

**Venerdì 13 marzo, ore 21,00:**  
**una preghiera ed una riflessione insieme,**  
**per vivere la Quaresima**

Cari fratelli e sorelle, cari amici, cari uomini e donne di buona volontà,

venerdì scorso ci siamo incontrati attraverso il web, abbiamo vissuto insieme la *Via Crucis*, abbiamo meditato sulla verità e sulla bellezza, abbiamo invocato la benedizione del Signore per la salvaguardia della nostra salute, ed abbiamo ricevuto la benedizione con la reliquia della Santa Croce, che da secoli si venera nella nostra comunità, e che da secoli ci ricorda che Dio è stato disposto a dare la vita, a morire Lui, perché noi avessimo la vita e la gioia.

Se Dio addirittura è morto ed è risorto, perché noi avessimo vita e gioia, ciò significa che la vita e la gioia sono due cose estremamente importanti e necessarie. E come tutte le cose che abbiamo a disposizione normalmente, le diamo per scontate; su di esse non ci soffermiamo mai o quasi mai a riflettere, e a considerare quanto sono preziose, ma anche fragili.

In questo periodo, probabilmente in molti, mi auguro tutti, abbiamo avuto almeno una occasione per fermarci nella frenetica corsa del quotidiano, e magari abbiamo pensato a quanto è bella la vita, e quanto può essere facile perderla, mentre è più difficoltoso custodirla, amarla, promuoverla, educarla, gustarla, apprezzarla, condurla alla sua pienezza.

E così è per la gioia, spesso superficialmente identificata nella trasgressione e nella sguaiatezza, e magari, riscoperta proprio in questo frangente tanto singolare quanto difficile, nella sua dimensione limpida, semplice, spontanea, legata alla vita e alle cose vere e nobili che le appartengono.

Questa sera, su insistenza delle competenti autorità, e per motivi precauzionali, non abbiamo il collegamento *streaming* per la *Via Crucis*, tuttavia vorrei ugualmente raggiungere tutti, per stringervi in un abbraccio fraterno e assicurarvi che non siete soli, che non siamo soli, il Signore è con noi sempre, nell'ora della gioia e nell'ora del dolore. I vostri preti e le vostre suore vi portano tutti, ogni giorno, sull'altare dove celebriamo l'Eucarestia in forma riservata. Da qui attingiamo luce e speranza per dire con serenità che non esiste un venerdì di passione senza Cristo, come non esiste una Pasqua di Resurrezione senza Cristo. Le nostre gioie e le nostre lacrime sono le gioie e le lacrime di Cristo. Le nostre croci e le nostre morti Lui se le è caricate, le ha condivise, le ha trasformate in resurrezione ed in vita.

Per questo vi invito a vivere in casa, come famiglia, questa breve *Via Crucis* e a dedicare un momento alla riflessione che segue.

**VIA CRUCIS**

Nel nome del Padre, del Figlio, e dello Spirito Santo. Amen.

**Papà** In questa ora tribolata della storia, dove potremmo dubitare del presente e del futuro, vogliamo avvicinarci di più a Te, Signore Gesù, percorrendo con Te la *Via Crucis* per rivivere insieme a Te le ultime ore della tua vita ed il tuo supremo gesto di amore, invocandoti, per sostenere chi in queste ore sta soffrendo e chi si sta rivelando un buon samaritano, dedito a lenire le sofferenze altrui.

**Mamma** In quei momenti, Gesù, hai sperimentato il dolore dell'abbandono dei tuoi e della morte violenta. Dalla croce hai gridato: "*Mio Dio, perché mi hai abbandonato?*". In quell'ora, Gesù, hai superato tutte le tentazioni in un dono totale di te, dicendo: "*Padre, nelle tue mani consegno il*

*mio Spirito", e non hai permesso che la morte fosse padrona della vita, perché c'è una vita che non può essere ingoiata dalla morte. La tua Resurrezione è il trionfo della vita.*

**Figli** Signore Gesù, camminando con Te, fa' che il cuore si scaldi, e ritroviamo la speranza. Amen.

### 1^ STAZIONE: GESU' È CONDANNATO A MORTE



Dal Vangelo di Giovanni (19,15-16)

