

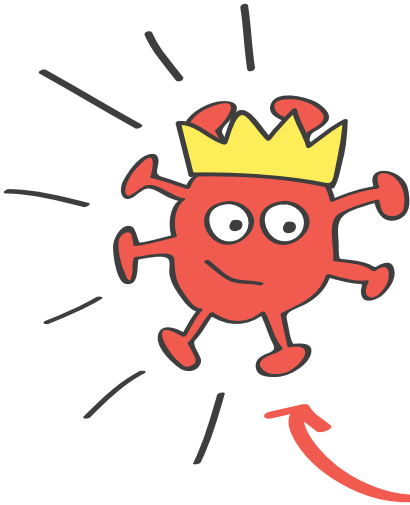
Com em sento?

Nom:

Data:

País:

Covid-19 / Coronavirus



Què és?

És un virus

Com es contagia?

Principalment per les partícules que surten al tossir i esternudar. També pots contagiar-te per tocar superfícies contaminades pel virus i després tocar-te els ulls, nas o boca.

Quins són els símptomes?

Els símptomes més comuns són: tos, febre i dificultat per respirar.

Com prevenir el contagi?

- Rentant-nos les mans amb aigua i sabó.
- Desinfectant objectes que hagin pogut estar en contacte amb el virus.
- Mantenint-nos aïllats, **ESTANT A CASA.**

Per què tothom està tan amoïnat?

- Moltes persones han mort per causa d'aquest virus.
- De moment no hi ha vacuna.
- Hi ha moltes persones infectades en molts països.
- Moltes persones tenen por de perdre la feina i no tenir diners per haver d'**ESTAR A CASA.**



TOOLTOYS

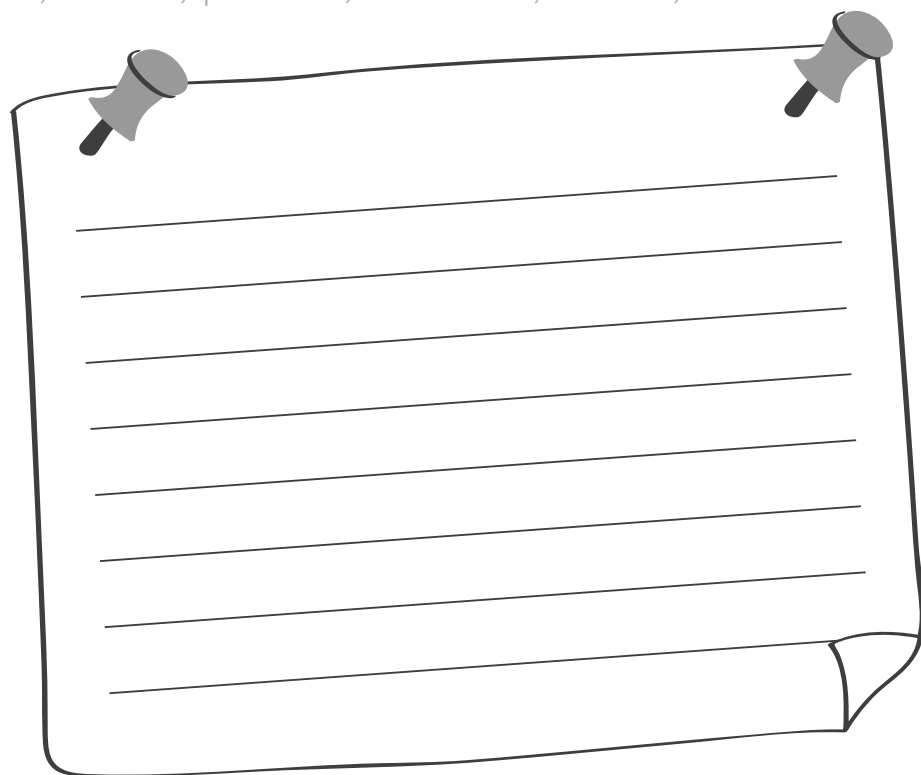
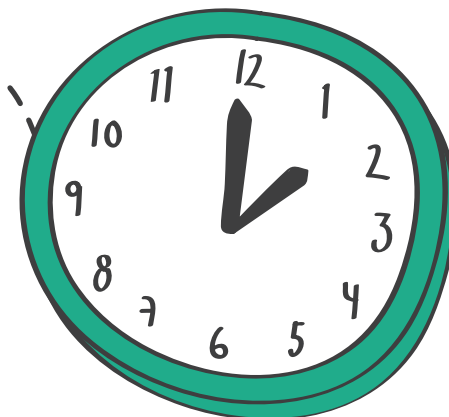
tooltoys.mx



