



Cosa ti aiuta se sei triste, ti preoccupi per qualche cosa o ti annoi?

Mi aiuta,

muovermi.

sempre spesso a volte

incontrarmi con le mie compagne e i miei compagni.

leggere un libro.

parlare con mia madre o con mio padre.

ascoltare della buona musica.

essere in mezzo alla gente.

essere solo.

mangiare qualcosa di buono.

mangiare dolci.

fare un gioco al computer.

telefonare alla mia migliore amica/ al mio migliore amico.

andare a spasso.

nascondermi sotto le coperte.

giocare con il mio animale domestico.

andare al cinema.

scrivere nel mio diario.

Cosa aiuta inoltre?

