

LA ROSA CONTRA EL VIRUS



CONTE PER EXPLICAR EL CORONAVIRUS I ALTRES POSSIBLES VIRUS

Quan el teu fill et mira amb *aquells* ulls o et diu baixet que té por, sents la crida ancestral de protegir-lo. El teu cos es posa en alerta i un sentiment agredolç t'envaeix el cor, perquè veus com et necessita i entens que és un nen valent, que confiant en tu s'atreveix a enfrontar-se a un monstre com el dels contes, a un drac que sortint del conte s'ha fet realitat.

Els pares sempre hem relatat i inventat contes per consolar els nostres fills. No només perquè agafin el son, sinó també per acompanyar les seves exploracions i els seus genolls pelats.

Perquè els éssers humans no som només competitius i *primerjoistes*, com solem constatar sovint; també som solidaris i cooperatius. I, en moments com el que estem vivint, de pandèmia viral i emocional, és quan recordem que l'espècie no depèn de si vencem per separat, sinó de si treballem junts, de si cuidem els nostres semblants i consolem els nostres fills, ensenyant-los que el drac no és tan drac si acceptem que ens fa por i confiem en la nostra gent gran que ens cuida i a la qual cuidarem quan ells ens necessitin a nosaltres.

Els psicòlegs i psicòlogues tenim una professió i una missió d'ajuda. I potser la millor de les nostres eines és el relat, al principi al voltant de les fogueres i per sempre com a transmissor d'esperança. Els nostres nens i nenes ens ho ensenyen cada vegada que els expliquem un conte.

Amb aquest esperit, saludem i agraïm l'aparició d'aquest llibre, fruit de la col·laboració de l'Editorial Sentir i del Col·legi de la Psicologia de Madrid, generosament cedit al Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya per ser editat en català. Com a professionals i, sobretot, com a ciutadans i ciutadanes, considerem essencial col·laborar per superar aquest desafiament que ens planteja la pandèmia del Coronavirus, amb tot el que sabem fer, amb tot el que sabem narrar.



Guillermo Mattioli i Jacobs
Degà
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

PRESENTACIÓ

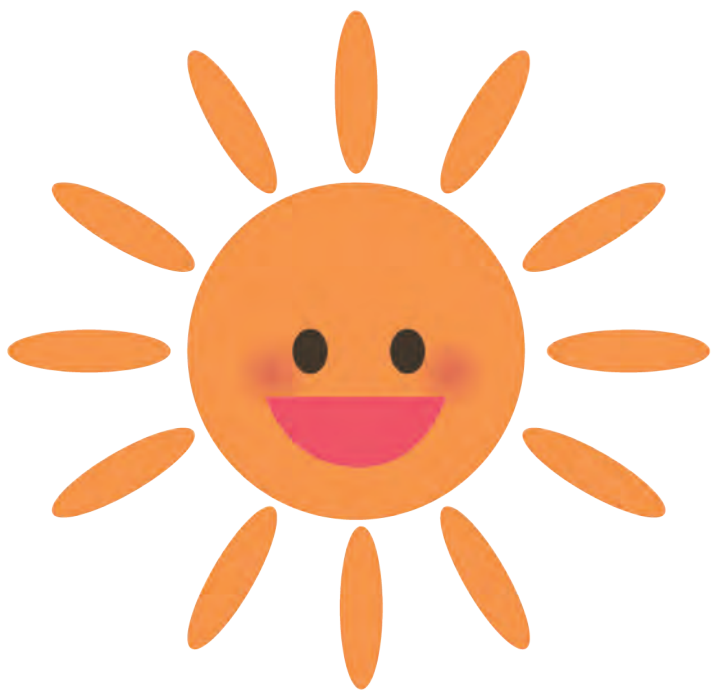
Estimat/da lector/a:

L'objectiu principal d'aquest conte és poder explicar als més petits, de la manera més senzilla i clara, què és un virus i com poden gestionar les emocions. Per això, és important que el menor se senti acompanyat en la lectura d'aquest conte. Al final hi pots trobar un apartat de recomanacions per a adults.

