

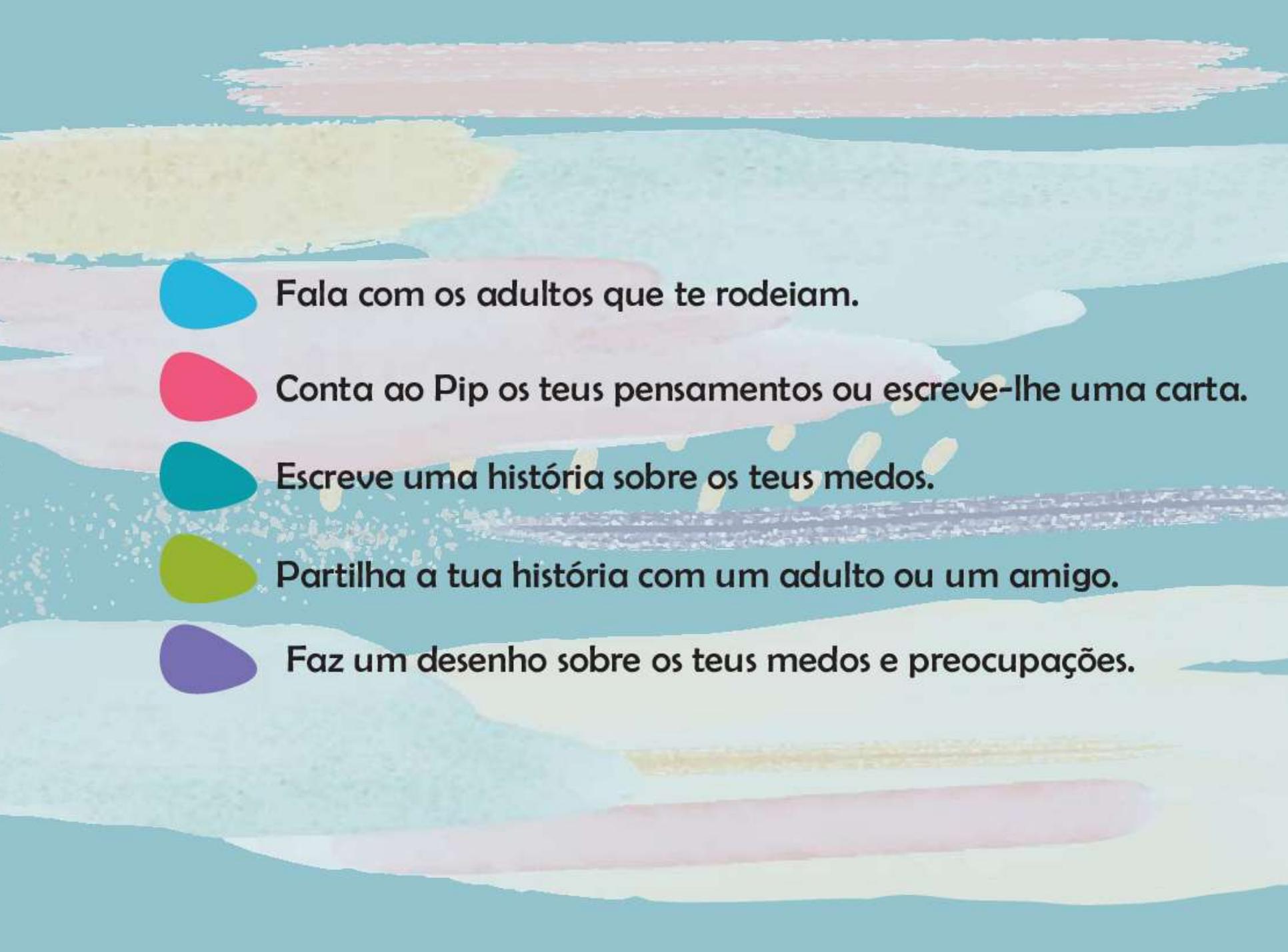


MEDOS E PREOCUPAÇÕES





OS OUTROS ADULTOS QUE AMO
TAMBÉM VÃO FICAR DOENTES?

