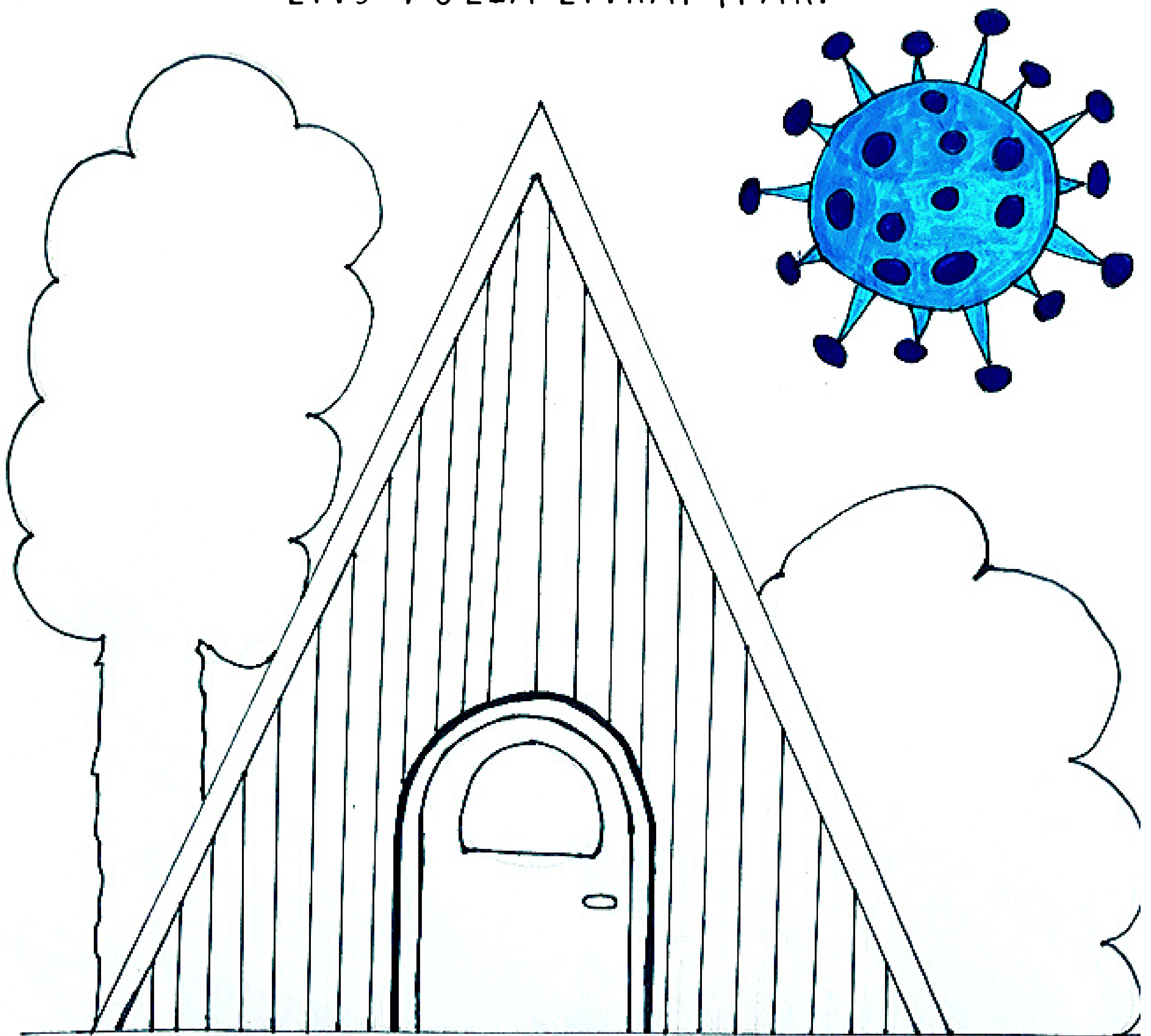


KUMA, QUÈ FEM AMB LA TRISTESA?



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

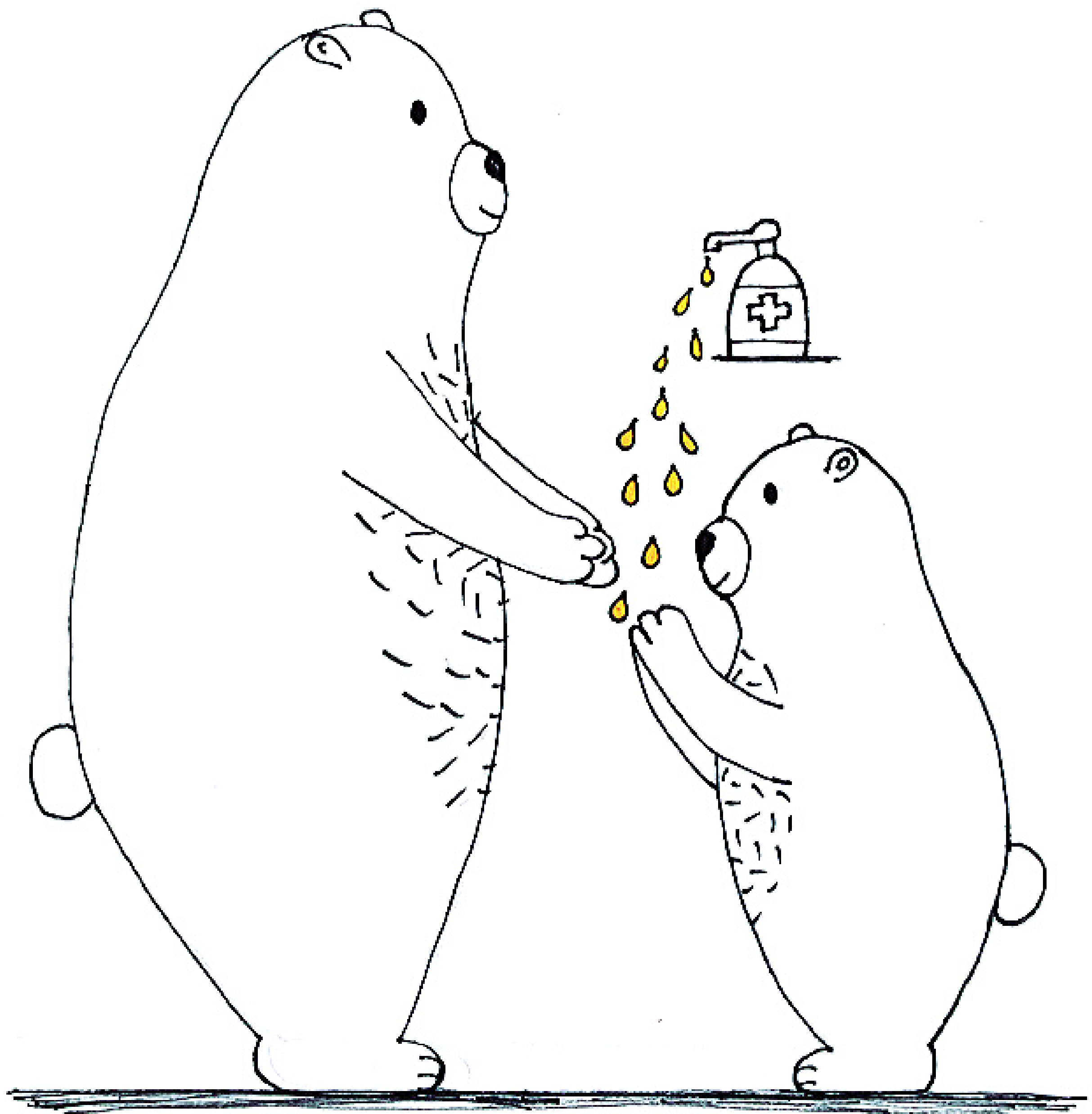
TOTS I TOTES ENS VÀREM QUEDAR A CASA
TANCATS PERQUÈ VA ARRIBAR UN VIRUS QUE
ENS VOLIA ENXAMPAR.