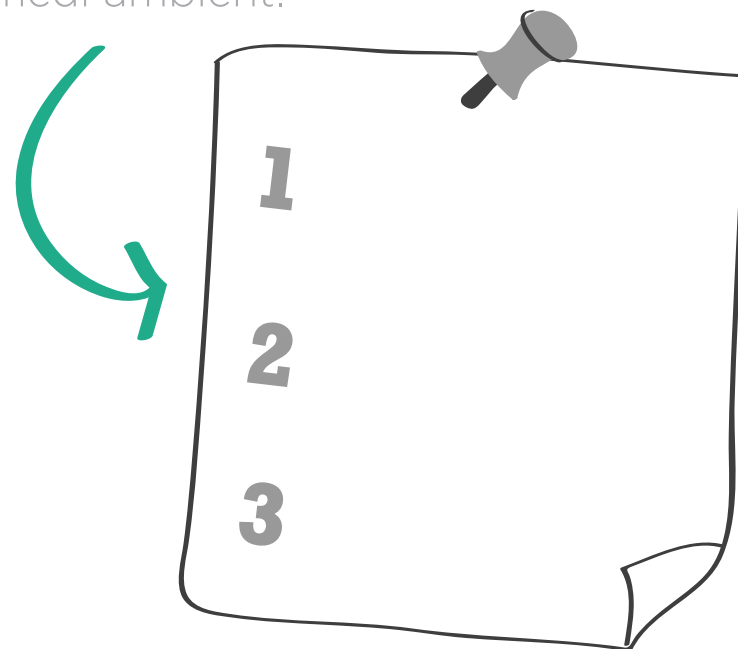
Sembla que al l'èsser humà l'han posat en pausa.

El rellotge ha deixat de ser important.

Escriu quines coses has tingut temps de fer, veure, pensar, escriure, sentir, etc.



Investiga tres conseqüències positives per al medi ambient.



Quant de temps portes en aïllament? _____ dies



És **MOLT** important que sàpigues que...

1 És una situació mundial.

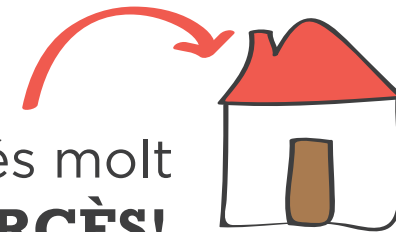


2 **NO** és culpa teva.

3 **NO** és un càstig.

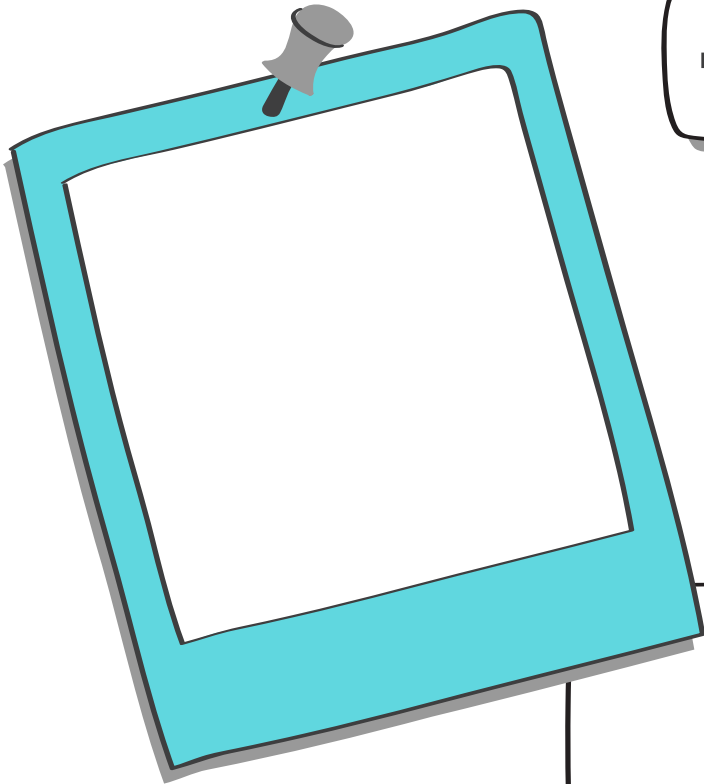
4 El que estem fent, quedar-nos a casa, és molt important.

