell'infanzia è obbligatoria dai 4 anni compiuti, ma i genitori dei bambini di 3 anni (alle condizioni del Concordato HarmoS) che frequentano l'anno facoltativo, si impegnano con la Direzione ad una loro frequenza regolare e rispettosa degli orari giornalieri. L'inserimento del bambino può essere graduale, nel rispetto delle sue esigenze di ambientamento, con una frequenza iniziale parziale (fino alle 11:30 oppure fino alle 13:00, dopo il pasto), ma non inferiore a quattro mattinate alla settimana. Rimanere alla mensa della scuola non è quindi obbligatorio per i più piccoli.

Se desiderate la partecipazione per vostro figlio, ricordatevi di segnalare eventuali problemi di intolleranza alimentare. Il contributo da versare per i pasti è di circa Fr. 58.40 mensili.

🌀 Per i bambini dell'anno facoltativo la mensa scolastica non è obbligatoria. È previsto un sistema flessibile di deroghe alla frequenza per i bambini del primo anno obbligatorio.

🌀 Gli orari della scuola dell'infanzia sono indicativamente i seguenti: l'entrata è dalle 08:30 alle 09:00, mentre l'uscita è dalle 15:30 alle 15:45; al mercoledì l'uscita è prevista invece alle 11:30. È importante rispettare questi orari ai fini della sicurezza e della sorveglianza dei bambini.



• L'asilo ad orario prolungato

Come misura di sostegno ai genitori e di conciliabilità di lavoro e famiglia, è attivo a Lugano il servizio di asilo ad orario prolungato che accoglie i bambini prima e dopo l'orario usuale della scuola dell'infanzia. Il pranzo è, invece, integrato nelle attività scolastiche (tranne quello del mercoledì) come momento educativo e di socializzazione. Per poter beneficiare dell'orario prolungato, è necessario essere iscritti alle **attività extrascolastiche** della Città, che sono aperte ai bambini che frequentano l'Istituto scolastico comunale e che sono residenti fiscalmente a Lugano, le cui famiglie soddisfano uno dei seguenti requisiti:

- 👉 famiglia monoparentale in cui il genitore esplica un'attività lavorativa con orario di lavoro che non consente di accudire i figli negli orari extrascolastici;
- 👉 famiglia in cui i genitori, per gravi motivi, non sono in grado di accudire temporaneamente i loro figli;
- 👉 famiglia segnalata dai Servizi sociali;
- 👉 famiglia in cui entrambi i genitori contribuiscono con il lavoro al sostentamento del nucleo familiare e in cui l'orario di lavoro non consente di accudire i figli negli orari extrascolastici.

Durante l'accoglienza dell'orario prolungato, i bambini rimangono solitamente nella loro abituale sede scolastica, ma vengono accuditi dalle educatrici delle attività extrascolastiche. **Come misura di contenimento dei costi per le famiglie, le rette del servizio sono computate in base al reddito, oltre ad essere stabilite in base a un tariffario sociale pensato per il miglioramento delle condizioni di vita dei nuclei familiari.**

L'orario indicativo del servizio prolungato è
lu, ma, gio, ve 07:00-08:45 / 15:30-19:00
me 07:00-08:45 / 11:30*-19:00

*Il pranzo del mercoledì è quindi organizzato dall'asilo ad orario prolungato, a differenza della refezione scolastica degli altri giorni settimanali. Il cuoco è lo stesso, ma al posto delle docenti, ad occuparsi dei bambini sono le educatrici del servizio prolungato.

• E durante le vacanze scolastiche...

Inoltre, durante le vacanze d'autunno, di carnevale, di Pasqua, le ultime due settimane di giugno e nel mese di luglio è attivo un **servizio di accoglienza diurno**.

L'orario indicativo del servizio è: lu-ve 07:00-19:00.

• Informazioni e iscrizioni

I genitori ricevono per posta dalla Direzione scolastica il formulario di pre-iscrizione alla scuola dell'infanzia e le indicazioni per l'iscrizione all'asilo ad orario prolungato. **Attenzione a rispettare i termini riportati nella lettera e nel formulario per entrambe le iscrizioni!**

Per maggiori dettagli, potete consultare la pagina web www.lugano.ch/extrascolastico oppure potete contattare il Servizio attività extrascolastiche.

Città di Lugano
Socialità
Servizi extrascolastici
Via Trevano 55
6900 Lugano
Tel. 058 866 90 12
extrascolastico@lugano.ch

lu-ve 07:30-11:45

Le sedi delle scuole dell'infanzia che offrono il servizio ad orario prolungato sono quelle di: **Cassarate, Gemmo, Molino Nuovo, Terzerina (Pregassona) e Viganello**. Le sedi di Breganzona e Castausio prevedono lo spostamento organizzato dai Servizi extrascolastici alle sedi vicine (Gemmo e Molino Nuovo). Per tutte le altre sedi sprovviste del servizio ad orario prolungato, dovete contattare per tempo la Direzione dell'Istituto scolastico per richiedere il cambio della sede per vostro figlio.

Per l'iscrizione alla scuola dell'infanzia e per l'eventuale richiesta di cambiamento di sede scolastica.

Città di Lugano
Istituto scolastico
Via Concordia 1
cp 609
6900 Lugano
Tel. 058 866 90 00
scuole@lugano.ch

lu-ve 07:30-11:30

Per l'iscrizione all'orario prolungato della scuola dell'infanzia

Città di Lugano
Divisione socialità
Servizi extrascolastici
Via Trevano 55
6900 Lugano
Tel. 058 866 90 12
extrascolastico@lugano.ch

lu-ve 07:30-11:45

In estate e durante le vacanze scolastiche vengono organizzate anche altre colonie diurne. Per maggiori informazioni potete consultare il sito tandem-ticino.ch

» [Tandem spicchi di vacanza, pagina 92](#)

5.2

Raccolta e distribuzione di articoli e indumenti usati

Quanti ricordi attorno al primo pigiamino con l'angioletto o all'orsetto di nostro figlio, erano inseparabili! Adesso invece, quando gli amici vengono a giocare con lui, lo nasconde nell'armadio. Arriva il momento in cui bisogna decidere cosa tenere e cosa dare via. È meglio decidere in fretta, senza troppa malinconia.

• Raccolta e distribuzione di articoli e indumenti usati

La distribuzione degli indumenti e degli oggetti adeguatamente riconfezionati, avviene attraverso la vendita a prezzi modici nei negozi di riferimento. Per maggiori informazioni sui servizi offerti vi invitiamo a contattare gli enti responsabili.

Caritas Ticino

Punto vendita Catishop.ch
Via Ceresio 48 – 6963 Pregassona
Tel. 091 923 85 49
www.caritas-ticino.ch
www.catishop.ch

lu-ve 10:00-12:00 e 13:30-18:30
sa 10:00-12:00 e 13:30-17:00

Croce Rossa Svizzera sezione del Sottoceneri Negozio per bambini

Via alla Campagna 9 – 6900 Lugano
Tel. 091 973 23 69
www.crocerossaticino.ch

lu-ve 14:00-18:00
me 9:00-12:00 e 14:00-18:00

Alcuni gruppi in facebook fanno scambio di giochi, indumenti e accessori legati all'infanzia.
Le biblioteche dei ragazzi organizzano annualmente un mercatino del libro usato.

• L'ospedale del giocattolo

Prima di gettare un giocattolo rotto, ricorda: anche i giocattoli possono andare dal dottore. In città abbiamo l'ospedale del giocattolo, un atelier di riparazione per giocattoli usati che impiega disoccupati e ridistribuisce i giocattoli a enti e associazioni umanitarie con sede in Svizzera e all'estero, o nel suo Social shop, in cui è possibile acquistarli tramite una tessera personale. Per le famiglie in difficoltà è possibile prendere i giochi gratuitamente, fornendo la documentazione richiesta (ultima busta paga o ultima decisione di tassazione).

L'ospedale del giocattolo
Via Vignola 5
6900 Lugano
Tel. 091 972 16 16
info@ospedaledelgiocattolo.ch
www.ospedaledelgiocattolo.ch

lu-ve 08:00-12:00 / 13:00-17:00

• Il mercatino dei giocattoli

Esiste anche un servizio di scambio di giochi e indumenti usati online. Lo potete trovare consultando la pagina www.ticinoperbambini.ch/Mercatino



Per acquisti intelligenti segnaliamo la pubblicazione dell'ACSI "La guida del Bebè" pagina 116

5.3 Le buone abitudini fin dalla più tenera età

🌀 La pulizia dei dentini inizia presto...

Ecco spuntare il primo dentino! Una gioia per mamma e papà, ma anche un nuovo impegno nella cura del bambino. È importante infatti che la pulizia inizi con i primi dentini: anche se da latte, assicurano una corretta masticazione e il regolare sviluppo dell'apparato fonatorio necessario per quando vostro figlio inizierà a parlare. Utilizzate uno spazzolino piccolo con setole molto morbide al quale, solo dopo il primo anno d'età, aggiungete una quantità minima di dentifricio per bambini, scelto tra quelli con un basso contenuto di fluoro (0,025%). Ne basta davvero poco. È sufficiente lavare i primi dentini una volta al giorno, dopo l'ultimo pasto e prima di mettere il bambino a dormire. Inoltre, vostro figlio capirà presto che lavarsi i denti fa parte della cura del corpo quotidiana.



Evitate di dare bevande e cibi zuccherati al vostro bambino, fate soprattutto attenzione alle bevande industriali (anche tè solubili e tisane)! Oltre ad essere una buona abitudine che imparerà fin da piccolo, sarà un ottimo modo per prevenire la carie e il sovrappeso.

🌀 A tre anni il bambino dovrebbe smettere di succhiare sia il dito sia il ciuccio!

Succhiare il dito è un comportamento del tutto naturale per i bambini, che si manifesta già nella vita prenatale, come si può vedere in alcune ecografie che mostrano il feto con il dito in bocca. Dopo lo svezzamento, diventa un atto consolatorio in sostituzione di seno e biberon. Il gesto favorisce inoltre il rilassamento del bambino e non presenta un rischio per lo sviluppo della dentizione se entro i tre/quattro anni d'età questo comportamento scompare spontanea-

mente. Se il bambino dovesse persistere con la suzione, è meglio intervenire aiutandolo con alcuni accorgimenti che potete trovare sul sito della campagna di prevenzione dei medici dentisti SSO e, in versione sintetica, nell'opuscolo "A tre anni smettere di succhiare dito e ciuccio!" www.sso.ch

Essere duri con vostro figlio non fa altro che aumentare le sue paure!

Alimentazione e movimento

Le buone abitudini si sviluppano fin da piccoli... Per questo è importante che i genitori siano coscienti di essere dei modelli per i loro figli. Adottare quindi uno stile di vita sano, curando l'alimentazione e il movimento, non può che essere un atto educativo – e d'amore – nei confronti dei vostri figli. Purtroppo, da studi commissionati a livello federale, risulta che già il 30% dei bambini delle scuole elementari fa poco movimento, e il sovrappeso è diventato un problema anche tra i più piccini. Educare fin dalla più tenera età ad uno stile di vita sano può essere fatto attraverso semplici comportamenti che coinvolgono sia i bambini sia i loro genitori. Ecco alcuni suggerimenti...

