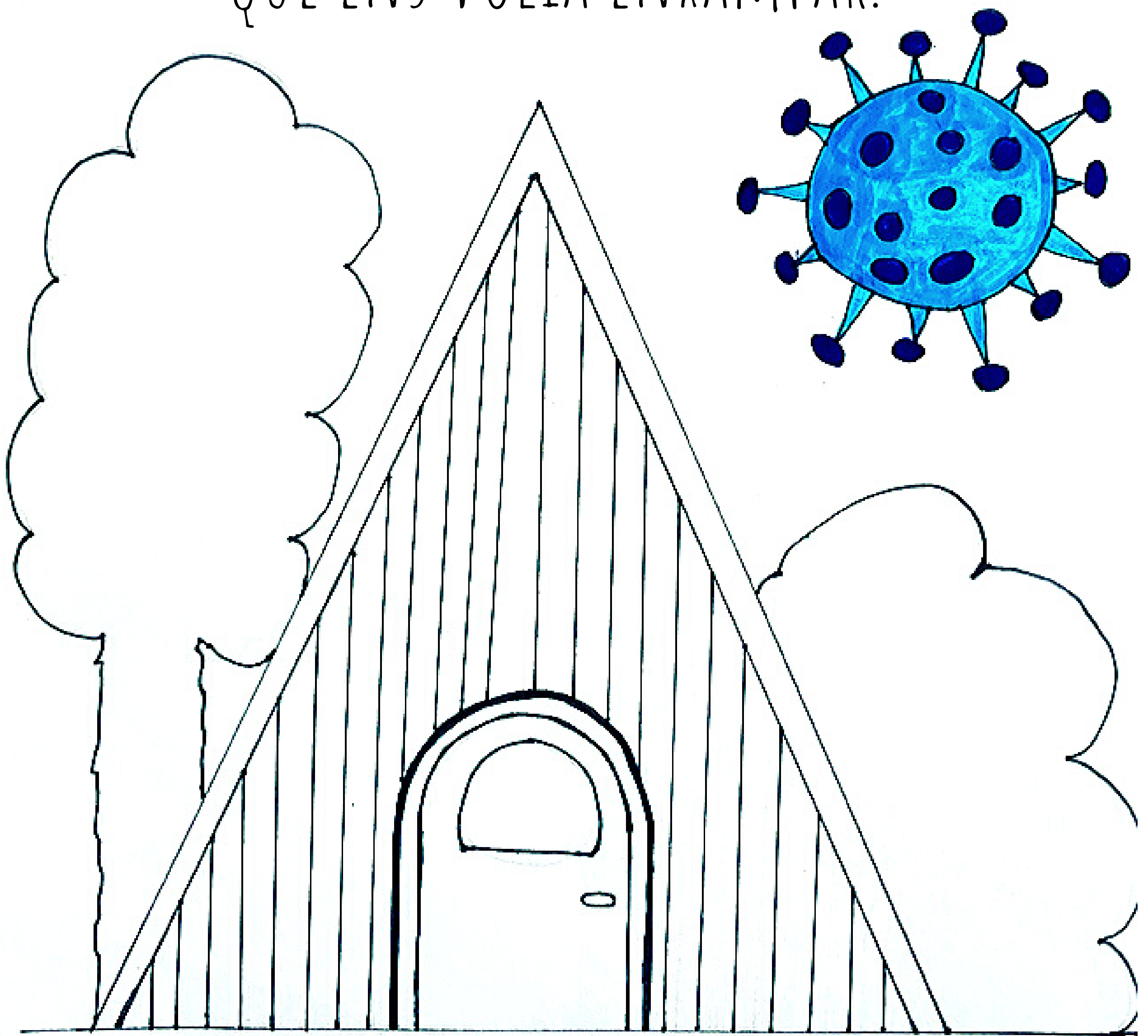


KUMA, QUÈ FEM AMB LA TRISTESA?



UN DIA, DE COP, TOT ES VA ATURAR: L'ESCOLA,
LA CIUTAT, ELS COTXES...

TOTS I TOTES ENS VÀREM QUEDAR A CASA
TANCATS PERQUÈ HAVIA ARRIBAT UN VIRUS
QUE ENS VOLIA ENXAMPAR.



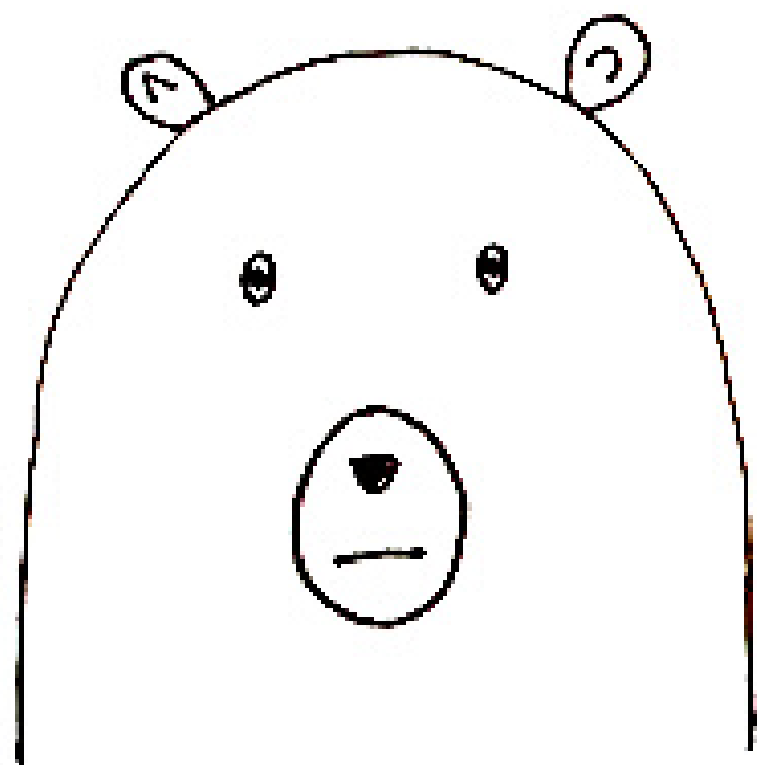
DURANT AQUELLS DIES, VÀREM SENTIR
POR, TRISTESA, PREOCUPACIÓ I
AVORRIMENT. ERA UNA SITUACIÓ
COMPLICADA...