MERCÈS!



5 Tard o d'hora tot això passarà. **No és per sempre.**

Perquè no se m'oblidi aquesta vivència històrica... **Qui soc jo avui?**



Tinc _____ anys _____ dies.

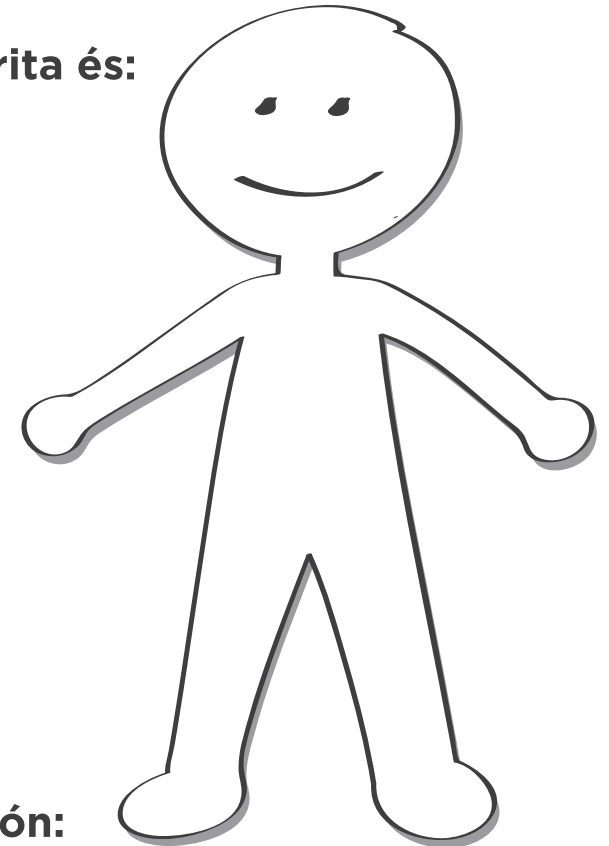
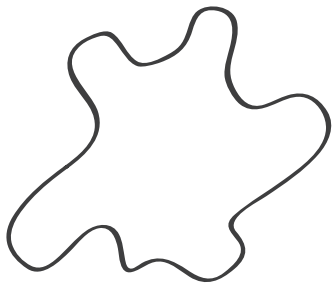
Peso _____ kg

Mesuro _____ cm

El meu pijama o roba favorita és:

**Els meus millors
amics són:**

El meu color preferit és:



Les meves sabates preferides són:

Com em sento?

Aquesta situació  em fa sentir moltes emocions.

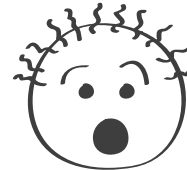
Escriu en quins moments del dia o en quines situacions et sents així:



Tranquil
Tranquil·la



Trist
Trista



Amb por



Emprenyat
Emprenyada



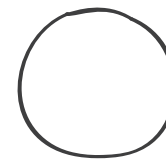
Amoïnat
Amoïnada



Feliç



Frustrat
Frustrada



Un altre:

Abans i ara

Què segueix sent igual?

- Em dutxo cada dia

Què ha canviat?