A més de llegir el conte, l'infant pot respondre a les preguntes plantejades al llarg de les pàgines, reflexionar i compartir idees i vivències amb la companyia d'un adult. També pot fer les activitats proposades seguint les indicacions, així com buscar un virus a les pàgines interiors.



VOLS SER
PROTAGONISTA
DEL CONTE AMB LA
ROSA?



Hola!

Em dic Rosa.



M'agrada molt jugar amb els amics al parc.

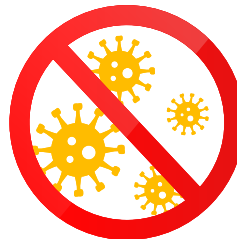


Tu com et dius?
A tu què t'agrada fer?





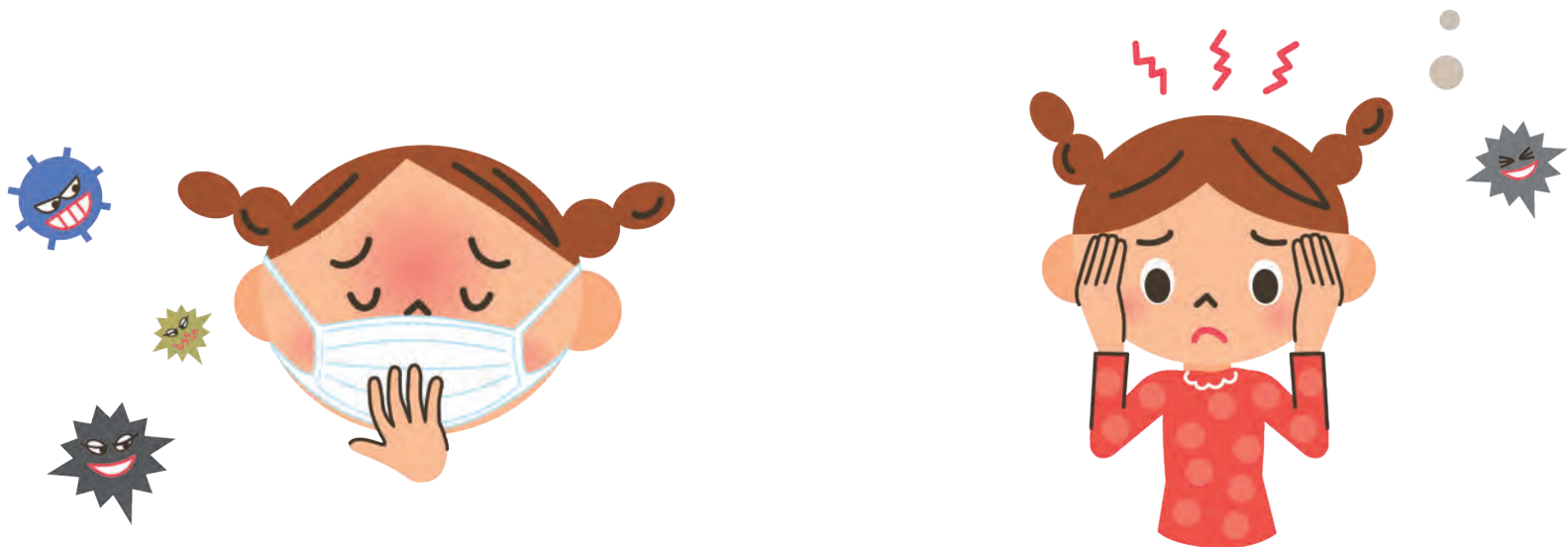
Sabies que hi ha VIRUS dels
quals ens hem de protegir?





Alguns són més lletjos que d'altres...

Recordes si has tingut
mai cap virus?



Jo quan vaig tenir la grip tenia molta
FEBRE, em feia mal el cap, no tenia
gana i estava molt CANSADA...





Però al cap d'uns dies se'm va passar
i vaig poder tornar a JUGAR amb els amics.

Recordes els cops que has estat malaltó/ona?
Què en recordes?

