

# Ciò che ti dà forza.

In quanto bambino, hai diritto a salute e benessere: lo dice la Convenzione sui diritti dell'infanzia. In questo momento, come ti senti? Oggi stai bene, o non tutto va come vorresti?

**I**l nostro umore muta in continuazione: ci sono giorni in cui ci sentiamo forti e soddisfatti, e altri in cui magari siamo tristi o abbiamo paura di qualcosa in particolare. Talvolta può capitare di provare un vero e proprio crogiolo di emozioni. È una cosa del tutto normale, soprattutto per le persone giovani come te, e fa parte del tuo sviluppo. Tutti noi abbiamo insita una capacità molto speciale per la nostra esistenza, che ci aiuta ad affrontare a livello mentale la vita quotidiana, anche i momenti difficili: **LA RESILIENZA.**

Tuttavia, non tutte le persone possiedono lo stesso grado di resilienza; per questo, alcune si ammalano. La buona notizia è che questa resistenza si può allenare come un muscolo.



## RESILIENZA:

capacità e resistenza che ti permette di rimanere in salute e ottimista anche nei momenti difficili.



### Racconta come ti senti

e ascolta gli altri quando lo raccontano a te.

### Qualche consiglio per rafforzarti:



### Prenditi una pausa

dai media digitali, e chiedi anche agli adulti di fare lo stesso, in modo che possano ascoltarti ed esserti vicini.



### Muoversi fa bene

Scuotiti, balla, corri, salta, nuota, allena l'equilibrio, soprattutto all'aria aperta, nella natura!



### Tieni un diario,

o trova un altro modo per dare libero sfogo ai tuoi pensieri e alle tue emozioni.



### Trova un luogo sicuro e bello

dove puoi stare per conto tuo.



### Circondati di amici

con i quali ti senti bene e che ti accettano come sei.



### Fatti aiutare

Hai bisogno di una mano per uscire da un momento buio? Allora fatti aiutare dai tuoi genitori, dalla zia, la madrina, i nonni, un insegnante oppure dalla consulenza gratuita **147.ch** di pro juventute (Svizzera) o **147.li** (Liechtenstein).



### Stimola la tua creatività

La creatività aiuta ad esprimere i propri pensieri e le proprie emozioni. Con che cosa ti piace creare, che cosa ti appaga?