



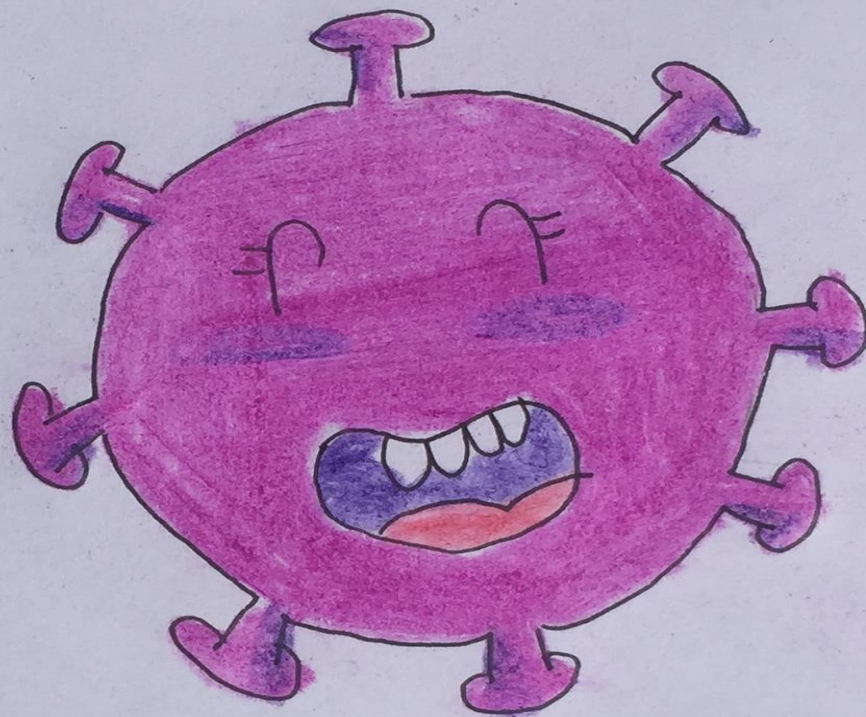
Tot anirà bé!

LA HISTÒRIA DE LA PAULA

escrita i il·lustrada
per

Xènia Alberich

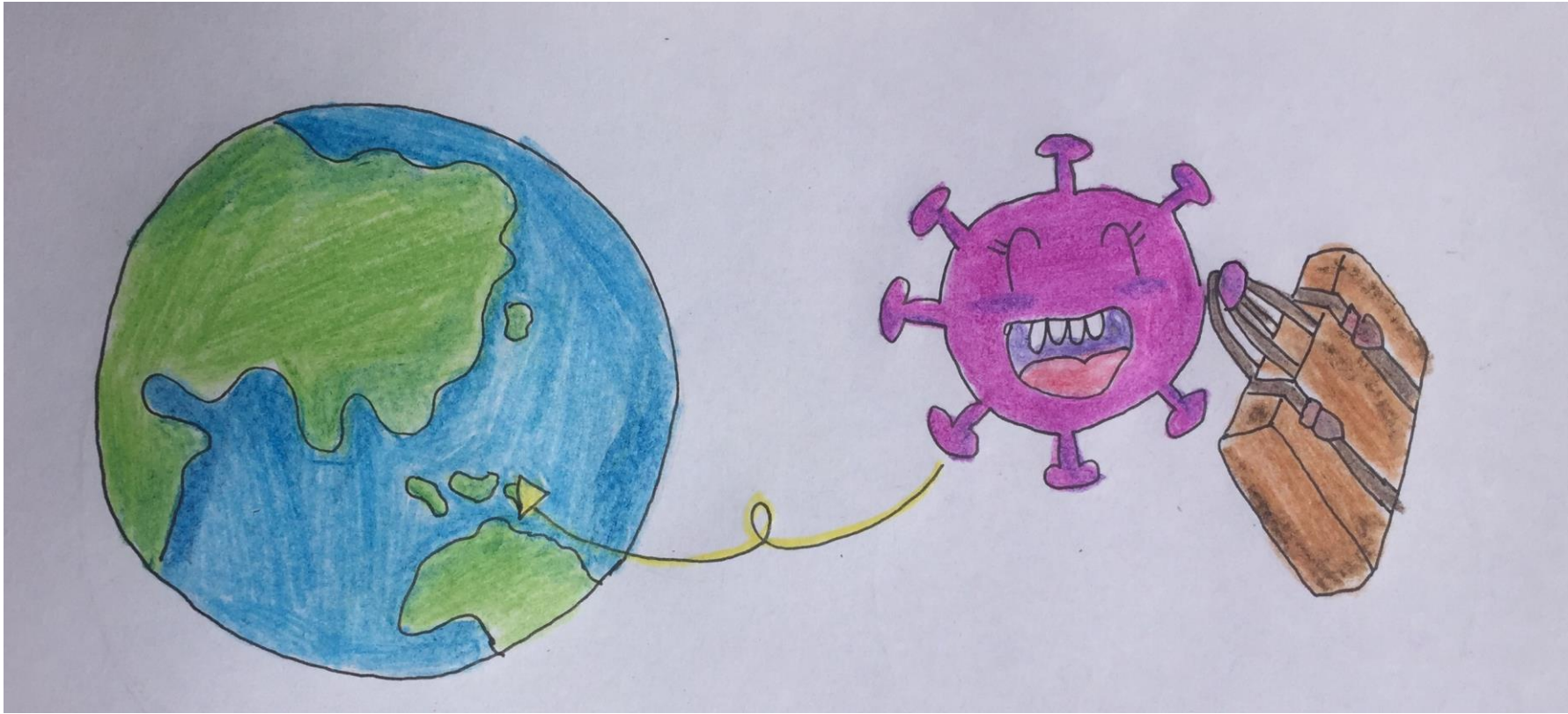
En aquests últims dies ha passat una cosa molt estranya i excepcional que ha arribat sense avisar: el coronavirus.