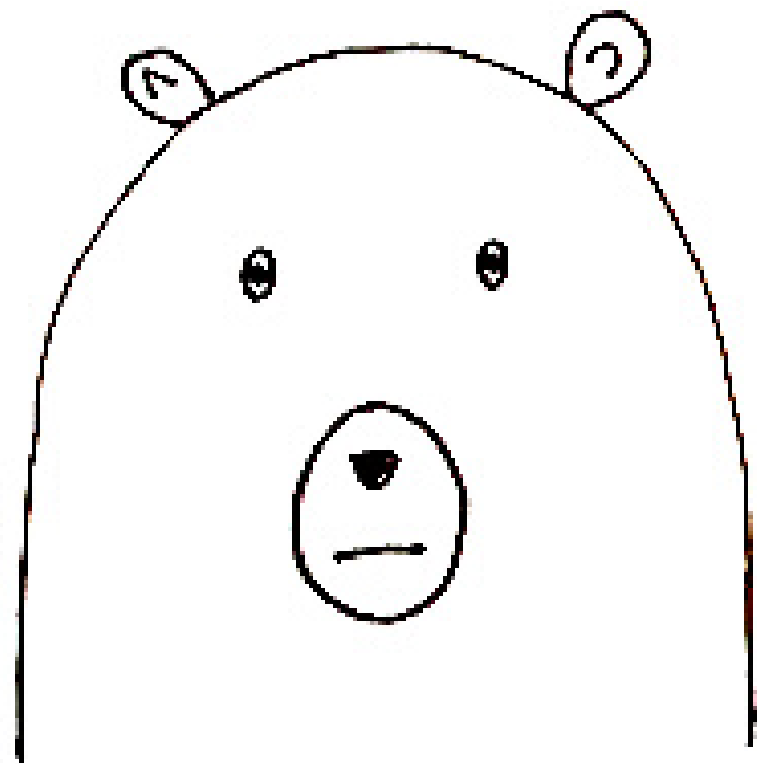
DURANT AQUESTS DIES, TOTS I TOTES
VÀREM SENTIR POR, TRISTESA,
PREOCUPACIÓ I AVORRIMENT... ERA
UNA SITUACIÓ COMPLICADA.



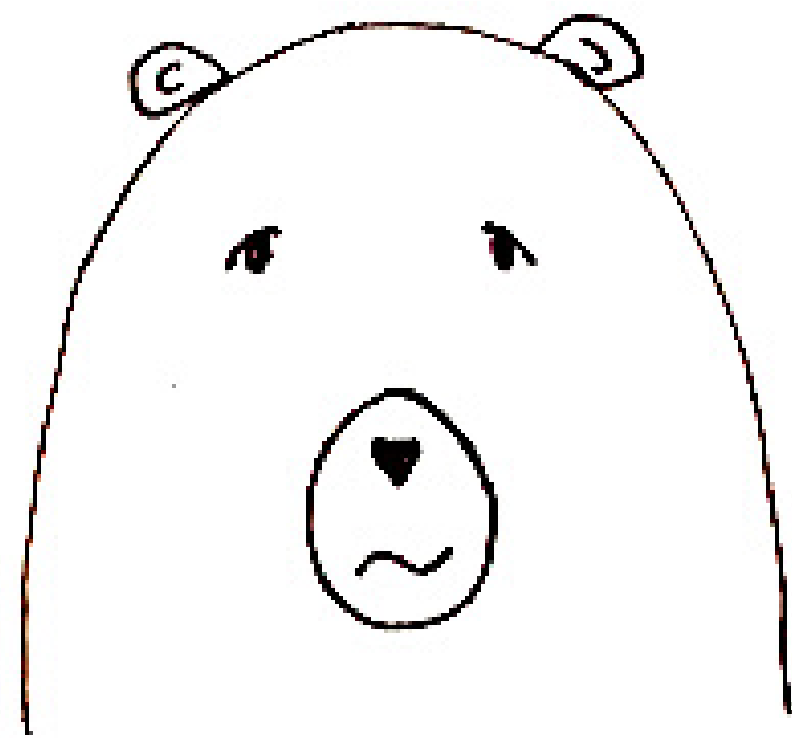
ELS SANITARIS ENS VAN ENSENYAR A COM
PODER PROTEGIR-NOS DEL VIRUS, PER EXEMPLE,
RENTAR-NOS BÉ LES MANS.