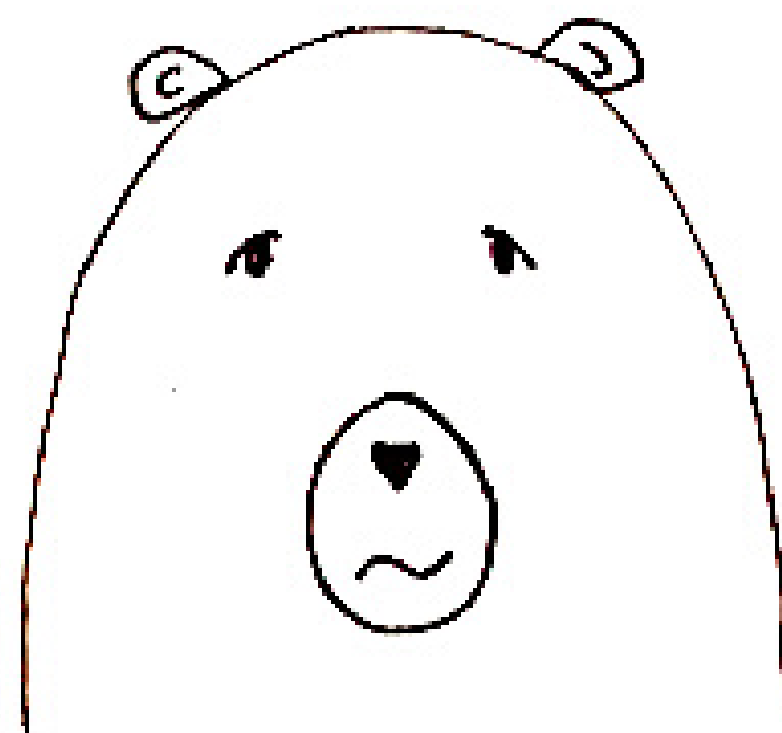
EL PERSONAL SANITARI ENS VAN ENSENYAR
COM PODÍEM PROTEGIR-NOS DEL **VIRUS**, PER
EXEMPLE, RENTANT-NOS BÉ LES MANS.



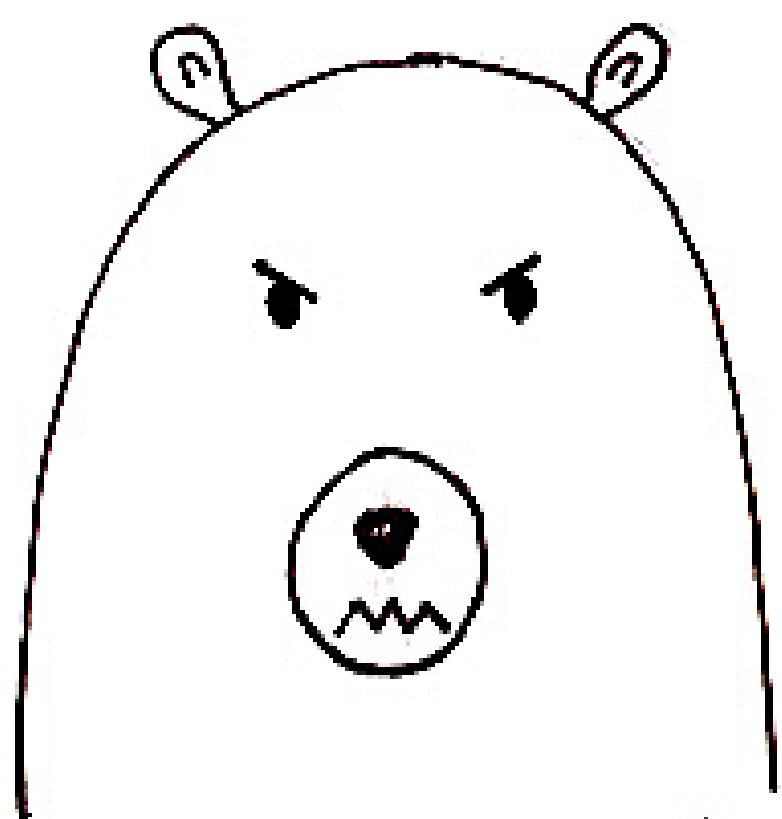
PREOCUPACIÓ



POR



LES NOSTRES **EMOCIONS** EN AQUELLS DIES EREN
MOLT VARIADES I CANVIAVEN MOLT RÀPID.