1. Evitate di dargli il biberon per tenerlo tranquillo, sia durante il giorno, sia al momento della buona notte. Il bambino deve bere quando ha sete e possibilmente bevande non zuccherate, o più semplicemente dell'acqua.
2. Abituare il vostro bambino a provare nuovi alimenti e a conoscere la varietà dei gusti. Soprattutto non dimenticate frutta e verdura. In questo modo, da adulti svilupperanno un comportamento alimentare sano.
3. Abituatevi a spostarvi a piedi quando è possibile, o semplicemente portate il vostro bambino a fare delle passeggiate nel verde. Imparerà ad amare il movimento fisico e ad adottare uno stile di vita sano. Sarà, inoltre, una bella occasione per scoprire insieme il nostro territorio.

Maggiori info su
promozionesalute.ch
Promozione Salute Svizzera

I bambini in età prescolare, la TV e i nuovi media

Smartphone, tablet, computer e televisione esercitano sui più piccoli un fascino particolare. I suoni, i colori e le animazioni richiamano la loro attenzione, ma favoriscono nel contempo la sedentarietà e l'iperstimolazione. Anche se alcune applicazioni possono avere un valore educativo, non incentivano lo sviluppo psichico del bambino che, per imparare, ha bisogno di persone di riferimento e di giocare con i suoi coetanei. Se vengono utilizzati di tanto in tanto, per un breve momento e sotto la supervisione di un adulto, i media visivi non creano problemi, ma per sviluppare le loro competenze linguistiche e fisiche, i bambini devono confrontarsi con il mondo reale.

Un altro errore importante da evitare è quello di utilizzare i media visivi per calmare i vostri figli.

Come sostiene il medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva Alberto Pellai "disattivare la sregolazione emotiva di un piccolissimo con uno stimolo eccitante che stordisce il bambino e lo porta in una zona di "trance dissociativa" - sconnettendolo da se stesso - è una delle peggiori cose che possiamo fare come genitori ed educatori. Dovremmo invece utilizzare la nostra capacità di sintonizzarci con gli stati emotivi del nostro bambino, per produrre una loro regolazione all'interno della relazione con noi. Solo così un bambino potrà imparare poi una propria autoregolazione emotiva, che può essere appresa solo dall'adulto che sostiene la sua crescita e non da uno strumento elettronico".

Non utilizzate mai i media visivi come ricompensa o punizione, agli occhi dei bambini diventano ancora più attraenti. Non utilizzate mai i media visivi per calmarli! Sarà più difficile per loro imparare a controllare le proprie emozioni.

Per maggiori informazioni "I bambini in tenera età hanno bisogno di media sugli schermi?", pubblicazione di Formazione dei Genitori CH, nell'ambito del programma nazionale Giovani e Media

www.formazioneideigenitori.ch,
www.giovanimedia.ch

Prestate attenzione al vostro rapporto con gli smartphone, la TV e i nuovi media. I bambini anche molto piccoli percepiscono se mamma e papà sono costantemente distratti dalle nuove e vecchie tecnologie.

5.4 Pubblicazioni consigliate

Una fiaba può essere uno strumento efficace per aiutare il bambino nel passaggio all'uso del vasino prima e dei servizi igienici poi.

Ecco alcune proposte di lettura

- Chi me l'ha fatta in testa?, W. Holzwarth e W. Erlbruch, Salani
- Posso guardare nel tuo pannolino?, G. Van Genechten, Clavis
- Presto! Mi scappa!, G. Van Genechten, Clavis
- Basta pannolino!, M. Nava e D. Guicciardini, Lapis
- Anna impara ad usare il water, K. Amant, Clavis
- Cos'è la cacca?, K. Daynes, Edizioni Usborne

Alcuni libri per facilitare l'inserimento alla scuola dell'infanzia dei propri bambini e sostenerli in un momento emotivamente importante

- Zeb e la scorta di baci, M. Gay, Babalibri
- I tre piccoli gufi, M. Waddell, Mondadori
- No, no e poi no! M. Allancé, Babalibri
- Topo Tip non vuole andare all'asilo, M. Campanella, Dami Editore
- Il mio primo giorno di asilo, K. Amant, Clavis
- Cosa fanno le mamme quando i bambini sono alla scuola materna?, L. Gleeson e L. Rudge, La Margherita Edizioni
- Pronta per la scuola!, Z. Gürsel, Lapis Edizioni
- Anch'io vado a scuola! I primi giorni con mamma e papà, P. Milani, Kite Edizioni

Bibliografia per il tema educazione e nuove tecnologie

- L'educazione emotiva. Come educare al meglio i nostri bambini grazie alle neuroscienze, Alberto Pellai, BUR
- Il bambino e gli schermi. Raccomandazioni per genitori e insegnanti, a cura di P. Ferri e S. Moriggi, Guerini
- I nuovi bambini. Come educare i figli all'uso della tecnologia, senza diffidenze e paure, P. Ferri, BUR
- Bambini e computer. Alla scoperta delle nuove tecnologie a scuola e in famiglia, a cura di S. Mantovani e P. Ferri, Etas
- La pedagogia Montessori e le nuove tecnologie. Un'integrazione possibile?, M. Valle, Il leone verde edizioni Magazzini Salani, 2007

Per altre proposte, potete chiedere consiglio nelle librerie specializzate per bambini.

Un mondo a misura dei piccoli

- 114 6.1 Sicurezza e prevenzione degli infortuni
- 117 6.2 Primi soccorsi pediatrici
- 120 6.3 Un viaggio memorabile



6.1

Sicurezza e prevenzione degli infortuni

Finché non si ha un bambino che gironzola innocente per la casa, non ci rendiamo conto delle mille insidie nascoste ovunque! Gli spigoli, le prese, le scale, il balcone, il tostapane, per non parlare dei vetri! Solo allora ci rendiamo conto che viviamo in un mondo a misura di grandi e, per accogliere i piccolini, dobbiamo prendere delle precauzioni.

• Ufficio Prevenzione Infortuni UPI

Offre informazioni e consigli pratici sul primo soccorso e indicazioni per una casa adatta ai bambini di tutte le fasce di età.

UPI cura inoltre Ouups, il sito che si rivolge alle famiglie ed è di grande utilità per crescere in tutta sicurezza. Per ordinare i suoi opuscoli, gratuiti, basta compilare il form sul sito ouups.ch.

Sul sito di UPI è inoltre possibile scaricare altre documentazioni interessanti, come ad esempio le informazioni sull'utilizzo sicuro di sostanze chimiche velenose, le informazioni didattiche sulla sicurezza stradale, negli spostamenti a piedi e in macchina, e sul comportamento responsabile nello svolgimento di uno sport.

Ufficio Prevenzione
Infortuni UPI
Hodlerstrasse 5a
3011 Berna
Tel. 031 390 22 22
info@upi.ch
www.upi.ch
www.ouups.ch

• **ACSI – Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana**

Con l'arrivo di un bambino, ci si precipita a comperare la carrozzina, il lettino, il seggiolino, tutto quello di cui il piccolo avrà bisogno nei suoi primi mesi di vita. Come orientarsi tra la miriade di articoli proposti dal mercato? La pubblicazione dell'ACSI, La Guida del Bebè, è stata concepita per aiutare i genitori a fare acquisti intelligenti.

ACSI – Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana
Strada di Pregassona 33
6963 Pregassona
Tel. 091 922 97 55
acsi@acsi.ch
www.acsi.ch

6.2 Primi soccorsi pediatrici

Le situazioni di emergenza sono difficili da gestire di per sé, ma quando coinvolgono un bambino diventano ancora più critiche. Per questo è importante sapere prima cosa fare, chi chiamare e come agire. Ricordatevi di tenere sempre a portata di mano i numeri di emergenza e quello del vostro pediatra.



144 Ticino Soccorso

A Lugano vengono regolarmente organizzati corsi di primi soccorsi pediatrici dalla Croce Verde, dalla Sezione dei Samaritani e dal Consultorio Genitori e Bambino. L'obiettivo di questi corsi è quello di diffondere la cultura e l'istruzione delle misure salva vita in età pediatrica. Per chi utilizza smartphone e tablet, esistono applicazioni dedicate alla prevenzione, alla cura dei più piccoli e ai primi soccorsi pediatrici. Possono essere scaricate dai principali store per Android e iOS, mentre per i dispositivi Apple, le app sono disponibili su iTunes.

Croce Verde Lugano
Formazione a popolazione e aziende

Via alla Bozzoreda 46

Aula:

Via alla Bozzoreda 41

6963 Pregassona

Tel. 091 935 01 11

amministrazione@croceverde.ch

www.croceverde.ch

Sezione Samaritani Lugano

cp 6423 - 6901 Lugano

Cynzia Patriarca, 079 253 25 00

cynzia.patriarca@gmail.com

www.samaritaniticino.ch

Sezione Samaritani Castagnola-Cassarate

cp 599 - 6906 Lugano-Cassarate

Donatella Meylan

info@samcastagnola.ch

www.samaritaniticino.ch

Sezione Samaritani Cadro e dintorni

cp 301 - 6965 Cadro

Manuela Roncoroni

manuela.roncoroni@luganofidgestioni.ch

Consultorio Genitori e Bambino

SCUDO Servizio Cure a Domicilio del Luganese

Per la corrispondenza:

SCUDO Servizio Cure a Domicilio del Luganese

Via Brentani 11 - cp 4543 - 6904 Lugano

Sede del consultorio:

c/o Centro Infanzia Arnaboldi, Via dei Ronchi 6, 6900 Lugano

Consultazioni previo appuntamento

Consultazione telefoniche dal lunedì al venerdì

dalle ore 08.00 alle 12.00 allo 091 973 18 27

areapediatrica@scudo.ch

www.scudo.ch

facebook: @GeBLuganese

6.3

Un viaggio memorabile

Viaggiare con i propri bambini è una grande emozione. Il viaggio fa parte della storia di una famiglia. Prima di partire, però, bisogna valutare i mezzi di trasporto che useremo e le problematiche medico-sanitarie legate al luogo che vogliamo visitare. Insomma, meglio pensarci prima.

Piccola promemoria per un grande viaggio... Ecco alcuni consigli utili in base al mezzo di trasporto che scegliete di utilizzare.

🚗 **In auto.** Per la sicurezza del vostro bambino in auto potete consultare l'opuscolo gratuito "Seggiolini auto 2023", frutto di una collaborazione tra il TCS-Touring Club Svizzero e l'UPI-Ufficio Prevenzione Infortuni. La guida informa sull'uso consapevole dei seggiolini, offre consigli utili e spiega le norme vigenti. La potete richiedere sul sito www.tcs.ch oppure sul sito dell'UPI www.bfu.ch dove trovate anche l'opuscolo "Seggiolini. Assicurare correttamente i bambini".


Ricordate inoltre di fare delle pause durante il viaggio, non partite nelle ore più calde ed evitate i giorni a traffico intenso. Non riscaldate troppo il veicolo in inverno e fate attenzione all'aria condizionata in estate.

Alcuni oggetti che vi possono servire: il vassoio da viaggio che si aggancia direttamente al seggiolino e diventa un ripiano sul quale il vostro bambino può giocare, disegnare o sfogliare un libro, il protettore per il collo e le tendine parasole.