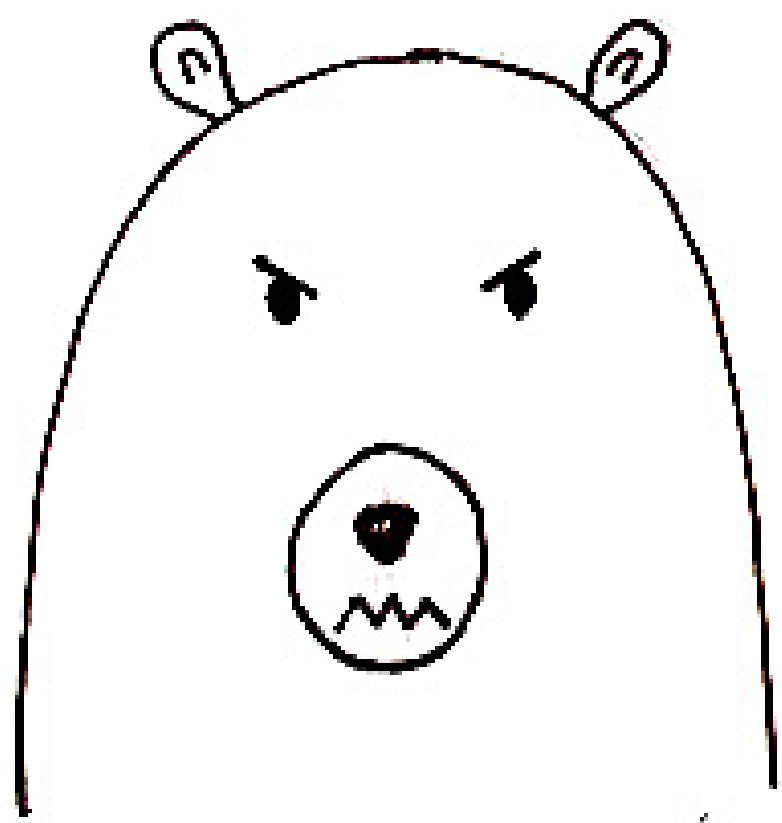
PREOCUPACIÓ



POR



LES NOSTRES **EMOCIONS** DURANT AQUELLS DIES
VAN SER MOLT DIFERENTS I CANVIAVEN MOLT
RÀPID.