- 
-  Fala com os adultos que te rodeiam.
 -  Conta ao Pip os teus pensamentos ou escreve-lhe uma carta.
 -  Escreve uma história sobre os teus medos.
 -  Partilha a tua história com um adulto ou um amigo.
 -  Faz um desenho sobre os teus medos e preocupações.



ÀS VEZES TENHO DORES DE BARRIGA



Faz uma atividade (filme, livro, jogo, música) para distraíres a tua barriga que pode doer quando estás triste e preocupado.



Conta a um adulto e façam em conjunto a atividade "Onde é que dói?".



Usa o Pip como almofada e deita-te para o lado direito com os joelhos encolhidos.



Envolve uma botija de água quente numa toalha e coloca-a na tua barriga.



Tenta formas de respiração diferentes. Vê a atividade "Respiração e Equilíbrio".

NÃO CONSIGO DORMIR





Cria uma rotina para a hora de dormir. Vê a atividade "O meu cérebro adormecido".



Elabora uma lista de atividades relaxantes para fazeres todas as noites antes de ires para a cama, como ler um livro ao Pip ou tomar um banho.



Experimenta a respiração abdominal (vê a atividade "Respiração e Equilíbrio").



Tenta fazer um intervalo nas preocupações ou pô-las de lado durante um bocado. Vê as atividades "Caixa das preocupações" e "Jogo Abre e fecha das preocupações".



Ouve música, ou o som da chuva, ou histórias enquanto estás deitado(a) na cama a tentar adormecer.



PREOCUPO-ME QUE EU SEJA
DIFERENTE DAS OUTRAS PESSOAS

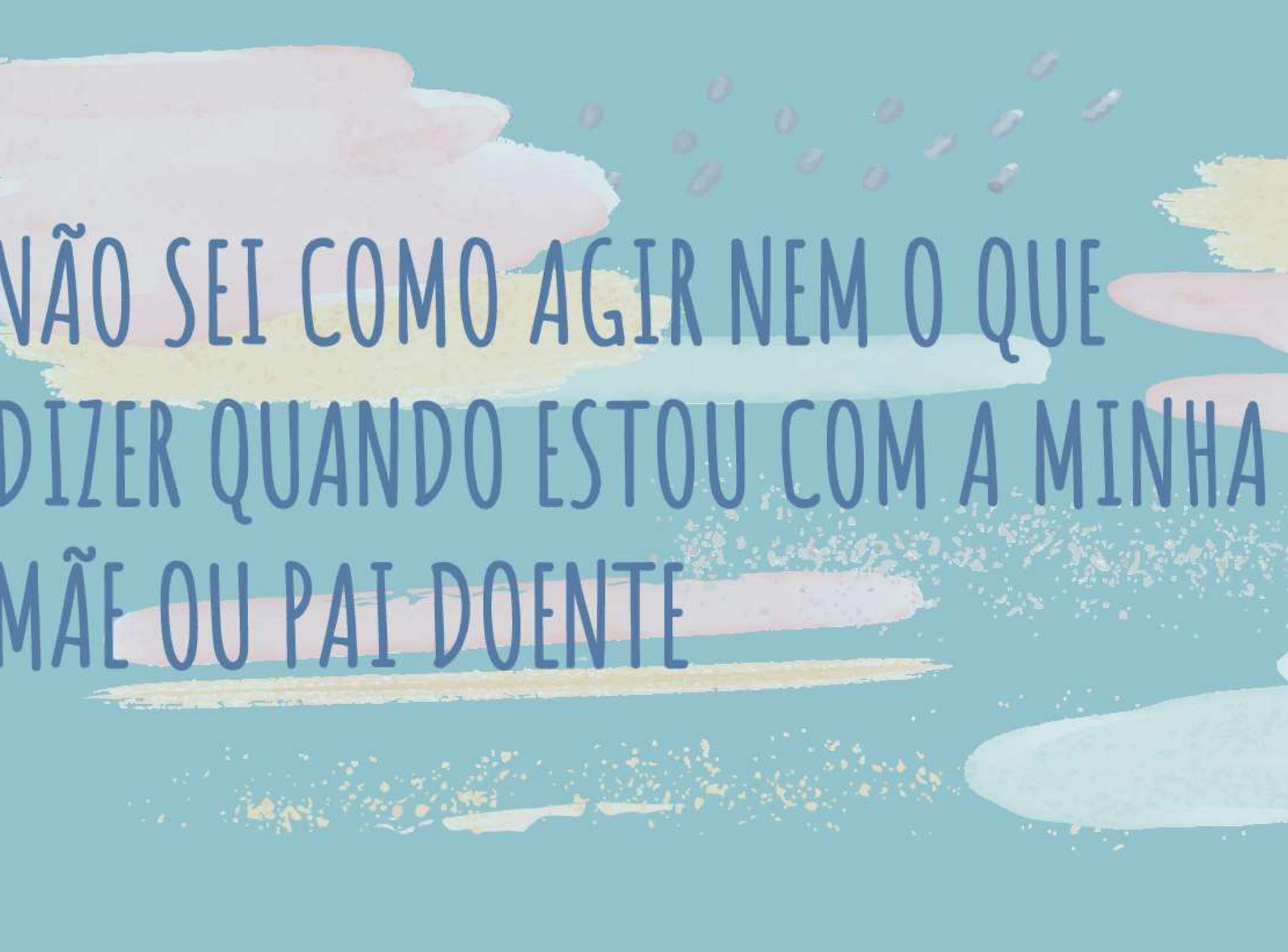
Fala com os teus professores e com os adultos que cuidam de ti sobre porque é que pensas que és diferente.

