

ROSA CONTRA ETH VIRUS



CONDE ENTÀ EXPLICAR ETH CORONAVIRUS E D'AUTI 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

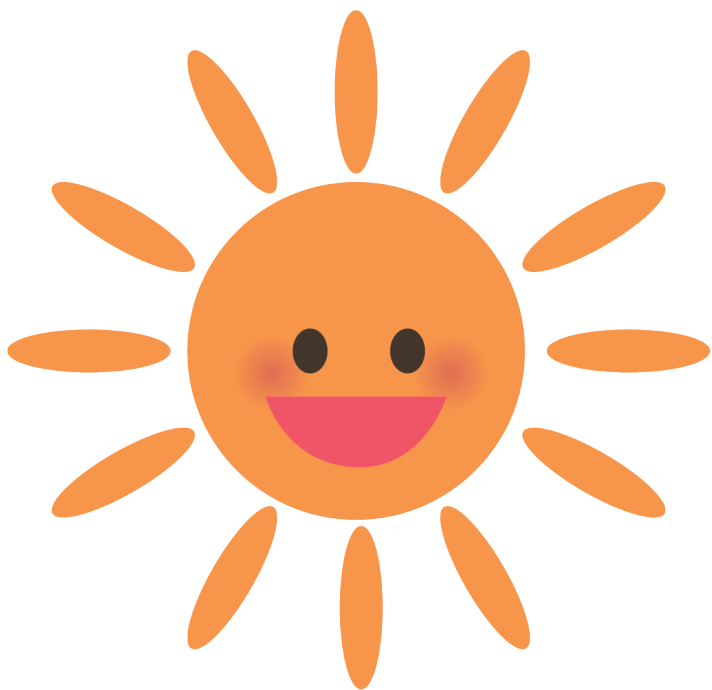
Estimat/da lector/a:

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.



VÒS ÈSTER
PROTAGONISTA
DETH CONDE D'AMB
RÒSA?



ÒLA!

ME CRIDI RÒSA.



M'AGRADE FÒRÇA JOGAR DAMB ES AMICS EN PARC.

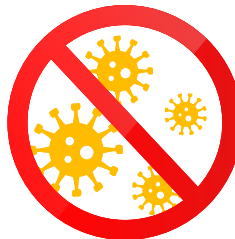


E TU, COM TE DIDES?
QUÉ T'AGRADE HÈR?





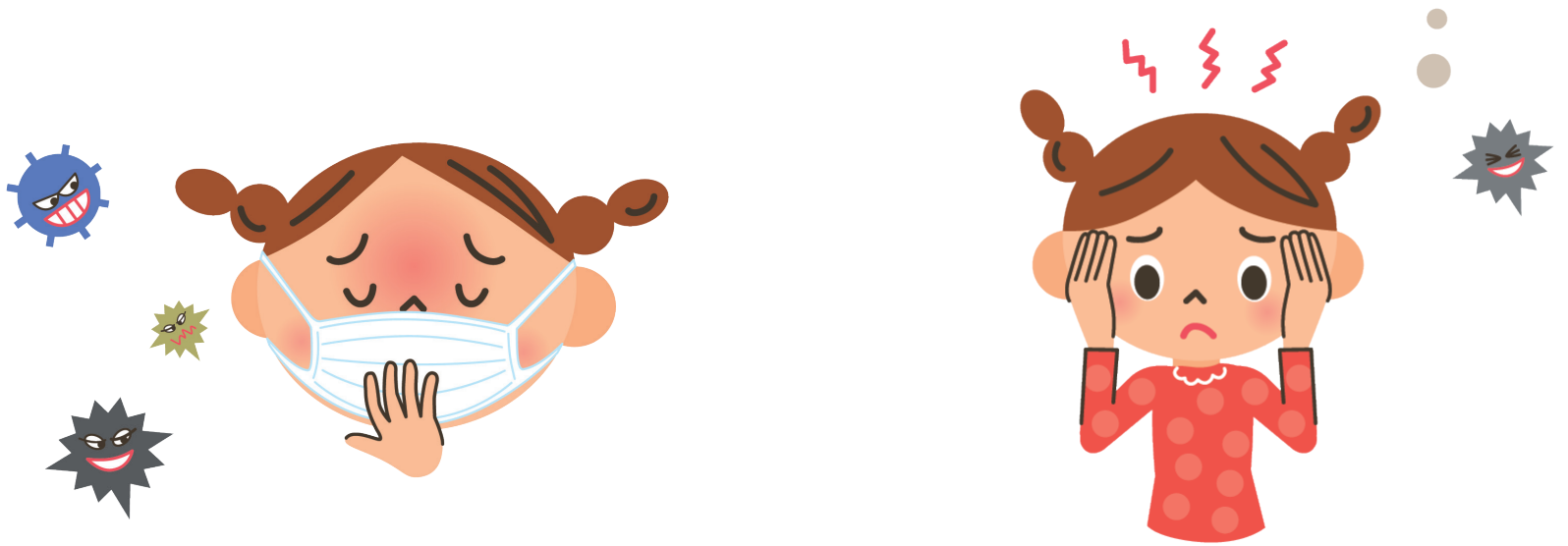
SABIES QUE I A VIRUS
DES QUE MOS AUEM
DE PROTEGIR?