*Essi gridavano: Via, via, crocifiggilo! ... Allora Pilato lo consegnò loro perché fosse crocifisso.*

#### RIFLESSIONE

Gesù viene catturato, sottoposto ad interrogatorio, torturato, coronato di spine e infine condannato alla morte di croce. Oltraggiato, Gesù non replica ingiuriando: Tormentato, non minaccia, si affida al Padre, che giudica con giustizia. Condannare qualcuno è sempre ucciderlo simbolicamente. Non ribattere la condanna, non appoggiarsi al principio della vendetta ma a quello della misericordia e del perdono, questo ci testimonia Gesù.

Pausa di silenzio - Padre nostro

*Popolo mio, che male ti ho fatto, in che ti ho provocato? Dammi risposta!*

### 2^ STAZIONE: GESU' È CARICATO DELLA CROCE



Dal Vangelo di Giovanni (19,17)

*E Gesù portando la croce, si avviò verso il luogo del Cranio, detto in ebraico Golgota.*

#### PAUSA DI SILENZIO

Dopo ogni invocazione ripetiamo insieme: *donami il coraggio di seguirti.*

Gesù che hai detto a Matteo: "*Seguimi*" **RIT.**

Gesù, che hai detto al giovane ricco: "*Se vuoi essere perfetto, vè, vendi quello che possiedi...*" **RIT.**

Gesù, tu che ci hai esortati a prendere la nostra croce quotidiana **RIT.**

*Popolo mio, che male ti ho fatto, in che ti ho provocato? Dammi risposta!*

### 3^ STAZIONE: GESU' CADE SOTTO IL PESO DELLA CROCE



Dal Vangelo di Giovanni (12,24)

*Se il chicco di frumento, caduto in terra non muore, rimane solo, se invece muore, produce molto frutto.*

**RIFLESSIONE**

La croce è pesante e le forze sono poche. Gesù inciampa e cade sotto la croce. *“Cristo si è fatto in tutto simile ai suoi fratelli, è passato per le nostre stesse prove, fuorché il peccato”*. Ha dovuto accettare il limite delle forze e conoscere la polvere del suolo. Gesù perde l’equilibrio, sbaglia il passo, ma non il cammino. Per questo si rialza e prende la croce. Ogni essere umano è debole. Fatti di terra, ci ritroviamo spesso nella polvere. Ma se non disperiamo e apriamo il cuore all’annuncio del perdono, decisi a rialzarci e riprendere il cammino, allora sentiamo la parola veramente liberatrice: *“I tuoi peccati ti sono perdonati. Alzati e cammina!”*

**PAUSA DI SILENZIO - PADRE NOSTRO**

*Popolo mio, che male ti ho fatto, in che ti ho provocato? Dammi risposta!*

**4^ STAZIONE: GESU' È CROCIFISSO**



Dal Vangelo di Giovanni (19, 17-18)

*Gesù portando la croce, si avviò verso il luogo del Cranio, detto in ebraico Gòlgota, dove lo crocifissero e con lui altri due, uno da una parte e uno dall'altra, e Gesù nel mezzo.*

**PAUSA DI SILENZIO**

**PREGHIERA**

Signore, con il massimo della sofferenza  
ci hai ottenuto il massimo della felicità:  
fa' che sappiamo approfittarne,  
ma da veri figli di Dio che siamo ridiventati grazie a Te. Amen.

*Popolo mio, che male ti ho fatto, in che ti ho provocato? Dammi risposta!*

**5^ STAZIONE: GESU' MUORE IN CROCE**



Dal Vangelo di Luca (23,44-45)

*Era verso mezzogiorno, quando il sole si eclissò e si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. Il velo del tempio si squarciò nel mezzo. Gesù gridando a gran voce, disse: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito". E detto questo, spirò.*

#### PAUSA DI RIFLESSIONE E DI PREGHIERA PERSONALE

##### PREGHIERA

O Dio nostro Padre,

è sconvolgente che Tu ci abbia amati fino a morire in croce per noi.

