

## FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021 - 2027

Obiettivo specifico «1. Asilo» - Misura di attuazione «1.b»

Ambito di applicazione «1.d» - Intervento «f» Promozione dell'autonomia sociale ed economica dei rifugiati  
Capofila Comune di Badolato (CZ) - Annualità rif. 2021-2027 - Prog.671

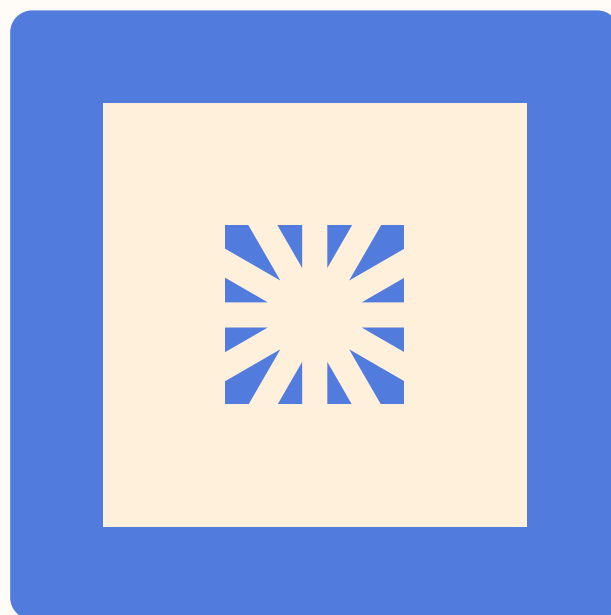
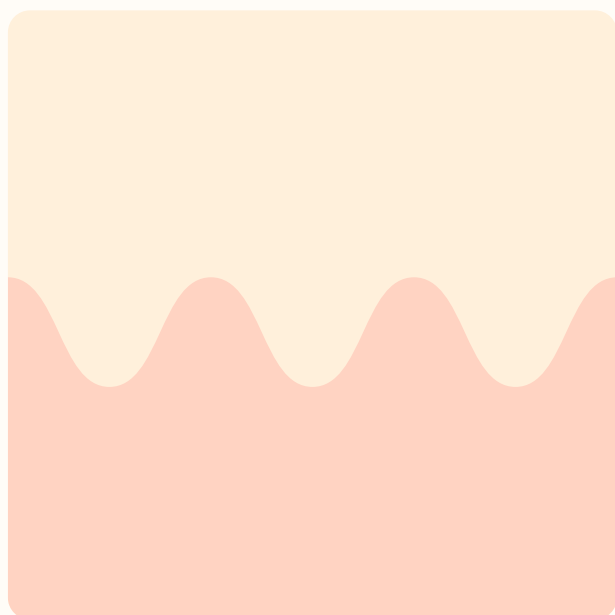
# Accompagnamento alla genitorialità

Maternità

Sostegno

Famiglia

L'obiettivo di questo opuscolo è quello di condividere riflessioni e buone pratiche per accompagnare il percorso verso una genitorialità più consapevole.



# Da coppia a famiglia

Già ben prima dell'arrivo del nascituro, ciascun membro della coppia ha un immaginario del proprio bimbo/a e inoltre si trova a fare delle fantasie sull'essere genitore e sulla nuova famiglia.

Il passaggio da coppia a famiglia è un passaggio molto delicato ma anche molto costruttivo è importante. L'arrivo di un bambino/a, infatti, comporta diversi cambiamenti:

- La rimodulazione della relazione di coppia in un Paese straniero;
- La costruzione della genitorialità;
- La rinegoziazione di ruoli e posizioni nei confronti della famiglia di origine.

L'obiettivo è creare uno spazio fisico e mentale per il proprio figlio e nel contempo mantenere uno spazio individuale anche per la coppia.