BÈRI UNS SON MÈS LÈGI QUE D'AUTI...

REBREMES AUER AUUT
BÈTH CÒP UN VIRUS?



JO, QUAN AUÍ GRIPE AUIA FÒRÇA FÈBRE,
ME HÈGE MAU ETH CAP, NON AUIA HAME
E ÈRA PLAN CANSADA...





MÈS EN UNS DIES SE ME PASSÈC
E PODÍ TORNAR A JOGAR DAMB ES AMICS...

T'EMBREMES DE QUAN SIGUÍS MALAUT/A?
QUÉ REBREMES?

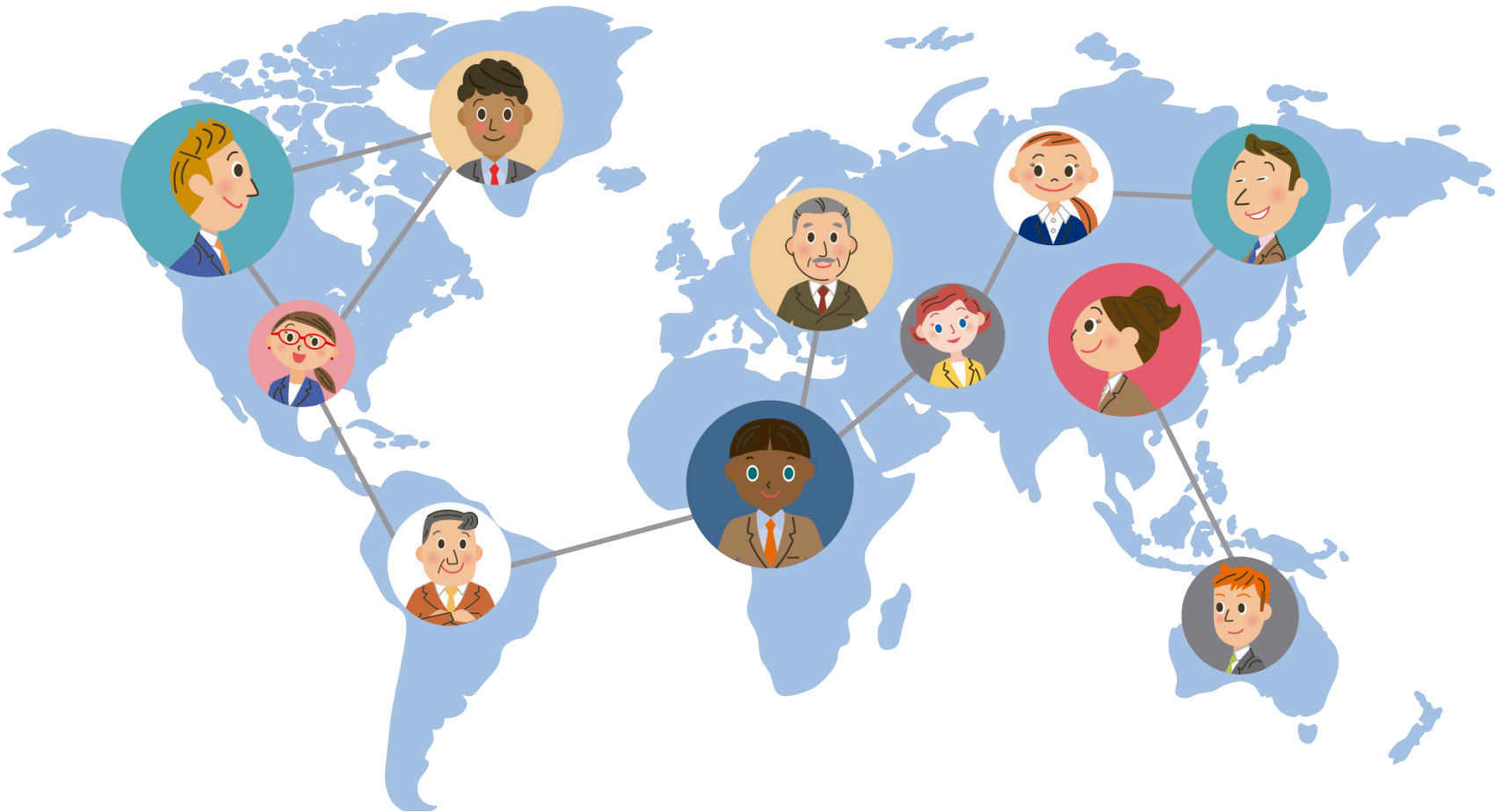
PER SÒRT AUIA ARA MIA
FAMILHA ENTÀ CUEDAR-ME.