È un mistero troppo grande che ci affascina e ci spaventa

e una vita intera non sarà sufficiente per abbracciarlo.

Aiutaci, Signore, a sentirci amati da Te, insieme e personalmente.

Aiutaci ad accoglierti fino in fondo, e a non sottrarci mai al tuo Amore.

Manda il tuo Spirito affinché viviamo

secondo la dignità che Tu ci hai restituito.

*Popolo mio, che male ti ho fatto, in che ti ho provocato? Dammi risposta!*

#### 6<sup>^</sup> STAZIONE: GESU' È DEPOSTO NEL SEPOLCRO



Dal Vangelo di Matteo (27,59-60)

*Giuseppe d'Arimatea preso il corpo di Gesù, lo avvolse in un candido lino e lo depose nella sua tomba nuova, che si era fatto scavare nella roccia; rotolata poi una gran pietra sulla porta del sepolcro, se ne andò.*

##### RIFLESSIONE

Nel silenzio di quest'ora Gesù è il seme che sepolto muore per risorgere alla vita eterna. Tutti noi siamo chiamati a morire con lui per rivivere in lui.

#### PAUSA DI SILENZIO – PADRE NOSTRO

*Popolo mio, che male ti ho fatto, in che ti ho provocato? Dammi risposta!*

#### 7<sup>^</sup> STAZIONE: GESU' È RISORTO DALLA MORTE



Dal Vangelo di Matteo (28,5-7)

*L'angelo disse alle donne: "Non abbiate paura, voi! So che cercate Gesù il crocifisso. Non è qui, è risorto, come aveva detto: venite a vedere il luogo dove era depresso. Presto, andate a dire ai suoi discepoli: È risuscitato dai morti, e ora vi precede in Galilea; là lo vedrete".*

#### RIFLESSIONE

Tre giorni dopo la sua morte, Gesù risorse alla vita per la pienezza della vita umana e divina. Adesso tutto si illumina: la resurrezione è la realtà pura e semplice del Regno di Dio che è Regno di Vita e di bontà vera. Dio non aveva abbandonato Gesù: con la resurrezione, egli si mostra chiaramente al suo fianco. La resurrezione rappresenta l'avvenimento più significativo della storia del mondo perché ha dimostrato che è la vita, e non la morte, a dire l'ultima parola.

#### PAUSA DI SILENZIO GLORIA AL PADRE...

*Popolo mio, che male ti ho fatto, in che ti ho provocato? Dammi risposta!*



Uno della famiglia: NON SCENDO DALLA CROCE

Ero uscito di casa per saziarmi di sole.

Trovai un uomo che si dibatteva nel dolore della crocifissione.

Mi fermai e gli dissi: "Permetti che ti aiuti?"

Lui rispose: "Lasciami dove sono. Non scendo dalla croce fino a quando sopra vi spasimano i miei fratelli, fino a quando per staccarmi non si uniranno tutti gli uomini".

Gli dissi "Che vuoi che io faccia?"

Mi rispose: "Va' per il mondo e di a coloro che incontrerai che c'è un uomo che aspetta inchiodato alla croce".

FULTON J SHEEN, VESCOVO

A conclusione di questa breve *Via Crucis* voglio proporvi una piccola riflessione, attraverso l'elenco dei 10 comandamenti di serenità, un messaggio quanto mai opportuno, che può aiutarci a vivere questi giorni difficili con tanta pace nel cuore. La serenità, che viene dalla fede, dalla speranza, e dalla carità, è certamente un dono di Dio, ma anche frutto di un impegno supplementare che chiediamo alla nostra vita:

1. Solo per oggi (magari anche domani), proverò a vivere semplicemente la giornata, senza voler risolvere tutti i problemi della mia vita in una volta, esercitando la pazienza su di me, prima che sugli altri.
2. Solo per oggi (magari anche domani), attribuirò grande importanza al mio aspetto, per essere nobile nel mio comportamento: criticherò, sì, ma non cercherò di correggere o migliorare gli altri ... solo me stesso.
3. Solo oggi (magari anche domani), sarò felice nella consapevolezza di essere fatto per la felicità ... non solo per me, ma per l'altro, ed anche per questo mondo, e quindi cercherò in tutti i modi di far felice qualcuno: non sarò felice finché non avrò fatto felice.
4. Solo per oggi (magari anche domani), mi adatterò alle circostanze, senza pretendere che le circostanze si adattino ai miei desideri. Del resto se spendo e realizzo tutti i sogni e i desideri in un giorno, domani cosa mi resta da fare?
5. Solo per oggi (magari anche domani), dedicherò dieci minuti del mio tempo a una buona lettura. Poiché il cibo è necessario per la vita del corpo, una buona lettura è necessaria per la vita dell'anima. E quale nutrimento migliore del Vangelo di Gesù?
6. Solo oggi (magari anche domani), farò una buona azione - e non lo dirò a nessuno -, perché non deve sapere la nostra destra ciò che fa la nostra sinistra, ed il bene è bello farlo perché è bene, non perché qualcuno ti dica "*mi piace*" sui social.
7. Solo per oggi (magari anche domani), farò qualcosa che non mi va di fare. Se dovessi sentirmi insultato nei miei pensieri, mi assicurerò che nessuno se ne accorga. Soffrire ed offrire sono due cose che stanno bene insieme, e se ci provi, scopri che sei pure contento.
8. Solo per oggi (magari anche domani), avvierò un programma esatto. Forse non mi atterrò, ma lo metterò in conto. E starò attento a due mali: la pigrizia e l'indecisione. Darsi una regola non è un sintomo di schiavitù, ma di libertà, e di maturità.
9. Solo per oggi (magari anche domani), non avrò paura. Soprattutto non avrò paura e mi godrò tutto ciò che è bello. E crederò nella bontà di Dio, più potente di ogni male. E mi ricorderò di una frase che Gesù ha ripetuto tante volte: "*non abbiate paura, ci sono io*".
10. Solo per oggi (magari anche domani), crederò fermamente - anche se le circostanze dimostrano il contrario - che la gentile Provvidenza di Dio si prende cura di me come se non ci fosse nessun altro al mondo. Dio, che è Padre e Madre, non si dimentica di nessuno dei suoi figli!

Ognuno cerchi di incarnarli come può e meglio che può.

Ed ora, a conclusione di questo momento, gli uni per gli altri preghiamo, e chiediamo al Signore che ci faccia dono della salute del corpo e della consolazione dello spirito:

**Sac.** Dio, nostro Padre, non abbandona i suoi figli e invita tutti a pregare e operare, perché in ogni situazione non manchi mai la fiducia nella sua Provvidenza e il senso cristiano della speranza.

**LETTURA DELLA PAROLA DI DIO:** Lc 11,5-13, *Chiedete e vi sarà dato.*

Ascoltate la parola del Signore dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «*Se uno di voi ha un amico e va da lui a mezzanotte a dirgli: Amico, prestami tre pani, perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da mettergli davanti; e se quegli dall'interno gli risponde: Non m'importunare, la porta è già chiusa e i miei bambini sono a letto con me, non posso alzarmi per darteli; vi dico che, se anche non si alzerà a darveli per amicizia, si alzerà a darvene quanti gliene occorrono almeno per la sua insistenza. Ebbene io vi dico: Chiedete e vi*

*sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? Se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!».*

Acclamiamo alla Parola del Signore:

**Tutti: Mi affido al Signore: mai sarò deluso.**

### **PREGHIERA DEI FEDELI**

**Sac.** Preghiamo Dio onnipotente, perché ci sostenga e ci illumini nella salute e nella malattia, nella gioia e nel dolore e in ogni momento della nostra quotidiana fatica.