## Suggerimenti in pillole

- Manifestare tenerezza e attenzione reciproca nella coppia oltre che verso il bambino;
- Aiutarsi in coppia nel fare squadra coltivando il dialogo e l'ascolto reciproco;
- Ritagliare degli spazi di intimità;
- Avere una buona rete di supporto amicale e familiare;
- Accogliere il supporto degli esperti dei servizi della sanità pubblica, deputati all'affiancamento della gravidanza/ puerperio e della genitorialità, quali i Consultori Familiari;
- Avvalersi delle risorse provenienti dalle famiglie d'origine, senza che esse divengano intrusive nella coppia, divenendo quindi risorsa e non vincolo/ostacolo.

## La mamma

Nella storia della specie umana la maternità è profondamente cambiata, sempre più il contatto e lo scambio visivo tra madre e figli sono divenuti determinanti nella comunicazione e nella condivisione dei reciproci stati d'animo.

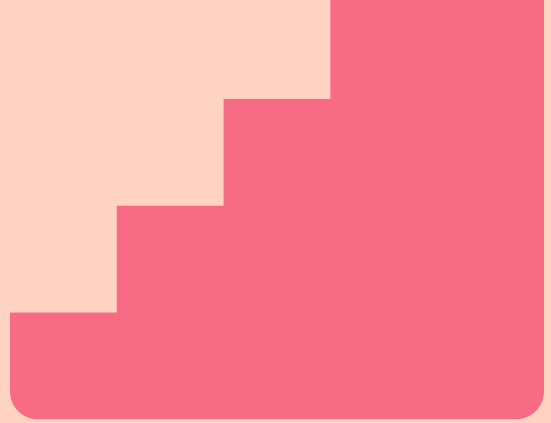
Queste particolari capacità umane sono divenute via via più importanti con tutti i neonati, anche con i nati pre- termine che presentano una fisiologica immaturità sul piano motorio, ma dimostrano una particolare precocità nello sviluppo delle competenze comunicative, d'altronde la comunicazione è un requisito indispensabile per far parte della comunità umana.

Per tal motivo le madri e i padri si preparano per molto tempo a prendersi cura e ad interagire con i figli fin dalla nascita, accompagnandoli fino alle soglie dell'età adulta. Durante la gravidanza in modo quasi sotterraneo, ogni donna si immagina come madre e si trova spesso a fantasticare su come sarà il figlio, seppur in questa fase esso è ancora solo una piccola presenza all'interno del proprio corpo. Naturalmente ogni donna ha un suo percorso personale guidato da una sorta di "navigatore mentale" che si è costruito nei primi anni della sua vita anche in funzione dei legami di attaccamento che ha strutturato con i propri genitori.

Negli ultimi mesi di gravidanza, il pensiero di ogni donna si focalizza sempre più sul figlio, è uno stato mentale caratterizzato da aspettative felici e anche da preoccupazioni sullo stato di salute del proprio bambino, ciò porta la donna ad occuparsi maggiormente del piccolo e di sé stessa e verificare che tutto proceda nel migliore dei modi.

Durante la gravidanza avvengono grandi cambiamenti nel cervello che sotto la spinta degli ormoni migliora le sue prestazioni, addirittura i neuroni diventano più grandi rendendo la donna più abile nel risolvere problemi. Si attiva quello che è stato definito il "circuito cerebrale materno", che indubbiamente facilita la comunicazione col figlio neonato e permette di focalizzare su di lui tutte le proprie energie. Anche la recente scoperta dei neuroni specchio a livello cerebrale, ci ha permesso di comprendere meglio come la madre si sintonizza sulle emozioni del figlio: ad esempio se questo piange o ride entra in risonanza emotiva con lui come se stesse provando le stesse emozioni.

**Si può dire che la gravidanza è un periodo di importanti cambiamenti, ma anche di costruzioni di percorsi di crescita e miglioramento personale e di coppia.**



## Le emozioni del dopo nascita

Una volta superati i primi giorni di “assestamento”, i neogenitori si abituano a gestire gli aspetti pratici della loro nuova vita con il piccolo: nutrirlo, lavarlo, cambiarlo, prendersi cura di lui/lei.