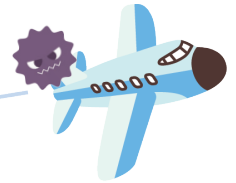


QUI TE CUEDE QUAN ÈS MALAUT/A?
DE BEN SEGUR QUE TE DA FÒRÇA MIMOS!

HÈ POC A ARRIBAT ARA VAL D'ARAN
UN VIRUS A QUI LI AGRADE FÒRÇA VIATJAR.

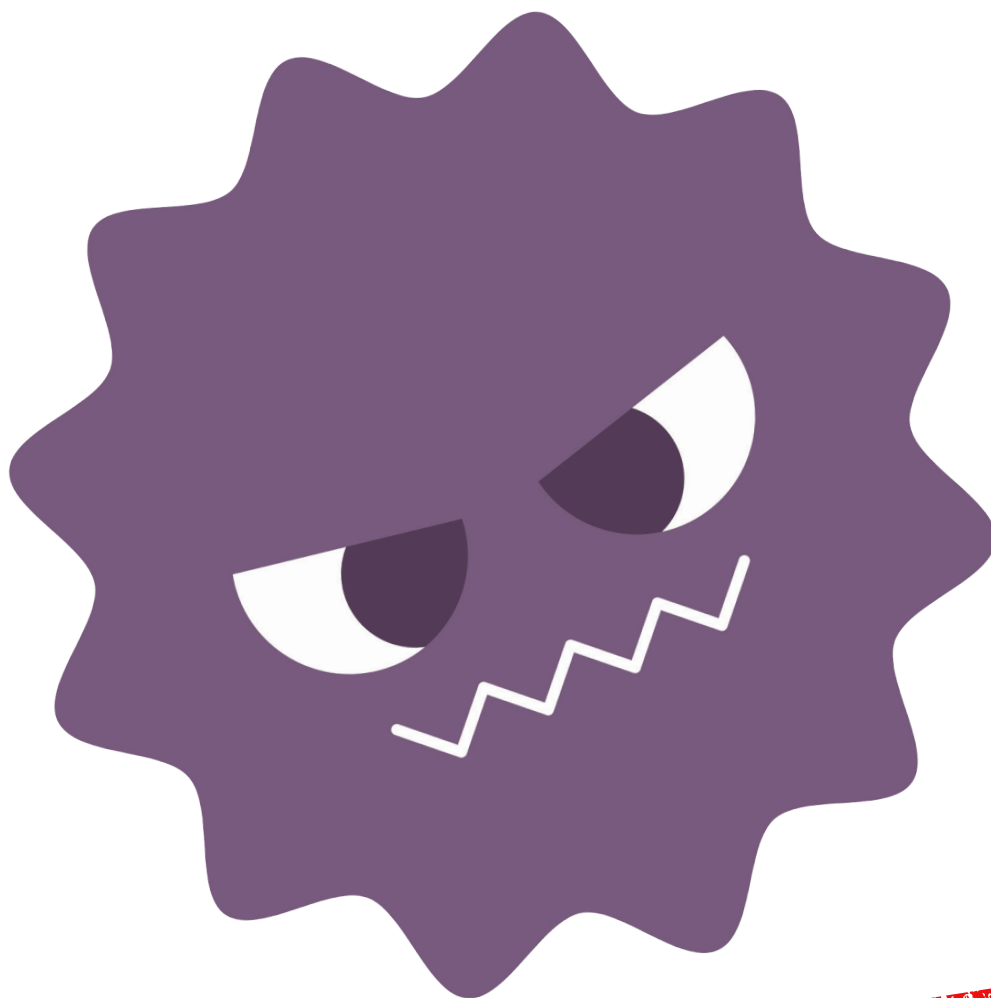


A ESTAT EN FÒRÇA PAÏSI.



PER SÒRT AGUEST VIRUS TOSTEMP
HÈ VIATGES CUERTI, AUAU QUE TOTI
DEMORAM QUE SE'N VAGE LÈU.

SABES COM SE DITZ?



CORONAVIRUS

ES ADULTS VEN E LIEGEN FÒRÇA NOTÍCIES
E PARLEN FÒRÇA SUS ETH.

A VIATGES ME PREOCUPI UN SHINHAU.



TU TANBEN ESCOTES AS ADULTS PARLAR SUS ETH?
A QUI?

