

Coronavírus



Minhas emoções no novo país

Eu cheguei no Quebec não faz muito tempo com meu pai, minha mãe e meu irmãozinho. Antes, eu morava em outro país mas a gente teve que sair de lá.



Faz algum tempo, meu pai disse que eu tinha que ficar em casa por causa de um micrôbio que tem lá fora: ele se chama Coronavírus.



No começo eu fiquei muito feliz porque não tinha mais que ir na escola.



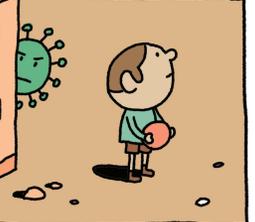
Mas agora eu não aguento mais ficar em casa. Eu não sei por que eu não posso ir ver meus amigos, ir no parque... Por que eu não posso mais fazer as coisas como antes?



O Quebec ainda mais, é tudo novo pra mim, e nem sempre eu entendo as palavras em francês que as pessoas falam na TV.



Eu fico me perguntando se minha família ou meus amigos que ficaram no meu país também tem o coronavírus.



Com tudo isso, às vezes, eu me sinto estressado. Você sabe o que é que é estar estressado?



Por exemplo, quando eu fico com medo que algo aconteça, com medo de pegar o micrôbio ou medo porque eu sinto que não posso mais fazer as coisas como antes.



Estar estressado, às vezes, é também ter pesadelos e não conseguir dormir.



Sentir a cabeça girando, o estômago roncando, as mãos suadas, a respiração rápida e o coração batendo rápido... Essas são coisas que você pode sentir quando está estressado.

Você se sente estressado às vezes?



Se sim, é normal! Todo mundo pode sentir medo e ficar estressado. Sim, sim, muitas crianças e mesmo os adultos sentem, mesmo que eles não falem.



Você pode fazer como eu para se sentir melhor:



Diga o que você sente e faça perguntas! Falar com seu pai, com sua mãe ou com um adulto vai te fazer bem! Você pode também falar com seus amigos pelo telefone.



Pode também escrever ou desenhar o que você sente em um caderno ou uma folha.



Mexa seu corpo, pule, dance, ou faça um esporte qualquer!



Faça coisas que te agradem! Como jogar, ler uma História em Quadrinhos ou escutar música. Faça também uma atividade com as mãos (um bolo, por exemplo).



Se tiver muita gente o tempo todo em casa, você pode pensar que é difícil. Se você quiser, você pode também ficar um pouco sozinho, ter um tempo pra você.



O mais importante é falar sobre o que te incomoda.

