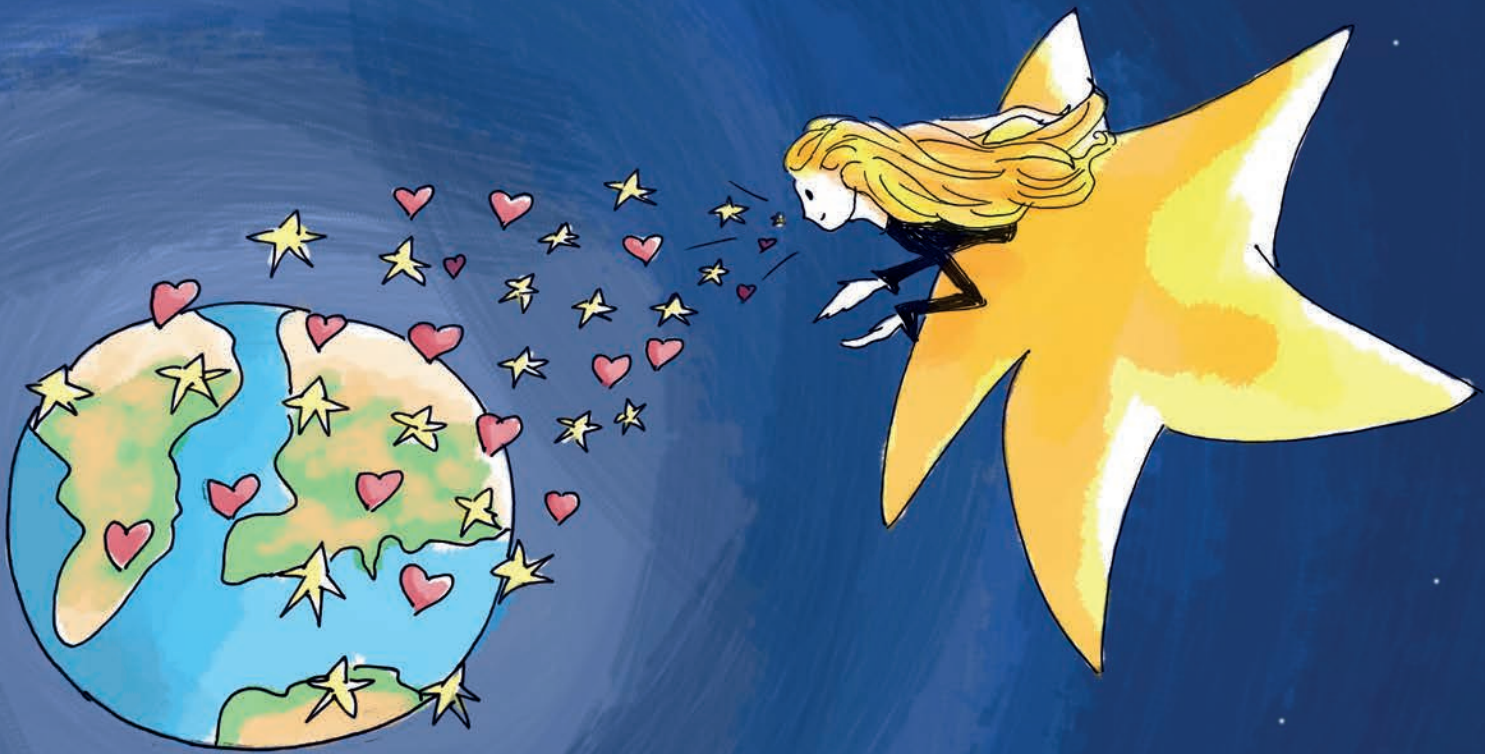


# El nou virus de la valentia



Cristina Gutiérrez Lestón

# El nou virus de la valentia

1 Els Covids han envaït els carrers, i des de casa es veuen molt buits i les persones que hi caminen són de color gris perquè als Covids els hi encanta la tristesa.



2 Ells no ho saben, però haver estat tants i tants dies sols al carrer, els ha debilitat i els ha fet molt més petits, tant que estan ben avorrits. I sabeu un súper secret? ha aparegut un nou virus, que es diu VALENTIA i que també s'encomana :)



3 Aquesta valentia és més forta que tots els Covids del món perquè no s'amaga a les faroles o als poms de les portes, no. La valentia està al cor de les persones; al teu, al dels pares i germans, al dels amics i mestres, al dels avis i tiets. I això fa que sigui molt i molt poderosa.