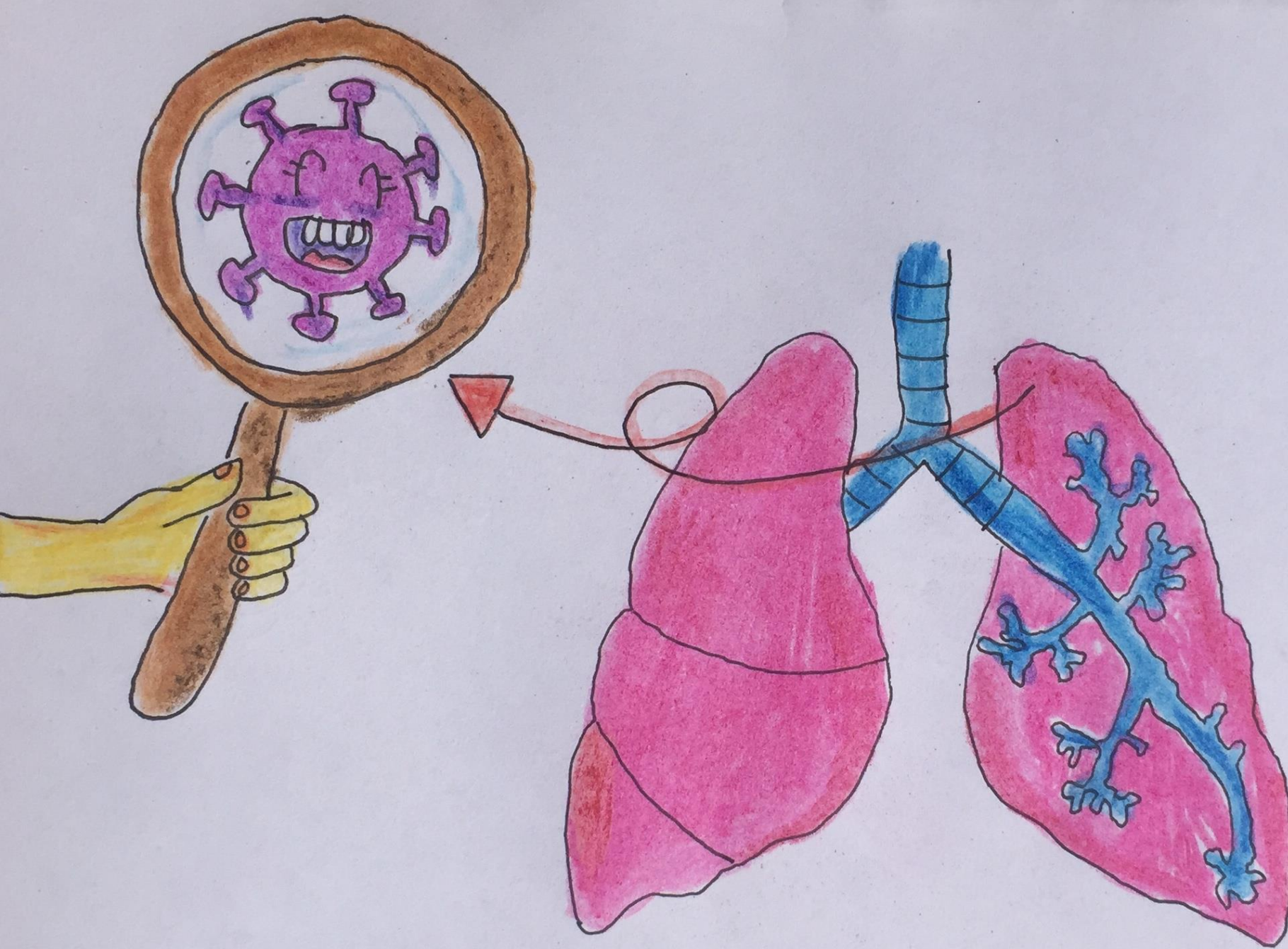
Coronavirus

El coronavirus és un virus molt petit amb forma de corona que fa pocs mesos va néixer a la Xina.