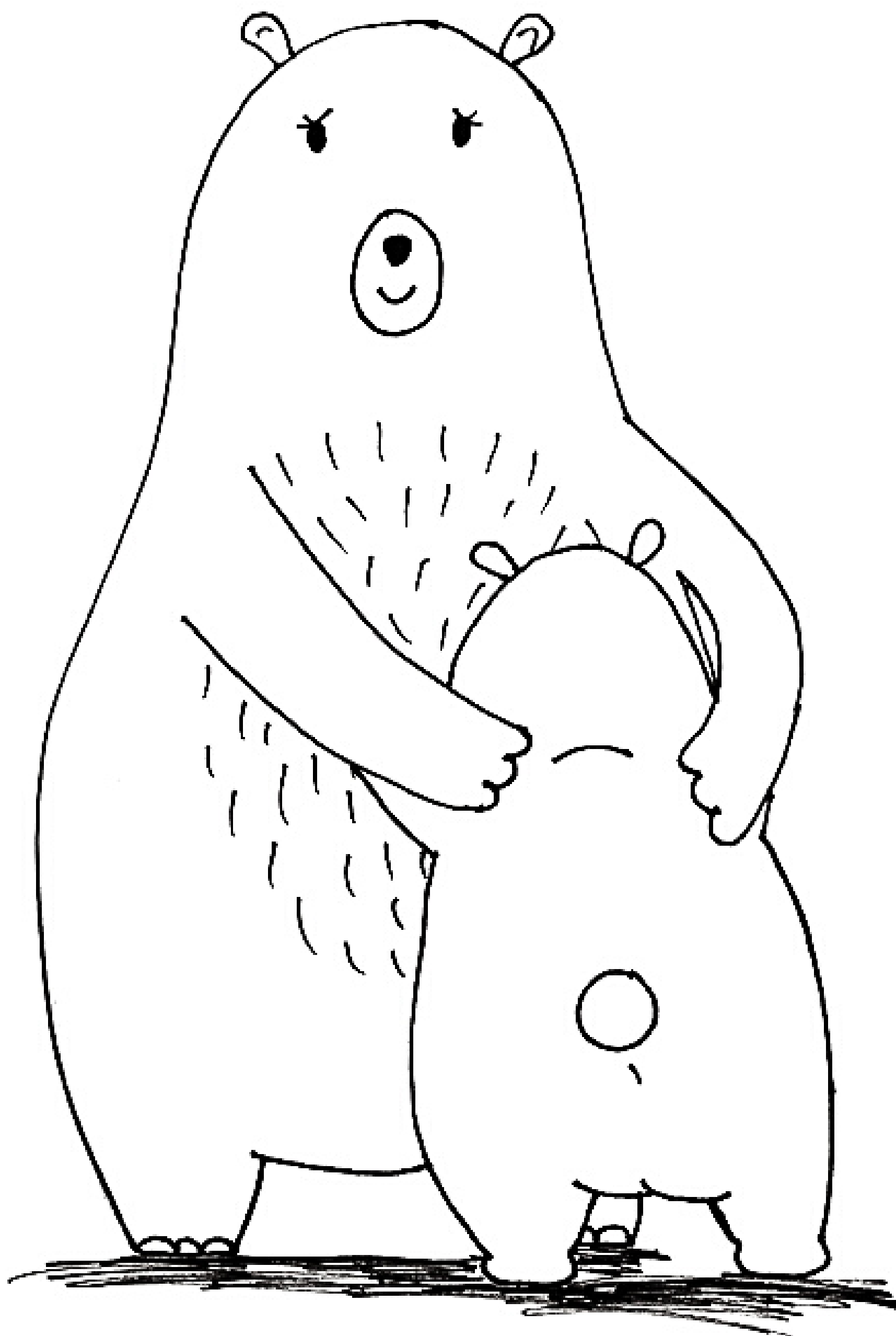
RÀBIA



TRISTESA



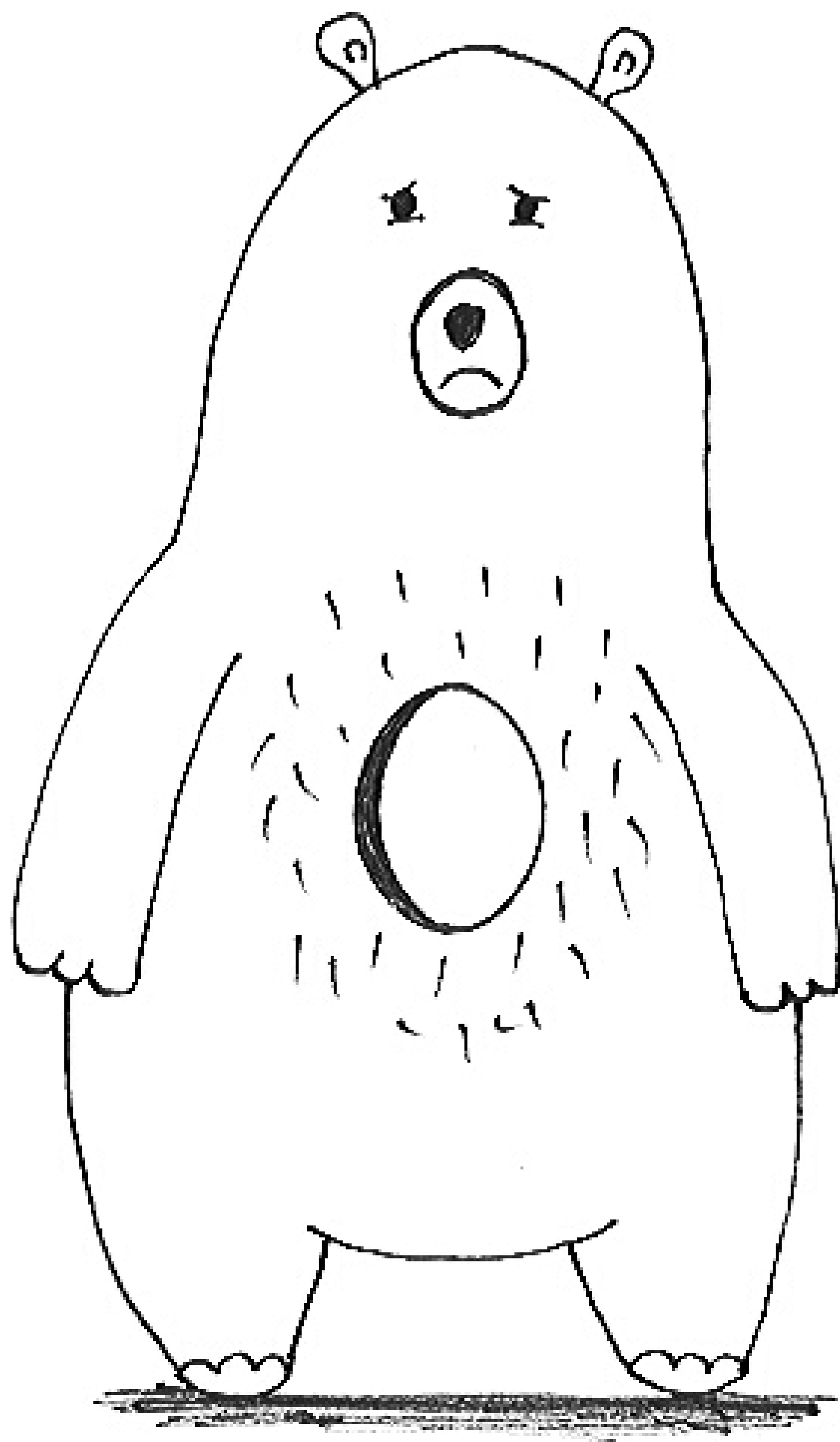
TOTES AQUELLES EMOCIONS EREN
NORMALS I, TANT INFANTS COM
ADOLESCENTS I ADULTS, LES VÀREM
SENTIR.



