

Un dia de cada dia

FUNDACIÓ
LUCÍA

Marta Costa





Un dia de cada dia

Il·lustracions de Marta Costa

FUNDACIÓ LUCÍA

Xavier Clusella

Núria Curell

Clàudia Fortuny

Marina Galdeano

Pilar Garriga

Patricia Madrigal

Antoni Noguera

És d'hora al matí i un raig de sol vol entrar a la meva habitació pel mig de les cortines... De sobte, riiiiiiiiinnngggggg!, riiiiiiiiinnngggggg!, riiiiiiiiinnngggggg! El despertador ja ha sonat, faig un salt i... fora del llit!

—Aaaaaaaaaaaaaah! Quina mandra!

Ja són les vuit i comença un nou dia. Ostres, quin rotllo!

Ara m'haig de prendre aquelles pastilles i aquell xarop que no m'agraden gens.

Mentre em vesteixo per anar a escola, penso:

“Quines ganes tinc que sigui dissabte per poder dormir una estoneta més!”

Això ho dic perquè els dissabtes, després de prendre la medicació, mandrejo una estona al llit.



Com cada matí el primer que faig en llevar-me és un pipí,
i tot seguit em rento la cara per treure'm les lleganyes.

La mare crida des de la cuina:

4

—Lucía, l'esmorzar és a punt!!!

Una cosa molt important que hem de fer cada matí és esmorzar bé.

Cal fer un bon esmorzar que ens permeti començar el dia
amb l'energia suficient per entendre tot el que ens explicaran a l'escola
i poder jugar a l'hora del pati.



—Huuuum...! Torrades amb melmelada i un bol de llet amb cereals.
Que bo!

I després d'esmorzar... a rentar-se les dents.

I que n'és d'important rentar-se bé les dents després de cada àpat!

6

Cada cop que acabem de menjar, ens hem de rentar molt bé les dents
per evitar que uns microbis molt petits que fan les càries ens les facin malbé.

Cal utilitzar bé el raspall des de les genives cap a les dents
per arrossegar les restes de menjar que hi hagin pogut quedar.

Ah! I t'hi has d'entretenir una estona, no val un pim-pam i llestos.



—Bé, doncs, ja estic preparada per poder portar aquesta motxilla fins a l'escola. Haig de procurar no omplir gaire la motxilla perquè pesarà i llavors l'esquena pot fer-me mal.

Sempre que estiguem una bona estona asseguts, com per exemple a classe, hem de seure bé, amb l'esquena recta. Si seiem de qualsevol manera, i ens carreguem sovint de pes, a la llarga ens acabarà fent mal l'esquena.



—L'hora del pati!!! Que bé! Vaig a rentar-me les mans
per poder menjar-me l'entrepà de pernil dolç que m'ha preparat la mare.

I després, a jugaaaaaaaar!

El pati sí que m'agrada.

És l'estona de passar-ho bé amb els amics i les amigues!



Després de les classes del matí, torno a casa per dinar.

—Huum...! Quina bona olor fa el dinar que ha fet la mare.

Avui ha preparat lleties estofades i peix a la planxa.

Ah! I per postres hi ha maduixots amb suc de taronja.

Hi ha nens que no els agraden les lleties.

Si sabéssiu com ens fan de forts, segur que us les miraríeu amb una altra cara.

És molt important menjar de tot: llegums, fruita, verdures, carn, peix, ous, cereals, llet, formatge, iogurts... i també lliminadures i pastes d'aquelles que ens agraden tant! Però amb mesura i no a totes hores.



—Apa, a rentar-me les mans i a taula a dinar.

Ah! I abans de seure a dinar, ajudo a parar taula, que és prou divertit.

Sí, ja sé que m'he rentat les mans abans d'esmorzar...

però les mans s'han de rentar sempre que anem a menjar.

O és que ens hem de ficar a la boca tota la quisca que hem arreplegat jugant per terra i tocant totes les joguines empolsinades?



—Apa! És l'hora de berenar! Ara em cruspiré aquella pasta que m'agrada tant.

16

De pastes, sí que se'n poden menjar. Però no a totes hores i cada dia, igual que mirar molta estona la tele.

Mentre bereno em miraré aquells dibuixos que m'agraden tant i després faré els deures.



—Un altre cop el rotllo de les pastilles i el xarop!
Els pares i la doctora diuen que és molt important.
Encara que hi ha dies que voldria fer màgia i fer-los desaparèixer.
Però me'ls prenc com cada dia perquè sé que m'ajuden
a trobar-me bé.
Bé, amics, ja ha passat un altre dia i ha estat molt divertit
compartir-lo amb tots vosaltres.



—Ara me’n vaig a dormir. Sí, ja sé que és aviat.
Però demà encara no és cap de setmana
i els nens necessitem dormir moltes hores
per poder funcionar bé l’endemà.
ADÉU I FINS LA PROPERA!!!



ACTIVITATS

1 Completa un horari com el següent:

	DIA D'ESCOLA	CAP DE SETMANA
EM LLEVO A...		
ESMORZO A...		
TINC ESBARJO A...		
DINO A...		
BERENO A...		
FAIG DEURES A...		
ME'N VAIG A DORMIR A...		

2 Digues quants cops al dia et rentes les dents i quan ho fas.

3 Digues en quines situacions creus que és necessari rentar-se les mans. Què et sembla que podria passar si en tot un dia no ens les rentéssim?