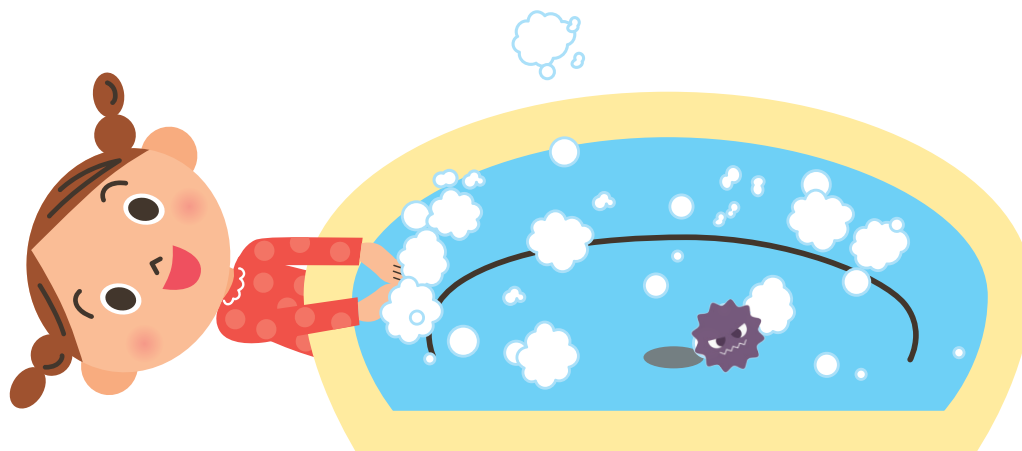
MÈS M'AN EXPLICAT COM PROTEGIR-MOS D'ETH.

TU SABES COM HÈ'C?





1. EN TOT LAUAR-MOS ES MANS EN CANTAR ERA
CANÇON QUE MÈS MOS AGRADE.



2. CAPERANT-MOS, EN TÓSER O ESTORNUDAR,
DAMB ETH CODE. COM SE SIGUESSE
UA SALUTACION NINJA!



3. NON TOCAR-MOS ES UELHS,
ETH NAS O ERA BOCA.

4. NON ABRAÇAR NE TOCAR A D'AUTES
PERSONES.

5. HÈNT CAS AS CONSELHS
QUE ME DAN ES ADULTS.



VÒS PRACTICAR TU TANBEN?
DE BEN SEGUR QU'AC HÈS GENIAUL!

E UN CONSELH PLAN IMPORTANT!

AGUEST EI ETH MÈS SHORDANT DE TOTI...