Tenta escrever sobre o que te faz sentir diferente das outras pessoas.

Fala com um amigo (a) especial – ele/ela acha que tu és diferente?

Escreve sobre aspetos em que te sentes igual aos teus amigos.





NÃO SEI COMO AGIR NEM O QUE
DIZER QUANDO ESTOU COM A MINHA
MÃE OU PAI DOENTE



Lembra-te de que ela/ele é a mesma pessoa. Não tens de agir de maneira diferente.



Mostra-lhe o teu trabalho da escola, os trabalhos manuais ou conta-lhe o que fizeste na escola.



Começa a fazer algumas das atividades do kit de atividades do Pip com a tua mãe ou pai.



Fala-lhe sobre o Pip e sobre as aventuras em que ele tem estado.



Às vezes podes sentir-te zangado ou chateado com ela/ele, ou dizer algo menos apropriado. Não há problema – isso não significa que gostas menos dele(dela). Pode significar que estás zangado com a doença e com as mudanças todas



QUEM IRÁ CUIDAR DE MIM?



Fala com os adultos que te rodeiam.



Pede a um adulto para fazer contigo a atividade "A minha corrente de pessoas em papel".



PREOCUPO-ME QUE NUNCA MAIS
ME VÁ SENTIR NORMAL
NOVAMENTE



Fala com os adultos que te rodeiam.



Escreve ou faz um desenho sobre algumas destas preocupações. Vê as atividades "Caixa das preocupações" e "Jogo Abre e fecha das preocupações".