La sua presenza riscalda l'atmosfera e riempie la casa di gioia... ma nel frattempo la modifica dei ritmi di vita e l'impegno nella gestione del nascituro possono contribuire a far sentire la neo-mamma più fragile.

*Come mai a volte capita di sentirsi tristi?*

*Di essere insofferenti al più piccolo pianto del proprio bimbo?*

*Avete mai pensato che ci siano stati d'animo che non siamo abituati ad associare alla genitorialità?*

## La mamma

Succede a volte che i giorni dopo il parto siano accompagnati da sentimenti che giudichiamo negativi. È importante allora riflettere sul fatto che non è soltanto nato un bambino, ma che il parto rappresenta un'esperienza fondamentale per la madre, sia dal punto di vista fisico che emotivo: le emozioni possono essere piacevoli o spiacevoli, possono includere la gioia e il dolore, la gratitudine e la preoccupazione, l'amore e il disagio.

Gli abbassamenti del tono dell'umore sono naturali e rappresentano una reazione di adattamento ai cambiamenti che la nascita di un figlio comporta. Vediamo quali sono le differenze tra le diverse situazioni emotive.

## Baby blues

Il maternity o baby blues è un periodo fisiologico transitorio, che compare nei primi due giorni dopo il parto e si risolve nel giro di due settimane: lo sperimenta circa il 70% delle donne. La stanchezza fisica della neo-mamma dovuta sia alle fatiche del parto, sia al repentino cambiamento ormonale può far sperimentare una sensazione di instabilità emotiva. Può capitare di sentirsi tristi senza una ragione apparente, di piangere senza motivo, di provare insofferenza nei confronti del neonato, di sentirsi incapace di prendersi cura del bambino. Possono inoltre esserci difficoltà nel ritmo sonno-veglia e nell'alimentazione.

Sono disturbi temporanei che in genere si risolvono spontaneamente nell'arco di due settimane senza necessità di alcun trattamento.

## Depressione post-partum

Inizia generalmente tra il secondo e il terzo mese dal parto e può durare fino a circa 6/8 mesi. Questa patologia può colpire a tutte le età e indipendentemente dal numero dei figli già avuti.

Non vi è una sola causa a determinare una depressione post partum, piuttosto una serie di fattori di rischio che possono combinarsi insieme: di ordine biologico, psicologico e ambientale.

Tra i fattori di rischio biologici, c'è il brusco calo di alcuni ormoni sessuali (estrogeni) e di quelli tiroidei e un'alterazione a livello di alcuni neurotrasmettitori, come la serotonina e la noradrenalina.

Tra i fattori di rischio psicologici vi sono: episodi di ansia o depressione durante la gravidanza o nella storia precedente, eventi traumatici nell'ultimo anno, solitudine o sradicamento rispetto alla famiglia di origine.

Infine, tra i fattori di rischio ambientale, è importante considerare se la madre si trovi in una situazione di isolamento sociale o in condizioni economiche sfavorevoli.

Da notare, inoltre, come altri fattori di ordine più pratico, possono contribuire all'insorgenza di questo disagio, come, ad esempio, l'alterazione dei ritmi sonno-veglia dovuti all'allattamento notturno fino ad arrivare ad un sentimento di totale disagio nell'affrontare gli eventi più banali della vita quotidiana. È in questi casi è possibile che la madre possa avere difficoltà ad entrare in sintonia emotiva con i bisogni del suo bambino e che rilevi difficoltà nel fornire le più semplici cure parentali, come ad esempio alimentarlo, cambiarlo o stabilire forme di interazione giocosa.

La relazione madre-bambino è un processo unico e straordinario, in cui entrambi partecipano attivamente alla formazione del legame di attaccamento. Le emozioni positive sperimentate nella relazione madre-bambino sono importanti per l'adattamento all'ambiente e costituiscono un fattore protettivo nello sviluppo di una sana personalità. Per questo è importante la presenza di una mamma libera da preoccupazioni.