Se andate all'estero informatevi sulle regole vigenti in materia di sicurezza dei bambini negli altri paesi www.tcs.ch




Rendiamo attenti a tutti gli oggetti non fissati all'interno dell'abitacolo. In caso di incidente, potrebbero colpire i passeggeri.

 **In aereo.** Viaggiare in aereo non comporta particolari rischi per i neonati e i bambini che godono di buona salute. In caso di dubbio è tuttavia consigliabile rivolgersi sempre al proprio pediatra.

Le compagnie aeree suddividono i bambini in due fasce di età: **infant**, che va da 0 a 2 anni non compiuti, e **child**, che va dai 2 ai 12 anni non compiuti.

L'**infant** non ha diritto ad un posto a sedere, il bimbo va infatti tenuto in braccio per l'intera durata del volo, a differenza del **child** che ha un sedile a disposizione e paga un biglietto ridotto rispetto a quello di un adulto. Potete richiedere, senza costi aggiuntivi, vari tipi di seggiolini e culle, ad esempio il baby cot, una culla per neonati con peso fino a 10 Kg (circa 8 mesi), o l'infant seat, un seggiolino regolabile che si fissa al sedile, adatto a bambini fino a 2 anni.

Alcune compagnie permettono di portare a bordo, seguendo le loro tariffe, anche un seggiolino per auto 40x40cm con la cintura di ritenuta certificata per gli aerei. In tal caso però, occorrerà prenotare un posto a biglietto intero.

 Queste condizioni possono variare a seconda della compagnia aerea scelta. Informatevi quindi al momento dell'acquisto dei biglietti.


Per i bagagli a mano, o presentati al check-in, per i bambini al di sotto dei 2 anni non è prevista franchigia. È inoltre possibile trasportare gratuitamente un passeggino pieghevole per bambino, che sia chiudibile "ad ombrello".


È consentito munirsi nel bagaglio a mano di quanto necessario a nutrire il bambino per la durata del viaggio, attenzione però che i prodotti liquidi siano in recipienti

con capacità massima di 100 ml e riposti in una busta trasparente. A bordo è possibile scaldare biberon di latte, acqua per latte in polvere, pappe preparate in piccole confezioni adatte al calore. Portate i medicinali sempre nel bagaglio a mano.

Suggerimenti per un lieto viaggio: nella fase di decollo e di atterraggio una caramella da succhiare aiuta il timpano a non chiudersi; se il bimbo è più piccolo lo puoi anche allattare, far bere dal biberon o dargli il ciuccio, lo aiuterai a compensare meglio la pressione nel condotto uditivo; fai bere spesso il bambino dato che l'aria dell'aereo è molto secca e porta il corpo a disidratarsi; se il suo nasino è chiuso, usa uno spray nasale per aprirlo e gocce per le orecchie.

Per maggiore visibilità aggiungete al carrello un'asta con bandiera alta almeno 2 m

 **In nave.** La nave è il mezzo di trasporto più insidioso per viaggiare con i bambini ma, con le dovute precauzioni, offre senz'altro un'esperienza unica di viaggio. Ricordate di portare con voi creme solari a protezione totale e di non esporre mai il bambino direttamente alla luce del sole. Potete utilizzare ad esempio un ombrellino come quello che si installa sul passeggino, facilmente direzionabile. Consumate solo acqua minerale, ma se dovete utilizzare l'acqua della nave, ricordate di addizionarla con un prodotto utilizzabile per sterilizzare biberon e tettarelle. Se vostro figlio non cammina ancora, la nave - o qualsiasi altro tipo di imbarcazione, come barche e battelli -, con il suo movimento ondulatorio, stimola la sua motricità. E se cammina già, l'attenzione non è mai troppa!

 **In bicicletta.** Essere trasportati da mamma e papà in bici, magari nella natura, è davvero una sensazione unica. Per i bambini fino ai 3 anni le soluzioni consigliate per viaggi comodi e sicuri sono:

1. i seggiolini posteriori (di solito da 1 a 3 anni), montati di preferenza dietro la sella; lo schienale dovrebbe avere un'altezza minima di 40 cm ed i poggiatesta dovrebbero essere regolabili in altezza. Date la preferenza a seggiolini con cinture a bretelle, cintura addominale e sparti gambe. È importante inoltre verificare che il bimbo non riesca a sganciare le chiusure e che la sella della bicicletta abbia le molle coperte e la ruota posteriore carenata;

2. i carrellini coperti (da 0 a 4 anni) a uno o due posti sono i più sicuri tra i sistemi di trasporto, visto che non si ribaltano quando il conducente cade. Verificate che il

gancio di traino abbia un doppio sistema di fissaggio, preferibilmente all'asse posteriore, e un roll-bar per una maggiore stabilità in caso di ribaltamento. Per evitare che i bambini mettano le dita nei raggi delle ruote, il carrello deve essere munito di un rivestimento laterale o di una carenatura alle ruote.

Le cinture a bretelle fissate al telaio offrono inoltre la protezione migliore. Cercate inoltre di rendere ben visibile il carrellino. Ricordate che i catarifrangenti anteriori devono essere bianchi, quelli posteriori rossi, quelli laterali, invece, o gialli o rossi.

Rivolgetevi ad un rivenditore di fiducia che abbia solo prodotti a norma di legge e che vi possa aiutare a seguire le corrette istruzioni sia di montaggio sia d'uso.

Verificate prima di ogni partenza che bulloni e dispositivi di innesto siano ben saldi e fate indossare il casco al bambino!



Potrete trovare questi e altri suggerimenti consultando il sito www.babyinviaggio.it e www.upi.ch

Per carrozzine e passeggini non c'è nessun sovrapprezzo

In treno. I treni piacciono molto ai bambini e fino ai 6 anni non pagano il biglietto. Può essere quindi una valida alternativa agli altri mezzi di trasporto. Ricordate però di portare dei giochi per impegnarli nei viaggi lunghi. Tutti gli InterCity a due piani sono dotati di una carrozza famiglia Ticki Park che dispone di un parco giochi. Nell'orario dei treni, questi InterCity sono segnalati con la sigla "FA". Per maggiori informazioni potete consultare i siti www.ffs.ch (Ferrovie Federali Svizzere) | www.flpsa.ch (Ferrovie Luganesi SA - FLP)

Per spostarsi in città... Sui bus delle TPL (Trasporti Pubblici Luganesi SA) e delle ARL (Autolinee Regionali Luganesi SA) e sugli autopostali i bambini sotto i 6 anni non pagano.

Oltre al viaggio è importante la meta. Per la scelta di una meta family-friendly può essere utile consultare alcuni blog e siti di viaggio per le famiglie.

Di seguito alcune proposte:

www.ticino.ch, www.myswitzerland.ch, www.reka.ch,
www.minimeexplorer.ch, www.famigros.migros.ch, www.hellofamily.ch,
www.familygo.eu, www.viaggiapiccoli.com, www.bimbieviaggi.it,
www.bambiniconlavaligia.com, www.bimboinviaggio.com,
www.viaggiareconibambini.com

Consigli per la sicurezza medico sanitaria del vostro bambino

Viaggiare è senza dubbio un'esperienza formativa per tutta la famiglia, ma per vivere al meglio questa opportunità, bisogna tener conto di alcuni fattori legati al luogo che si vuole visitare, soprattutto se con noi viaggiano dei bambini. I rischi per la salute sono dietro l'angolo e non sempre le infrastrutture sanitarie e l'assistenza medica locali possono garantire un servizio soddisfacente. Il clima, il grado di radiazione solare, i cibi, l'acqua e gli insetti sono altri fattori da valutare attentamente... occorre quindi prenotare per tempo la visita da un medico di viaggio che potrà aiutarvi anche con consigli e informazioni utili alla prevenzione.

Protezione solare per bambini

Ai bambini, si sa, piace molto stare al sole, ma i raggi solari possono nascondere gravi pericoli. La loro pelle e i loro occhi sono molto sensibili e il rischio d'insolazione è dietro l'angolo. Quando l'indice UV ha un valore maggiore di 2, diventa necessario proteggerli, praticamente dalla primavera all'autunno. Per il primo anno di vita i bambini non possono essere esposti direttamente ai raggi del sole, ma solo a partire dal secondo anno e ben protetti (abbigliamento adatto per coprire le parti più delicate e crema antisolare a protezione massima). Per maggiori informazioni sui rischi che possono correre i bambini, potete consultare l'opuscolo gratuito "Protezione solare per mio figlio" della Lega svizzera contro il cancro, scaricabile dal sito shop.legacancro.ch.

Farmacia da viaggio per i più piccoli

- Forbicine per le unghie, pinzetta, termometro
- Copia del certificato di vaccinazione
- Disinfettante, garze e cerotti sterili
- Repellente contro insetti e zecche
- Pomata per il prurito
- Antipiretici (sciroppo, gocce o supposte)
- Sciroppo per la tosse
- Gocce o spray nasali
- Crema cicatrizzante per il sederino / crema cicatrizzante antisettica
- Crema solare resistente all'acqua (almeno fattore 30) e crema per i colpi di sole
- Farmaci contro il vomito
- Tè di anice e finocchio per i problemi gastrointestinali
- Antibiotico contro la diarrea (chiedere allo specialista in medicina di viaggio)

Tratto da: "Bimbi e bebè. Consigli per genitori di bambini fino a cinque anni", edizione 2012/2013, www.bimbi-e-bebe.ch

Nel frattempo, ecco alcuni siti interessanti da consultare

www.vaccinarsi.ch

Rimanda al sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica, nella sezione dedicata alle vaccinazioni. Vi è anche una **INFOLINE 0844 448 448** con costi per chiamata a tariffa interurbana svizzera. La consulenza invece è gratuita.

healthytravel.ch

È un sito curato da un Comitato svizzero degli esperti in medicina di viaggio. Completo di ogni informazione necessaria dal profilo medico-sanitario, è possibile sapere - tramite la ricerca per continente e paese da visitare - quali vaccini sono obbligatori e quali consigliabili. Tra i consigli per la salute anche come pianificare il viaggio, come assicurarsi al meglio per il soggiorno all'estero, quale farmacia da viaggio preparare e i contatti della REGA per le urgenze mediche fuori dal territorio nazionale.

Altri siti d'interesse

pediatriasvizzera.ch e il sito italiano www.ospedalebambinogesu.it per l'area "Il bambino". È inoltre a disposizione un interessante vademecum gratuito del viaggiatore.



Qualsiasi cosa accada, non siamo soli

- 132 7.1 Far quadrare i conti
- 142 7.2 Servizi sociali
- 146 7.3 Aiuti puntuali

7.1

Far quadrare i conti

In Ticino abbiamo una politica per le famiglie che permette, a chi è in difficoltà, di non isolarsi dalla rete sociale e di mantenere una buona qualità di vita. Risultati di questo tipo si ottengono solo se promossi da leggi adeguate di sostegno economico e pratico.