**R.** Dio, fonte di consolazione, ascoltaci.

Per tutti i figli di Dio che godono buona salute,  
perché facciano un uso saggio e generoso di questo prezioso dono, preghiamo. **R.**

Per quanti vivono nella trepidazione e nell'incertezza del futuro,  
perché acquistino coraggio e fiducia, preghiamo. **R.**

Per i deboli e i malati, perché recuperino vigore e salute, preghiamo. **R.**

Per i fanciulli, i giovani, gli anziani gravemente infermi,  
perché avvertano accanto a sé la presenza di Cristo,  
medico e fratello nel dolore, preghiamo. **R.**

Per tutti quelli che si dedicano al servizio dei malati,  
perché siano efficaci collaboratori  
della scienza e della Provvidenza, preghiamo. **R.**

Per noi qui presenti, perché il Signore ci dia un segno  
della sua misericordia, preghiamo. **R.**

**Segue la preghiera del Signore:**

**Padre nostro.**

### **PREGHIERA DI BENEDIZIONE**

**Tutti** Noi ti rendiamo grazie, Dio onnipotente,  
che hai creato l'uomo per la gioia e la vita immortale,  
e con l'opera redentrice del tuo Figlio  
lo hai liberato dalla schiavitù del peccato, radice di ogni male.  
Tu ci doni la certezza che un giorno sarà asciugata ogni lacrima  
e ricompensata ogni fatica sostenuta per tuo amore.

Benedici i tuoi figli, che nella piena adesione alla tua volontà  
ti invocano mediante l'intercessione della Vergine Maria, Madre della Chiesa,  
e dei nostri Santi Patroni: Antonio, Giorgio, Girolamo, Sebastiano,  
perché, preservati da ogni male e dal contagio,

e confermati dalla grazia del tuo Spirito, glorifichino in parole e opere il tuo santo nome.  
Per Cristo nostro Signore.

**R. Amen.**

Il Signore misericordioso, per intercessione di Maria, nostra madre e regina  
e dei santi Antonio, Giorgio Girolamo e Sebastiano, nostri patroni,  
ci conceda la salute del corpo e la consolazione dello spirito.

**R. Amen.**

E la benedizione di Dio onnipotente, Padre e Figlio e Spirito Santo,  
discenda su di noi, e con noi rimanga sempre.

**R. Amen.**

## AVVISI

- La Conferenza Episcopale Italiana indice per giovedì 19 marzo prossimo, un momento di preghiera nazionale. È un momento di preghiera per tutto il Paese. Sono invitati ogni famiglia, ogni fedele, ogni comunità religiosa, a recitare in casa il Rosario (Misteri della luce), simbolicamente uniti alla stessa ora: alle 21 di giovedì 19 marzo, festa di San Giuseppe, Custode della Santa Famiglia. Se alla preghiera uniamo il digiuno, o qualche altra forma di penitenza, sicuramente la voce di un popolo orante giunge al cuore di Dio.
- Ogni venerdì pomeriggio, dalle ore 15.00 alle ore 16.00, nell'ora della morte del Signore, possiamo essere uniti spiritualmente nella adorazione eucaristica, che le nostre suore vivono al santuario di Vigoreto, esprimendo vicinanza a chi è strappato dalla propria famiglia per le terapie di isolamento, e assicurando così vicinanza morale e spirituale ad ogni operatore sanitario coinvolto.
- Con la situazione che stiamo vivendo Dio ci chiama a conversione, a maggiore intimità con Lui e a maggiore amore per il prossimo. Oggi più che mai è importante chiudere la finestra sul mondo effimero con tutte le sue paure e aprirla sul Cielo con tutti i suoi tesori! Il braccio di Dio non si è accorciato! La Sua Grazia è la nostra forza anche quando - come è stato sotto le più terribili persecuzioni - non riusciamo a ricevere il dono della Santa Messa. Questo è il momento per pregare di più, leggere di più, meditare di più, amare di più! Sul sito della casa editrice Fede e Cultura di Verona è possibile trovare molti testi che sono davvero di aiuto. Forse questa Quaresima è un'occasione speciale per fare una sorta di esercizi spirituali con i libri di Fede & Cultura! Perché la Fede di sempre è quella che ha sconfitto i nemici a Lepanto e vinto la peste e le epidemie nei secoli passati! Sconto del 15% per tutto marzo per ordini di libri oltre i 45 euro sul sito [www.fedecultura.com](http://www.fedecultura.com).
- Il prossimo 15 marzo sarà la III domenica di Quaresima, ma le Messe non saranno celebrate pubblicamente in tutta Italia. La CEI ha commentato ufficialmente in questi termini: «*Il Decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri [...] sospende a livello preventivo, fino a venerdì 3 aprile, sull'intero territorio nazionale "le cerimonie civili e religiose, ivi comprese quelle funebri". L'interpretazione fornita dal Governo include rigorosamente le Sante Messe e le esequie tra le "cerimonie religiose". Si tratta di un passaggio fortemente restrittivo, la cui accoglienza incontra sofferenze e difficoltà nei Pastori, nei sacerdoti e nei fedeli. L'accoglienza del Decreto è mediata unicamente dalla volontà di fare, anche in questo frangente, la propria parte per contribuire alla tutela della salute pubblica*». Come nelle precedenti Domeniche la S. Messa festiva sarà trasmessa in *streaming* alle ore 11.00 dalla chiesa dell'Assunta. Siamo tutti invitati a collegarci e ad unirici spiritualmente alla celebrazione.