La depressione post-partum può incidere nello sviluppo di un attaccamento sano e sicuro nella relazione madre-bambino.

In questi casi le eventuali difficoltà comunicative e di accudimento della madre, possono mettere a rischio lo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino.



In genere le motivazioni di questo rinvio alla richiesta di aiuto sono soprattutto:

- rifiuto di parlare del problema per timore di essere giudicate madri poco sensibili;
- senso di colpa e di vergogna provata davanti al sentimento di non sentirsi amorevole nei confronti del proprio bambino;
- scorretta interpretazione dei sintomi da parte della donna e di chi le sta vicino;
- negazione del problema.

**È importante parlarne, perché la depressione post-partum, se affrontata in maniera adeguata guarisce completamente. Il silenzio conduce ad un solo risultato: rendere ancora più intensa la sofferenza.**

## **Come prevenire la depressione post-partum**

Le ricerche più recenti hanno dimostrato che l'allattamento al seno svolge un ruolo positivo. La suzione stimola, infatti, la produzione dell'ormone della prolattina, che è in grado di svolgere una funzione protettiva nei confronti della depressione.

Le difficoltà che a volte si registrano durante l'allattamento – ad es. l'insufficiente produzione di latte o l'ingorgo mammario, oppure ancora le ragadi dovute solitamente a una difficoltà di attaccamento del piccolo al capezzolo materno superabili con un aiuto competente, possono essere fonte di stress per alcune donne. Per alcune neomamme, inoltre, l'insuccesso in allattamento può fare insorgere un sentimento di inadeguatezza. È quindi importante che le mamme, per evitare difficoltà nell'allattamento si informino già in gravidanza, sulla pratica dell'allattamento al seno e, nel caso servisse, che cerchino da subito un aiuto competente e qualificato.

Il sostegno psicologico ed ostetrico aiuta a risolvere stati d'animo che potrebbero, se lasciati a sé stessi, montare d'intensità fino ad arrivare ad uno stato di difficoltà reale. Il sostegno del partner o di persone di fiducia può fare molto che, con la loro presenza, possono alleviare il peso del sovraccarico arrivato insieme al piccolo atteso per nove mesi.

È di fondamentale importanza, inoltre, poterne parlare anche con gli operatori del Consultorio, contesto nel quale si ha modo di confrontarsi con altre storie di genitorialità.



Alcuni consigli pratici:

- È importante “far parlare dentro di sé” anche i sentimenti negativi, non negandone l’esistenza e senza giudicarsi “una cattiva madre”; provare rabbia e rancore non significa essere incapaci di amare il piccolo; la stanchezza fisica e il cambio nei ritmi quotidiani sono motivi più che sufficienti per suscitare queste reazioni.
- Condividere ciò che si prova e aprirsi al dialogo con persone di fiducia può aiutare a vivere il proprio stato d’animo in modo diverso e a non sentirsi sole.
- Accettare l’aiuto quando viene offerto e delegare alcune incombenze quotidiane può alleggerire la gestione della casa e del bambino. È utile inoltre coinvolgere il padre, se possibile, nella cura del piccolo, favorendo una partecipazione attiva e condivisa.
- Porsi un solo obiettivo per ogni giornata: una delle sensazioni più diffuse è quella di “non riuscire a combinare nulla”. È normale sentirsi sopraffatti dalle responsabilità e dai tanti nuovi impegni.
- Ricavare degli spazi per sé, magari mentre il bambino dorme, dedicando anche solo pochi minuti al giorno ad attività gratificanti (leggere, fare un bagno, riposarsi...).
- Fare attività fisica, approfittando delle occasioni di movimento offerte dalla vita quotidiana (portare il bambino a spasso, fare le scale ecc.). L’attività fisica, infatti, contribuisce a migliorare la sensazione di benessere.
- Mangiare bene e sano, limitare il consumo di caffeina, alcool, grassi e zuccheri.
- Tenere un diario. Infatti, mettere per iscritto le proprie sensazioni può essere una maniera efficace di “scaricarsi” e rileggere successivamente i propri pensieri è molto utile per constatare i progressi compiuti.
- Cercare di mantenere il contatto con il bambino, dedicando il giusto tempo ed attenzione all’allattamento: scegliere un posto tranquillo, cercare di rilassarsi e di godere del contatto con il bambino, guardandolo negli occhi.