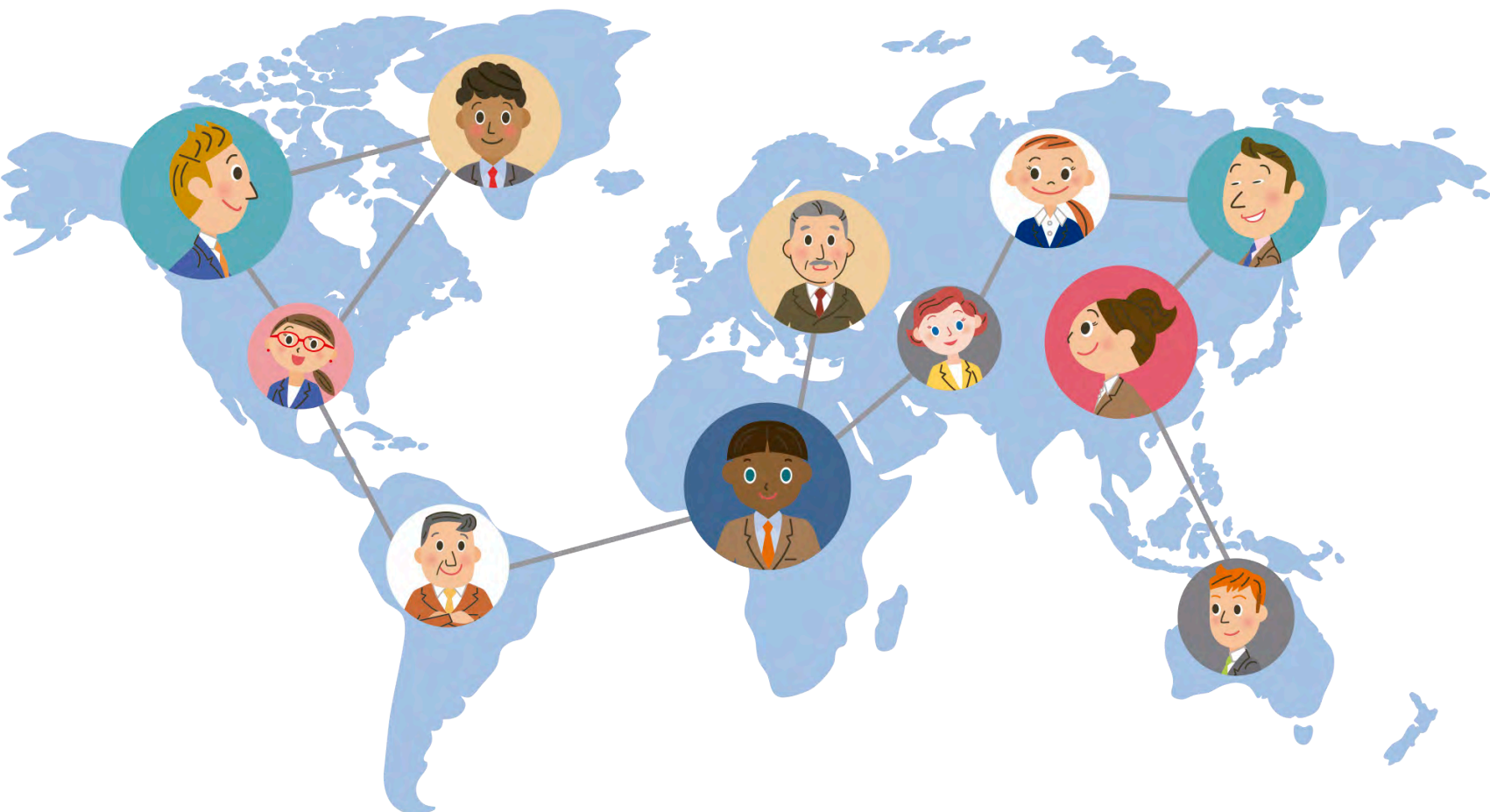
Per sort, hi havia
la meva família per CUIDAR-ME.





Qui té cura de tu quan estàs malaltó/ona?
Segur que et cuida molt bé!

Fa poc ha arribat a la meva ciutat
un virus nou al qual li agrada molt VIATJAR.

