



Agora que tens de ficar em casa é normal que sintas medo, impaciência, tristeza, zanga.

As nuvens são como as emoções que podemos todos sentir neste momento – umas vezes são mais brancas e fofas, bonitas, outras vezes mais escuras, pesadas. Mas as nuvens vão e vêm, nunca são as mesmas.

Por isso quando sentires emoções mais pesadas, com mais força, acredita, elas vão passar. E falar com os pais, os amigos sobre como te sentes, ajuda!



Não procures guardar o que sentes, o que pensas, dentro de ti, tudo ao molho....depois é como uma gaveta desarrumada, quando a abres tudo o que está lá dentro salta com muita força! Já sabes, vai falando com a tua família e os teus amigos e procura ouvi-los também, para que as gavetas deles não fiquem desarrumadas.

Encontra um lugar dentro ou fora de ti, onde te sintas seguro. Onde encontres calma, conforto. Mesmo em casa, todos temos esse cantinho!





O elástico estica, estica e depois volta à sua forma normal. É flexível! E ser flexível é muito importante – saber que podemos sentir emoções diferentes, que podemos comer coisas diferentes, saber que podemos fazer coisas diferentes, e que podemos repetir as que nos fazem sentir bem. Podemos ser flexíveis!