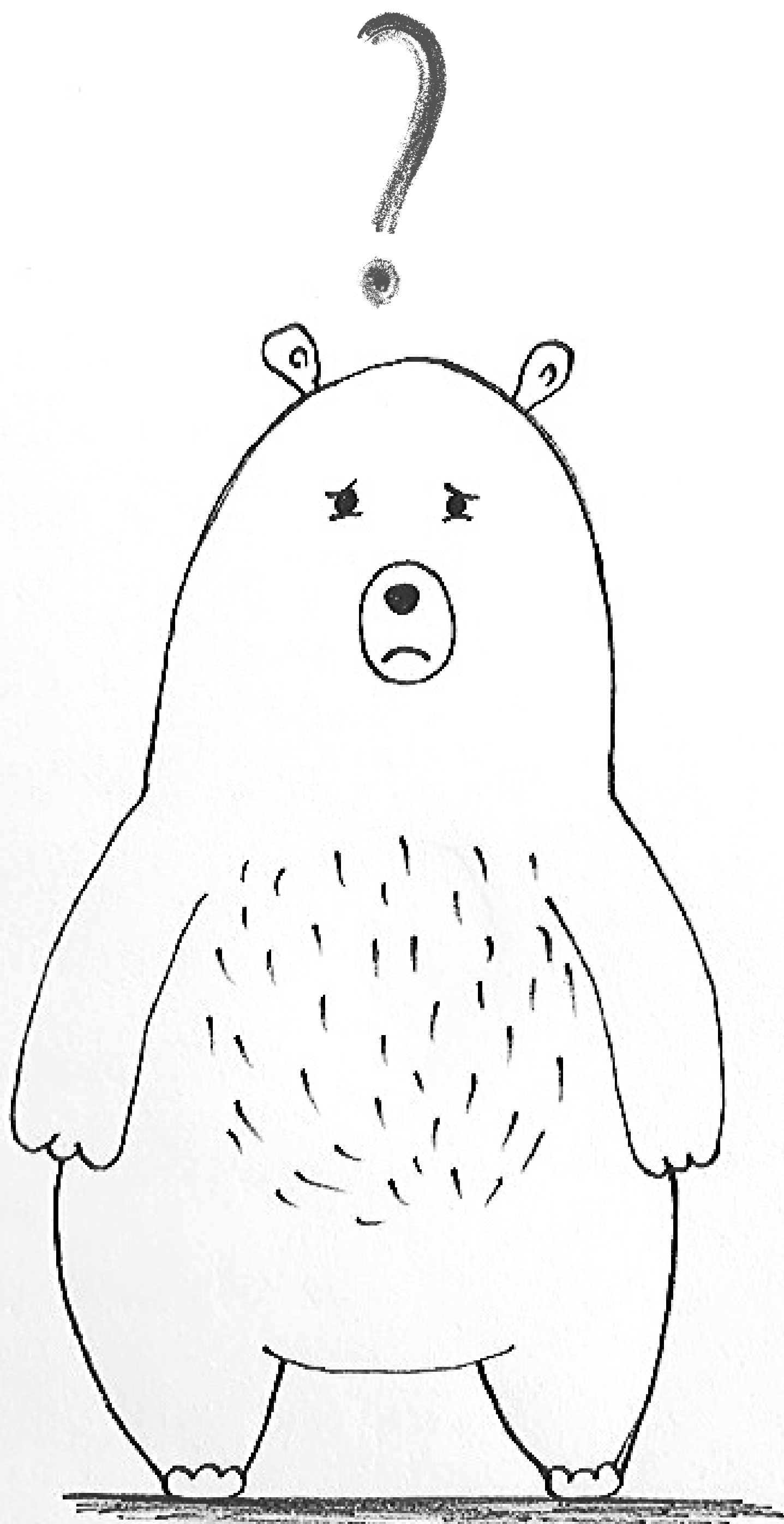
UN DIA DELS QUE VÀREM PASSAR TANCATS A
CASA, ELS MEUS PARES EM VAN FER SABER QUE
EL MEU ESTIMAT AVI NO HAVIA SUPERAT EL
VIRUS. VAN DIR-ME QUE HAVIA MORT. JA NO
EL PODRIA TORNAR A VEURE NI A ABRAÇAR.



