



## Infondi fiducia in te stesso

È naturale voler essere una forza positiva nella vita dei tuoi figli. Un modo importante per farlo è essere una forza positiva nella tua vita. In questo modo, i tuoi figli possono imparare in prima persona cosa significa prendersi cura di sé, promuovere l'autostima e coltivare la resilienza.

- **Prendersi cura di sé** significa fare le cose in modo proattivo per proteggere la propria salute e il proprio benessere
- **Autostima** significa valorizzare se stessi e credere di essere abbastanza bravi e degni di amore, gentilezza e rispetto
- **Resilienza** si riferisce a gestire lo stress, adattarsi ai cambiamenti, far fronte ai momenti difficili e riprendersi dalle battute d'arresto

Le situazioni, le responsabilità e le esigenze di ciascuno sono diverse. Vediamo quindi un semplice esercizio in cui “riempire gli spazi vuoti” per delineare alcuni modi in cui puoi mettere in pratica questi valori per supportare il tuo benessere.

### Prenditi cura di te

1. Per mangiare cibi nutrienti, posso \_\_\_\_\_
2. Per dormire bene, posso \_\_\_\_\_
3. Per tenermi fisicamente attivo, posso \_\_\_\_\_
4. Per trovare il tempo per rilassarmi, posso \_\_\_\_\_
5. Tre cose che mi piacciono sono \_\_\_\_\_

### Promuovi l'autostima

1. Tre cose che mi piacciono di me sono: \_\_\_\_\_
2. Tre dei miei punti di forza sono: \_\_\_\_\_
3. Tre cose in cui posso migliorare sono: \_\_\_\_\_
4. Tre modi in cui posso essere più gentile con me stesso sono: \_\_\_\_\_
5. Tre cose che posso togliere dalla mia lista delle “cose da fare” per ridurre lo stress sono: \_\_\_\_\_

## Coltiva la resilienza

1. Una prova che ho superato di recente è stata \_\_\_\_\_
2. Le persone su cui posso contare per ricevere supporto includono \_\_\_\_\_
3. La prossima volta che mi sentirò stressato, posso \_\_\_\_\_ per aiutarmi a stare più calmo.
4. Un obiettivo realistico che ho è \_\_\_\_\_, e posso realizzarlo nel \_\_\_\_\_
5. Tre cose che mi danno speranza sono: \_\_\_\_\_

## Bonus: Prendiamoci un momento per celebrare il buono in te e nella tua vita. Riempi gli spazi vuoti:

1. Sono grato per \_\_\_\_\_
2. Qualcosa che ho imparato di recente è \_\_\_\_\_
3. Un ricordo che custodisco è \_\_\_\_\_
4. Qualcosa che mi fa ridere è \_\_\_\_\_
5. Come genitore, sono molto orgoglioso del mio modo di \_\_\_\_\_

### Fonti:

American Psychological Association. Building your resilience. Aggiornato il 1 febbraio 2020.  
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. Recensito il 2 aprile 2024.  
HealthDirect. Self-esteem and mental health – signs, causes and how to improve. Recensito a febbraio 2024.  
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 21 novembre 2023.  
Mind. How can I improve my self-esteem? Pubblicato ad agosto 2022.  
Mind. Managing stress and building resilience – tips. Pubblicato a marzo 2022.  
NHS. Raising low self-esteem. Recensito il 2 marzo 2024.  
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. Pubblicato il 11 ottobre 2023.  
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. Consultato il 23 luglio 2024.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

WF14178131 144990-072024 OHC