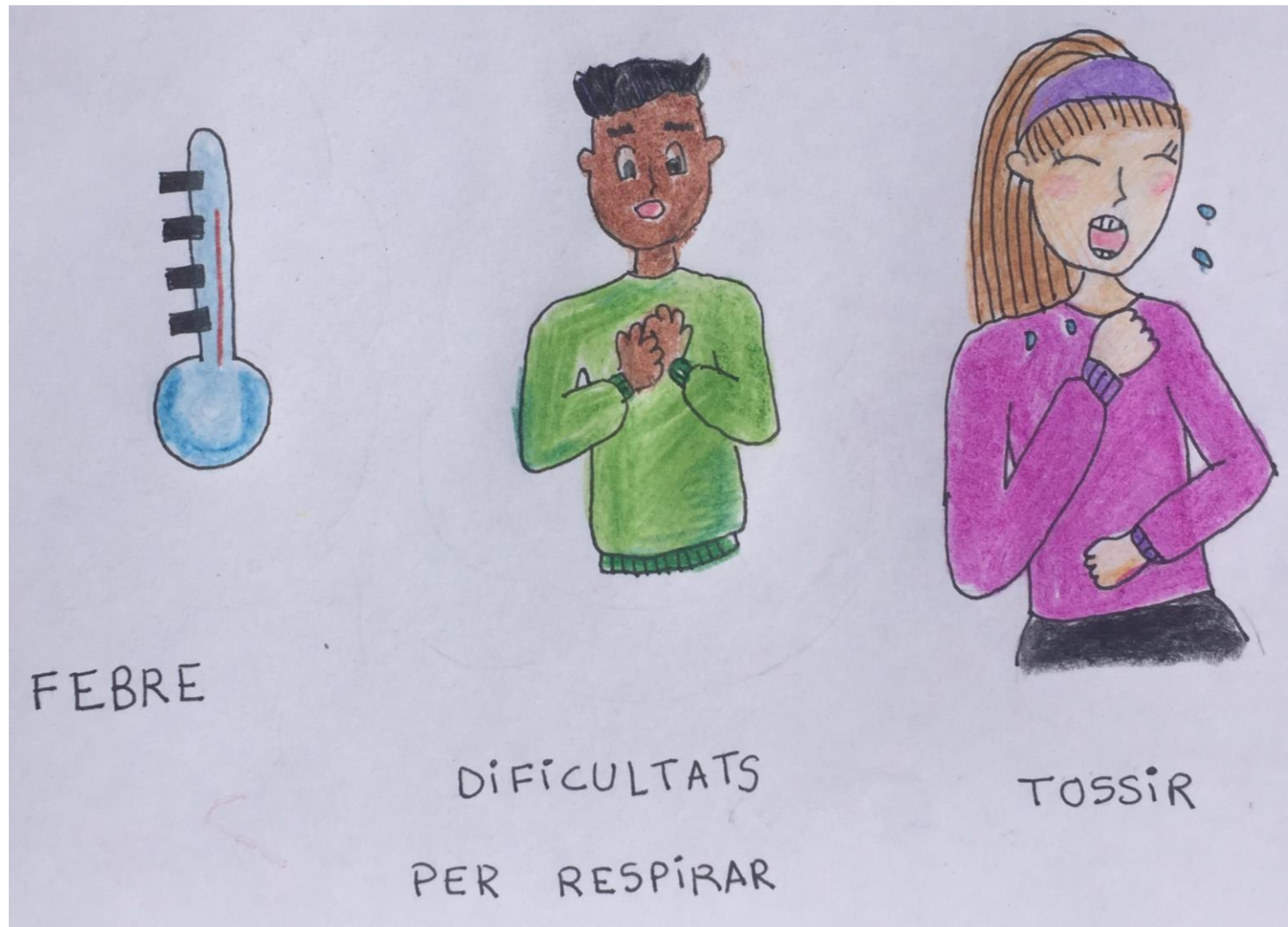
Però com que li agrada molt viatjar amb les persones,
ja ha arribat a gairebé tots els països del món.



Viu a l'interior
dels pulmons
d'algunes
persones



i quan aquestes esternuden o tussen, aprofiten per sortir i conèixer a alguna altra persona.



Quan aquest virus visita a una altra persona, provoca febre, tos i dificultat per respirar.

I perquè el coronavirus no ens visiti a nosaltres ens hem de rentar les mans amb sabó i aigua moltes vegades, hem d'evitar el contacte amb les altres persones i hem d'esternudar o tossir amb la màniga.



RENTAR-SE LES
MANS SOVINT



TOSSIR O
ESTERNUDAR
AMB LA MÀNIGA



QUEDAR-NOS A
CASA

La Paula és una nena que igual que vosaltres està vivint aquesta situació. Ella està molt preocupada i trista, ja que els dies que abans eren de colors han passat a ser grisos. El coronavirus ha canviat molt el seu dia a dia perquè moltes de les coses que abans podia fer, ara no les pot fer:

No pot anar a
l'escola.



No pot sortir al parc
amb les amigues i els
amics.

No pot anar a
veure a la seva
àvia.