• Assegno parentale

L'assegno parentale ha lo scopo di sostenere anche il ceto medio alla nascita di un figlio. Consiste nel versamento unico (una tantum) di Fr. 3'000 (considerato reddito ai fini fiscali) se si adempiono le seguenti condizioni:

☞ la nascita di un figlio o l'accoglimento di un minore in vista di adozione sono avvenuti dopo il 1° gennaio 2019;


☞ i genitori devono essere domiciliati e residenti in Ticino (da almeno 3 anni se svizzeri e da 5 se stranieri) al momento della nascita o dell'accoglienza in vista di adozione e nei sei mesi successivi (esclusi i richiedenti l'asilo, rifugiati e ammessi provvisoriamente fino a che sono a carico della Confederazione);

☞ il figlio o il minore sono domiciliati e residenti in Ticino al momento della nascita o dell'accoglienza ai fini d'adozione e durante i successivi sei mesi;

☞ il reddito lordo dei genitori sei mesi dopo la nascita o dopo l'accoglienza è inferiore a Fr. 110'000 annui, mentre la sostanza netta è inferiore a Fr. 400'000.

L'assegno non è computato nel calcolo delle prestazioni sociali ai sensi della LAPS. La richiesta dell'assegno va fatta entro un anno dall'evento; passati 6 mesi dalla richiesta l'IAS invia una lista di documenti da allegare per il calcolo della prestazione. In seguito, a ricezione della documentazione, valuta il diritto all'assegno.

Servizio centrale
delle prestazioni sociali
Via Ghiringhelli 15a
6500 Bellinzona
Tel. 091 821 92 35
assegno-parentale@ias.ti.ch
www.iasticino.ch

 Il pagamento dell'assegno avviene circa 8 mesi dopo la notifica.

Il formulario di richiesta dell'assegno parentale è disponibile sul sito www.iasticino.ch

• Assegni familiari

(per i figli e di formazione)

Con gli assegni familiari si intende compensare parzialmente i costi sostenuti dai genitori per il mantenimento dei figli. Dal primo gennaio 2013 ne hanno diritto tutti i genitori: siano essi salariati, indipendenti, o senza attività lucrativa, e indipendentemente dalla loro situazione economica (vale a dire senza limitazioni di reddito), in base al principio “un figlio, un assegno”. L'assegno per i figli ammonta a Fr. 200.- mensili fino alla fine del mese in cui il figlio compie il 16° anno di età e, in seguito, a Fr. 250.- fino alla conclusione della formazione (tuttavia al più tardi fino al 25° anno di età). Viene riconosciuto l'assegno totale anche per gli indipendenti il cui reddito corrisponda almeno alla metà dell'importo annuo della rendita completa minima dell'AVS. Le persone senza attività lucrativa possono fare richiesta degli assegni familiari alla Cassa cantonale di compensazione per gli assegni familiari. Gli indipendenti devono affiliarsi ad una Cassa per gli assegni familiari e i salariati devono farne richiesta – se il loro datore di lavoro non sottostà all'obbligo di pagare i contributi – alla Cassa presso la quale è affiliato.

Maggiori informazioni su www.iasticino.ch

Servizio assegni familiari
Via Chiringhelli 15a
6501 Bellinzona
Tel. 091 821 91 41
afbbase@ias.ti.ch
www.iasticino.ch

• Assegni di prima infanzia e integrativi

L'assegno di prima infanzia e l'assegno integrativo sono accordati dal Cantone a dipendenza della situazione economica dei richiedenti, ma indipendentemente dal loro statuto professionale (indipendenti, salariati, disoccupati, senza attività lucrativa; per quest'ultima categoria se entrambi i genitori non lavorano, viene computato un reddito ipotetico).

I requisiti fondamentali sono i seguenti:

- ☞ domicilio nel Cantone da almeno tre anni se cittadini svizzeri o da almeno cinque anni per i cittadini stranieri (permesso B e C, senza interruzioni superiori a 12 mesi);
- ☞ autorità parentale e coabitazione con il figlio.

L'assegno di prima infanzia (API) copre il fabbisogno dell'intera famiglia e viene riconosciuto fino all'entrata dell'ultimo figlio alla scuola dell'infanzia, al massimo fino alla fine del mese di agosto dell'anno in cui compie i 4 anni. L'assegno integrativo (AFI) copre invece il fabbisogno dei figli fino al compimento del 15° anno di età, quando i genitori non hanno i mezzi sufficienti per assicurare loro il minimo stabilito dalle tabelle di fabbisogno LAPS (Legge armonizzazione prestazioni sociali). A Lugano la richiesta di questi assegni avviene mediante procedura da avviare presso lo sportello LAPS. Presso lo sportello LAPS e sul sito dell'Istituto delle Assicurazioni Sociali si possono raccogliere tutte le informazioni.

Città di Lugano
Ufficio intervento sociale
Via Carducci
CP 1071
6901 Lugano
Tel. 058 866 74 80
uis@lugano.ch | www.lugano.ch

sportello e centralino:
lu-ve 08:30-11:30 / 14:00-16:00



Su www.iasticino.ch
l'offerta di prestazioni sociali e le procedure da seguire per la loro attivazione

• **Richiesta di riduzione dei premi dell'assicurazione malattia**

(sussidio per la cassa malati)

A dipendenza della propria condizione economica, è possibile fare richiesta della riduzione dei premi dell'assicurazione malattia (RIPAM). Per sapere se si ha diritto a questa misura, sul sito www.iasticino.ch è a disposizione il simulatore di calcolo (i risultati sono indicativi e non legalmente vincolanti). A chi beneficia di prestazioni complementari (PC) o di prestazioni LAPS (assegni prima infanzia o integrativi AFI/API e assistenza) il diritto alla riduzione viene accordato d'ufficio. Negli altri casi, bisogna inoltrare il formulario RIPAM (ottenibile presso il Servizio sussidi o disponibile sul sito) entro il 31 dicembre dell'anno che precede quello della richiesta.

Servizio sussidi assicurazione malattia

Via Ghiringhelli 15a
6501 Bellinzona
Tel. +41 91 821 93 11
sussidi@ias.ti.ch
www.iasticino.ch

• **Rimborso della spesa di collocamento: L'aiuto universale a tutte le famiglie e l'aiuto soggettivo**

Con la riforma fiscale e sociale, nella Legge cantonale per le famiglie sono state introdotte importanti misure di contenimento dell'onere finanziario a carico dei genitori per l'affidamento dei figli durante il tempo lavorativo o di formazione.

L'aiuto universale viene concesso a tutte le famiglie che fanno capo a una struttura o a un servizio di accoglienza del bambino riconosciuti dal Cantone, per motivi di conciliabilità tra impegni familiari e impegni lavorativi (o di formazione). Entrato in vigore il 1° ottobre 2018, si applica ai fruitori di nidi d'infanzia, micro-nidi (centri diurni che accolgono da 5 a 10 bambini, con un'apertura di almeno 8 ore al giorno per 220 giorni all'anno), famiglie diurne e centri extrascolastici. I criteri per stabilirne l'importo sono i seguenti:

☞ da 16 a 30 ore settimanali per almeno tre settimane mensili di frequenza, è concesso un contributo mensile di Fr. 100.00 per le famiglie che hanno figli ai nidi d'infanzia e ai micro-nidi; oltre le 30 ore settimanali e almeno tre settimane al mese, il contributo aumenta a Fr. 200.00;

☞ per i bambini accolti dalle famiglie diurne e dai centri extrascolastici il contributo è pari al 20% delle spese della retta (esclusi i costi per i pasti e le trasferte), fino ad un massimo di Fr. 200.00.

L'aiuto soggettivo viene assegnato in modo specifico a chi beneficia di alcune misure sociali:

☞ per i **beneficiari RIPAM**, ovvero della riduzione del

premio della cassa malati, il contributo è del 33% della retta, dedotto il contributo universale. Il costo massimo riconosciuto per la retta è di Fr. 1'200.00 al mese per la frequenza a tempo pieno. Le spese per i pasti e le trasferte vengono conteggiate a parte e non sono oggetto di ulteriori contributi. Determinante per la concessione dell'aiuto è che almeno un membro dell'unità di riferimento del bambino sia a beneficio della riduzione RIPAM. È entrato in vigore il 1° ottobre 2018.

👉 per i **beneficiari di assegni di prima infanzia API** il contributo ammonta alla totalità della retta (esclusi gli oneri supplementari come pasti, costo di trasporto,...), dedotti l'aiuto universale e l'aiuto per beneficiari RIPAM, fino ad un rimborso massimo mensile di Fr. 800.00. È entrato in vigore il 1° gennaio 2019.

Ufficio del sostegno
a enti e attività
per le famiglie e i giovani
Vicolo Santa Marta 2
6501 Bellinzona
Tel. 091 814 54 51
dss-ufag@ti.ch
www.ti.ch

» capitolo 2

👤 Sul sito IAS è possibile consultare la lista delle casse di compensazione per gli assegni familiari riconosciute nel Cantone Ticino

• Prestazioni sociali comunali

Per le persone con un disagio economico temporaneo, è possibile fare richiesta delle prestazioni sociali comunali definite in un regolamento - il Regolamento comunale in ambito sociale - consultabile sul sito www.lugano.ch. Il sostegno è puntuale e risponde in caso di garanzia per la locazione di un alloggio, spese per la salute o per cure odontoiatriche, per attività a pagamento in ambito scolastico* o per colonie riconosciute sulla base della Legge famiglie, per eventi straordinari o bisogni puntuali. Per beneficiarne bisogna essere domiciliati a Lugano da almeno 3 anni, per gli stranieri possedere un permesso B o C, e avere limiti di reddito e di sostanza verificabili attraverso il calcolatore online. Le prestazioni vengono negate se il richiedente è in mora con le imposte o è soggetto a particolari disposizioni di sussidiamento federali o cantonali (come ad esempio nel caso di uno statuto di richiedente l'asilo o rifugiato).

*Per difficoltà nel pagamento delle tasse di partecipazione alle attività extrascolastiche (asilo prolungato durante l'estate o durante le vacanze scolastiche) è possibile contattare la Divisione socialità o al numero 058 866 90 12.

Città di Lugano
Socialità
Ufficio intervento sociale
Via Carducci
6900 Lugano
lu-ve 08:30-11:30 / 14:00-16:00
Tel. 058 866 74 80
uis@lugano.ch
www.lugano.ch



• Prevenzione all'indebitamento eccessivo

Prevenire le difficoltà finanziarie che comporta inevitabilmente l'arrivo di un figlio, è un modo lungimirante per affrontare più serenamente il nuovo ruolo genitoriale. Una corretta gestione del budget familiare è un fattore di protezione importante per evitare di trovarsi in difficoltà. Le strategie per ridurre le uscite possono essere tante e se vi è la necessità di riprendere a tempo pieno l'impiego, i **nidi d'infanzia** e le **Attività extrascolastiche** della **Città di Lugano** offrono un servizio che permette di conciliare lavoro e famiglia in tutta tranquillità.

Per promuovere un'attenta riflessione a livello sociale, la Città di Lugano organizza il Tavolo di lavoro sulla povertà delle famiglie con lo scopo di mettere in rete gli enti e le associazioni del territorio che si occupano di questo tema.

Tramite la Divisione socialità, Lugano partecipa, inoltre, alla Piattaforma nazionale di prevenzione e lotta contro la povertà 2019-2024 ed è partner del Piano cantonale contro l'indebitamento eccessivo "Il franco in tasca" con la pubblicazione gratuita per i cittadini "Zero, cento, mille. Dieci consigli per gestire il budget di casa".