- No puc sortir de casa

Activitats

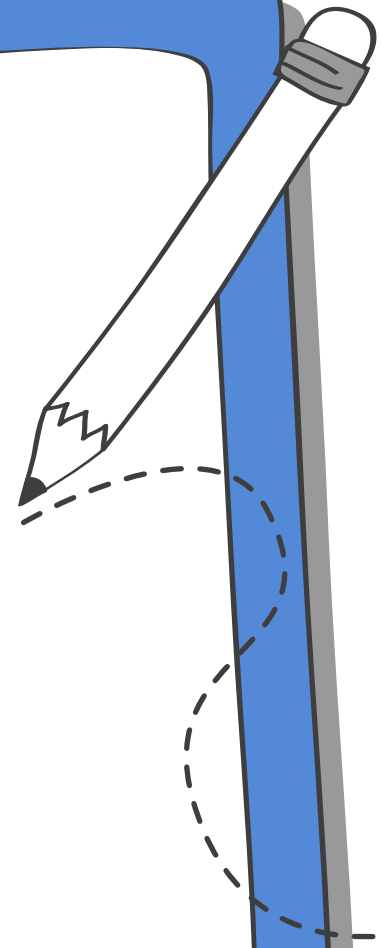
Algunes activitats o plans que tenies s'han hagut de cancel·lar o posposar. Especialment em sap greu que s'hagi cancel·lat:

Activitat	Data	Qui hagués vingut?	S'ha pogut posposar?

Tot i haver sigut diferents, **d'altres activitats sí que han succeït!**

Activitat	Data	Qui va assistir-hi?	Com va anar?

Enganxa fotos o dibuixa el que has fet aquests dies a casa:



"Fes de les coses ordinàries coses extraordinàries"

SÍ o no?

He sortit al carrer

Sí No

Tinc deures

Sí No

La mare i el pare treballen des de casa

Sí No

De vegades estic fart

Sí No

He après coses noves

Sí No

Conec algú que té Covid-19

Sí No

He fet un trencaclosques

Sí No

He fet manualitats

Sí No

Sento por quan escolto el telenotícies

Sí No

He llegit un llibre

Sí No

Quin?

He vist una pel·lícula nova

Sí No

Quina?