4 Els Estels de la Nit, protectors de la terra i dels humans, estan tant contents amb aquesta Valentia, que han decidit que els Mestres de l'Alegria, que són els nens i nenes del món, tinguin un important encàrrec. Sortir al carrer per encomanar la seva alegria i que les persones que hi passegin, tornin a tenir mil colors.





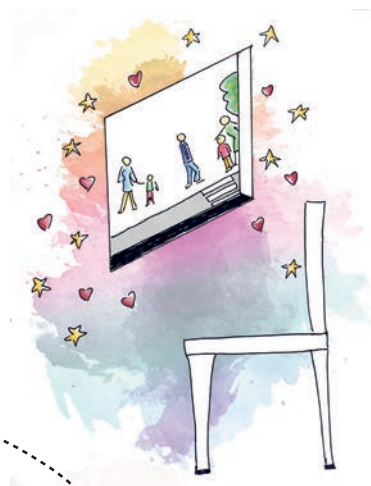
5 Però per fer-ho, els nens i nenes i els seus pares i mares, hauran de posar-se primer l'Equipament de la Valentia, un súper escut amb guants perquè el Covid i la seva tristesa no es quedi enganxat als dits; mascareta perquè no ens toquem la boca o el nas si ens despistem; valentia al cor per baixar les escales i sortir al carrer per omplir-lo d'alegria, i el difusor màgic.



6 El difusor màgic, que porta aigua, sabó i la valentia del teu cor, serveix per polvoritzar tots aquells racons on tu creguis que s'amaguen els Covids que queden; faroles, aceres, papereres.



7 I amb la teva ajuda, no només els Covids i la seva tristesa marxaran, sinó que la gent del carrer, tornarà a ser de bonics colors.



## Frases per dir als jills/es

**"Saps? jo soc més gran que les meves pors i per això surto al carrer"**. Seràs el seu exemple ;)

**"Saps? quan ho fas, la por et deixa en pau"**. El tranquil·litzaràs.

**Si et diu:** I si surto al carrer i em contagio? **Contesta-li:** "I si no? Que et perdràs en nom de la por? I fins quan t'ho perdràs? La valentia no és no tenir por, és tenir-la i fer-ho". Li donaràs perspectiva ;)

**Una metàfora que t'ajudarà:** La por ens congela i la valentia ens descongela.

Si és més gran, pots inspirar-lo així: **Saps?** me n'adono que el Covid ens està guanyant moltes partides, als hospitals, a l'economia... però no permetré que guanyi la partida de la valentia de la nostra família. Vull que tornem a ser els amos dels carrers perquè són nostres no d'ell. **Ens equipem i baixem?** Ara podem perquè el virus està més sol i dèbil que abans.