Città di Lugano
Socialità
Via Trevano 55
6900 Lugano
Tel. 058 866 74 57
socialita@lugano.ch
www.lugano.ch

Per richiedere gratuitamente la pubblicazione "Zero, cento, mille. Dieci consigli per gestire il budget di casa" e il flyer "Famiglia che cambia? 6 consigli pratici per viverla al meglio"

Consigli e informazioni sulla corretta gestione del budget familiare

Publicazioni

- "Zero, cento, mille. Dieci consigli per gestire il budget di casa", pubblicazione gratuita della Divisione socialità della Città di Lugano

Inserti

- "Famiglia che cambia? 6 consigli pratici per viverla al meglio", flyer gratuito della Divisione socialità della Città di Lugano;
- "I bambini costano", intervista a Cornelia Döbeli nell'edizione anniversario 2018-2019 di "Bimbi e Bebé"

Altri esempi di budget familiare

- Associazione mantello Budget consigli Svizzera www.budgetberatung.ch

Corsi di gestione del budget

- Piano cantonale di prevenzione all'indebitamento eccessivo www.ti.ch/ilfrancointasca
- ACSI www.acsi.ch
- Pro Juventute www.projuventute.ch

A chi necessita di un aiuto in caso di indebitamento eccessivo

- SOS Debiti www.sosdebiti.ch
- Caritas, percorso tutors www.caritas.ch

7.2 Servizi sociali

A volte può capitare che una famiglia viva un momento di difficoltà: i genitori hanno bisogno di un sostegno nel loro ruolo e i minori di un accompagnamento nel loro sviluppo. L'intervento dei servizi sociali vuole riportare quell'equilibrio e quella comunicazione che sono venuti momentaneamente a mancare.

• Ufficio dell'aiuto e della protezione Settore famiglie e minorenni

È un servizio sociale a disposizione delle famiglie: fornisce informazioni generali, consulenza, mediazione e sostegno in situazioni di disagio sociale, materiale e relazionale. L'Ufficio agevola l'attivazione e il coordinamento delle risorse necessarie per far fronte ai problemi; offre prestazioni gratuite di servizio sociale individuale, si occupa della preparazione, dell'esecuzione e della verifica di affidamenti familiari, nonché della vigilanza sulle famiglie affidatarie e diurne. Accompagna i genitori di minorenni nella procedura che determina il contributo di mantenimento a loro carico e si impegna nella ricostruzione delle condizioni d'accoglienza delle famiglie d'origine per i minori in affidamento.

Ufficio dell'aiuto e della protezione
Settore famiglie e minorenni
Via San Salvatore 3
6900 Paradiso
Tel. 091 815 75 31
dss-minorenni.lugano@ti.ch
www.ti.ch

lu-ve 08:45-11:45 / 14:00-16:00

• Servizio medico psicologico per minorenni SMP sede di Lugano

Offre consultazioni per problemi sociopsichiatrici dei minorenni e delle loro famiglie per fare una diagnosi, valutare le terapie e promuovere il collegamento tra le persone e le istituzioni sociosanitarie o con gli enti e i servizi della regione. Le prestazioni sono a carico della cassa malati. Le famiglie o il minorenne possono rivolgersi spontaneamente oppure indirizzati da altri servizi.

SMP sede di Lugano
Via Luganetto 5
6962 Viganello
Tel. 091 815 21 51
www.ti.ch/osc
dss-osc.smplugano@ti.ch

• Ufficio dell'aiuto e della protezione Servizio aiuto alle vittime di reati

Servizio gratuito per sostenere le vittime di reati. Alla vittima viene procurato un aiuto medico, psicologico, sociale, materiale e giuridico. Nei casi di emergenza, la notte e i giorni festivi, è possibile attivare il picchetto tramite la **Polizia cantonale, chiamando il 117**.

Altri numeri che si possono contattare fuori orario d'ufficio:

144 Ticino Soccorso

143 Telefono Amico

147 Consulenza telefonica per bambini e giovani

078 624 90 70 Casa delle Donne

**Ufficio dell'aiuto e della
protezione – Servizio aiuto
alle vittime di reati**
Via San Salvatore 3
6900 Paradiso
0800 866 866 (negli orari d'ufficio)
dss-lav@ti.ch
www.ti.ch/lav

lu-ve 08:45-11:45 / 14:00-16:00

7.3

Aiuti puntuali

La risposta a determinate esigenze da parte dei genitori può davvero essere dietro l'angolo. In questi casi è importante non rimanere soli. Farsi aiutare spesso significa riattivare le nostre risorse ed essere più consapevoli della realtà che viviamo.

 Per mamme in difficoltà

• Associazione Sì alla Vita della Svizzera italiana

Aiuto immediato alle madri che, prima o dopo la nascita del bambino, si trovano in difficoltà per ragioni familiari, professionali, economiche, giuridiche o morali.

Associazione Sì alla Vita della Svizzera italiana
cp 563
6903 Lugano
Tel. 091 966 44 10 (24h/24)
info@siallavita.org
www.siallavita.org

• Casa Santa Elisabetta

Accoglienza per mamme in difficoltà, vittime di violenza domestica, e mamme che necessitano di essere ospitate con il loro bambino a causa di problemi sociali, psichiatrici, di dipendenza da alcol, sostanze stupefacenti o altro. La struttura ospita anche bambini fino ai 6 anni senza genitori, come misura decretata dalle Autorità, e un nido d'infanzia accessibile anche a bambini esterni su richiesta dei servizi sociali. Dispone di un punto d'incontro, uno spazio neutro dedicato agli incontri tra genitori non affidatari e figli, volti al recupero della genitorialità.

Casa Santa Elisabetta
Via Borromini 13
6900 Lugano
Tel. 091 966 24 16
info@casasantaelisabetta.ch
www.casasantaelisabetta.ch
Punto d'incontro
Via Stabile 12 - 6900 Lugano
Tel. 091 797 44 31

• Consultorio delle Donne

Il Consultorio è un ufficio di orientamento giuridico, sociale ed educativo con particolare riferimento alle problematiche familiari e relazionali, alla separazione e al divorzio. È un servizio gratuito aperto sia a donne sia a uomini. La Casa delle donne accoglie donne e bambini che hanno dovuto abbandonare il proprio domicilio per preservare la propria incolumità. Offre un alloggio segreto, come misura di protezione, e ascolto, consulenza e sostegno per valutare le soluzioni più adatte ad ogni situazione.

Consultorio delle Donne
Via Vignola 14
6900 Lugano
Tel. 091 972 68 68
consultorio@bluewin.ch
www.consultoriodelledonne.ch

ma 13:30-18.00
me, ve 09:30-13.30
casa delle donne:
cell. 076 248 09 94
per urgenze:
078 624 90 70
24/24h

👉 Per genitori migranti

• SOS Ticino – Soccorso Operaio Svizzero

Favorisce l'integrazione delle persone migranti e degli stranieri con una serie di servizi tra cui programmi occupazionali e sostegno giuridico. Inoltre si segnalano i servizi di traduzione di documenti, di collocamento, di mediazione linguistica e di facilitazione all'accesso alle strutture socio-sanitarie esistenti nel Cantone. SOS Ticino si rivolge a persone con permessi N e F, richiedenti l'asilo e rifugiati con permesso F e B.

• SOS Ticino – Agenzia Derman di interpretariato interculturale

Si rivolge a chi, a causa di problemi di comunicazione linguistica e di comprensione interculturale, ha difficoltà di accesso ai servizi. L'agenzia ha a disposizione mediatori che parlano più di 40 lingue. Si segnala che l'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC) copre le spese per ottenere il servizio di mediazione in ospedale.

SOS Ticino
Servizio migrazione
Viale Stefano Franscini 40
6900 Lugano
Tel. 091 923 17 76, 091 921 07 38/74
www.sos-ti.ch

SOS Ticino – Agenzia Derman
Via Merlina 3a – 6962 Viganello
Tel. 091 973 70 66
segreteria-derman@sos-ti.ch

In Svizzera non è previsto il diritto a un interprete nel contesto sanitario. La maggior parte degli ospedali pubblici tuttavia offre gratuitamente tale prestazione. L'Agenzia Derman è attiva anche nelle scuole comunali di Lugano.

• Associazione MC-MC

L'Associazione MC-MC organizza il percorso formativo rivolto alle donne migranti "Un passo verso la città", che prevede lezioni di italiano, attività di socializzazione e uscite sul territorio.

Associazione MC-MC
cp 1029 – 6933 Muzzano
info@mc-mc.ch
unpassoversolacitta.mc-mc.ch

• **SOS Ticino – Antenna May Day**

Un servizio nato per facilitare l'accesso dei migranti, soprattutto persone con statuto precario o senza statuto, alle strutture e ai servizi socio-sanitari esistenti nel Cantone, in un'ottica di prevenzione e promozione della salute. L'Antenna MayDay lavora in collaborazione con il **Servizio giuridico SOS Ticino** che offre gratuitamente consulenza giuridica e patrocinio legale per permessi di soggiorno e assicurazioni sociali.

SOS Ticino – Antenna MayDay
Via Merlinia 3a – 6962 Viganello
Tel. 091 973 70 67
may.day@sunrise.ch

lu-ve 08:30-11:30 / 13:30-16:30

**SOS Ticino - Servizio
giuridico**
Viale Stefano Franscini 40
6900 Lugano
Tel. 091 923 18 67

• **Fondazione Azione Posti Liberi** **Consulenza e assistenza legale**

Gli avvocati e i giuristi della rete di tutela assumono la consulenza giuridica e la rappresentanza legale delle persone richiedenti l'asilo e dei migranti, seguendo l'avviso delle pratiche necessarie e obbligatorie previste dalla legge per le richieste di permesso e/o di protezione internazionale.

riceve solo su appuntamento
Tel. 091 910 06 06
info@azionepostiliberi.ch
www.azionepostiliberi.ch

150

7. Non siamo soli

• **Centro di socializzazione Il Tragitto**

Il Tragitto è un centro di socializzazione, di formazione e di sostegno alle famiglie e all'infanzia. Una consulenza gratuita allo sportello (lu, ma, gio 9:00-11:30) orienta sui servizi specializzati e di competenza del territorio. È inoltre possibile essere accompagnati per il disbrigo di alcune partiche amministrative se non sono di competenza di altri servizi.

**Centro di socializzazione
Il Tragitto**
Via G. Stabile 12, 6900 Lugano
091 601 06 29
lugano@iltragitto.ch
www.iltragitto.ch

Per l'educazione speciale

• **Ufficio degli Invalidi**

Il Dipartimento della sanità e della socialità assicura sostegno e integrazione ai disabili che vivono nel Cantone. Di questo Dipartimento fa parte l'Ufficio cantonale degli invalidi, competente in materia di applicazione, esecuzione e qualità dei provvedimenti d'integrazione degli invalidi, previsti dalla legge. Sul sito è possibile trovare **la lista degli Istituti per invalidi minorenni** riconosciuti dal Cantone, nonché i servizi che collaborano con le scuole.