He vist un programa de televisió que no havia vist mai


Sí No

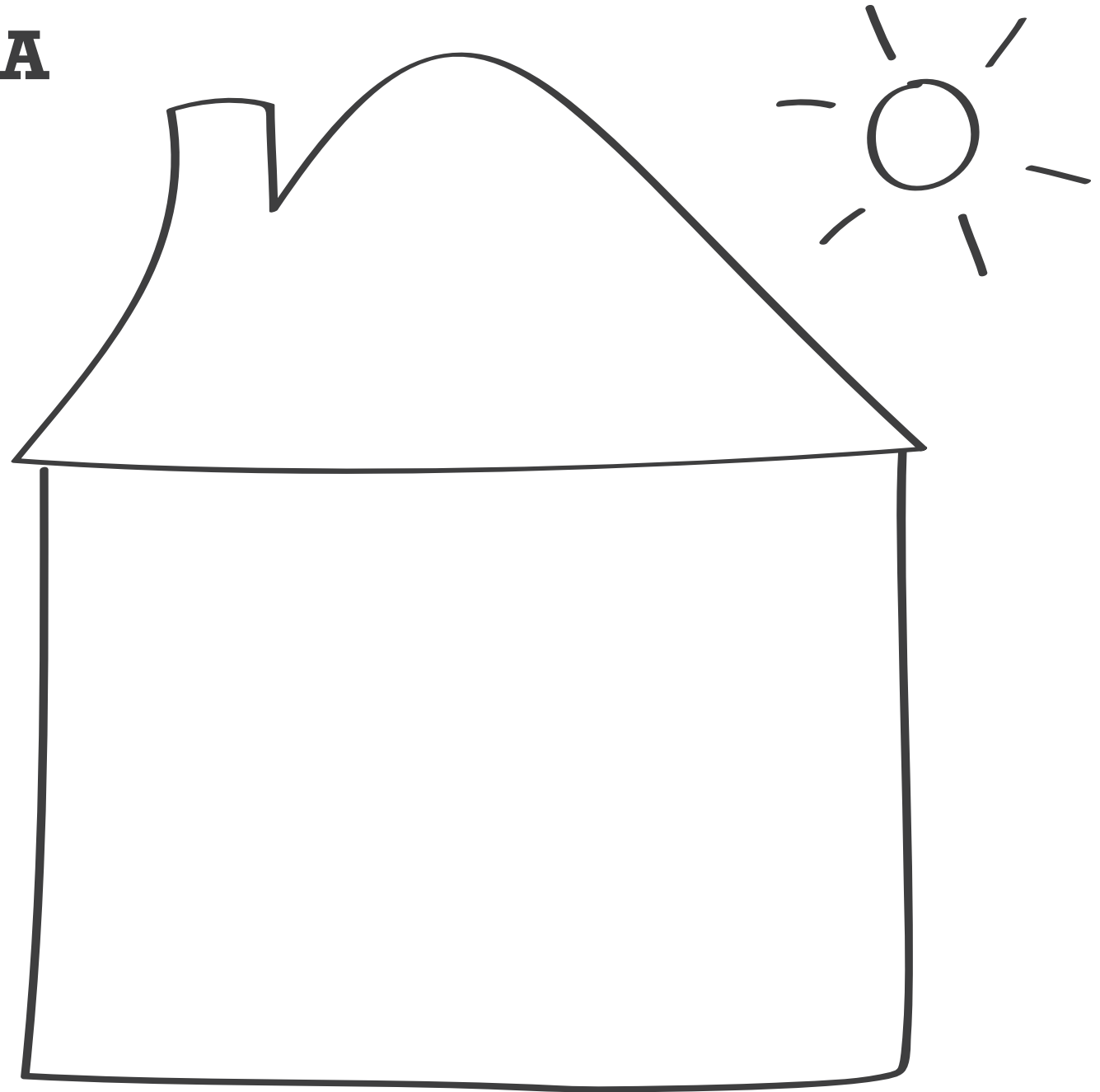
Quin?

He cuinat amb els pares

Sí No

Què?

**CASA NOSTRA
NO ÉS UNA
PRESÓ,
ÉS UN LLOC
SEGUR** 



Dibuixa el teu lloc
preferit de casa.

Escriu cada dia una activitat que t'agradi fer i repeteix-la cada setmana.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE

Algunes idees: hort, cuinar, llegir, ballar,
netejar la casa, fer exercici, pintar, rentar el cotxe...

**El que MÉS m'ha agradat fer
durant aquest temps ha sigut:**

Respecte i tolerància

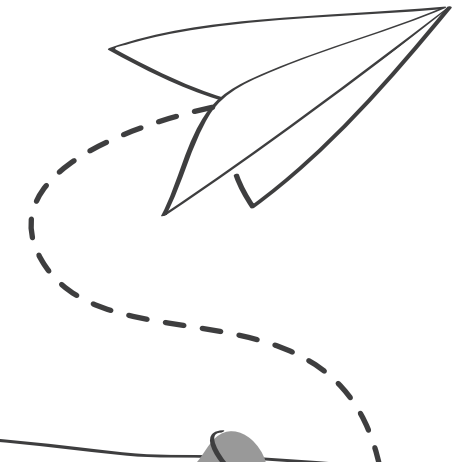
De vegades necessitem temps per fer activitats en solitari i, d'altres, volem estar en companyia.

Per què de vegades el pare necessita estar sol?

Per què de vegades la mare necessita estar sola?

Per què de vegades jo necessito estar sol/a?

Què podem fer junts a casa?



Per aquests dies a casa, fem un tracte:

Si desendreces → endreça

Si embrutes → neteja

Si obres → tanca

Si treus coses → guarda-les

Junts és més fàcil!

Entrevista

Entrevista a una de les persones amb la que vius.

Nom del entrevistat/ada:

Què ha estat el més difícil d'aquesta experiència?