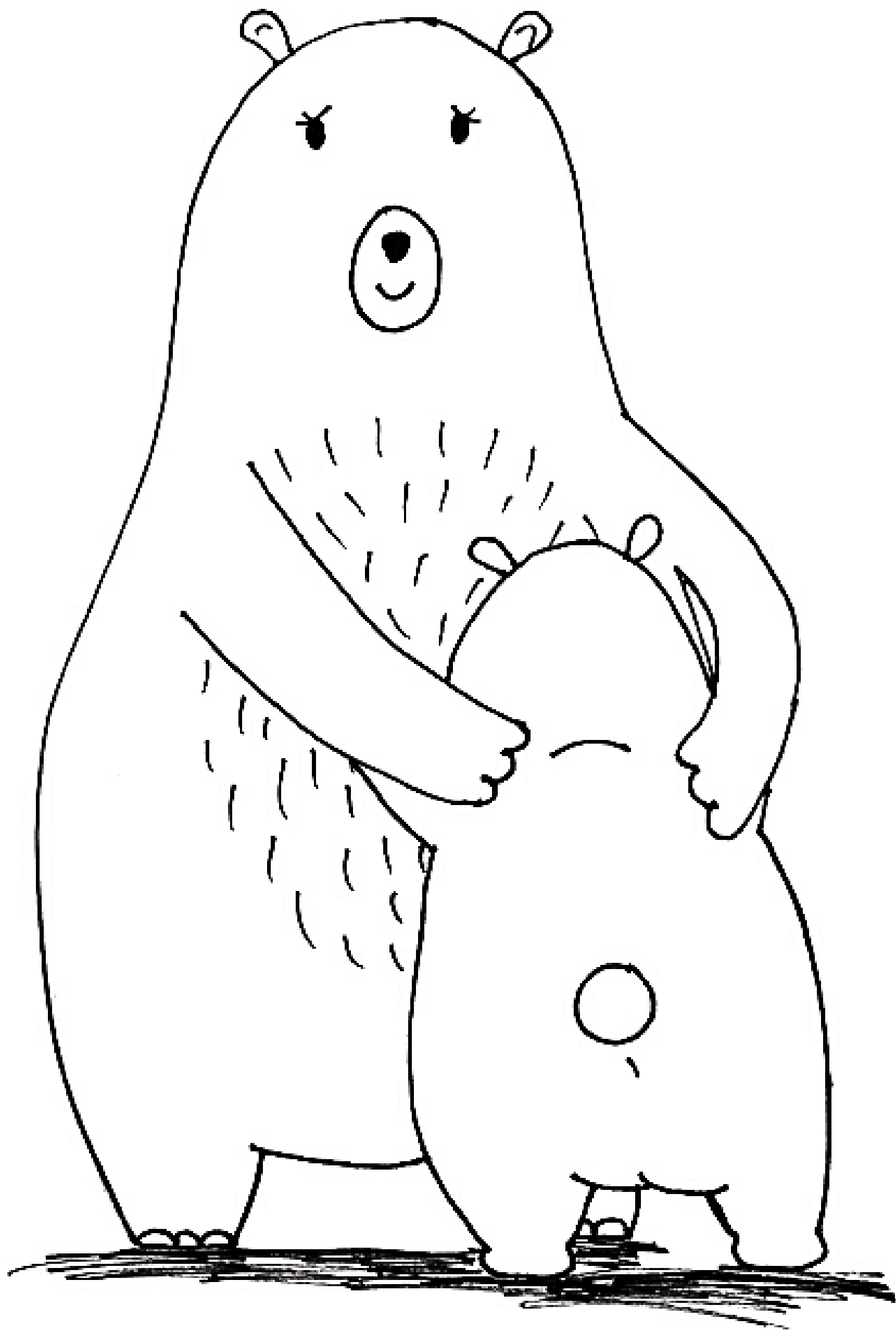


RÀBIA

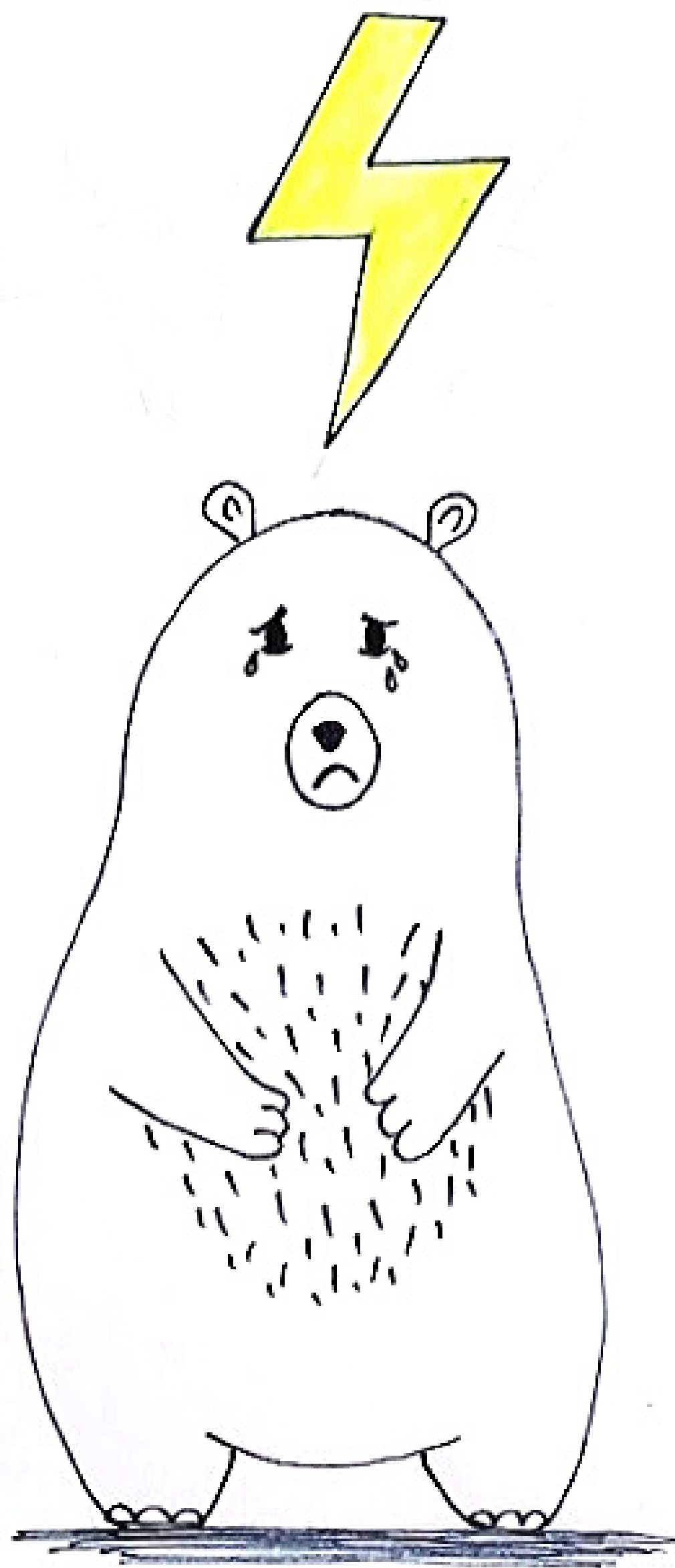


TRISTESA

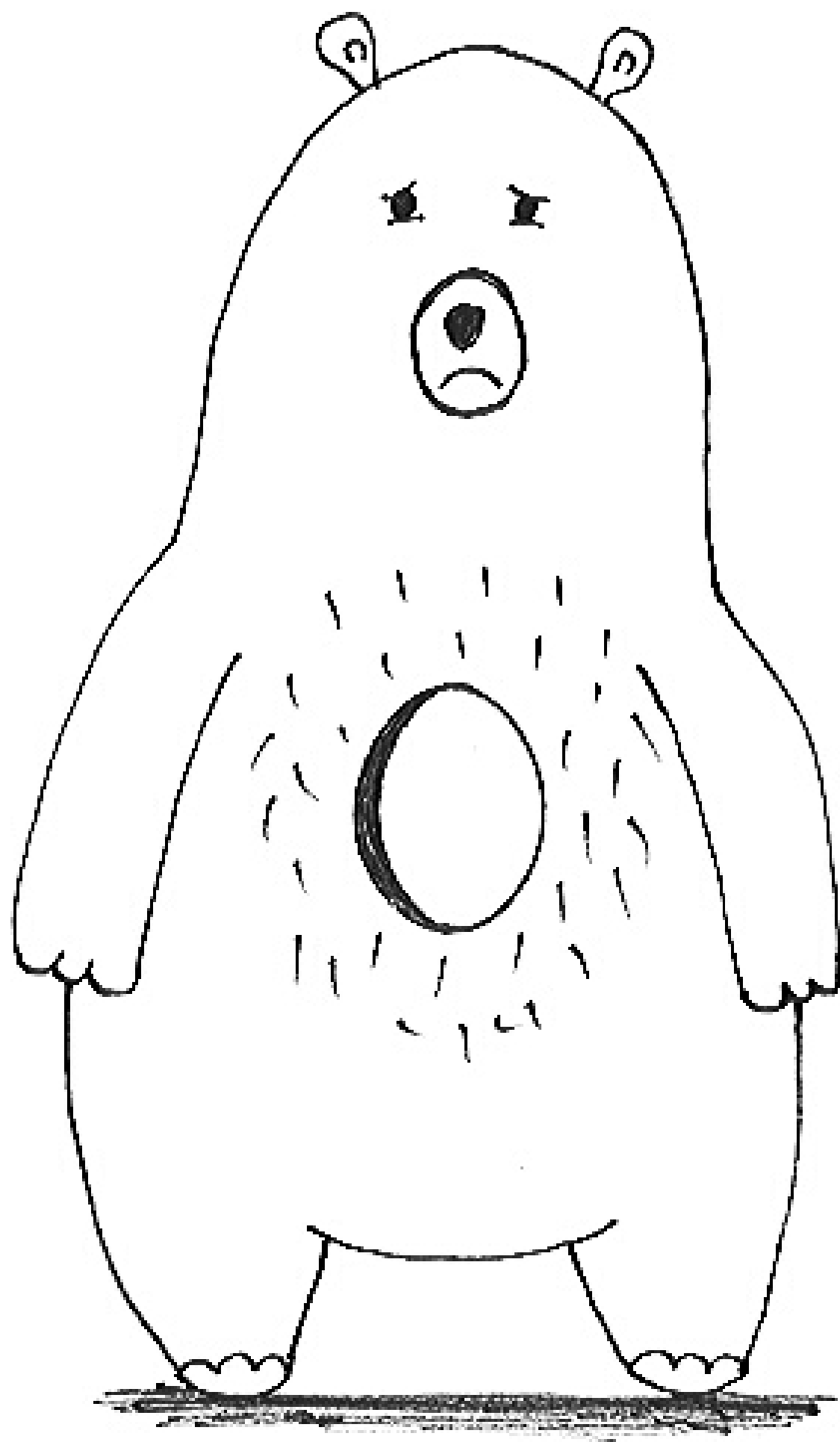
TOTES AQUELLES EMOCIONS EREN
NORMALS, I TANT INFANTS, COM
ADOLESCENTS I ADULTS LES VÀREM
SENTIR.