Ufficio degli Invalidi
Via Terricciuole 1
6516 Cugnasco-Gerra
Tel. 091 814 84 11
dss-ui@ti.ch
www.ti.ch/invalidi

151

• Sezione della pedagogia speciale

Si occupa della cura, dell'educazione e dell'inserimento scolastico di bambini affetti da deficit evolutivi (mentali, motori, sensoriali).

Sezione della pedagogia speciale

Viale Portone 12
6501 Bellinzona
Tel. 091 814 18 61
decs-sps@ti.ch
www.ti.ch/sps

• Servizio dell'educazione precoce speciale SEPS

Offre supporto ai genitori di neonati e bambini fino a 6 anni con problemi evolutivi più o meno gravi, mediante professionisti della pedagogia speciale, dell'ergoterapia, della logopedia e della psicomotricità. Gli operatori pedagogici per l'integrazione accompagnano nel percorso scolastico regolare i bambini con bisogni educativi particolari. Gli Istituti delle scuole speciali cantonali, rivolti a minori da 3 a 15/18 anni, sono integrati negli Istituti scolastici comunali o cantonali.

Servizio dell'educazione precoce speciale (SEPS)

Ambulatorio cantonale
Via Trevano 72
6900 Lugano
Tel. 091 815 06 91
paola.morini@edu.ti.ch
www.ti.ch/sps

152

» Al servizio ci si rivolge solo dopo un consulto con il pediatra o il medico specialista

7. Non siamo soli

• ATGABBES

L'Associazione Ticinese di Genitori ed Amici dei Bambini Bisognosi di Educazione Speciale offre consulenza e informazioni su problemi legati all'educazione e all'integrazione sociale dei figli portatori di handicap. Tra i servizi offerti per bambini in età prescolastica si segnala il preasilo integrato.

ATGABBES

Via Canevascini 4
6900 Lugano
Tel. 091 972 88 78
info@atgabbes.ch
www.atgabbes.ch

» pagina 68

• Pro Infirmis

Offre consulenza sociale e giuridica e aiuto alle persone con disabilità fisiche, mentali e psichiche e ai loro congiunti (sostegno alle famiglie), promuovendo l'autoaiuto. Le prestazioni sono commisurate ai bisogni delle persone che le richiedono e ai loro familiari.

Pro Infirmis Sede del Sottoceneri

Via dei Sindacatori 1
cp 251
6908 Massagno
Tel. 058 775 37 70
ticino@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

153

“Martino Piccolo Lupo”, un libro delicato per riflettere sul tema dell'autismo, pubblicazione sostenuta dalla Fondazione ARES - Autismo Risorse e Sviluppo

• UNIS – Unità di sviluppo per l'intervento diretto a bambini e adolescenti con disturbi dello spettro autistico

UNIS è l'Unità operativa multidisciplinare dell'OSC istituita per l'intervento diretto a bambini e ragazzi con disturbi dello spettro dell'autismo (DSA) e alle loro famiglie. È composta da operatori specializzati (medico pedopsichiatra, psicologi-psicoterapeuti, psicoeducatori) ed agisce nelle sedi di riferimento OSC per i minori: i Servizi medico-psicologici (SMP) e i Centri psico-educativi (CPE). L'intervento di UNIS si svolge sia in fase diagnostica, sia nella presa a carico abilitativo-terapeutica, di preferenza presso i SMP e CPE, ma con la possibilità di operare in altri contesti ed in sinergia con altri enti (casa, scuola, servizi di educazione speciale, ambienti ricreativi e di socializzazione, altri operatori). Le prestazioni sono prese a carico dalla cassa malati (LAMal) o dall'Assicurazione invalidità qualora presente.

Unità di sviluppo (UNIS)
c/o Servizio medico-psicologico
Via Luganetto 5
6962 Viganello
Tel. 091 815 21 51



Esistono inoltre molte associazioni e fondazioni che vengono in aiuto alle famiglie in caso di malattie o disturbi specifici. Per una lista completa, rimandiamo alla pubblicazione curata dalla SUPSI “Associazioni, enti e servizi sociali e sanitari operanti in Ticino”, scaricabile dal sito www.supsi.ch

• Associazione Pro Juventute Svizzera italiana

Promuove il benessere dell'infanzia e della gioventù, sostenendo sia i figli, sia i genitori, nel percorso che li porta ad essere adulti responsabili verso se stessi e la società. Si rifà ai principi della Convenzione dell'ONU sui diritti dell'infanzia. Opera attraverso attività educative, di informazione e prevenzione nell'ambito della politica a favore dei bambini e dei giovani, e di promozione di una cultura giovanile sana. Garantisce un aiuto diretto ai bambini e ai giovani attraverso il servizio di aiuto telefonico 147.

Pro Juventute Svizzera italiana
Piazza Grande 3
6512 Giubiasco
Tel. 091 971 33 01
Cell. 079 600 16 00
svizzera.italiana@projuventute.ch
www.projuventute.ch



Per neogenitori
pagine 169 e 170

• 147 – la linea di consulenza e aiuto di Pro Juventute

Consulenza telefonica per bambini e giovani.
Tel. 147 attiva 24h / 24, 365 giorni all'anno
consulenza@147.ch, www.147.ch

• **Fondazione ASPI**
Aiuto, Sostegno e Protezione dell'Infanzia

La sua missione è di contribuire a costruire la cultura del rispetto del bambino. Un bambino rispettato sarà un adulto rispettoso. Per realizzare questa missione, l'ASPI si basa su tre pilastri: la formazione, la prevenzione e la sensibilizzazione. Le prestazioni offerte in questi tre campi di attività sono complementari e si basano su un concetto olistico della prevenzione. Il documento di riferimento per eccellenza sul quale si appoggia il suo operato è la Convenzione ONU sui diritti del fanciullo.

ASPI
Via Povrò 16
6932 Breganzona
Tel. 091 943 57 47
info@aspi.ch
www.aspi.ch

• **Ufficio dell'aiuto e della protezione**
Settore affidamenti familiari e adozioni

Assicura aiuto e sostegno ai genitori adottivi e al loro bambino. L'Ufficio organizza gruppi di discussione e momenti di condivisione sui temi dell'adozione e della crescita dei figli per le famiglie che stanno svolgendo l'indagine sociale, quelle che hanno ottenuto l'idoneità ad adottare, quelle che hanno in corso un affidamento preadottivo o che hanno dei figli adottivi.

Ufficio dell'aiuto e della protezione
Adozioni
Via Ghiringhelli 19
6500 Bellinzona
Tel. 091 814 75 41
dss-uap.affidi.adozioni@ti.ch
www.ti.ch/curatele

Ufficio dell'aiuto e della protezione
Affidamenti familiari
Vicolo Santa Marta 2
6500 Bellinzona
Tel. 091 814 54 40
dss-uap.affidi.adozioni@ti.ch
www.ti.ch/curatele

L'affidamento familiare è realizzato dagli uffici competenti (Ufficio dell'aiuto e della protezione-settore famiglie e minorenni e Autorità regionale di protezione ARP 3).

• Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie

Una famiglia affidataria non si sostituisce alla famiglia d'origine, ma accoglie semplicemente un minore in difficoltà. L'affidamento è infatti sempre preceduto da interventi di sostegno alla famiglia d'origine, allo scopo di evitare l'allontanamento del minore. Gli affidamenti possono essere a tempo indeterminato ("affido family") o per una durata limitata di 3 mesi ("affido SOS").

Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie
Vicolo Antico 2
6943 Vezia
Tel. 091 966 00 91
Tel. 091 960 07 38
affido@atfa.info
www.atfa.info

lu-ve 09:00-12:30 / 13:30-16:00

• Associazione SpazioAdozione Ticino

È un luogo d'incontro per le famiglie. Informa e sensibilizza sulle tematiche inerenti all'adozione e fornisce strumenti di aiuto alle famiglie e ai figli adottivi per una buona integrazione nella società.

Associazione SpazioAdozione
Tel. 091 752 32 79
info@spazioadozione.org
www.spazioadozione.org

lu-ve 09:00-12:30 / 13:30-16:00

Per risolvere i conflitti

• La mediazione familiare

La mediazione familiare aiuta a risolvere i conflitti all'interno della famiglia coinvolgendo i suoi membri. Ha un ruolo molto importante nella separazione e nel divorzio: favorisce infatti il dialogo tra le parti e promuove la continuità del ruolo genitoriale, affinché i figli possano usufruire di relazioni stabili e serene con entrambi i genitori.

Camera Ticinese di Mediazione

c/o avv. Alessandro Mazzoleni
Piazza Grande 26 - CP 339
6601 Locarno
Tel. 091 751 74 61
info@cameraticinesedimediazione.ch
www.cameraticinesedimediazione.ch

La Camera Ticinese di mediazione trasmette ai richiedenti la lista dei mediatori con la loro rispettiva specializzazione. La mediazione familiare di principio ha un costo che va discusso direttamente con il mediatore. Per alcune procedure le spese possono essere assunte dallo Stato.

Consulterio familiare – Comunità familiare

Offre servizi di consulenza (individuale, di coppia e di famiglia), di mediazione familiare e di ascolto dei figli minorenni su mandato delle Autorità o su richiesta dei genitori. Durante la mediazione si possono definire accordi finanziari e realizzare un progetto educativo condiviso per garantire ai figli relazioni stabili e positive.

La **consulenza** è rivolta alle persone che vivono una situazione di difficoltà familiare e/o relazionale (relazione di coppia, questioni educative...) ed offre la possibilità di esprimersi, di essere ascoltati e di riflettere sulla propria situazione personale e/o relazionale, con l'obiettivo di trovare le risorse per raggiungere un nuovo equilibrio.

La **mediazione familiare** è invece una modalità extra giudiziale di gestione e risoluzione dei conflitti che permette alle parti di regolare tutte le questioni relative alla conclusione del loro rapporto (aspetti pratici, emotivi e relazionali relativi alla separazione o al divorzio).

È necessario che le parti coinvolte siano d'accordo a svolgere la mediazione.

Il Consultorio propone inoltre l'**ascolto dei figli minorenni** in merito agli accordi presi dai genitori nell'ambito della separazione o del divorzio e il **Gruppo di parola per figli di genitori separati**.

È richiesta una partecipazione finanziaria commisurata alle possibilità degli utenti secondo un Tariffario approvato dal Dipartimento delle istituzioni.

In caso di separazione e divorzio

• Associazione Ticinese delle Famiglie Monoparentali e Ricostituite ATFMR

S'impegna per il miglioramento delle condizioni di vita delle madri e dei padri soli e dei loro figli, per un riconoscimento della famiglia monoparentale da parte della società. Per sostenere e accompagnare i genitori soli con figli a carico vengono offerte opportunità di formazione, sostegno educativo e morale con serate, seminari, conferenze e gruppi di auto-aiuto.

Associazione Ticinese delle Famiglie Monoparentali e Ricostituite (ATFMR)

sportello d'ascolto:
Cell. 077 402 49 04
consulenza@famigliemonoparentali.ch
www.famigliemonoparentali.ch
www.facebook.com/famigliemonoparentali

orari sportello d'ascolto:
lu 16:30-18:30
ma, gio 9:30-11:30



Si consigliano la pubblicazione dell'ATFMR "Rimaniamo genitori. Rapporti tra genitori e figli durante e dopo la separazione", e il libro "Separarsi insieme. L'opportunità della mediazione familiare", di M. Aldeghi, Fontana ed.