3 aprenentatges:

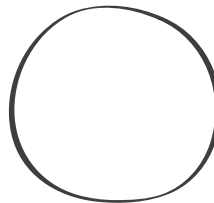
On aniries si poguessis sortir?

Quin ha estat el millor moment?

En què puc ajudar-te?

Perquè et sents agraït/da?

Com et sents ara?



Entrevista

Entrevista a una persona que no visqui amb tu.

Nom del entrevistat/ada:

Què ha estat el més difícil d'aquesta experiència?

3 aprenentatges:

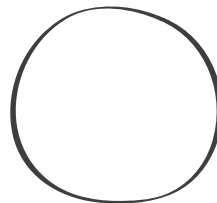
On aniries si poguessis sortir?

Quin ha estat el millor moment?

En què puc ajudar-te?

Perquè et sents agraït/da?

Com et sents ara?



Hi ha coses que trobo a faltar, però també n'hi ha que no.



El que SÍ trobo a faltar

- Veure als meus amics i amigues
- Fer una abraçada als iaïos
-
-
-
-
-
-
-
-



El que NO trobo a faltar

- Aixecar-me d'hora
- El trànsit
-
-
-
-
-
-
-
-

MISSATGES

Per a mi mateix/mateixa:

Per a mi dintre d'un any:

Pels meus pares:

Per a _____:

MERCÈS!

Què agraeixo
d'aquesta experiència?

A la mare li
dono les gràcies per:

Al pare li dono
les gràcies per:

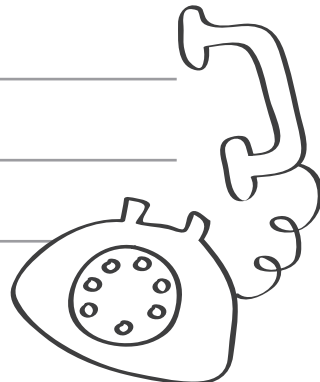
A _____ li dono
les gràcies per:

S.O.S

Escriu en aquesta llista el nom de les persones que més trobes a faltar. Si pots, cada dia truca a una d'elles per saludar-la.

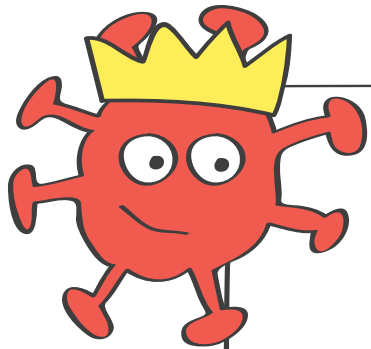
Si ho has aconseguit.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



A qui puc donar un cop de mà?

Com puc ajudar-los?



Coneixes algú que s'hagi contagiats de Covid-19?

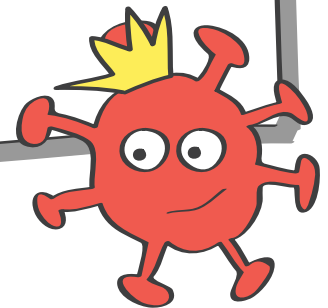
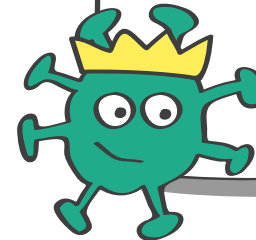
Sí No

Qui?

Han estat a l'hospital?

Com es troben ara?

... i a tu, què et preocupa d'aquest virus?



Plans futurs

Quan tot això acabi...

Crec que algunes coses seran diferents.
M'imagino que:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

El primer que
vull fer és:

Als primers a qui vull
fer una abraçada són:

Altres activitats
que vull fer són:

El Covid-19 i aquesta experiència deixarà empremta al món.

Amb tinta o pintura deixa la empremta del teu dit i el de les persones amb les que has estat a casa.

Guarneix-les i diverteix-te!



