

COSÌ POSSO ESSERE UNA MAMMA O UN PAPÀ MENTALMENTE FORTE!

COSA POSSO FARE?

Sto per avere un figlio e non ne vedo l'ora.

Sono diventata mamma. Sono diventato papà.
Finalmente è nato mio figlio!

Non sapevo come sarebbe stata la vita quotidiana con un neonato. Ogni giorno imparo qualcosa di nuovo.

La mia vita è cambiata. Molte cose sono belle, altre invece sono più difficili del previsto: spesso dormo troppo poco e mi sento senza forze. A volte mi sembra tutto troppo difficile e penso di non essere in grado di gestire la vita quotidiana con il mio bambino. Tutto questo è normale.

È importante che io resti mentalmente forte, per mio figlio e per la mia famiglia.

Questi segnali indicano che sono mentalmente forte:

- Sto bene.
- Sono in grado di occuparmi di mio figlio.
- Mio figlio sta crescendo bene.
- Sto bene con il mio partner / la mia partner.
- Riesco a gestire la mia vita quotidiana.
- Se ho dei problemi, riesco a mantenere la calma.
- Sono in grado di lavorare e riesco a svolgere i miei compiti.
- Riesco a coltivare le mie amicizie. Non sono sola. Non sono solo.

Imparo ogni giorno

Sono appena diventata mamma. Sono appena diventato papà. È una condizione nuova per me. Ho molto da imparare. Spesso non so cosa devo fare. Come faccio a decidere? È tutto normale. Ho fatto un errore? Anche questo è assolutamente normale. Io e mio figlio impariamo insieme, giorno per giorno.



Sono fiera di me stessa. Sono fiero di me stesso.

Riesco già a gestire bene numerose situazioni. Faccio molte cose nel modo giusto con mio figlio. È una bella cosa e ne sono fiera / ne sono fiero.



Non devo fare tutto alla perfezione

Nessuno è in grado di fare *tutto* alla perfezione. Alcune cose sono particolarmente importanti per me, per mio figlio e per la mia famiglia. Preferisco dedicarmi a queste cose e trascurarne altre, meno importanti per me.

I miei bisogni sono importanti

Mi prendo abbastanza pause. Mi chiedo come sto. Rifletto su ciò di cui ho bisogno. Così mi rendo conto dei miei limiti prima che sia troppo tardi.



Mi rilasso

La mia nuova vita quotidiana è faticosa. Faccio in modo di rilassarmi ogni giorno. Faccio ogni giorno qualcosa di bello che mi diverte.





Faccio movimento

Spesso mi sento stanca o stanco, ma nonostante questo, faccio movimento. Mi fa stare bene. Faccio quello che mi piace. Per esempio: vado a fare una passeggiata, vado a correre o faccio yoga.



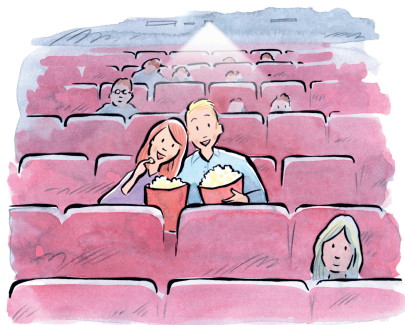
Incontro altre persone

Vedo le mie amiche e i miei amici. Incontro altre persone. Parlo del mio vissuto. Esprimo i miei desideri. Spesso le altre persone hanno buone idee.



Sono riconoscente

Nella mia vita ci sono molte cose belle, e ne sono riconoscente. Per esempio, quando una persona mi aiuta o è gentile con me. Quando la vita di tutti i giorni è difficile, penso alle cose belle. Le cose belle della mia vita mi danno forza.



Ho fiducia nelle mie capacità

Nella mia vita ho imparato tante cose e ho raggiunto molti obiettivi. Parecchie cose le so già fare bene e so che posso ancora imparare molto altro.



Coltivo il mio amore e la mia vita di coppia

La vita quotidiana con un neonato è faticosa. A volte il mio partner o la mia partner ha un'opinione diversa dalla mia e litighiamo. Il nostro amore è importante. La vita di coppia è importante. Ci piace prenderci il tempo per fare qualcosa di bello insieme, solo noi due.



Accetto aiuto

Non devo fare tutto da sola. Non devo fare tutto da solo. Se ho bisogno di aiuto, mi rivolgo per tempo ad altre persone.

Qui si può trovare un aiuto gratuito:

- **Consulenza genitori bambini** www.sf-mvb.ch
- **Ostetriche** www.levatrice.ch
- **Imparare a essere genitori** www.formazioneideigenitori.ch
- **Consulenza genitoriale** Pro Juventute 058 261 61 61 (giorno e notte. Consulenze in tedesco, francese e italiano)
- **Numero d'emergenza per genitori** 0848 35 45 55 (giorno e notte. Consulenze in tedesco, francese, italiano, inglese e spagnolo)