**També et serà útil:** "Qui està prenent aquesta decisió, tu o la teva por?" I prendrà consciència.

# Guia de lectura

- 1 No parlem de que el Covid-19 és dolent intencionadament, ja que probablement hauran i haurem de conviure amb ell durant mesos. Evitem que relacionin el carrer amb quelcom dolent i perillós ja que en algun moment, hauran de sortir cada dia . El color gris representa l'emoció que senten molts adults en aquests moments, i que es reflexa en el seu llenguatge gestual (no somriuen, hi ha tensió, apatia, desànim), el qual els nanos perceben clarament, encara que no ho manifestin (tot i que sí ho imiten). Fer conscient aquesta realitat mitjançant la metàfora d'un color, ajuda a que els petits i petites puguin entendre-ho i expressar-ho lliurement per minimitzar el patiment que aquest fet els pot provocar.
- 2 Busca igualar les forces del virus Covid comparant-la amb la del nou virus de la Valentia, ambdós tenen molta força i s'encomanen, però no tot el que s'encomana és dolent. Treure la por a la paraula "virus", normalitzada fins que ha arribat el Covid-19, és també un dels objectius doncs hi ha desenes de virus comuns. L'important és que vegin que hi ha una sortida, una llum, i si és en forma d'aventura, el repte els encantarà i motivarà.
- 3 La Valentia certament està al cor de les persones, i és una actitud, un comportament que tenim tots els humans i la seva missió és afrontar les pors. Ser valent no és no tenir por, és tenir-ne i tot i així, fer-ho. Si no tens por, no necessites ser valent. Valentia, que comporta intel·ligència, no és sinònim de temeritat. La valentia és molt poderosa perquè ens ha ajudat no només a sobreviure com a espècie, sinó a ser on som, perquè ens dona la força necessària per lluitar i defensar interessos, idees, territoris o comunitats. La por és una emoció primària, és a dir, la sentim tots els humans i és la més potent de totes les que sentim. La por és una emoció negativa, de les que ens allunya del benestar (com la ràbia i la tristesa), però no s'ha de confondre amb que és dolenta doncs la seva missió és apartar-nos del perill, i això és bo. La por ens fa fer la pitjor interpretació possible, sigui real o imaginària (de fet, el 93% de les pors que sentim, no passaran mai), ens paralitza, és invasiva (cada dia es fa més gran dins nostre si no l'afrontem) i és contagiosa (es traspasa als fills/es etc). El problema no és sentir por, sinó no regular-la i que acabi sent ella la que prengui les decisions (les nostres com a pares/mares i les d'ells i elles, com atrevir-se a sortir al carrer, anar de colònies o dormir a casa d'un amic). No trauma sentir por, de fet és natural sentir-la, el que pot traumatitzar és no sentir-se capaç de superar una por (la qual es farà cada dia una mica més gran). I quant més gran, més difícil afrontar-la. La Valentia s'entrena, com totes les habilitats socials i personals. Com? Practicant-la!!! I és pot fer poc a poc. No vol sortir al carrer? avui baixem l'escala, demà obrim la porta, demà passat trepitgem el carrer....respectem el ritme de cadascú i la por, ens deixarà en pau!!! 🙏
- 4 Els infants són els grans **mestres de l'alegria**, coneixen el seu secret, un que els adults hem oblidat degut a la seriositat de la vida, l'acceleració del món o les tensions sota les quals acostumem a viure. Ara necessitem, més que mai, que ens la contagiïn i canviem el nostre gris pels colors més vius, aquells que ens fan somriure i recuperar la il·lusió i l'esperança de que malgrat tot, la vida val la pena viure-la. Us convido a que aquesta nit, dieu això als fills i a la parella. La confiança de que tot anirà bé, si seguim les instruccions de les autoritats sanitàries, és un altre aspecte a tenir en compte. Ara estem vivint la segona etapa, comencem a sortir. Que la teva família no es quedi enrere d'aquest procés, poc a poc tot és més fàcil .
- 5 Convertim sortir al carrer en una GRAN AVENTURA!!! Vestir-nos amb l'Equipament de la Valentia és un ritual, i abans de baixar les escales cridem el nostre himne o frase familiar i xoquem els colzes o les mans (com fan els jugadors de basquet). Sortir és una missió, i nosaltres som els protectors de la terra amb un important encàrrec dels Estels de la Nit ✨, i per fer-lo ens hem de protegir amb el nostre escut (guants, mascareta...) i la nostra arma: el difusor màgic. La tornada a casa també requereix d'un altre ritual; com ens traiem l'equipament, ens rentem les mans i guardem les coses amb ordre. Els rituals són actes que donen un significat més profund, generant sentit, seguretat, confiança i complicitat (treball en equip), la qual cosa aconseguim distreure la por perquè no sigui tan present.
- 6 La idea del difusor, que ompliu d'aigua, sabó i pols de valentia (que us traieu del cor i fiqueu a dins en un acte simbòlic), pretén potenciar el compromís i el fet de **sentir-se útils**, ja que encara que siguin petits i petites, pertanyen a la nostra tribu i poden sumar, ajudar i aportar. Recordem-los que són útils!!! 🙏
- 7 Parlem de que marxarà, no de que el matarem, ja que probablement haurem de conviure amb ell. I si marxa, pot tornar al nostre carrer i no passarà res perquè ja sabem l'estratègia per fer-ho fora, oi? I amb la seva ajuda omplirem els carrers de **somriures, alegria i esperança** perquè els adults recuperem els bonics colors que som cadascú de nosaltres.