Recomanacions pels pares

Tant pels nens com pels adults aquesta situació és nova, imprevista, incerta i pot ocasionar molta angoixa i impotència. Volem ajudar-vos a posar en paraules el que estem sentint. Si tenim l'oportunitat d'expressar-ho, ens trobarem millor.

No hem de pensar en el que estem perdent, hem de dirigir la nostra atenció al que estem guanyant.

NO PERDEM L'ESPERANÇA.

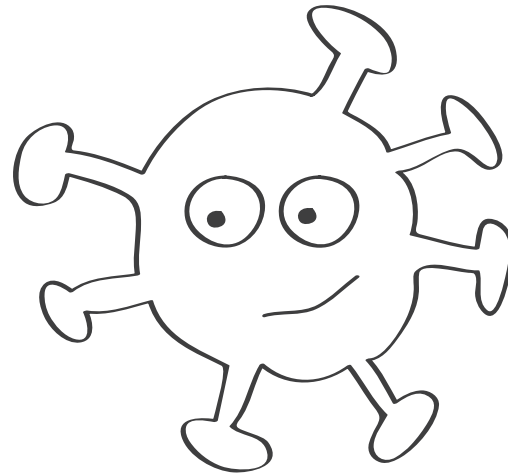
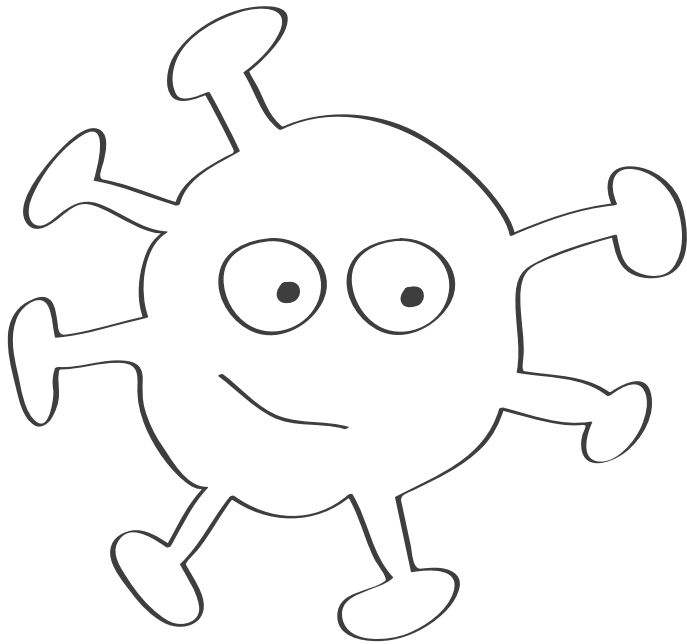


tooltoys.mx

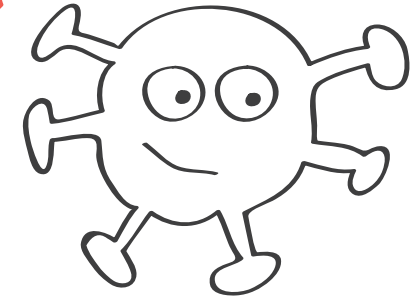
Ens agradarà molt saber de tu!

Comparteix-nos fotos d'algunes de les pàgines del teu llibre a les xarxes socials.

#covidijo #tooltoys



El coronavirus
ha perdut la
seva corona.
Dibuixa-la!



Tooltoys son eines pel treball emocional que neixen de les necessitats detectades dels nens i nenes als tallers emocionals Dite. La seva finalitat és que els nens i les nenes puguin identificar, reconèixer i expressar les seves emocions de la millor manera, i així impactar positivament sobre el seu benestar emocional.

Accedeix a www.tooltoys.mx i coneix altres eines per a:

- Malsons
- Enuig i autocontrol
- Dol
- Gràtitud
- Autoestima
- Pors i preocupacions
- Identitat
- Malalties pròpies i alienes
- Hospitalització

**Suma't a curar
el cor de més
nens i nenes!**



Donatius i aportacions:
www.tooltoys.mx



TOOLTOYS

Venda en línia i lliurament a domicili.

CDMX, abril de 2020