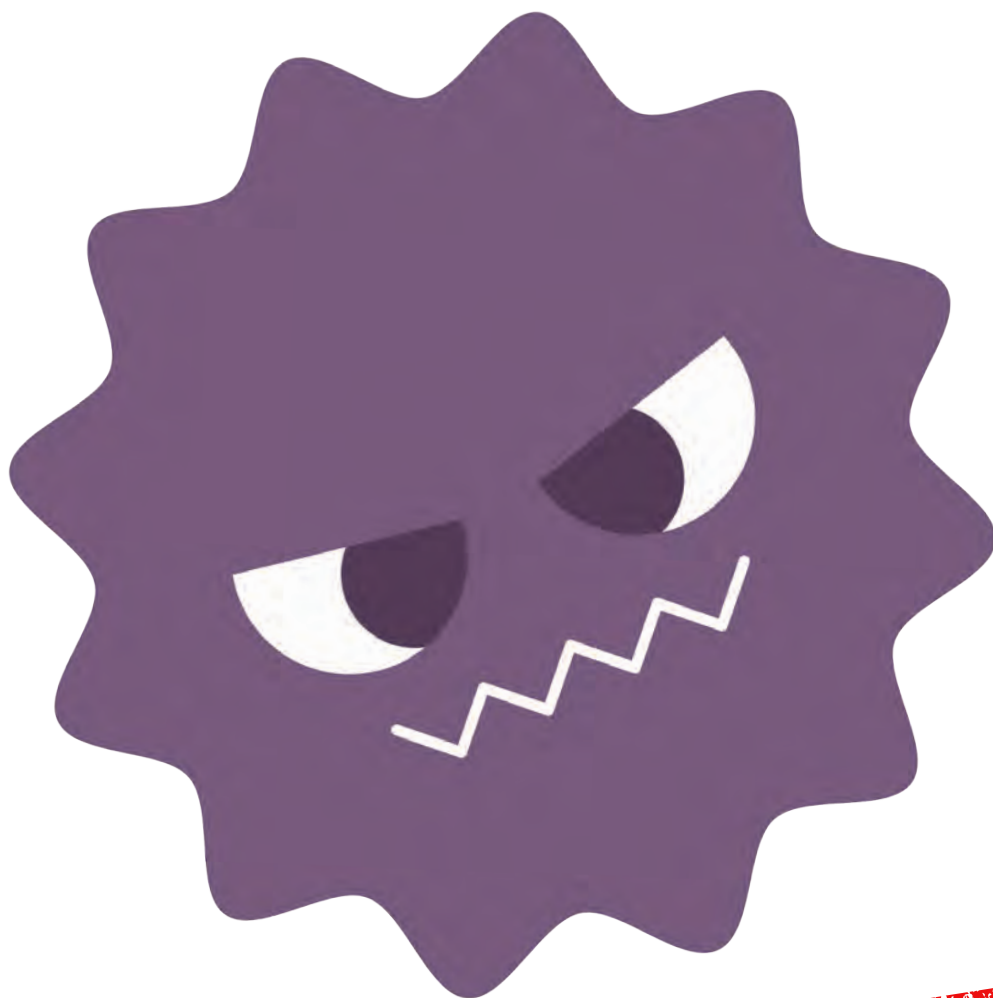


Ha estat a la Xina, Itàlia, França i altres països.



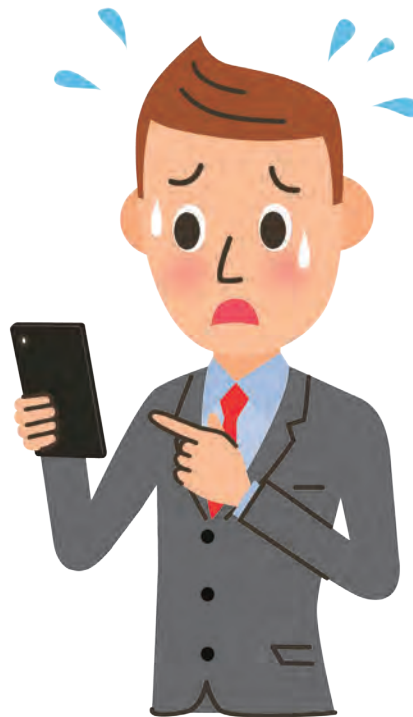
Per sort aquest VIRUS sempre fa
viatges curts, així que tots esperem
que se'n vagi AVIAT.