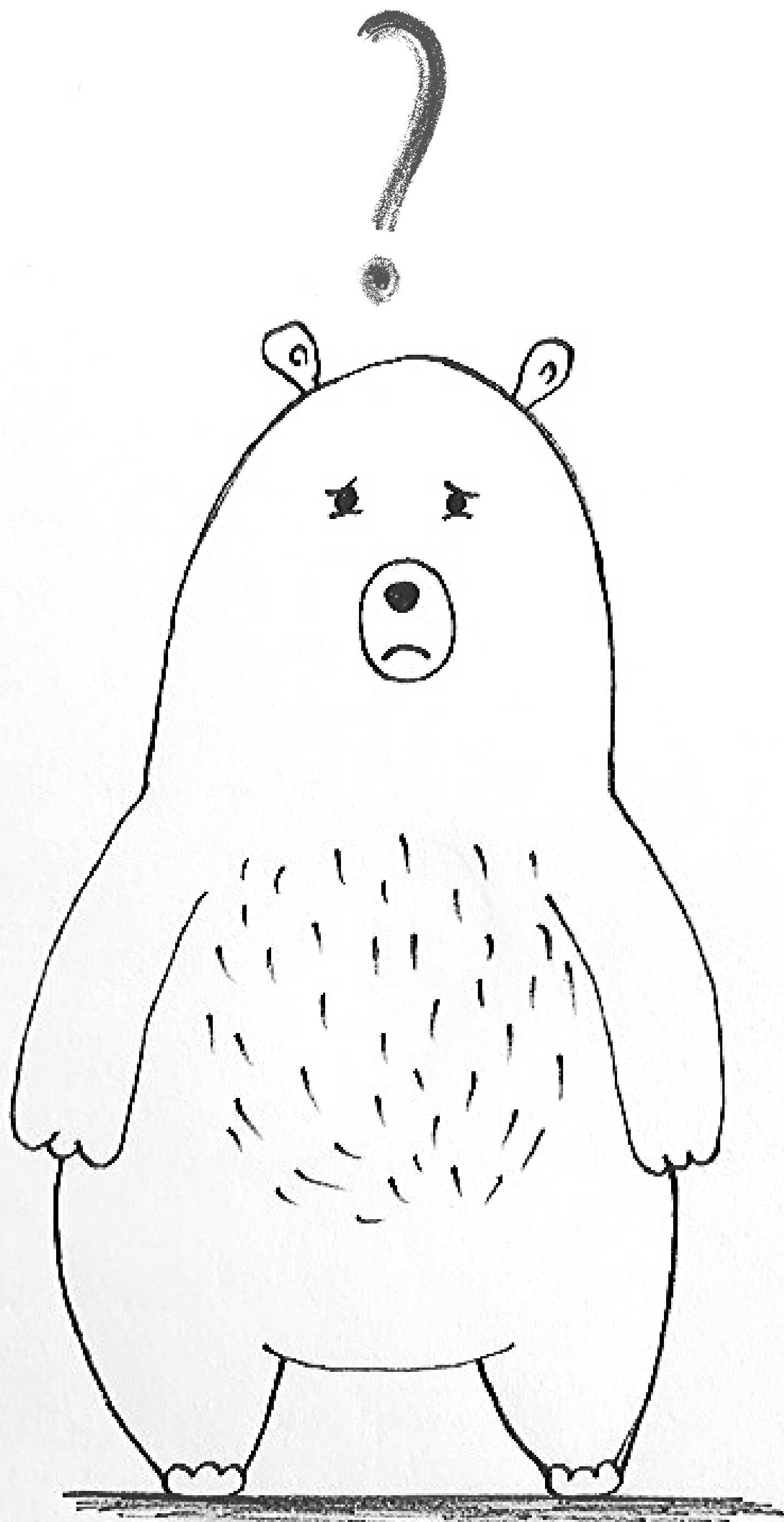
UN DIA DELS QUE VÀREM PASSAR TANCATS A CASA, ELS MEUS PARES EM VAN COMUNICAR QUE EL MEU ESTIMAT AVI NO HAVIA SUPERAR EL VIRUS. VAN DIR-ME QUE HAVIA MORT. JA NO EL PODRIA TORNAR A VEURE NI A ABRAÇAR.