4 Anota durant tota una setmana la teva dieta:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR							
DINAR							
BERENAR							
SOPAR							

Després contesta:

- Et sembla una dieta equilibrada?
- Quanta llet prens diàriament?
- Què prefereixes per esmorzar o berenar: un bon entrepà o una pasta?
- Quin plat és el que més t'agrada? I el que menys t'agrada?

NOTA PER A EDUCADORS

Aquests contes són pensats per a poder explicar als infants d'entre 7 i 13 anys el que es coneix de la infecció del VIH i la SIDA: els seus inicis; com es pensa que han aparegut nous patògens que afecten l'ésser humà; les vies de transmissió d'aquesta infecció; les mesures per a prevenir-la, i també el seu tractament clínic, social i emocional.

Les històries d'aquests contes no es corresponen amb la història de la Lucía, que va donar nom a la Fundació.

S'han tenir en compte, però, diverses consideracions:

- 1 Com que es tracten temes que per als infants són complexos, recomanem que una persona adulta acompanyi la lectura dels contes per a aclarir i comentar els seus dubtes.
- 2 El context és situat aquí, al nostre país. Gràcies al fet que hi ha la possibilitat d'accés als tractaments, la qualitat de vida dels infectats en general és bona, però aquesta circumstància no és així a la resta del món. Hi ha molts països on encara tenir la infecció del VIH és una mort segura a curt termini.
- 3 Pel que fa al tractament, hi són descrits i comentats els del moment present, simultanis a la confecció dels contes, però hi ha hagut altres moments més complicats, i també és d'esperar que evolucionaran cap a millor.
- 4 Disminuir l'estigma social amb què és considerada la infecció i les persones que la tenen és un dels objectius fonamentals d'aquests contes, informant des d'un enfocament al més objectiu possible.
- 5 Tot el conjunt de contes és pensat per a poder donar resposta i treballar diverses qüestions quan els nois i les noies demanen de parlar d'aquests temes.

Són uns materials pensats per a donar suport a l'adult en el moment de parlar amb els infants d'aquesta infecció. Per a la població infantil en general aquests materials són eines bàsiques d'informació i d'incorporació de coneixements per a la prevenció de la infecció. Per als nens i les nenes afectats hi ha contes que són per a abans de la comunicació del diagnòstic, propi o familiar: el 2 *Com funciona el meu cos*, el 4 *Les visites a l'hospital*, el 5 *Confiar i compartir*, el 6 *Un dia de cada dia*. I altres, que són útils per a tractar qüestions que els nois i les noies demanen quan ja se'ls en parla de forma oberta.

- 6 Tots els contes contenen un mínim de 5 exercicis per a la reflexió i la incorporació de coneixements.

1 La família

Tots tenim una família i una història familiar.

2 Com funciona el meu cos

Conceptes d'anatomia i fisiologia necessaris per a comprendre millor com tenir cura de la salut i fer una bona prevenció.

3 Història del VIH

Les vies de transmissió: explica com la transgressió dels ecosistemes pot ser l'origen de noves infeccions i d'on se sospita l'origen del VIH, també la seva expansió mundial i quins són els mecanismes de transmissió d'aquesta infecció.

4 Les visites a l'hospital

Per a poder tenir una bona cura de la salut calen controls freqüents.

5 Confiar i compartir

El rebuig social ha empès els infectats a fer prevaldre el dret a la intimitat per protegir-se de la discriminació i el maltractament. Cal tenir en compte, però, que aquest dret dut a posicions extremes en molts moments pot portar a la solitud, perquè tots ens necessitem i necessitem relacionar-nos. A la vida sempre cal saber avaluar amb qui pots i vols compartir els teus secrets.

6 Un dia de cada dia

La quotidianitat d'un infant que pren medicació és diferent, però també per la seva condició d'infant ha de tenir en compte moltes altres necessitats, iguals a la resta dels infants.

7 Els meus amics de l'hospital

Les realitats de vivència de la infecció per VIH són molt diverses i se n'han volgut contemplar d'altres.

8 La medicació

Explica els mecanismes dels fàrmacs per no deixar que la infecció progressi i la necessitat d'utilitzar medicaments de diverses classes.

9 El futur

L'esperança en la possibilitat de futur és el lligam a la vida. Ens diu com els nois i les noies infectats fan els seus plans de futur, i també les preguntes més freqüents que es plantegen.

10 Els drets dels infants

Reflexió sobre la vulnerabilitat dels infants i els joves i els seus drets.

Primera edició:
desembre del 2005

Disseny de la col·lecció:
Cass

Coordinació del projecte:
Pilar Garriga

© Marta Costa, 2005,
per les il·lustracions

© Fundació Lucía, 2005,
per l'edició en llengua catalana

ISBN: 84-246-2068-2
Dipòsit legal: B-43.253-2005

Imprès a la UE

Imprès a Índice, SL
Fluvià, 81
08019 Barcelona

Prohibida la reproducció
i la transmissió total o parcial
d'aquest llibre sota cap forma
ni per cap mitjà, electrònic
ni mecànic (fotocòpia,
enregistrament o qualsevol mena
d'emmagatzematge d'informació
o sistema de reproducció),
sense el permís escrit dels titulars
del copyright i de la casa editora.