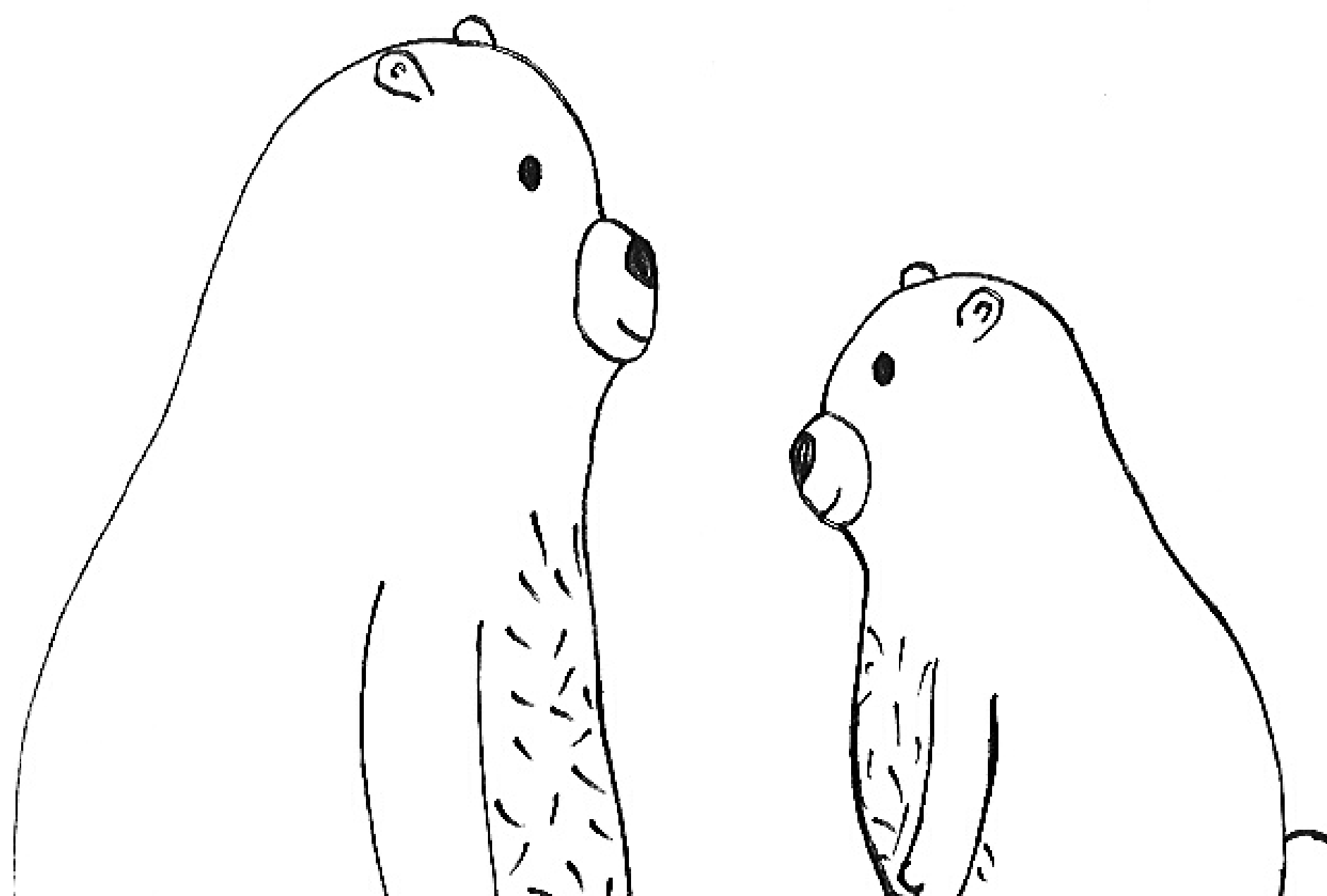
VAIG SENTIR UNA TRISTESA MOLT FORTA QUE
ES VA BARREJAR AMB MOLTA RÀBIA I POR. UN
BUIT GEGANT VA APARÈIXER A LA MEVA PANXA.