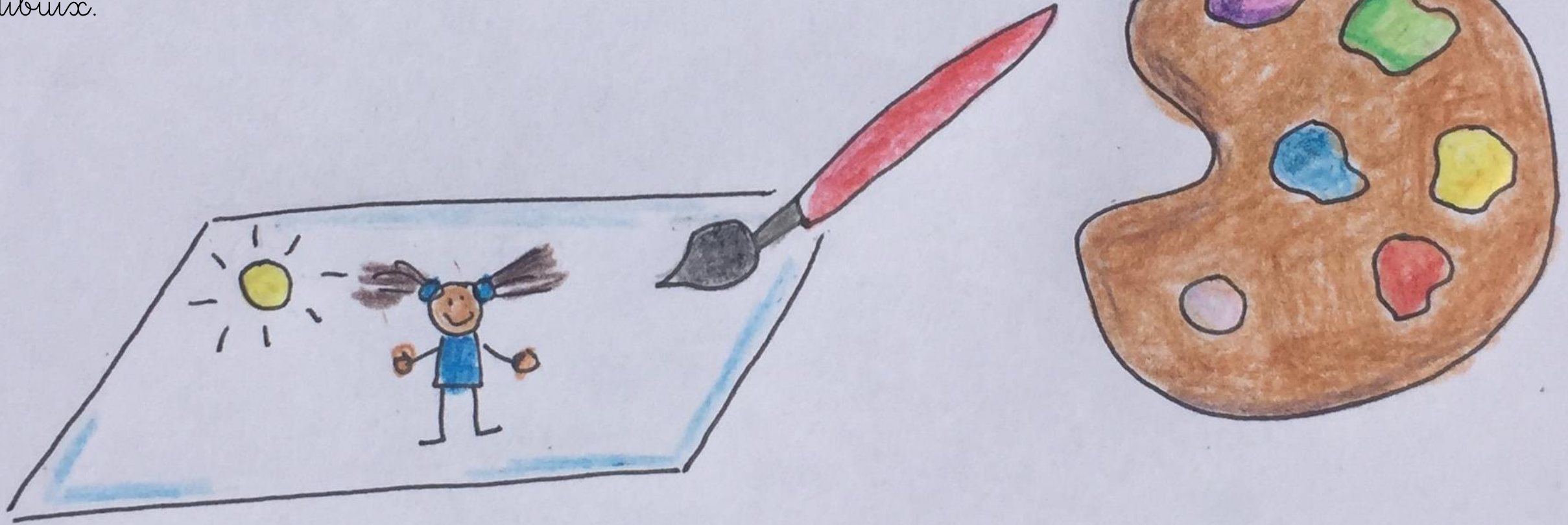


Només poden sortir al carrer els adults que l'acompanyen en cas de necessitat de supervivència, és a dir, per anar a comprar menjar o medicaments, o per anar al metge.

Després de viure la primera setmana de confinament, és a dir, d'estar aïllats a casa per evitar el contacte amb les altres persones, la Paula pensa que ha de fer alguna cosa per poder donar color a aquests dies grisos i fer front a aquesta situació.



Al llarg d'aquests dies, la Paula ha tingut l'oportunitat de descobrir un dels seus talents que encara no coneixia: el dibuix.