Sito d'interesse

www.divorzio.ch sul diritto di famiglia in Svizzera

• Associazione genitori nell'accudimento AGNA

È un'associazione, senza fini di lucro, nata dall'esperienza di genitori separati che si sono trovati ad affrontare da soli, senza sostegno, il problema della separazione coniugale e la perdita al diritto di affidamento di un figlio. L'obiettivo principale dell'associazione è di promuovere una cultura adeguata e responsabile della separazione e la bi-genitorialità, affinché i figli possano mantenere relazioni personali con entrambi i genitori.

Associazione genitori nell'accudimento AGNA
Tel. 091 921 42 43
Cell. 076 426 23 02
info@agna.ch
www.agna.ch

sportello gratuito di assistenza legale e psicologica su appuntamento (richiesta anche online) e sportello per il calcolo degli oneri di accudimento su appuntamento

• Casa Santa Elisabetta

Nell'ambito del suo intervento mirato al recupero del ruolo genitoriale, mette a disposizione delle Autorità un punto d'incontro neutro per l'esercizio del diritto di visita dei genitori non affidatari. Attivo nella struttura di Lugano anche lo spazio L'Angolo per l'ascolto dei minori, su segnalazione della Pretura, nelle procedure di divorzio.

Casa Santa Elisabetta
Punto d'incontro
Via Stabile 12
6900 Lugano
Tel. 091 797 44 31
pdilugano@casasantaelisabetta.ch

>> pagina 147

• Equi-Lab

Lo sportello dell'Associazione Equi-Lab offre al pubblico diversi tipi di consulenza: legale, sociale, orientativa e su specifici aspetti della conciliazione tra vita, cura e lavoro. I servizi di consulenza legale si rivolgono a tutte le donne nell'ambito del diritto del lavoro, della legge federale sulla parità dei sessi (LPar), sugli aspetti giuridici relativi alla conciliabilità famiglia e lavoro e in ambito di diritto di famiglia (procedure di separazione e divorzio).

Equi-Lab
Via Foletti 23
6900 Massagno
Tel. 091 950 00 88
091 967 61 51
info@equi-lab.ch
equi-lab.ch

162

7. Non siamo soli

• Consultorio delle donne

È un servizio di primo orientamento nell'ambito della separazione, del divorzio e delle problematiche familiari. È gratuito e garantisce l'anonimato. All'interno del Consultorio lavorano delle educatrici sociali che offrono ascolto, informazioni riguardanti i passi legali inerenti alla separazione e al divorzio, indicazioni sugli enti e servizi operanti sul territorio, e consulenze nell'ambito della violenza domestica.

Consultorio delle donne
Via Vignola 14
6900 Lugano
Tel. 091 972 68 68
consultorio@bluewin.ch
consultoriodelledonne.ch

• Centro Prisma

Il Centro offre sostegno educativo e consulenza per problemi di coppia, di gestione dei conflitti e di difficoltà personali e relazionali del bambino o dell'adolescente. Aiuta i genitori a trovare risposte adeguate ai propri bisogni e a quelli dei figli. È anche un luogo di audizione di minori, di valutazione dell'esercizio del diritto di visita e di sostegno alla relazione genitore-figlio.

Centro Prisma
Via Sione 10
6900 Massagno
Tel. 091 967 18 61
www.centroprisma.ch

163

• **Centro Infanzia Arnaboldi**

Su richiesta dell'Ufficio dell'Aiuto e della Protezione (UAP), il Punto d'Incontro accoglie bambini fino ai 6 anni che sono stati allontanati in maniera transitoria o permanente da uno o entrambi i genitori biologici. In queste situazioni, il punto d'incontro è volto a favorire i legami familiari, nel rispetto dei bisogni evolutivi dei minori. Gli incontri possono essere liberi (per genitori che per vari motivi non hanno un luogo dove incontrare i propri figli) o protetti, regolamentati dall'Autorità, in presenza di terze persone con funzioni educative, di sostegno o monitoraggio.

Centro Infanzia Arnaboldi
Via dei Ronchi 6
6900 Lugano
Tel. 091 971 82 75
segreteria@centroarnaboldi.ch
centroarnaboldi.ch

L'ascolto dei minori e la tutela dei loro interessi è uno dei principi sui quali poggia la Convenzione dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza (o del fanciullo).

Per i figli di genitori separati

Officina 13 di Comunità Familiare e l'Associazione AGAPE con il progetto "Attorno al fuoco" organizzano momenti di incontro e di supporto per bambini e ragazzi che vivono situazioni familiari di separazione e divorzio.

Officina 13
Comunità Familiare
Via Trevano 13
6900 Lugano
Tel. 091 923 30 94
officina13@comfamiliare.org
www.comfamiliare.org

Associazione AGAPE
cp 337
6934 Bioggio
Tel. 091 600 24 68
info@agapeticino.com
www.agapeticino.com

Per continuare la meravigliosa avventura

Genitori non si nasce... si diventa, e soprattutto si impara ad esserlo: nella condivisione.

A supporto di questa incredibile esperienza che è la genitorialità, vengono organizzati a Lugano degli incontri di scambio e delle formazioni in cui i genitori sono aiutati a scoprire il loro stile educativo. Un'occasione in più per sviluppare le risorse e affrontare serenamente i dubbi e le sfide della crescita.

• CCG – Conferenza Cantonale dei Genitori

È un ente specializzato nel promuovere gli interessi dei genitori e degli altri enti che si occupano di genitorialità. Organizza diversi corsi di formazione e valorizza le attività in favore di genitori e figli sul territorio cantonale. Informa sui temi di attualità della scuola ed interviene nel dibattito pubblico. Sul sito della CCG è attivo un supporto pedagogico online.

• Il legame crea forza

È una campagna nazionale di sensibilizzazione a favore dei genitori con figli nella fascia d'età 0-3 anni, promossa da Formazione dei genitori CH e da Jacobs Foundation. In Ticino, la campagna è coordinata dalla Conferenza Cantonale dei Genitori (CCG) che si avvale della collaborazione di diversi partner sul territorio per la distribuzione dell'opuscolo informativo che affianca il progetto.

La pubblicazione è disponibile in varie lingue anche online, sul sito www.genitorinforma.ch

>> pagina 28

CCG – Conferenza Cantonale
dei Genitori
Vicolo Antico 2 – cp 40
6943 Vezia
Tel. 091 968 15 83
info@genitorinforma.ch
formazione@genitorinforma.ch
www.genitorinforma.ch

• **ASPI – Fondazione della Svizzera italiana per l’Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell’Infanzia**

ASPI propone delle formazioni specifiche per professionisti, educatori e formatori, genitori e adulti in generale, nell’ambito della prevenzione degli abusi sessuali, del maltrattamento infantile e di tematiche legate all’educazione (educazione non violenta, bambini e social media,...). La sua missione è di contribuire a costruire la cultura del rispetto del bambino. La Fondazione partecipa a progetti e campagne di prevenzione promossi da Protezione dell’Infanzia Svizzera nel consolidare le competenze dei genitori in ambito educativo.

ASPI

Via Povrò 16
6932 Breganzona
Tel. 091 943 57 47
info@aspi.ch
www.aspi.ch

• **Lettere ai genitori di Pro Juventute**

La guida competente dalla nascita alla prima elementare. I pratici fascicoli informativi per i genitori contengono indicazioni e consigli adeguati per l’età del bambino e ad ogni sua fase di sviluppo. Gli argomenti trattati sono la cura, l’alimentazione, lo sviluppo e l’educazione. **La Città di Lugano, tramite la Divisione socialità, offre gratuitamente ai neogenitori domiciliati le “Lettere ai genitori di Pro Juventute” per il primo anno di vita del bambino.** Il formulario di sottoscrizione viene inviato, con altre informazioni utili, direttamente al domicilio dei neogenitori alla nascita del primo figlio. Esistono anche le “Lettere ai genitori tematiche”, che trattano argomenti specifici inerenti ai minori in età prescolare. Possono essere ordinate dallo shop online del sito di Pro Juventute.

Associazione Pro Juventute Svizzera italiana

Piazza Grande 3 – cp 1123
6512 Giubiasco
lettere-ai-genitori@projuventute-ti.ch
www.projuventute.ch

Città di Lugano Socialità

Via Trevano 55
6900 Lugano
Tel. 058 866 74 57
socialita@lugano.ch
www.lugano.ch

» pagina 28

• **Consulenza per genitori di Pro Juventute**

Un consultorio professionale per genitori e persone di riferimento dei minori che offre un servizio attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Sostiene al telefono oppure online, attraverso l'intervento di consulenti esperti di questioni che riguardano la vita familiare, lo sviluppo o l'educazione. Il costo del servizio è solo quello di una chiamata a tariffa normale; la consulenza è gratuita. Non da ultimo, aiuta in modo semplice e veloce in tutte le situazioni di emergenza.

**Consulenza per genitori
Pro Juventute**
Tel. 058 261 61 61
www.projuventute.ch

24h/24
possibilità di consulenza online

• **Centro di socializzazione Il Tragitto – Progetto Genitorinsieme**

È un progetto ideato da alcuni membri dell'Associazione di Psicologia Generativa della Svizzera Italiana (APGSI) e intende offrire uno spazio protetto, gestito da uno o due conduttori, in cui i genitori possono condividere le loro esperienze. Discussioni, scambi, piccoli laboratori e brevi letture accompagnano gli incontri che si svolgono in gruppi di massimo 12 partecipanti. I conduttori favoriscono la discussione tra i genitori che, in questo modo, possono recuperare le loro risorse e rimettere in moto processi di crescita della famiglia. Il Gruppo propone inoltre uno Sportello su appuntamento per un primo colloquio gratuito. Il Progetto Genitorinsieme si rivolge a genitori con figli da 3 a 12 anni.

**Centro di socializzazione
Il Tragitto**
Via G. Stabile 12
6900 Lugano
091 601 06 29
www.iltragitto.ch
genitorinsieme@iltragitto.ch

• Progetto Genitori Luganese

È indirizzato ai genitori con bambini in età compresa tra 0 e 4 anni che hanno voglia di confrontarsi con altri genitori nel loro percorso educativo.

Grazie a degli incontri proposti sotto forma di Permanenze Educative Mobili, intende contribuire ad attivare nei genitori interessati un processo di ricerca e di auto-educazione, al fine di promuovere un contesto familiare favorevole allo sviluppo dei bambini. Operatori professionali garantiscono un intervento educativo con le famiglie, rafforzando le competenze parentali, spezzando l'isolamento in cui spesso vengono a trovarsi i genitori durante i primi anni di vita dei loro figli e creando una solida rete.

SCUDO - Servizio cure a domicilio del Luganese
Via Brentani 11
6904 Lugano
Tel. 091 973 18 27
icmplugano@scudo.ch
www.scudo.ch

contatto:
Elena Pellegrini
infermiera pediatrica
consulente genitori
e bambino

• Centro Prisma

Si occupa di problemi legati all'educazione che comportano un intervento specialistico e qualificato di natura pedagogica e psicologica. Opera in favore di bambini, adolescenti, genitori o adulti in genere, coinvolti nelle - a volte difficili - dinamiche che interessano la realtà delle relazioni umane. Propone corsi di formazione per genitori e futuri genitori mirati alle problematiche dell'età evolutiva, dalla prima infanzia all'adolescenza.