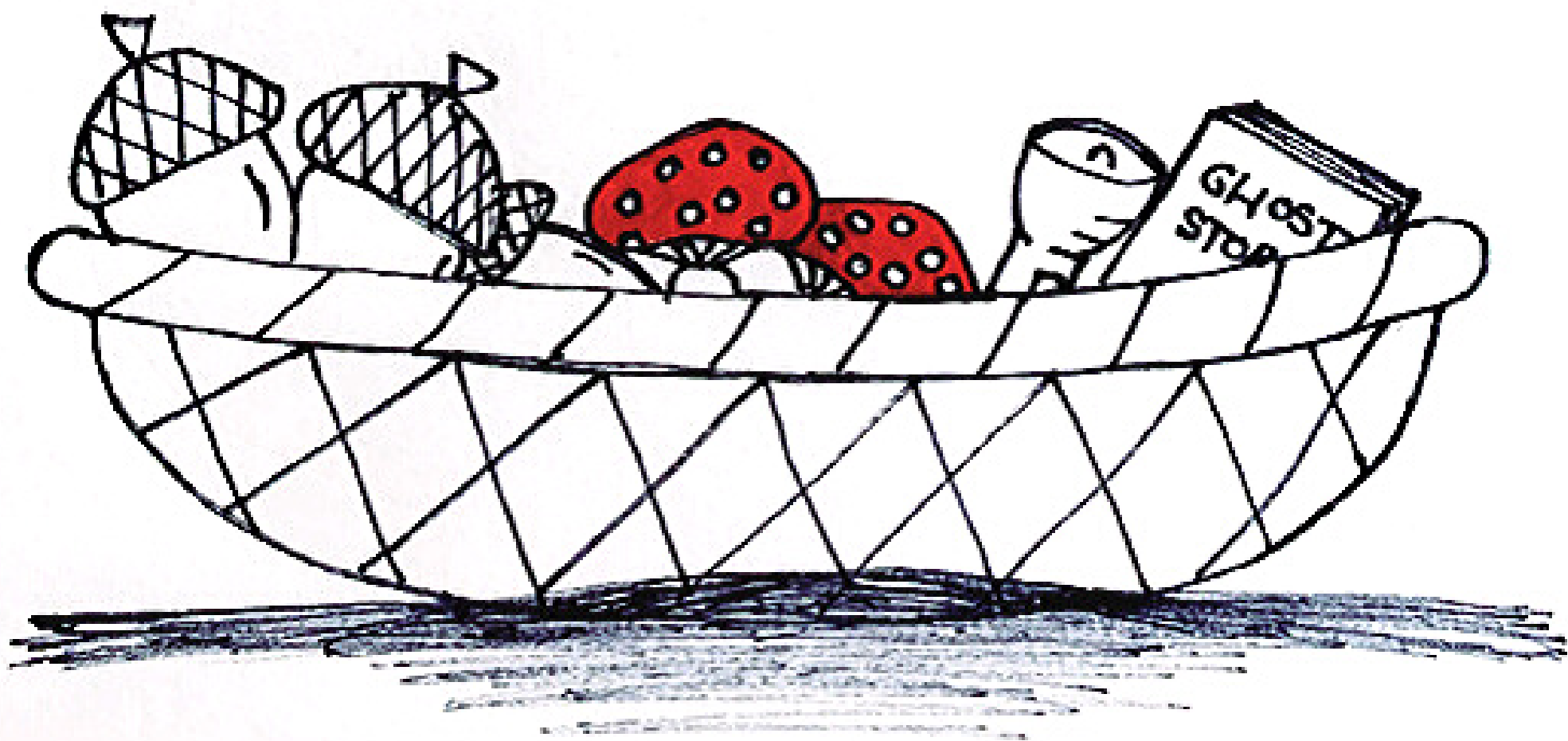
TAMBÉ VAN APARÈIXER MOLTES PREGUNTES!
AIXÒ VOLIA DIR QUE QUALSEVOL QUE TINGUÉS EL
VIRUS MORIRIA? I SI ELS MEUS PARES AGAFAVEN
EL VIRUS?



SORT QUE LA MARE EM VA EXPLICAR QUE, IGUAL QUE
PASSA AMB D'ALTRES MALALTIES, NOMÉS A
ALGUNES PERSONES QUE ESTAN MOLT I MOLT
MALALTES, O A LES PERSONES MOLT GRANS, ELS ÉS
MÉS DIFÍCIL VÈNCER EL VIRUS.



AIXÍ, EN LA DISTÀNCIA, VÀREM DECIDIR
ACOMIADAR-NOS DE L'AVI RECOLLINT EN UN
CISTELL LES COSES QUE MÉS LI AGRADAVEN I
QUE HAVIA COMPARTIT AMB MI.
LA MARE I EL PARE TAMBÉ VAN AFEGIR-N'HI
COSES! TOTS TRES RECORDÀVEM COM GAUDIA
COLLINT BOLETS!

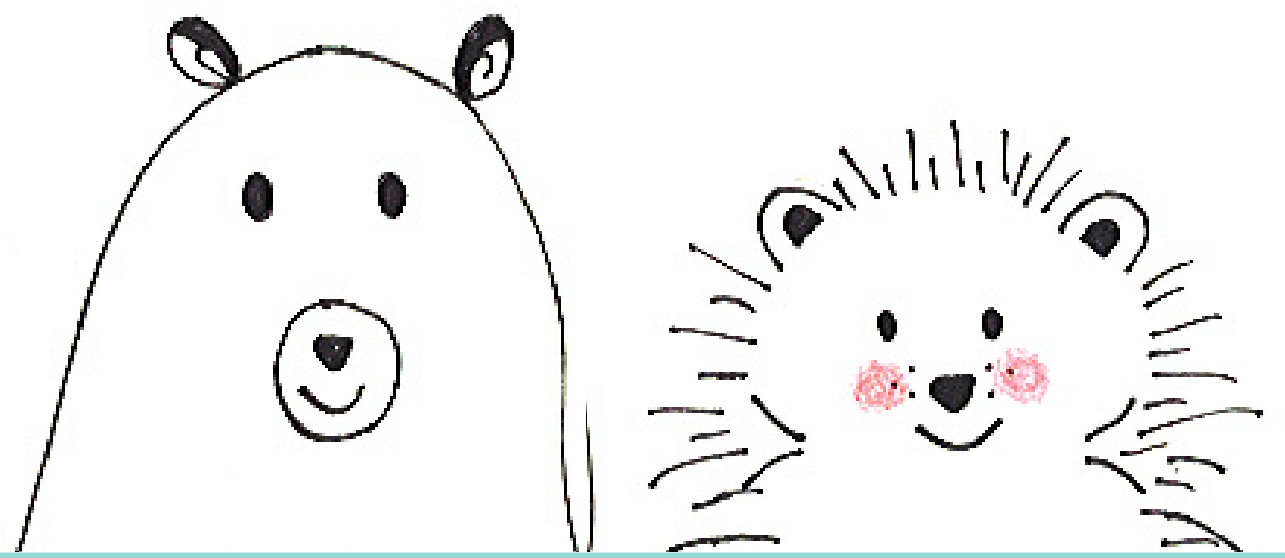


DAVANT DE SITUACIONS COMPLICADES, QUÈ
PODEM FER PER SENTIR-NOS MILLOR?
EXPLICA'NS-HO!