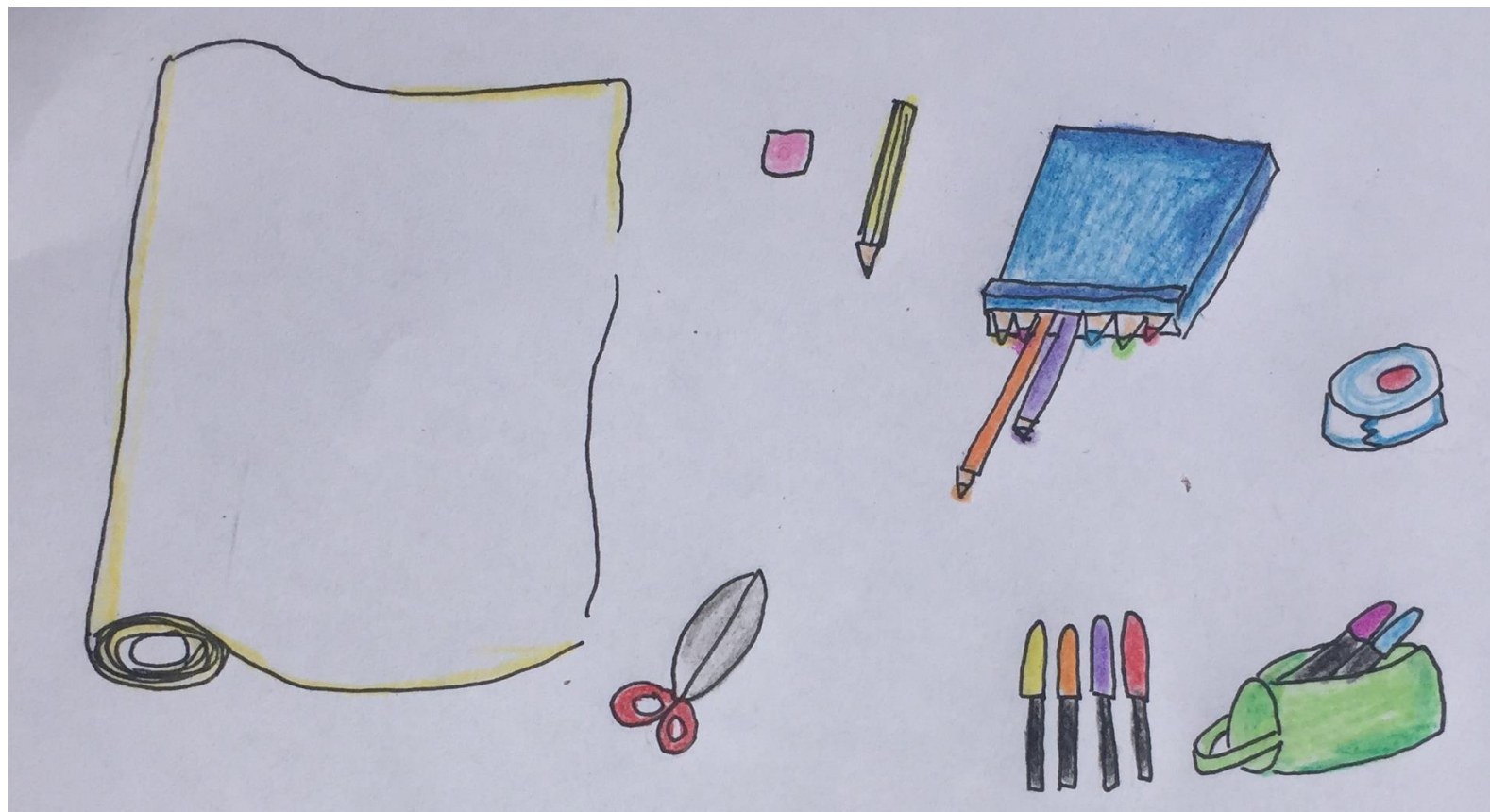


Així doncs, amb aquesta nova habilitat agafada de la mà, la Paula ha decidit fer un **CORONABOW**. I molts us preguntareu: Què és això del **CORONABOW**?

La Paula és una nena molt creativa i juganera que li agrada experimentar amb les paraules i amb les llengües que coneix. D'aquesta manera, ha combinat la paraula "corona" que deriva de la paraula "coronavirus" i "bow" que ve de l'anglès i significa "arc", i els hi ha donat un nou significat. La Paula acaba d'inventar una nova paraula: l'arc del coronavirus. Ella el defineix com un arc de Sant Martí que serveix per afrontar aquests dies tan grisos.



La Paula és a l'habitació a buscar tot el material que necessita:
paper d'embalar de color blanc, llapis, goma, llapis de fusta i
retoladors de diferents colors, tisores i cinta adhesiva. Ho agafa tot
amb les mans i ràpid va al menjador de casa seva.





Decideix fer-ho allí perquè hi té una gran taula que dóna just davant d'una porta de vidre que connecta amb el jardí de casa seva. Des d'allí creu que gràcies a la llum que hi entra i l'espai que disposa podrà dibuixar i pintar amb total llibertat.

La Paula ara prepara el material sobre la taula. Primer posa un hule per protegir-la i no embrutar-la. Després, col·loca tot el material endreçat per dibuixar i després pintar. Finalment, posa el paper d'embalar necessari davant seu. S'asseu i és així com comença a dibuixar.



A poc a poc el seu CORONABOW va tenint forma. Una, dues, tres, quatre, cinc,... fins a vuit línies corbes separades per un pam. Les línies representen un color de l'arc.



Ara a la part inferior de la
dreta fa com unes
semicircumferències petites i
junttes. Apa, si és un núvol!
A la part esquerra de baix en
torna a fer un altre.