NON PODEM QUEDAR DAMB ERA GENT
NE ANAR A LÒCS A ON I AGE
FÒRÇA PERSONES...



TRAPI DE MENS AS MÈNS AMICS,
PAIR-SÈNHERS E AS MIES COSIES!



PER SÒRT SAI QUE SOLET SERÀ
PENDENT UN TEMPS, ENCARA QUE I A DIES
QUE SE ME HÈN PLAN LONGUI...



SABES COM PARLAR DAMB ERI ENCARA QUE NON LES
POGUES VEIR? E TANT, DAMB ETH TELEFON DE PAIR O MAIR!

MÈS, SE M'ORGANIZI BEN, 
HÈ TEMPS DE HÈR FÒRÇA CAUSES EN CASA:

LIÉGER UN CONDE, HÈR DÉUERS,
VEIR ERA TELE, HÈR UN PASTISSON DAMB PAPA,
JOGAR DAMB MAMA...



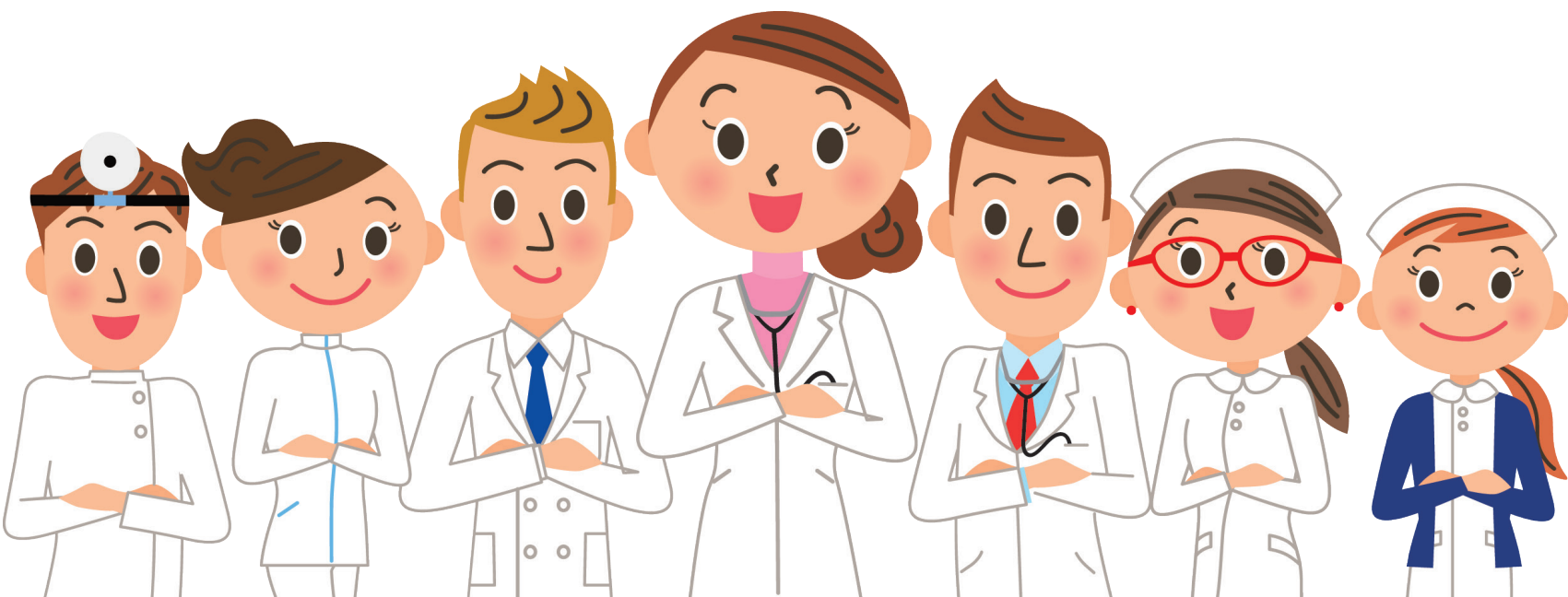


QUINES AUTES CAUSES PENSES QUE PÒS
HÈR EN CASA?