Saps com es diu?



CORONAVIRUS

El pare, la mare i els grans miren i llegeixen
moltes notícies i en parlen molt
i de vegades em preocupo una mica.



Tu també sents com els adults en parlen?
A qui sents?

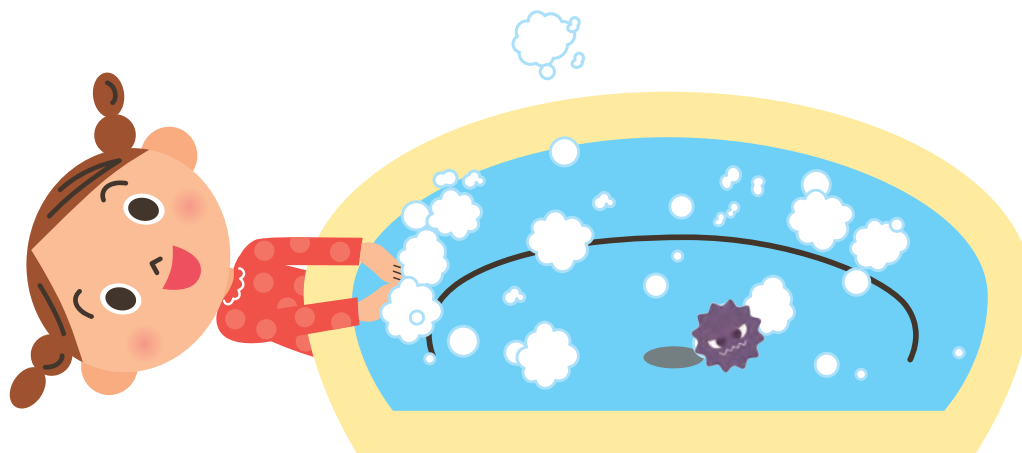
Però m'han explicat com ens en podem PROTEGIR.

Tu saps com?





1. Rentant-nos les MANS mentre cantem la nostra cançó preferida.



2. Tapant-nos quan tossim o esternudem amb el COLZE. Com si fos una salutació ninja!



3. No tocant-nos els ulls, el nas o la boca.

4. No fent abraçades ni tocant
les altres persones.

5. Fent cas als CONSELLS
que ens donen els adults.



Ho vols practicar tu també?
Segur que ho fas genial!

I un CONSELL molt important!

Aquest és el més rotllo de tots...



Hem d'intentar NO trobar-nos
amb gent, ni anar a llocs on
hi hagi gaires persones...



Trobo a faltar una mica els amics,
els avis i les cosines!



Per sort sé que només serà durant
un TEMPS CURT, tot i que hi ha dies
que se'm fan molt llargs...



Saps com hi pots parlar encara que no els puguis veure?
Sí, amb el mòbil del pare o mare!

Però, si m'organitzo bé, 
tinc temps de fer moltes coses a casa:

llegir un CONTE, fer deures del cole,
mirar la tele, fer un PASTÍS amb el pare,
JUGAR amb la mare...





Quines altres coses se t'acut que pots fer a casa?

