

SOBRE ESTE KIT

Este kit é teu e para poderes guardar. (Se o quiseres devolver, também não há problema).

Não existe uma forma única de usar este kit; podes explorar o seu conteúdo à vontade.

Podes partilhá-lo com os teus pais, amigos, professores ou alguém de quem gostes e em quem confies.

Podes levá-lo para a escola, usá-lo em casa ou levá-lo para o hospital ou unidade de cuidados paliativos.

EXISTEM 5 CONJUNTOS DE CARTÕES DE AJUDA E CADA UM DELES TEM UM TEMA.

1. Sentimentos

2. Medos e preocupações

3. Escola e amigos

4. Criação de memórias

5. Visitar hospitais ou unidades de cuidados paliativos

EXISTEM 4 CARTÕES DE INFORMAÇÃO.

1. Perda e Luto

2. O que são unidades de cuidados paliativos?

3. O que é o cancro?

4. O que significam todas estas palavras?

Existe um envelope grande com atividades para experimentares. Algumas vão ajudar-te a lidar com os teus sentimentos, outras vão dar-te ideias sobre como construir memórias e outras vão mostrar-te formas práticas de tornar a tua vida um pouco mais fácil.

Existe também um livro para os adultos da tua vida lerem.

Antes de explorares este kit, pensa numa pessoa em quem confies e com quem sintas que podes conversar sobre assuntos difíceis. Pode ser um membro da família, um professor ou outra pessoa da tua escola, um amigo, o teu treinador ou a mãe ou pai de um amigo. Explorar este kit pode, em alguns momentos, ser perturbador para ti, e poderás sentir emoções fortes como fúria ou tristeza. Quando isto acontecer, tenta falar com aquela pessoa em quem confias.