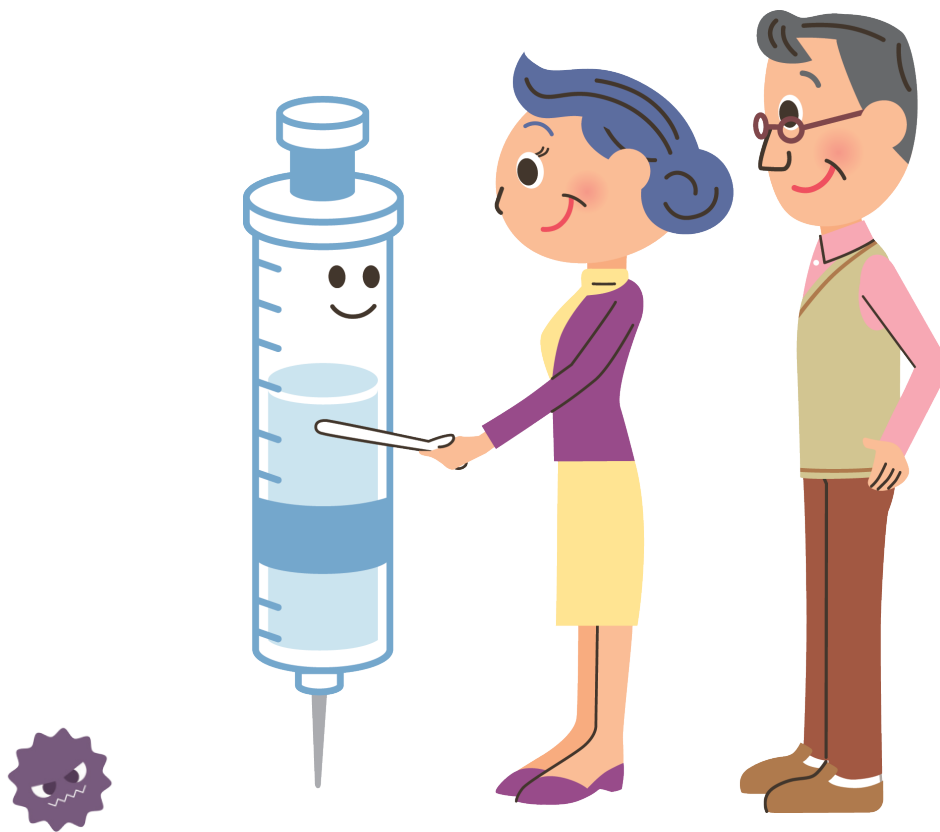
MAMA TANBEN M'A CONDAT
QUE I A FÒRÇA PROFESSIONAUS

SUENHANT E GUARINT

AS QUE SON MALAUTETS...



E QUE CERQUEN ERA VACUNA
ENTÀ QU'ETH VIRUS NON VIATGE MÈS.



QUÉ BEN QUE I AGE TANTI ADULTS SUENHANT-MOS!

ATH DELÀ SAI QUE PAPA, MAMA E ES GRANI
QUE HÈ ATH TORN ME VAN A CUEDAR.



E SE È BÈTH DUBTE,
LES POGUI PREGUNTAR!



QUIN DUBTES LES DEMANARIES AS TÒNS PAIRS?
LE VÒS DÍDER QUAUQUARREN A RÒSA?
LI AGRADARIE RECÉBER ES TUES PARAULES O
DIBOISHI. ETH SÒN CORRÈU EI
INFO@EDITORIALSENTIR.COM



JÒGA D'AMB RÒSA

1. Vòs diboishar com te sentes dempús de liéger eth conde? Me lo puedes enviar a info@editorialsentir.com
2. Diboisha eth VIRUS com un MÒNSTRE e cerca idies entà véncer-lo.
3. Pòs parlar damb un adult sus autes possibles pòurs qu'ages e com véncer-les.
4. Cerca:
 - Qué signifie "quarentena" e "salut"?
 - Qué son un "virus" e er "isolament"?



5. Endónvia ua cançon sus eth Coronavirus.



“Virus, virus, non t’è pòur, vè-te’n d’aciu...”

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

Rosa contra eth virus

Conde entà explicar eth Coronavirus e d'auti possibles virus

Traducció: Rosa M. Aragonès Cubells

Edició en català:

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