Diventare “madre” significa non essere più soltanto “figlia”, significa crescere e maturare, anche con qualche sbaglio.

## Essere madre in terra straniera

Negli ultimi anni la società italiana è profondamente cambiata grazie alla presenza di famiglie provenienti da molte parti del mondo: Europa dell'Est, Nord Africa, Asia, Americhe e altri Paesi.

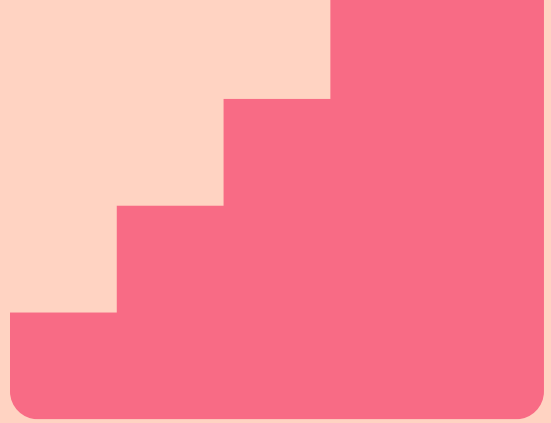
Questa ricchezza culturale rappresenta una risorsa preziosa, ma il percorso migratorio può comportare anche importanti difficoltà, soprattutto nel momento della maternità.

Per molte donne, il periodo del parto e del rientro a casa con il neonato è particolarmente delicato. L'assistenza alla nascita, spesso vissuta in un contesto ospedaliero molto medicalizzato, può generare disorientamento. Una volta tornate a casa, l'assenza di una rete familiare vicina può far emergere un forte senso di solitudine.

Se la donna è arrivata da poco in Italia, la gravidanza può essere vissuta con isolamento: contatti sporadici con la famiglia d'origine, difficoltà linguistiche, partner non sempre presenti, scarse relazioni sociali. Tutto questo può influire sull'esperienza della maternità e rendere più complesso il rapporto con essa. La nascita di un figlio comporta spesso anche la necessità di "ripensare" il progetto migratorio. Cambiano le priorità, emergono nuove esigenze, aumentano le preoccupazioni per il futuro e per l'educazione del bambino in un contesto culturale diverso.

Servizi come l'asilo nido possono rappresentare un'importante opportunità: non solo favoriscono l'inserimento educativo dei bambini, ma aiutano le mamme a uscire dall'isolamento domestico e a entrare in contatto con il tessuto sociale italiano.

La mancanza della rete familiare del Paese d'origine, che offriva aiuto concreto e riferimento nei compiti genitoriali, è spesso una delle difficoltà più grandi. In questo senso, i servizi consultoriali (sostegno all'allattamento, spazi famiglia, vaccinazioni, gruppi di confronto) possono offrire uno spazio protetto di incontro, scambio e sostegno.



## **Mamme rifugiate in Italia: vissuti, sfide e risorse**

Le mamme rifugiate portano con sé storie complesse, talvolta segnate da guerra, persecuzioni, violenze o gravi difficoltà economiche. Il viaggio migratorio può essere stato lungo e pericoloso, con separazioni dolorose da familiari e affetti.

Il cambiamento di Paese, la lingua, le differenze culturali, le esperienze traumatiche vissute prima o durante la migrazione e la mancanza di una rete di supporto possono influire profondamente sull'esperienza della maternità. Crescere un figlio in un nuovo Paese significa affrontare contemporaneamente molte sfide: comprendere servizi e regole sconosciute, cercare casa e lavoro, costruire nuove relazioni. Tutto questo spesso avviene con poche risorse e senza il sostegno della famiglia allargata.