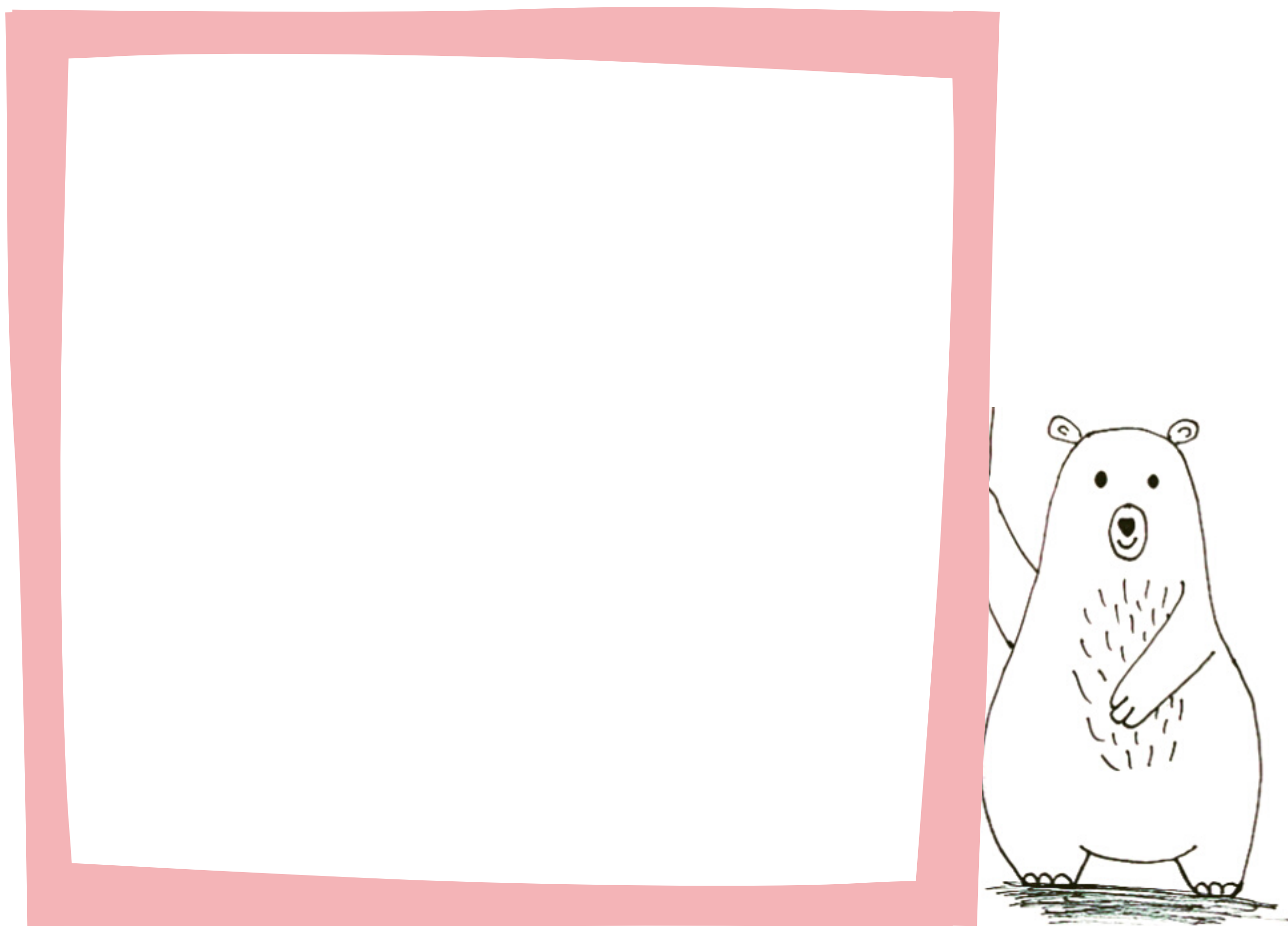


AIXÍ SÓC JO

NOM: _____



EN QUI ET FA PENSAR AQUEST CONTE?
QUINS RECORDS TENS TU?



QUAN PASSEN COSES DESAGRADABLES, ALGUNES
D'AQUESTES EMOCIONS S'AJUNTEN TOTES
ALhora I FAN QUE NO ENS TROBEM BÉ, ENS FA
MAL LA PANXA O EL CAP... TOT AIXÒ ÉS NORMAL
I LES HEM DE PODER ESCOLTAR!

QUINES D'AQUESTES EMOCIONS SENTS O VAS
SENTIR ? PINTA-LES!