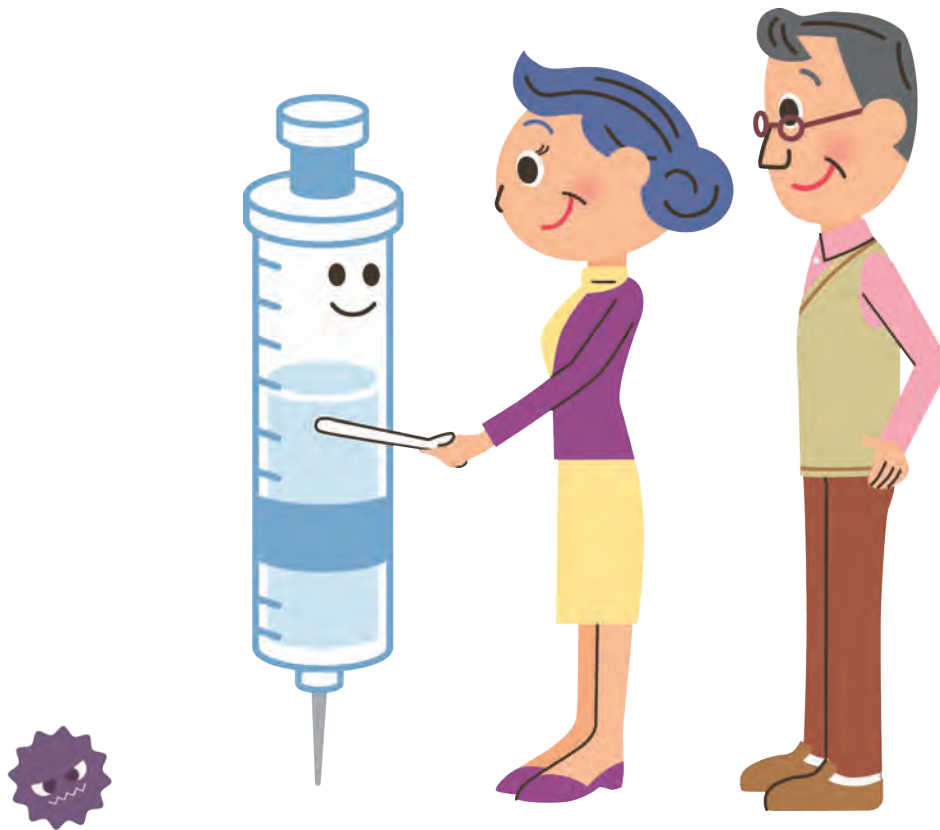
La mare també m'ha explicat
que hi ha molts professionals

CUIDANT i CURANT

els que estan més malaltons...



I estan buscant la VACUNA
perquè el virus no viatgi més.



Que bé que hi hagi tants adults cuidant-nos!

A més, sé que el pare, la mare i els grans
que tinc a prop TINDRAN CURA de mi.



I que si tinc cap dubte
els el puc DEMANAR!



Quins dubtes els demanaries als teus pares?
Li vols dir res a la Rosa?
Li agradarà molt rebre les teves paraules o dibuixos.
El seu correu és info@editorialsentir.com



JUGA AMB LA ROSA

1. Vols dibuixar com et sents després de llegir el conte?
M'ho pots enviar a info@editorialsentir.com

2. Dibuixa el virus com un monstre i busca idees per poder-lo vèncer.

3. Pots parlar amb un adult d'altres possibles pors que tinguis i de com les pots vèncer.

4. Busca al diccionari:

- Què vol dir quarantena i salut?
- Què és un virus i l'aïllament?



5. Inventa't una cançó sobre el Coronavirus.



“Virus, virus, no em fas por, marxa una estoneta...”

COM S'HA D'INFORMAR I PROTEGIR EL TEU FILL DAVANT DELS VIRUS?

Els pares i mares han de saber que el nen aprèn més del que veu o imagina que no del que escolta.

Hem d'entendre que els nens no són adults en miniatura, sinó que tenen una sèrie de característiques psicològiques, evolutives i emocionals que els adults hem de conèixer per comprendre'ls i perquè ens puguin entendre també a nosaltres, rebent la informació adequada i adaptada.

Aquestes recomanacions s'adrecen a nens i nenes de 4 a 10 anys, ja que en edats més primerenques la idea és més abstracta i requereix una adaptació més senzilla. A partir dels 10 anys comprenen conceptes més complexos, i no hi ha necessitat de fer adaptacions tan concretes com en aquesta etapa evolutiva.

Tenint en compte la incertesa pel que fa a l'evolució del brot de coronavirus a Espanya i que dia a dia ens enfrontem a una nova situació, convé adaptar també la informació que traslladem. Per això, hem de donar la importància que cal a la prevenció de la transmissió, així com a les mesures d'higiene, de manera que es redueixin situacions d'alarma que afectin els menors.

1. COM S'HA D'EXPLICAR A NENS I NENES?

Els nens no són adults en miniatura, sinó que tenen una sèrie de característiques psicològiques, evolutives i emocionals que els adults hem de conèixer per entendre'ls i perquè ens puguin entendre també a nosaltres, rebent la informació adequada i adaptada.