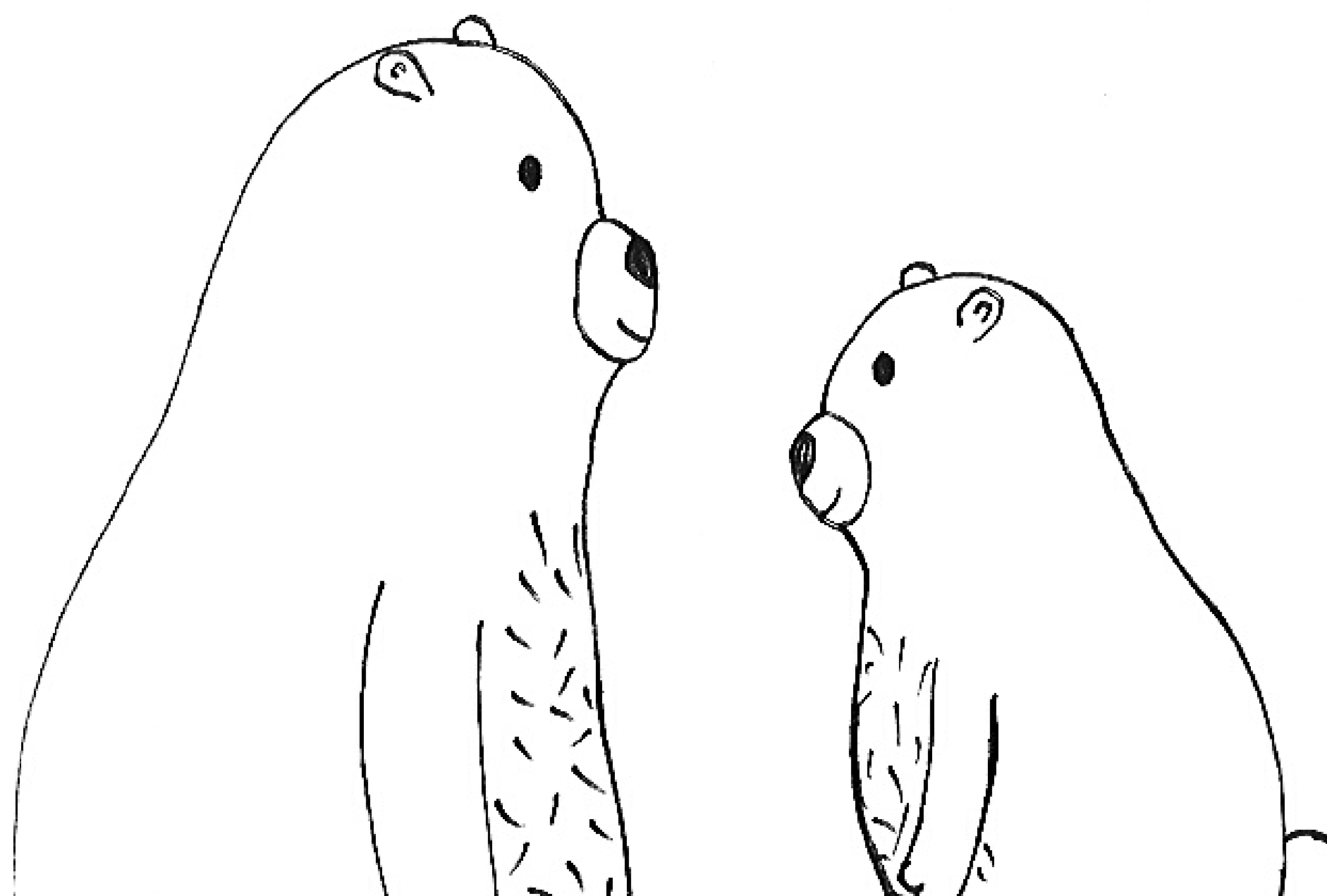
VAIG SENTIR UNA TRISTESA MOLT FORTA QUE
ES VA BARREJAR AMB MOLTA RÀBIA I POR. UN
BUIT GEGANT VA APARÈIXER A LA MEVA PANXA.



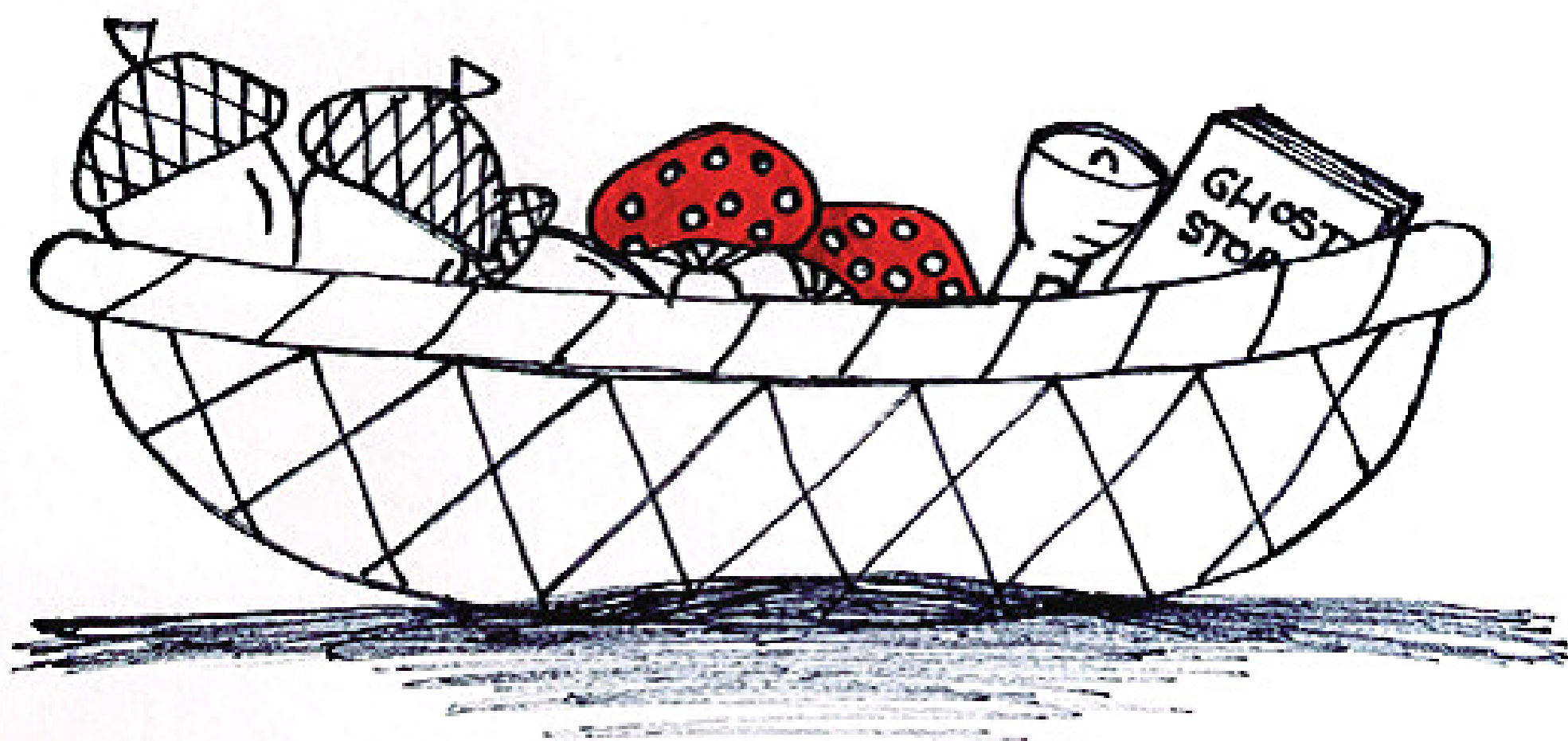
TAMBÉ VAN APARÈIXER MOLTES PREGUNTES!
AIXÒ VOLIA DIR QUE QUALSEVOL QUE TINGUÉS EL
VIRUS MORIRIA? I SI ELS MEUS PARES AGAFAVEN
EL VIRUS?