Centro Prisma
Via Sione 10
6900 Massagno
Tel. 091 967 18 61
prisma@centroprisma.ch
www.centroprisma.ch

» pagina 65

• Officina 13 di Comunità familiare

Officina 13 è un progetto di Comunità Familiare dedicato alla famiglia e offre la possibilità di acquisire strumenti educativi quali la capacità di ascolto, di osservazione e di condivisione, necessari alla relazione tra i genitori e tra i genitori e i figli, rispettosa delle esigenze di ciascuno. Si occupa anche di formazione per futuri neo genitori.

**Formazione per futuri
e neogenitori
Comunità familiare**
Via Trevano 13
6900 Lugano
Tel. 091 923 30 94
officina13@comfamiliare.org
www.comfamiliare.org



Alcuni siti d'interesse:

Genitori efficaci – Metodo Gordon

Basato sul modello formativo ideato dallo psicologo Thomas Gordon

www.gordonticino.blogspot.com

Family lab

Progetto di consulenza familiare dello psicoterapeuta Jesper Juul

www.familylab-italy.it

Portali informativi per le famiglie

• Infosocialità

www.ti.ch/dasf

Il sito della Divisione dell'azione sociale e delle famiglie (DASF) del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) ha lo scopo di informare le famiglie sui servizi a loro disposizione: aiuti economici, conciliabilità famiglia e lavoro/formazione, adozione e affidamento, supporto, aiuto e protezione, minorenni e disabilità, consulenza materno-pediatria, famiglie monoparentali, tempo libero e socializzazione, progetti nell'ambito della famiglia e della genitorialità. Favorire l'autonomia e la responsabilità dei genitori è uno dei principali scopi della Legge sul sostegno alle attività delle famiglie e di protezione dei minori.

**Divisione dell'azione sociale
e delle famiglie**
Vicolo Santa Marta 2
6501 Bellinzona
Tel. 091 814 54 30
dss-dasf@ti.ch
www.ti.ch/dasf

• Ticinoperbambini – Sportello Famiglie

www.ticinoperbambini.ch/Sportello-famiglie

Strumento realizzato dall'Associazione Ticinoperbambini con il supporto dell'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani (UFaG) e con la collaborazione del Forum Genitorialità, lo Sportello è stato sviluppato allo scopo di agevolare i genitori del Canton Ticino nella ricerca online di informazioni pratiche riguardanti i temi della famiglia e della genitorialità. Le informazioni sono raccolte in macro-categorie come gli aiuti economici, la conciliabilità lavoro e famiglia, la socializzazione, la consulenza, la salute e la disabilità, le situazioni di crisi e i numeri d'emergenza.

Ticinoperbambini.ch è anche la guida per tutte le attività e manifestazioni indirizzate alle famiglie e ai bambini nella Svizzera italiana. Oltre agli eventi, informa anche su associazioni, colonie e corsi.

Associazione Ticinoperbambini
Via Pedevilla 58a
6512 Giubiasco
info@ticinoperbambini.ch
www.ticinoperbambini.ch

Enti e Associazioni che si occupano di famiglie e minori

• Forum Genitorialità

È un progetto che raggruppa enti e associazioni della Svizzera italiana che offrono un sostegno mirato alle esigenze educative delle famiglie. Le sue principali attività consistono nell'individuare e promuovere la connessione tra i diversi enti, creare strumenti utili a chi è attivo nel sostegno ai genitori e rilevare i bisogni di educazione. Il Forum raccoglie e valorizza le esperienze di ogni associazione e sostiene progetti a favore di una cultura condivisa del ruolo educativo dei genitori.

Due parole su genitori ed educazione. In un contesto socio-culturale variegato come il nostro è importante sottolineare che "genitore" è la persona che si prende cura di un figlio, naturale, adottato o in affido e lo cresce, sostenendolo nella vita della collettività. Nonostante sia complesso individuare una spiegazione soddisfacente, il termine "educazione genitoriale" necessita una definizione: caratterizza una presa di coscienza delle proprie risorse, capacità e competenze e promuove la consapevolezza di poter affrontare il proprio ruolo genitoriale in modo sicuro.

Forum Genitorialità
Cell. 079 620 47 23
info@genitorialita.ch
www.genitorialita.ch

lu-gio, 09:00-18:00

• Gruppo 20 novembre per i diritti del bambino

Il Gruppo 20 novembre per i diritti del bambino è nato nel 2007 per ricordare l'adesione della Svizzera, nel 1997, alla Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia. Il Gruppo, che non ha personalità giuridica autonoma, riunisce partners istituzionali e non, i quali, direttamente o indirettamente, si occupano di politica dell'infanzia e della gioventù. Il suo scopo è quello di "essere ambito di confluenza delle diverse esperienze per valorizzare il lavoro sui diritti del bambino, moltiplicare l'informazione, creare occasioni di confronto e di collaborazione fra le persone e gli enti attivi nel settore, fare formazione e svolgere la funzione di rappresentanza, in particolare per quel che concerne la giornata del 20 novembre".

Gruppo 20 Novembre
c/o Associazione Demetra
Vicolo Von Mentlen 1
6500 Bellinzona
Tel. 091 971 33 01
info@gruppo20novembre.ch
www.gruppo20novembre.ch

• Federazione delle Famiglie Arcobaleno

Le famiglie arcobaleno sono famiglie nelle quali i figli vivono in un'economia domestica (famiglia) con due persone dello stesso sesso.

Dall'entrata in vigore della modifica del Codice civile svizzero proposta dal progetto "Matrimonio per tutti", dal 1. luglio 2022 le coppie dello stesso sesso beneficiano di tutti i diritti genitoriali associati al matrimonio. È quindi possibile per loro adottare bambini all'interno e all'esterno della famiglia, hanno accesso alla medicina riproduttiva e la relazione del bambino può essere riconosciuta fin dalla nascita con entrambi i genitori dello stesso sesso.

L'Associazione sostiene la parità dei diritti sociali e giuridici delle Famiglie omoparentali in Svizzera e offre diversi servizi di consulenza

info@famigliearcobaleno.ch, famigliearcobaleno.ch

Convenzione sui diritti del fanciullo

Questi sono i diritti fondamentali dei bambini e degli adolescenti fino a 18 anni. Gli Stati che hanno ratificato la Convenzione, si impegnano a garantirli, a promuoverli e a divulgarli.

Diritto alla vita, all'identità, alla cittadinanza e alla famiglia

Ho il diritto di esistere, avere un nome e una cittadinanza e di mantenere le relazioni con la mia famiglia.

Diritto all'educazione e alla realizzazione di sé

Ho il diritto di andare a scuola, di ricevere un'educazione che sviluppi la mia personalità e le mie capacità e che mi insegni il rispetto verso me stesso e gli altri.

Diritto ad un ambiente sano

Ho il diritto di crescere in un ambiente sociale e naturale favorevole al mio sviluppo fisico e mentale.

Diritto all'informazione, all'ascolto e alla partecipazione

Ho il diritto di essere informato e, nelle decisioni che mi riguardano, di esprimere la mia opinione, di essere ascoltato e di essere preso sul serio.

Diritto alla salute

Ho il diritto di stare bene, di ricevere cure mediche adeguate e un'alimentazione sufficiente.

Diritto al rispetto della vita privata

Ho diritto alla mia sfera privata in ogni ambito e nelle interazioni personali.

Diritto all'uguaglianza

Ho il diritto di non essere discriminato a causa del colore della mia pelle, della mia etnia e lingua, della mia religione, della mia identità sessuale, delle mie opinioni o della mia condizione sociale.

Diritto al tempo libero, al gioco e al riposo

Ho il diritto di partecipare ad attività ricreative, artistiche e culturali e di scegliere come gestire il mio tempo libero.

Diritto alla protezione

Ho il diritto di essere protetto da ogni forma di violenza, maltrattamento, sfruttamento, indifferenza e abbandono.

Diritto all'assistenza e a cure speciali

Ho il diritto ad una protezione speciale se sono diversamente abile, richiedente l'asilo o rifugiato.

Tutti i diritti enunciati nella Convenzione sono tra loro interconnessi, mentre quattro sono i principi fondamentali necessari al loro adempimento: il principio di non discriminazione, l'interesse superiore del minore, il diritto alla vita, alla sopravvivenza e allo sviluppo e il diritto di partecipazione e di essere ascoltato del bambino o dell'adolescente nei processi decisionali che lo riguardano.

Questa sintesi dei diritti è stata elaborata in occasione dei festeggiamenti del 30° anniversario della Convenzione nella Svizzera italiana. Approvata il 20 novembre 1989 dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite, la Convenzione sui diritti del fanciullo è stata ratificata dalla Svizzera il 24 febbraio 1997.

Vi invitiamo a riflettere su quanto ancora rimane da fare per realizzare tutti gli obiettivi della Convenzione.

Si ringrazia Infogiovani, Piattaforma delle Politiche giovanili, Gruppo 20 novembre, Forum genitorialità, SUPSI - Scuola Universitaria Professionale della Svizzera italiana, Progetto Tipi - promozione di una cultura condivisa dell'infanzia.



Per ogni capitolo della guida, provate a identificare quali siano i diritti promossi attraverso i servizi, il sostegno e le cure.

Impressum

Un progetto a cura di

Città di Lugano
Socialità
Via Trevano 55
6900 Lugano
Tel. 058 866 74 57
socialita@lugano.ch
www.lugano.ch
www.facebook.com/socialitalugano

Redazione e editing dei testi a cura della Città di Lugano

Ylenia Rocca
Socialità
Eleonora Bourgoïn
Comunicazione e relazioni istituzionali

Progetto grafico e art direction

Studio Gilardi, Lugano

Illustrazioni

Ursula Bucher, Novaggio

Stampa

TBS, La Buona Stampa SA, Pregassona

Si ringrazia la Fondazione Filippo Ciani per il sostegno dato alla pubblicazione

Prima edizione, settembre 2012
Quarta edizione, agosto 2019
Quarta edizione aggiornata, febbraio 2024

© Città di Lugano
Socialità

Urgenze

- 117 Polizia cantonale
- 118 Pompieri
- 144 Ticino Soccorso per richiesta ambulanza
- 1414 Rega
- 145 Informazioni in caso di intossicazione
- 143 Telefono amico
- 147 Assistenza per bambini e giovani in difficoltà
- 091 800 18 28 Servizio guardia medica e dentistica
- 1811 Farmacia di turno

Ospedali con urgenze pediatriche, reparti ginecologia e ostetricia e pediatria

- 091 811 68 01 Ospedale Civico - Lugano
con pronto soccorso 24 ore
- 091 811 92 92 San Giovanni - Bellinzona
con pronto soccorso 24 ore

Cliniche con reparto ginecologia e ostetricia nel Luganese

- 091 985 12 11 Clinica Sant'Anna - Sorengo (centralino)



Città
di Lugano

unicef 



Comune
amico
dei bambini

Lugano