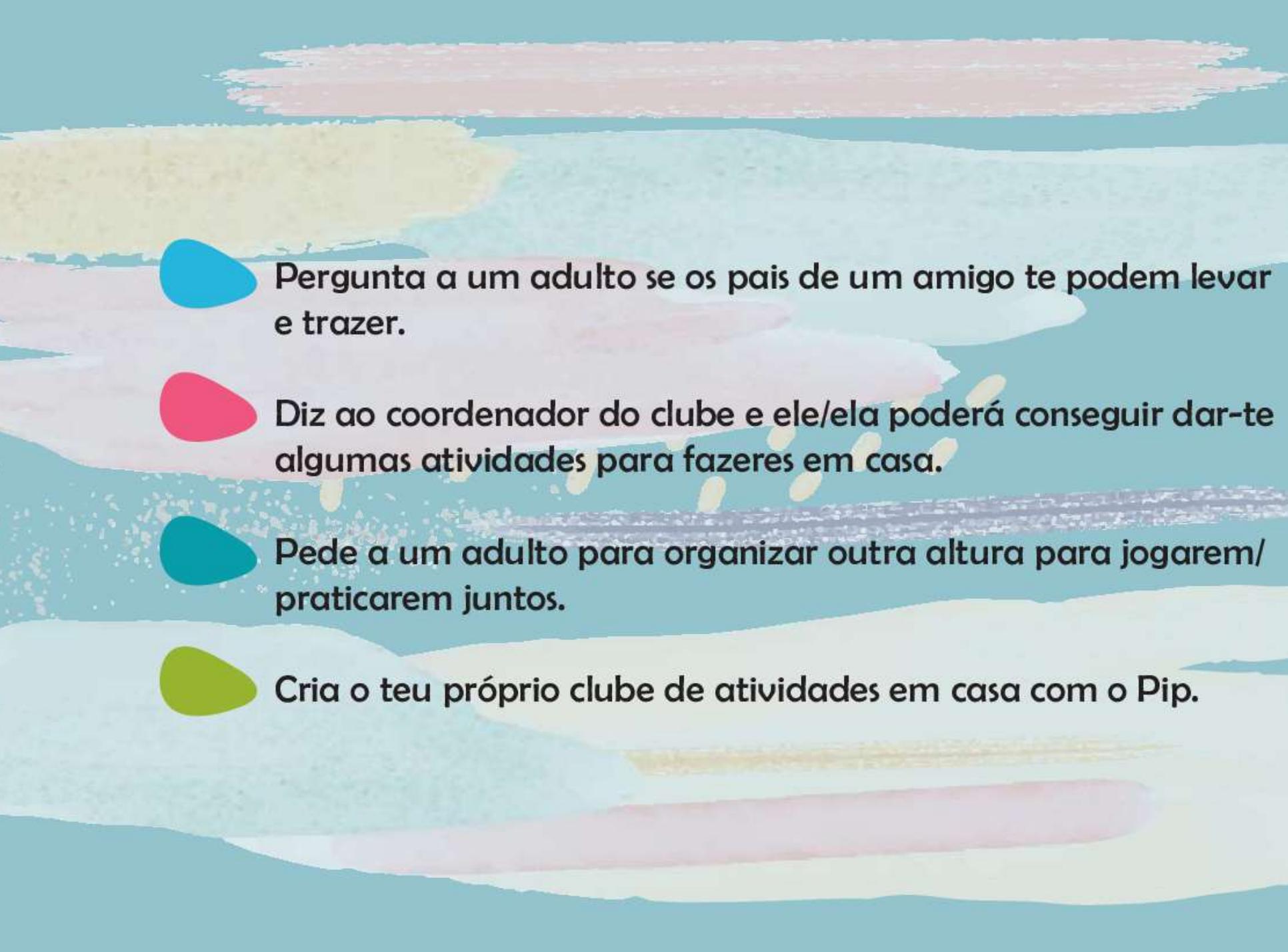
Fala com um amigo (a) especial e pede-lhe para planear algumas atividades de que gostes.



Tira um bocadinho todos os dias para tentares fazer algo divertido com o Pip.

E SE NÃO PUDER IR PARA
A GINÁSTICA OU CLUBE
DE ATIVIDADES?



- 
-  Pergunta a um adulto se os pais de um amigo te podem levar e trazer.
 -  Diz ao coordenador do clube e ele/ela poderá conseguir dar-te algumas atividades para fazeres em casa.
 -  Pede a um adulto para organizar outra altura para jogarem/ praticarem juntos.
 -  Cria o teu próprio clube de atividades em casa com o Pip.