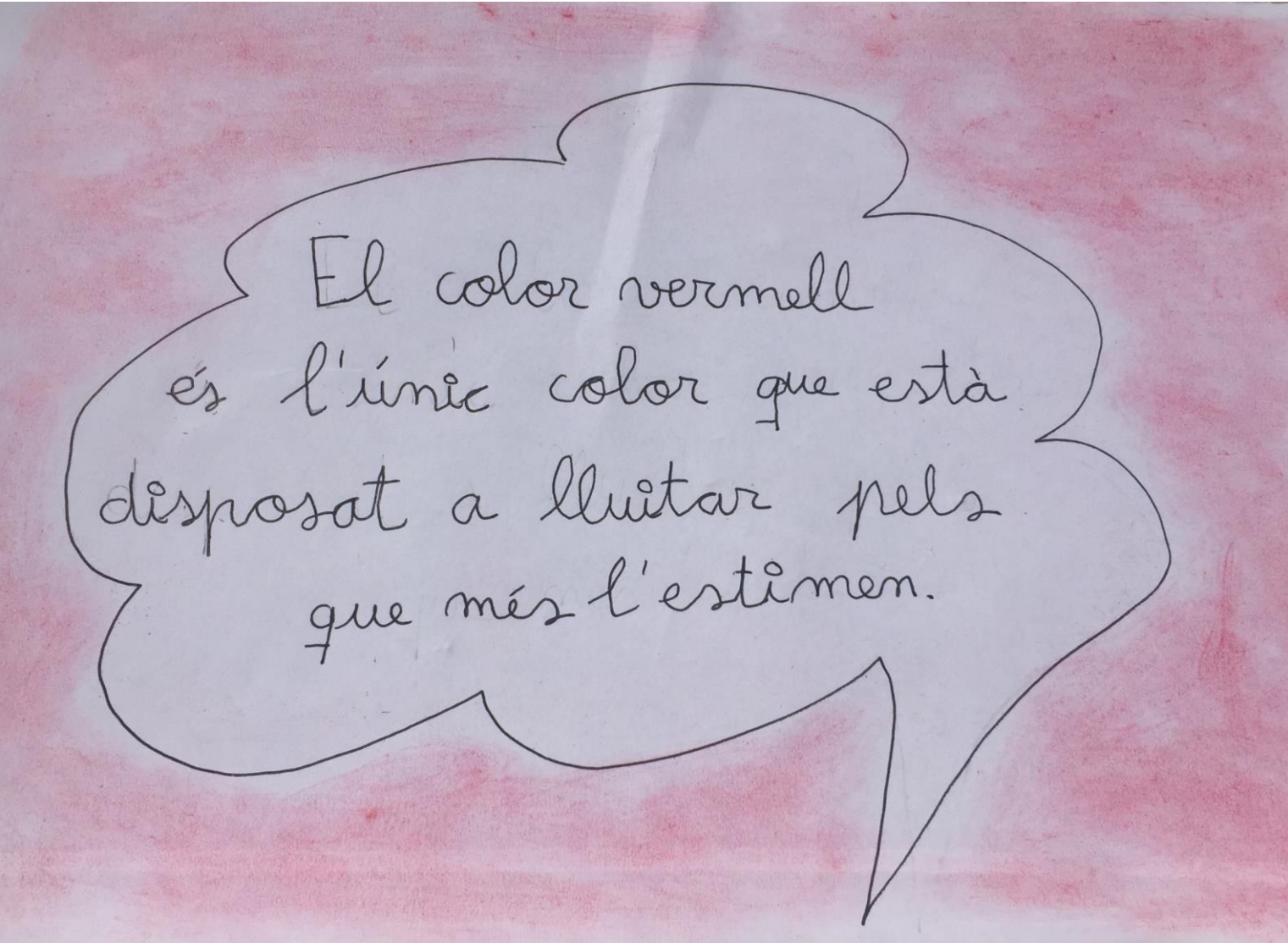
Un cop dibuixat, la Paula fa els últims retocs. Dibuixa, esborra, dibuixa, esborra,... fins que considera que el té llest. Ara toca donar color a aquest **CORONABOW**.





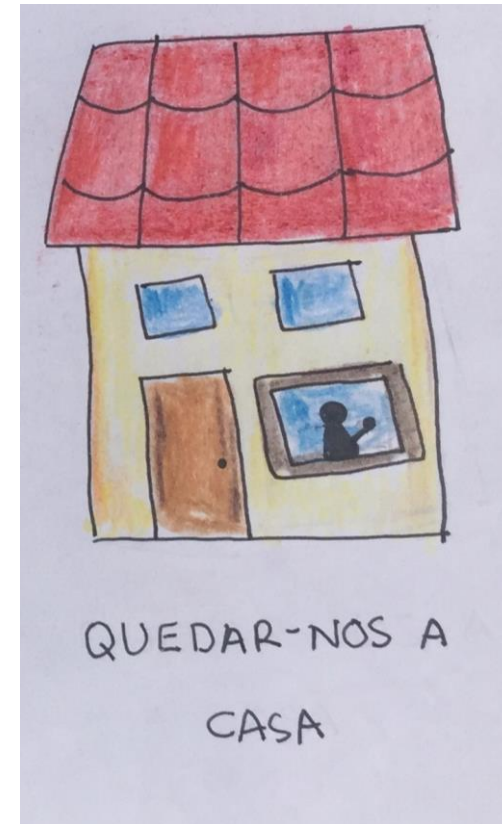
La Paula agafa el primer color per pintar la primera línia: el color **vermell**. El color de l'amor, el perill i la ràbia. La Paula ha agafat aquest color perquè està molt enfadada. Enfadada perquè no pot anar a l'escola, no pot anar a veure els seus avis, no pot estar amb les seves amigues i amics,...

Mentre fa les primeres pintades, de cop i volta s'ha endinsat en un mar de color vermell. Tot és vermell, no pot veure res més. A poc a poc, sent una veu de fons que li diu:

A hand-drawn speech bubble with a black outline, containing handwritten text. The background is a textured, light red color.

El color vermell
és l'únic color que està
disposat a lluitar pels
que més l'estimen.