- In questa fase difficile abbiamo il dovere di ascoltare la voce della scienza. Dobbiamo farlo senza tuttavia dimenticare quella della fede perché, come ha insegnato San Giovanni Paolo II, «*la fede e la ragione sono come le due ali con le quali lo spirito umano s'innalza verso la contemplazione della verità*». Abbiamo il dovere di ascoltare la voce della scienza senza tuttavia dimenticare che l'attenzione al malato è per gran parte un lascito del Cattolicesimo: «*Scorrendo la storia italiana, si resta impressionati dalle innumerevoli opere di carità a cui la Chiesa, con grandi sacrifici, ha dato vita per il sollievo di ogni genere di sofferenza*», ha sottolineato il Papa emerito Benedetto XVI. Quindi ascoltiamo la voce della scienza e le autorità civili, ma non dimentichiamo la voce della fede e l'autorità divina.
- La nostra Comunità Pastorale ha aderito, con il versamento di un contributo economico, a questa iniziativa: *In accordo con l'associazione "Amici dell'ospedale Oglio Po" di Casalmaggiore abbiamo deciso di creare una raccolta fondi per supportare la terapia intensiva dell'Ospedale Oglio Po. I soldi saranno devoluti all'associazione "Amici dell'ospedale Oglio Po" che procederà poi con l'acquisto di attrezzature per il reparto di terapia intensiva dell'Ospedale Oglio Po e le associazioni sanitarie del territorio. Incoraggiamo chi ha disponibilità anche minima a partecipare.*
- Per ovvi motivi precauzionali l'ufficio parrocchiale è chiuso al pubblico sino a data da definirsi. Chi avesse una qualsiasi necessità non esiti a contattare la segretaria (338-4819781) o il parroco (320-4615084). Anche chi avesse bisogno di scambiare due parole, di sentire una voce amica di incoraggiamento, non abbia paura a chiamare: sentiamoci veramente fratelli in questo momento difficile, che può essere colto ed accolto come un momento di grazia.
- Con lo spirito collaborativo di voler seguire tutte le indicazioni di sicurezza date dal Governo, raccomandando alle famiglie di restare quanto più possibile a casa, il Moige invita i genitori, con qualche semplice consiglio, a volgere in positivo questo tempo difficile, trasformandolo in una preziosa opportunità:
  1. **Dire la verità con un atteggiamento positivo e costruttivo:** dire la verità non significa instillare ansia o paura, ma spiegare, anche ai più piccoli, come stanno le cose, perché dobbiamo stare a casa e quali regole seguire. In proposito esistono video molto carini e adatti a tutte le età che possono essere di aiuto. I ragazzi faticano molto a rinunciare a incontrare gli amici ma se ne comprendono il motivo saranno più collaborativi. C'è chi sta disegnando un grande arcobaleno da appendere con su scritto "Tutto andrà bene!"
  2. **Cogliere la forzata "reclusione" come un'opportunità di recuperare spazi per le relazioni familiari:** siamo costretti a fermarci? Godiamoci i figli, coccoliamoli, parliamo con loro, giochiamo e facciamo tutto ciò che è possibile insieme
  3. **I pasti sono un momento di incontro da riscoprire:** che bello condividere una chiacchiera mangiando! Pranzo e cena ma anche colazione (quest'ultima è spesso sacrificata dai frenetici tempi prima di scappare a lavoro e a scuola)
  4. **È importante stabilire i tempi di lavoro (per chi è in smart working) e le pause:** così i figli si adatteranno e accetteranno che in alcuni momenti mamma e papà sono occupati ma in altri sono tutti per loro. Se mamma e papà lavorano entrambi da casa possono alternarsi per dedicare più tempo ai figli. È prezioso per un lavoro sereno il tempo mattutino quando i figli (si spera) prolungano il sonno
  5. **Pensare alcune attività che i figli possono svolgere quando i genitori sono occupati a lavorare:** inventare costruzioni con il lego, ascoltare fiabe sonore, disegnare o dipingere, per chi sa leggere riscoprire la bellezza della lettura (mamma e papà possono leggere il primo capitolo e poi...si prosegue da soli). Alcuni programmi scelti possono essere un buon