SORT QUE LA MARE EM VA EXPLICAR QUE, IGUAL QUE
AMB D'ALTRES MALALTIES, NOMÉS ALGUNES
PERSONES QUE ESTAN MOLT I MOLT MALALTES O
LES PERSONES MOLT GRANS ELS HI 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 A ELL
I QUE HAVIA COMPARTIT AMB MI.
LA MARE I EL PARE TAMBÉ VAN AFEGIR-HI
COSES! ELS TRES RECORDÀVEM COM LI
AGRADAVA COLLIR BOLETS A L'AVI!

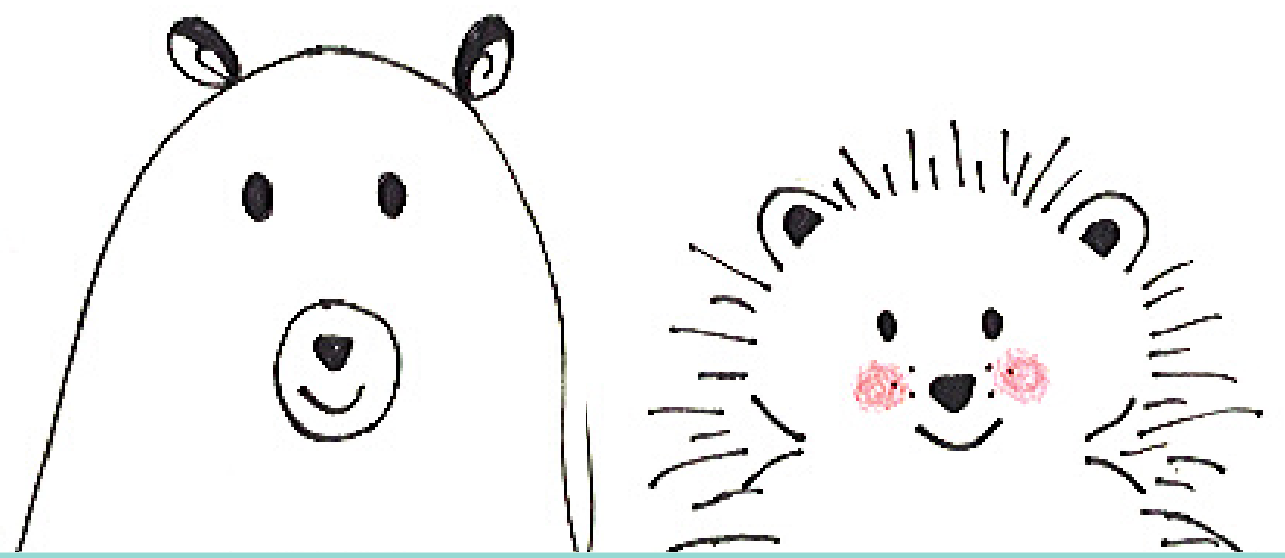


DAVANT DE SITUACIONS COMPLICADES, QUÈ
PODEM FER PER SENTIR-NOS MILLOR?
EXPLICA'NS-HO!

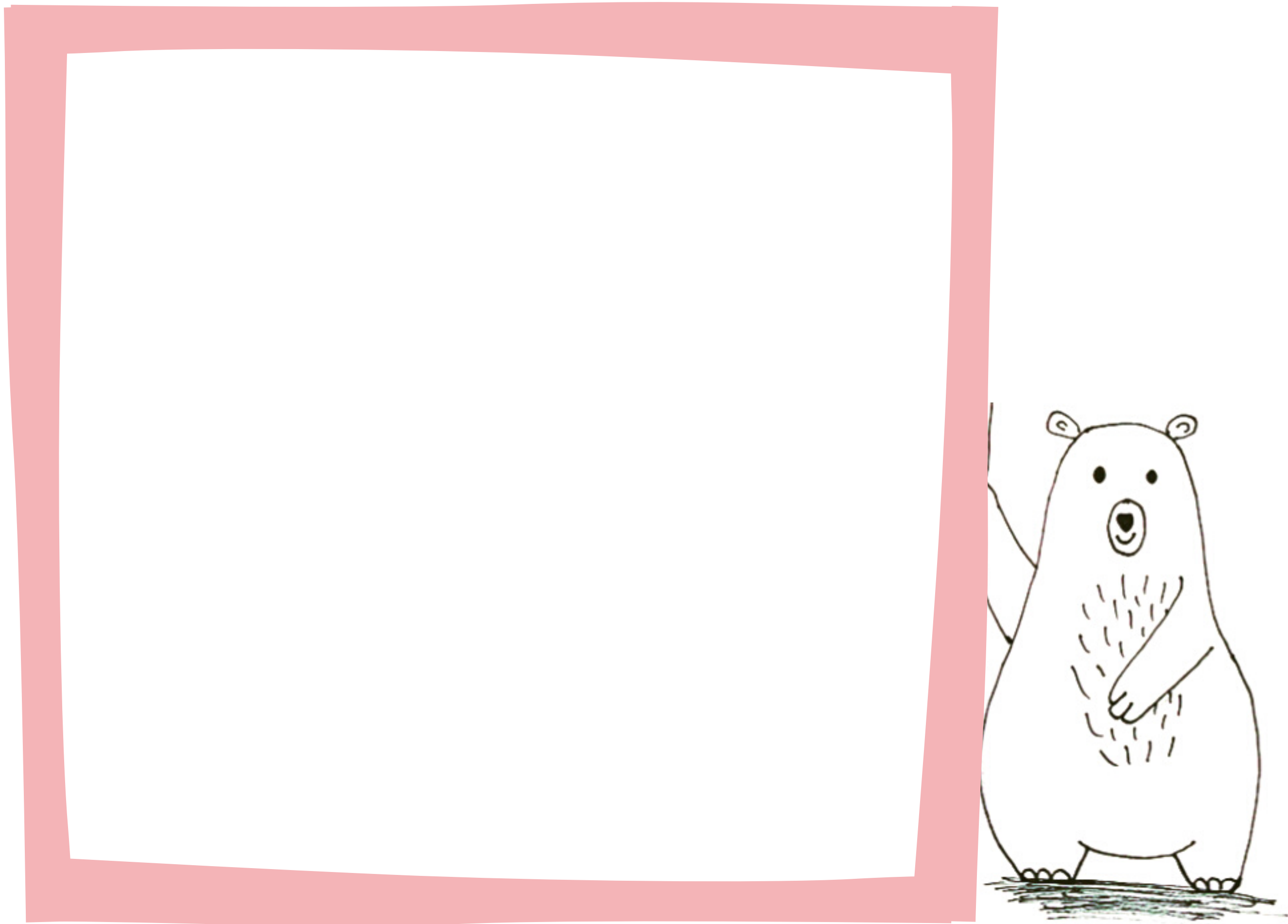


AIXÍ SÓC JO

NOM: _____



A QUI RECORDES TU EN ESCOLTAR 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 SENTIS O VAS
SENTIR? PINTA-LES!