A – INFORMAR

- Abans de res, cal anar a fonts oficials i buscar informació contrastada per experts: Ministeri de Sanitat, col·legis professionals sanitaris, organismes oficials, OMS...
- Demanar-los quina informació saben, possibles dubtes o temors relacionats amb el virus, així com informació errònia que han sentit o mal interpretat.
- Aclarir-los tots els dubtes que puguin tenir, de manera senzilla i transmetent calma i seguretat.

QUÈ CAL EXPLICAR-LOS SOBRE EL CORONAVIRUS?

- Corregir informació errònia o mal interpretada.
- No esperar que preguntin res per parlar-ne amb ells.

- Ser sincers quant al fet que es tracta d'un virus perillós perquè es transmet amb facilitat i, per tant, ens n'hem de protegir.

- Explicar els símptomes més freqüents: febre, tos i sensació de falta d'aire.

- Informar que la major part dels casos es recuperen sense cures especials, però que els grans són els que més s'han de cuidar d'aquest virus.

- Donar seguretat i confiança informant-los que hi ha molts professionals sanitaris per curar, entendre el virus, reduir-ne els riscos i trobar una vacuna.

B – EXPLICAR

- Fer servir un llenguatge adaptat a l'edat del menor i als seus coneixements.

- Entendre que si no els ho expliquem bé recorren a arguments fantasiosos per compensar la falta d'informació.

- Parlar tot sovint sobre el tema, però sense saturar-los amb massa informació. Normalitzar que se'n parli sense que sigui un tema tabú.

- Promoure un espai de trobada per a la comunicació amb ells, on se sentin segurs i tranquils per expressar, escoltar i preguntar.

- Evitar fer referència a les persones que estan molt malaltes o han mort.

- No ignorar les seves pors o dubtes.

- Ser honestos i evitar explicacions llargues, respondent als dubtes o pors que puguin tenir.

- Transmetre que poden expressar els seus dubtes i confiar en nosaltres.

- Si no tenim totes les respostes, ser sincers; potser podem buscar les respostes junts.

- Fer servir dibuixos o representacions gràfiques senzilles per explicar com es produeix la transmissió (per exemple, que va néixer a la Xina, que li agrada molt viatjar i que, de moment, Itàlia i Espanya són dos països que li agraden molt).

C – PROTEGIR

És un bon moment per transmetre'ls mesures d'higiene per a tota la vida! Segueix les recomanacions i mesures de prevenció que determinin les autoritats sanitàries.

Confiem en ells perquè saben el que cal fer, ja que disposen dels coneixements i els mitjans necessaris.

DONAR-LOS EL SUPERPODER PER PROTEGIR-SE

- Rentar-nos les mans amb sabó, mentre ens inventem una cançó sobre el virus, diem una taula de multiplicar o comptem des de 20 fins a 0, a l'inrevés. Fregant amb força, a la superfície i als costats.

- Quan tossim o esternudem, ens hem de cobrir la boca i el nas amb el colze flexionat o amb un mocador

d'un sol ús i llençar-lo a les escombraries, com si fos una clau màgica de karate per protegir-nos dels virus dolents.

- Evitar tocar-nos els ulls, el nas o la boca. Es pot fer com un joc en què perd un punt qui ho faci.
- Evitar el contacte físic amb altres infants o persones, encara que ens vingui molt de gust jugar o tocar l'altra persona. Serà només durant un temps curt; molt aviat podrem tornar a abraçar o tocar els nostres.
- Saber que podem comptar amb un adult si no ens trobem bé.
- Hem d'anar amb compte amb com ens relacionem amb altres persones, les conductes de rebuig o discriminació. El nostre temor pot fer que ens comportem inadequadament, rebutjant o discriminant certes persones.
- Encara que no ens n'adonem, els nens estan mirant i aprenen de nosaltres. Donem exemple de mesures preventives d'higiene i salut.