passatempo: Rai Ragazzi, Rai Storia e Rai Scuola stanno offrendo una programmazione dedicata a tutte le età di qualità e di aiuto anche per lo studio ([www.raicultura.it/speciali/scuola2020](http://www.raicultura.it/speciali/scuola2020), [www.raiscuola.rai.it](http://www.raiscuola.rai.it)), ma ci sono anche ottimi canali youtube ad esempio con video sui pianeti (Paxi), sulla natura e tanto altro.

6. **Lasciare che i figli possano esprimere in casa con maggiore libertà la propria creatività:** non succede nulla se si lascia che mettano sottosopra la cameretta o anche il salone per costruire un rifugio o una “casa sull’albero” usando lenzuola, sedie, ... giocando con i vestiti di carnevale o di mamma e papà. Tanto non aspettiamo ospiti!
7. **Pensare un tempo per far scaricare energie fisiche:** se si ha la fortuna di avere spazio all’aperto, un giardino privato, o si vive in campagna si può fare una passeggiata, gioco libero, ginnastica, ma solo se si ha la certezza di poter rispettare CATEGORICAMENTE le indicazioni governative, EVITANDO IL CONTATTO CON ALTRI; altrimenti organizzare movimento casalingo: salti, capriole, ballo, battaglie coi cuscini, ginnastica, fino a esaurimento delle energie accumulate dal forzato riposo (anche qualche buon videogioco che preveda movimento può aiutare)
8. **Il tempo per lo studio è prezioso:** i genitori dovranno aiutare i più piccoli a ricevere i compiti assegnati e svolgerli; per i più grandi basterà agevolare le loro capacità organizzative e di uso della tecnologia per ricevere i compiti e formare gruppi di studio video-collegati: la dimensione sociale, seppur via web, li aiuterà a darsi tempi e obiettivi di studio.
9. **Evitare che si isolino nella propria cameretta:** specialmente i più grandi. I social sono una buona occasione per non farli sentire lontani dagli amici, ma se non ben gestiti sono un rischio di isolamento, estraniamento dalla realtà e pericolo. Programmarne insieme l’utilizzo e i tempi, scegliere le serie da seguire, stimolare all’uso del web anche per studio, ricerca, approfondimento di sane curiosità.
10. **Insieme si possono fare tante cose belle:** un cineforum familiare riscoprendo film con buoni contenuti o anche semplicemente divertenti ma sani, magari in lingua inglese; musica e canto per chi ama quest’arte e ha uno strumento, giochi da tavola e tornei a carte, costruire un puzzle, cucinare insieme (magari anche una ricetta più elaborata che non si ha mai il tempo di fare), riordinare armadi e sgabuzzini con roba accumulata negli anni, piccoli lavori domestici tanto rimandati, spostare l’arredamento di una stanza inventando una nuova disposizione, ... fare tutto con allegria e buon umore!