### **L'impatto delle esperienze traumatiche**

Molte mamme rifugiate hanno vissuto eventi traumatici che possono lasciare segni emotivi importanti: ansia, paura costante, insonnia, tristezza, irritabilità, senso di insicurezza.

Il trauma può influenzare anche il modo di vivere la maternità. Alcune mamme possono diventare molto protettive; altre possono sentirsi sopraffatte dallo stress e dalla fatica. Non si tratta di mancanza di amore, ma di una reazione comprensibile a esperienze molto difficili.

Anche i bambini possono aver vissuto o percepito situazioni traumatiche. Possono manifestare difficoltà di concentrazione, problemi nel sonno, regressioni, chiusura emotiva o comportamenti aggressivi. A scuola possono sentirsi diversi o isolati. Talvolta cercano di non esprimere il proprio disagio per proteggere la madre.

### **Vivere tra due culture**

Uno degli aspetti più delicati è il confronto tra modelli educativi diversi. Regole, ruoli genitoriali, autonomia dei bambini e rapporto con la scuola possono essere molto differenti rispetto al Paese d'origine.

Questo può generare insicurezza e senso di inadeguatezza. Le mamme possono sentirsi giudicate o non comprese. Allo stesso tempo, i figli che crescono in Italia apprendono rapidamente lingua e abitudini locali, e talvolta possono nascere conflitti con le regole familiari tradizionali.

È importante ricordare che non esiste un unico modo corretto di essere madre. Ogni cultura porta con sé valori e competenze preziose. La sfida è trovare un equilibrio tra le proprie radici e il nuovo contesto di vita.

## **Le risorse e la forza delle mamme**

Nonostante le difficoltà, molte mamme migranti e rifugiate dimostrano grande forza e capacità di adattamento. L'amore, la determinazione e il senso di responsabilità verso i figli rappresentano risorse fondamentali.

La presenza di un adulto affettuoso e stabile è uno dei fattori protettivi più importanti per il benessere dei bambini, anche dopo esperienze difficili.

## **L'importanza del sostegno**

Nessuna mamma dovrebbe sentirsi sola. In Italia esistono servizi, consultori familiari, associazioni e progetti dedicati alle famiglie migranti che offrono sostegno alla genitorialità.

Il supporto può includere:

- ascolto e colloqui individuali
- gruppi di mamme
- informazioni sul sistema scolastico e sanitario
- orientamento rispetto alle regole educative in Italia
- sostegno psicologico in caso di trauma

Un approccio rispettoso e attento alle differenze culturali è fondamentale. L'obiettivo non è giudicare o sostituirsi ai genitori, ma valorizzare le competenze di ogni mamma, rafforzare la fiducia in sé stessa e sostenere le sue capacità genitoriali.

Sostenere una mamma significa sostenere anche i suoi figli e favorire un percorso di integrazione più sereno per tutta la famiglia.

## ***Non sei sola***

Essere madre è una grande responsabilità.

Essere madre in un nuovo Paese può essere ancora più impegnativo.

Le regole educative possono essere diverse da quelle del tuo Paese d'origine.

Questo può creare dubbi o conflitti.

## **Ricorda:**

- **Non esiste un solo modo giusto di essere madre.**
- **La tua cultura, la tua storia e la tua esperienza sono un valore.**
- **Chiedere aiuto è un segno di forza, non di debolezza.**
- **Chiedere aiuto è un tuo diritto.**
- **Non devi affrontare tutto da sola.**
- **Prenderti cura di te significa prenderti cura dei tuoi figli**



# Dopo la nascita

## L'alimentazione

Il momento dell'alimentazione ha un ruolo centrale nella relazione.

Stimolare il benessere e l'equilibrio in questi momenti di contatto, è un punto centrale per il futuro benessere del bambino.