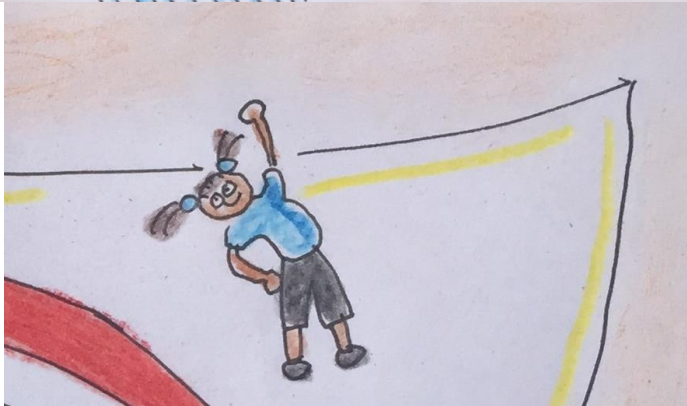
De repent, la Paula es torna a trobar al menjador de casa seva. Després d'aquelles paraules, comença a pintar i s'adona que amb el color vermell pot lluitar per a les persones que estima i per a la resta de persones del món:



Cal quedar-se a casa durant aquests dies de confinament per evitar el contacte amb la resta de persones i evitar que el virus s'estengui, i per tant, protegir-se i protegir als altres.

La Paula pinta la segona línia de color **taronja**. El taronja s'associa amb l'energia, l'activitat i l'optimisme, i ara més que mai en aquesta situació, hem d'intentar mantenir una actitud positiva i optimista.





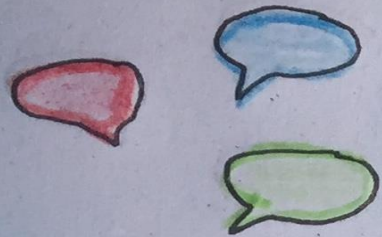
I per poder-ho fer, com que el taronja s'associa amb els aliments de la vitamina C, ens motiva a mantenir uns bons hàbits saludables a través d'una bona alimentació i l'exercici físic.



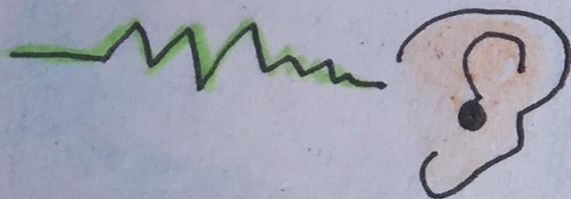
Per pintar la tercera línia, la mà de la Paula de forma inconscient agafa el color **groc**. El groc ens aporta alegria, calor i somriures. És el color que ens recorda que hem de gaudir d'aquests moments amb els nostres pares i germans i d'aquelles activitats que més ens agraden en família com: pintar, jocs de taula, cuinar, ordenar l'habitació,... Doncs, sense el groc, no hi hauria alegria!

La quarta línia la pinta de **verd** perquè és el símbol de la vida, de l'esperança i la calma. El verd ens dóna l'esperança que un bon dia, si tots complim les mesures, tot tornarà a la normalitat, i ens ajuda a recordar a les persones que ja no hi són i acompanyar a les persones que estan malaltes. A més, ens anima a fer exercicis per relaxar-nos i calmar-nos en aquests dies de nequit, com el yoga.