POR

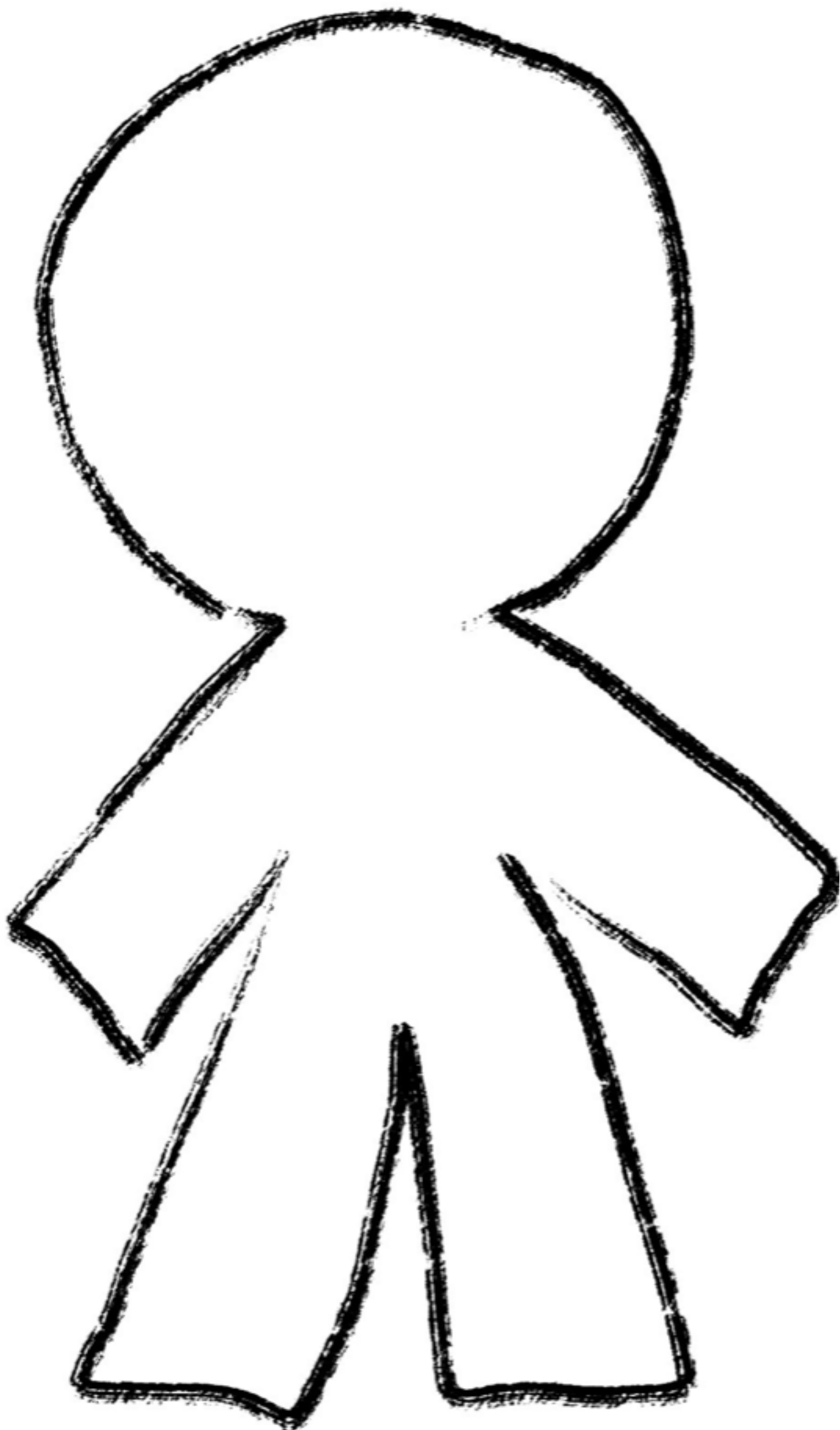
NERVIS

TRISTESA

PREOCUPACIÓ

RÀBIA

EN QUINA PART DEL COS LES SENTES O LES VAS
SENTIR? TRIA UN COLOR PER A CADA EMOCIÓ I
PINTA EL LLOC ON NOTES CADA UNA D'AQUESTES
EMOCIONS:



TRISTESA

RÀBIA

PREOCUPACIÓ

POR

NERVIS

A VEGADES, QUAN SENTIM POR O TRISTESA ENS
VENEN MOLTES PREGUNTES O PENSAMENTS AL CAP:

! TOTHOM QUE TINGUI EL VIRUS MORIRÀ?

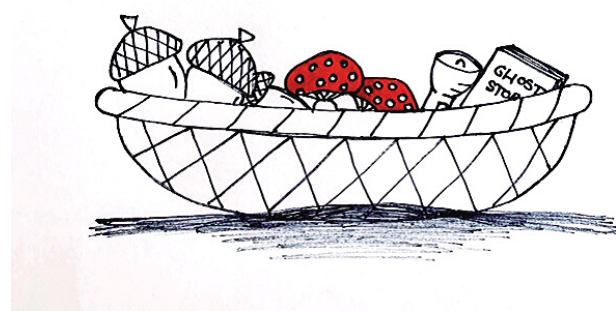
! I SI ELS MEUS PARES TAMBÉ MOREN?

! NO HE POGUT ACOMIADAR-ME!

ESCRIU LES COSES QUE ET VAN PREOCUPAR O QUE
ENCARA ET PREOCUPEN I PARLA'N AMB ELS ADULTS
QUE T'ACOMPANYEN!



TOT I ESTAR TRISTOS, PODEM FER COSES PER
SENTIR-NOS MILLOR, ACOMIADAR-NOS I RECORDAR
ELS BONS MOMENTS VISCUTS.



HAS PROVAT DE FER-NE ALGUNA D'AQUESTES?

FER UN
DIBUIX

ESCRIURE
UNA CARTA

CREAR UNA
CAPSA DE
RECORDS

QUINES SÓN LES COSES QUE MÉS T'AJUDEN?

ESCRIU UNA CARTA O DIBUIXA UN MOMENT
BONIC PER TAL DE PODER-HO RECORDAR SEMPRE!



LA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA SANITÀRIA HA FET QUE DES DE L'ESPAI GUT ENS
PLANTEGEM QUINES PODRIEN SER LES NECESSITATS PSICOLÒGIQUES DELS
INFANTS I ADOLESCENTS.

ESPEREM QUE AQUEST PETIT CONTE ARRIBI A MOLTES FAMÍLIES I FACI UNA
MICA MÉS FÀCIL LA SITUACIÓ.

AUTORES: EQUIP DE PSICOLOGIA INFANTOJUVENIL ESPAI GUT
IL·LUSTRACIONS: MERITXELL PÉREZ

ESPAI GUT - PSICOLOGIA I SALUT
C/ PARE LLAURADOR, 29 - TERRASSA
WWW.ESPAIGUT.COM