POR

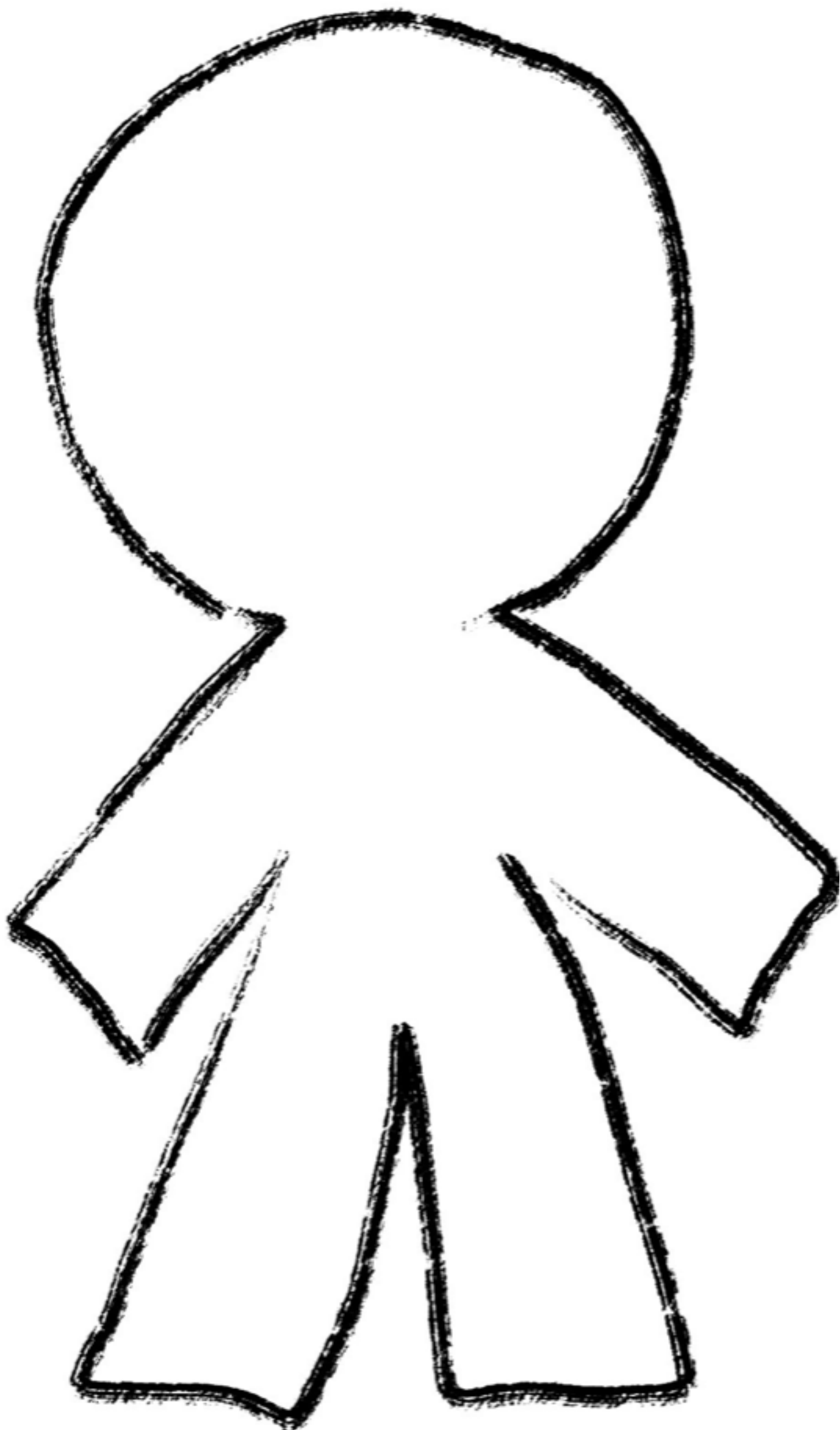
NERVIS

TRISTESA

RÀBIA

PREOCUPACIÓ

EN QUINA PART DEL COS LES SENTIS O LES VAS SENTIR? TRIA UN COLOR PER CADA EMOCIÓ I PINTA LA PART DEL COS ON SENTIS 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?

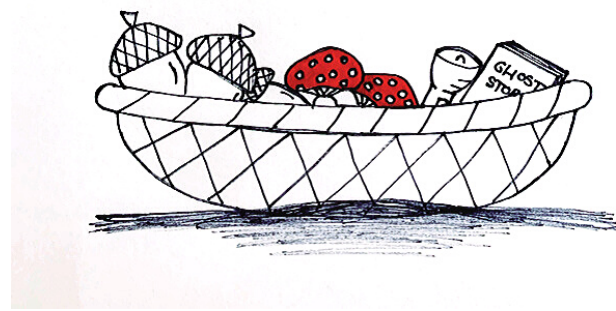
! I SI ELS MEUS PARES TAMBÉ MOREN?

! NO HE POGUT ACOMIADAR-ME!

ESCRIU LES COSES QUE ET VAN PREOCUPAR O QUE
ENCARA ET PREOCUPEN I PARLA-HO AMB 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 ALGUNA D'AQUESTES COSES?

FER UN
DIBUIX

ESCRIURE
UNA CARTA

CAIXA DE
RECORDS

QUINES SÓN LES COSES QUE MÉS T'AJUDEN A TU?

ESCRIU UNA CARTA O DIBUIXA UN RECORD 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 EN
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