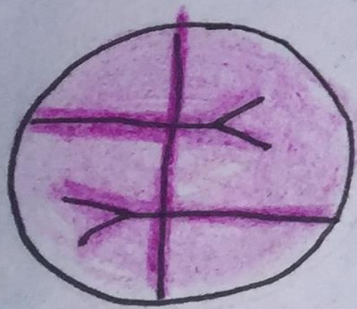




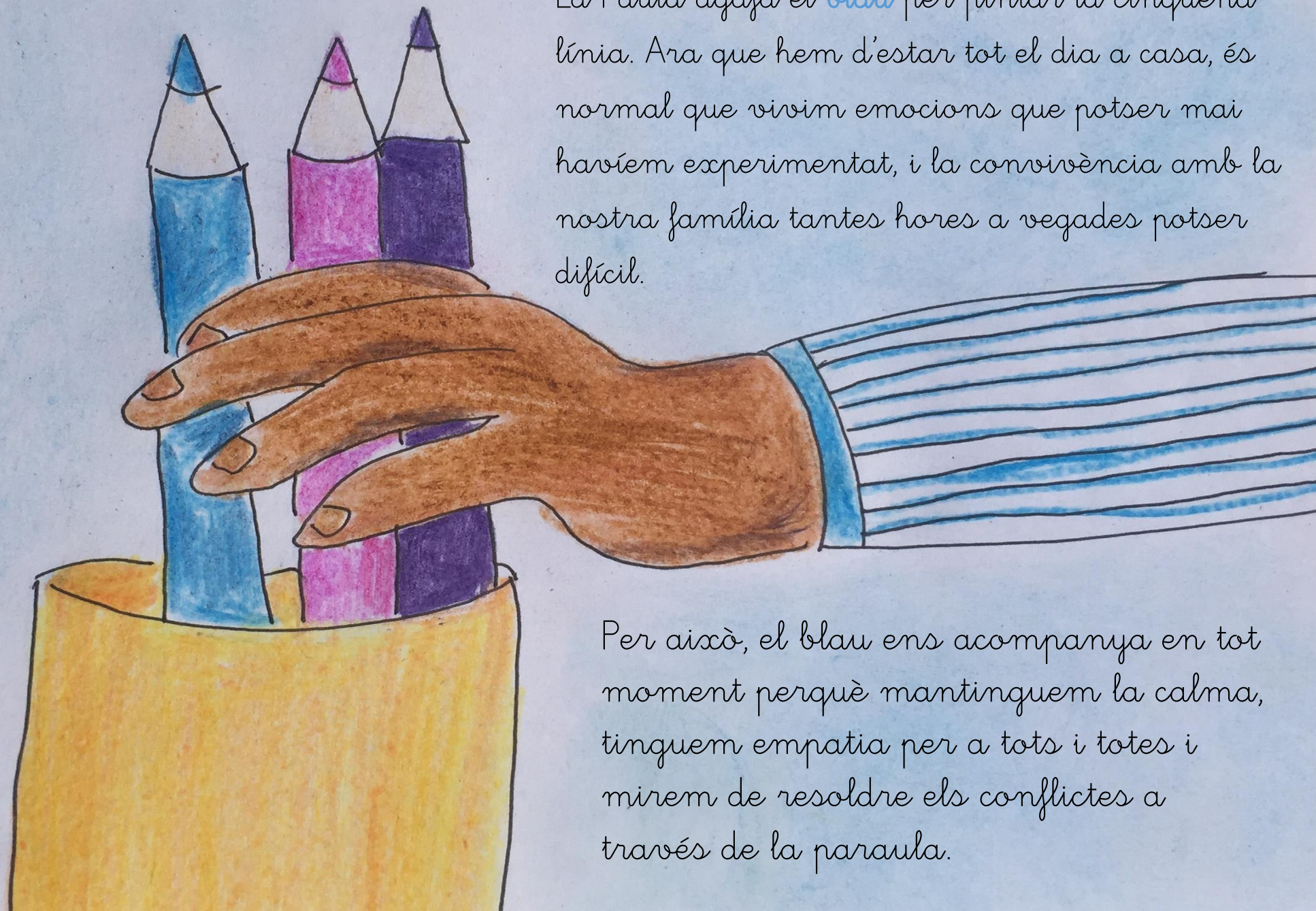
PARLAR



ESCOLTAR



EMPATHY



La Paula agafa el **blau** per pintar la cinquena línia. Ara que hem d'estar tot el dia a casa, és normal que vivim emocions que potser mai havíem experimentat, i la convivència amb la nostra família tantes hores a vegades potser difícil.

Per això, el blau ens acompanya en tot moment perquè mantinguem la calma, tinguem empatia per a tots i totes i mirem de resoldre els conflictes a través de la paraula.

Per pintar la penúltima línia, la Paula agafa el color **violeta**. És el color del poder i ens anima a lluitar pels nostres drets. Si lluitem quedant-nos a casa, molt aviat podrem recuperar els nostres drets de sortir al carrer, anar a l'escola, veure als nostres amics i amigues,...





I també és un símbol
d'agraïment cap als
professionals de la salut, a
les farmacèutiques, a les
dependentes de les botigues
i supermercats, al personal
de la neteja, als agricultors
i ramaders, als
transportistes, als cossos
de seguretat i de bombers, i
altres professionals com les
mestres i els periodistes.

El setè i últim color, el **morat**. El color més tranquil i llest de tots. El color morat ens regala moments de relaxació, calma i tranquil·litat per compartir tots els nostres dubtes, pors i inquietuds amb la nostra família. També ens demana que no deixem de banda totes aquelles activitats que ens ajuden a exercitar la memòria i els aprenentatges fets a l'escola.





Mentre la Paula pintava, s'ha adonat que cada color ens porta a viure grans aventures en un món que avui dia és difícil d'afrontar. Però, amb la creativitat i els nostres talents, podem fer que sigui una mica més fàcil.



Avui fa un dia plujós i a poc a poc surt el sol, la Paula mira al cel i veu que el CORONABOW no hi és. Avui no ha sortit.

La Paula tanca els ulls ben fort,
els núvols s'aclareixen i a poc
a poc pot entreveure el
CORONABOW. La Paula pensa:
quina sort tinc de poder
veure't avui!





Ara quan estiguis nerviós i trist, faci fred o faci calor, sigui matí o sigui la nit, pots dibuixar un **CORONABOW** i descobrir les aventures que duen cada color.



La Paula decideix
penjar el
CORONABOW al balcó
de casa seva per
compartir-lo amb la
resta de veïns i
veïnes com a símbol
que TOT ANIRÀ BÉ!

En aquests dies durs i llargs he tingut l'oportunitat de retrobar-me amb els meus estimats passatemps de la meua infància i adolescència: el dibuix i l'escriptura. La unió d'aquests dos han donat lloc al naixement del personatge de la Paula i la seva història. Una nena molt creativa i juganera que després de pensar molt, inventa una nova paraula: el CORONABOW. Si tens curiositat per conèixer el significat d'aquest concepte t'invitem a endinsar-te entre les pàgines d'aquest conte!

Endavant!

Març, 2020



Creative Commons Attribution-NonCommercial-
NoDerivatives 4.0