L'OMS raccomanda l'allattamento al seno in maniera esclusiva fino al sesto mese di vita, è importante che il latte materno rimanga la scelta prioritaria anche dopo l'introduzione di alimenti complementari fino ai due anni di vita e oltre e comunque finché mamma e bambino lo desiderino.

Attraverso l'alimentazione, il bambino esplora l'ambiente esterno e la sua autonomia.

Affinché il momento del pasto sia piacevole per il bambino, questi deve avere il controllo della situazione con la possibilità di scegliere, rifiutare e decidere quando smettere di mangiare.

### Suggerimenti in pillole

- Lasciargli il tempo di mangiare, soprattutto all'inizio e non forzarlo, rispettando il ritmo del bambino;
- Mostra di avere fame quando, alla vista del cibo, si eccita, muove la testa, apre la bocca e vocalizza per far capire che desidera ancora mangiare;
- È sazio quando ruota il capo dall'altra parte o serra le labbra;
- Dopo i 15-18 mesi, i pasti saranno caratterizzati da atteggiamenti di rifiuto e dispetti perché il bambino è alla ricerca di limiti;
- Il modo in cui il bambino affronta l'alimentazione può anche avere influenza sull'immagine di sé stesso come persona competente;
- Fare di ogni pasto un'esperienza soddisfacente.

## Il sonno

I neonati passano circa 16 ore su 24 a dormire. Dopo i primi mesi di vita il sonno inizia ad organizzarsi seguendo il ciclo luce buio. A 6 mesi il periodo di sonno più lungo avviene durante la notte.

Possibili cause legate ad un problema di sonno:

- Fattori fisiologici: bisogno di mangiare, bere, fastidi vari, problemi di salute;
- Fattori caratteriali : sensibilità, irritabilità;
- Fattori esterni: stimoli provenienti dall'esterno, stile di accudimento genitoriale, cambiamenti nella vita familiare ed extrafamiliare;
- Fattori comportamentali: routine e abitudini.

## Suggerimenti in pillole

Consigli per la costruzione di un piano del sonno :

- Istituire una routine rilassante e affettuosa ( ad es. lettura storia per addormentarsi, musica rilassante ecc.)
- Fare attenzione ad eccessive stimolazioni: luci forti, suoni della tv elevata;
- Mantenere la temperatura della stanza e gli orari costanti;
- Evitare sonnellini serali frequenti e non farlo andare a letto affamato;
- Consolidare l'uso di un oggetto particolare come parte della routine: copertina, peluche Doudou;
- Al verificarsi di una situazione di stress è necessario un approccio deciso e consolante;
- Scegliere dove si vuole che il bambino trascorra la notte;
- Concordare il ruolo che avranno i genitori ed eventuali altre figure di riferimento nel mettere in atto il piano per il sonno.

## Il pianto

Il pianto è la prima forma di comunicazione vocale, ha diverse funzioni essenziali per garantire la sopravvivenza, ma anche un corretto sviluppo psicologico del bambino.

A cosa serve il pianto:

- Per esprimere un disagio o un bisogno insoddisfatto;
- Ha la funzione di richiamare e assicurarsi la vicinanza delle figure di accudimento;
- È una forma di comunicazione e potere sul mondo esterno, è qualcosa che produce un effetto riducendo la sensazione di impotenza e frustrazione;
- È un calmante naturale, favorisce il ripristino di una condizione di benessere e la riduzione della tensione.

## Come gestire il pianto

- Riflettere sul fatto che il pianto non indica necessariamente un problema, ma ad esempio solo che il bambino è reattivo;
- Considerare che nei primi mesi è normale che il bambino pianga spesso... È una fase evolutiva;
- Ricordarsi che è naturale essere infastiditi dal pianto, ma è dannoso reagire scuotendo il bambino;
- Individuare i comportamenti che di solito calmano il bambino e provare ad usarli;
- Se in coppia, alternarsi nelle ore critiche del pianto e approfittare dell'aiuto di terzi durante il giorno.