2. RECOMANACIONS PER A PARES

Seguir les recomanacions anteriors i, a més:

- El més important és mantenir la calma i saber controlar l'estrès.
- Vigilar les nostres converses amb altres adults o sobre altres adults. Els nens ens escolten i perceben la nostra por.
- No cal alarmar-se ni estimular la por. En realitat, la immensa majoria de les persones s'estan curant.
- Protegir els més petits de tota la informació nociva que els pot ocasionar malestar i preocupació. Encara no tenen l'edat per interpretar-la correctament.
- Evitar que naveguin tots sols per Internet buscant informació no adequada sobre el COVID-19. És convenient recordar que l'excés de soroll que circula per les xarxes socials sol ser superficial o erroni.
- Donar seguretat sobre l'estat de salut dels adults del seu entorn, com, per exemple, els avis. Informar-los que se saben protegir i cuidar. Si solen veure altres familiars amb freqüència i, a causa del virus, han disminuït les visites, es poden promoure contactes virtuals.

3. SI NO HAN D'ANAR A ESCOLA

Es desconeix el temps que els menors estaran sense anar al centre educatiu, fer activitats extraescolars o altres coses; per això és important planificar-se amb antelació i informar-los sobre el tema.

Algunes recomanacions:

- Mantenir els horaris i hàbits familiars, evitant que aquesta situació alteri l'ordre, l'estructura i la seguretat que donen les rutines.
- Procurar temps per al joc lliure, esport, moviment corporal i fins i tot temps per a l'avorriment.

- Procurar un hàbit d'horaris, tasques i responsabilitat segons l'edat, mirant de dedicar un temps diari a la lectura, les tasques o l'estimulació intel·lectual.
- Diferenciar entre els horaris i rutines d'un dia entre setmana del cap de setmana.
- Buscar la millor manera de conciliar la vida laboral i familiar mirant d'organitzar els horaris amb l'altre progenitor, familiars o altres suports, si n'hi ha.
- Aprofitar aquesta situació per passar més temps de qualitat i oci en família, una cosa tan necessària i escassa habitualment.

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya



**Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya**

EDITORIAL SENTIR

Si has arribat fins a aquest llibre, és molt probable que siguis una persona sensibilitzada amb la infància, la família i el benestar social. L'Editorial Sentir neix a partir d'una demanda per part de professionals, mares i pares, així com dels resultats d'un estudi de revisió bibliogràfica de la literatura infantil, en què es va detectar la necessitat d'aquest tipus de contes.

Les publicacions i les col·leccions de Sentir estan orientades a aconseguir un coneixement i una consciència més grans de la rellevància de l'educació i de la psicologia, així com a promoure el bon tracte cap a la infància i entre les persones.

Els nens i les nenes travessen etapes evolutives diferents i complexes durant el seu desenvolupament emocional. L'afecte, la comprensió i la paciència seran necessaris per ajudar-los a continuar creixent amb salut i felicitat.

Com a professionals compromesos amb la igualtat de gènere i, per tant, amb l'ús d'un llenguatge igualitari, volem aclarir que l'ús del gènere neutre en la redacció de les publicacions es deu a la finalitat d'oferir una lectura més àgil i fàcil. Us animem a adaptar els textos al gènere del lector.

Volem transmetre el nostre agraïment a totes les persones que ens seguïu i acompanyeu en cadascuna de les publicacions. Gràcies per la vostra implicació, preocupació i dedicació als nens, nenes i famílies d'aquest planeta.

Una salutació ben cordial,

Mercè Bermejo

Directora de les col·leccions Creixicontes i Senticontes
info@editorialsentir.com

Per a més informació, noves publicacions i novetats, entra a www.editorialsentir.cat i segueix-nos a les xarxes socials:



@EditorialSentirencatalà



Editorial Sentir en català



@EditorialSentirencatalà

La Rosa contra el virus

Conte per explicar el coronavirus i altres possibles virus

Text: © 2020 Mercè Bermejo Boixareu

Directora de producció: M. Rosa Castillo Hidalgo

ISBN: 978-84-267-2861-6

© 2020 Editorial Sentir és un segell editorial de Marcombo, SL.

Gran Via de les Corts Catalanes, 594, 08007 Barcelona

www.editorialsentir.cat

© 2020 Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Carrer de Rocafort, 129, 08015 Barcelona

www.copc.cat