## La gestione dei capricci

È importante avere un approccio autorevole nello stile educativo da praticare ed esercitare, stabilendo alcuni confini per poter supportare il bambino nella crescita.

I genitori autorevoli sono in grado di fornire al bambino regole chiare, coerenti e adeguate al livello di sviluppo del figlio e di spiegare il perché di eventuali divieti e proibizioni. Questi bambini crescono con una fiducia in sé e una maggiore autostima rispetto agli altri.

Le tre competenze fondamentali degli adulti educatori:

- Comunicare in modo rispettoso
- Parlare la lingua dell'altro
- Non essere remissivo

## Suggerimenti in pillole

Tecniche di disciplina :

- Assicuratevi di essere chiari e di spiegare le vostre richieste, per esempio, dire "No" al vostro bambino senza spiegargli perché sta sbagliando, può significare molto poco per lui e probabilmente ripeterà il comportamento;
- Scegliere bene il momento in cui parlare con vostro figlio, per esempio, dire qualcosa al bambino mentre sta facendo altro significa non essere ascoltati;
- Assicuratevi di essere preparati a sostenere ciò che dite con le vostre azioni. Se non vi comporterete in modo coerente con le promesse, facilmente vostro figlio la prossima volta vi disobbedirà.

## Il tempo per le mamme

Il tempo da dedicare a sé stesse con l'arrivo di un figlio diventa sempre più difficile, sicuramente il bambino ha la priorità e capita molto spesso che la mamma perda di vista i suoi bisogni.

Ricordarsi di:

- Parlare con gli amici, unirsi a dei gruppi, magari di mamme, o conoscerne altre. Il contatto con gli altri aiuta a non sentirsi sole;
- Provare, almeno una volta al mese, a uscire a fare qualcosa solo per sé stesse: una passeggiata, o magari una chiacchierata con le amiche. Anche una sola ora libera avrà un notevole effetto positivo sul tuo umore;
- Comunicare le emozioni: "Non tenerti tutto dentro. Trattenerne le emozioni può causare ulteriore stress".

## Suggerimenti in pillole

Come ritagliarsi un tempo per sé:

- Definisci il problema da affrontare;
- Prendi in esame delle possibili soluzioni, individuane vantaggi e svantaggi;
- Scegli la soluzione migliore;
- Fai un piano per raggiungere il tuo obiettivo;
- Verifica il piano: analizza come sono andate le cose ed eventualmente rivedi il piano.

# Servizi utili

Essere genitori in un contesto nuovo o comunque vivere la genitorialità in condizioni di fragilità può incidere sulla salute e il benessere delle donne-mamme e dei loro figli. L'opportunità di incontrare operatori competenti e capaci di supportarti e sostenerti nei percorsi di integrazione e genitorialità può essere un elemento essenziale per favorire lo sviluppo di positivi progetti di vita.

## A chi è rivolto?

A donne e madri rifugiate titolari di protezione internazionale ed ai loro figli.

## Come si partecipa?

Gli incontri sono gratuiti. Per partecipare è possibile telefonare al n. **0967854304** o inviare una e-mail a [calabria@cir-rifugiati.org](mailto:calabria@cir-rifugiati.org)

oppure

Rivolgendosi ai Consultori Familiari di Badolato e Soverato dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro

[consultorio.badolato@asp.cz.it](mailto:consultorio.badolato@asp.cz.it)

[consultorio.soverato@asp.cz.it](mailto:consultorio.soverato@asp.cz.it)

## Dove avvengono gli incontri?

Presso i Consultori Familiari di Badolato e Soverato dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro.

Pagina web Consultori Familiari

- ASP Catanzaro:

- <https://www.asp.cz.it/consultori/>
- <https://www.asp.cz.it/dipartimenti/consultori-familiari-dipartimento-materno-infantile/consultori-familiari-distretto-soverato/>