



TALLER

ARA SÍ QUE SÉ

**EL VALOR DE LES EMOCIONS I APRENENT A
CUIDAR I CUIDAR-SE EN LES ADVERSITATS**

LA MEVA FAMILIA





ÍNDEX

	Pàgina
1- INTRODUCCIÓ	3
2- OBJECTIUS	7
3- PARTICULARITATS I MÈTODE	8
4- FORMAT DEL TALLER "ARA SÍ QUE SÉ"	11
5- DESENVOLUPAMENT DELS CONTINGUTS	12
6- QÜESTIONARI	16
7- FULL INFORMATIU PELS PARES/MARES	19
8- DOCUMENT DELICTES SEXUALS	21
9- FITXES P3 P4	23
FITXES P5 I PRIMER	24
FITXES SEGON, TERCER I QUART	26
FITXES CINQUÈ I SISÈ	28
10- BIBLIOGRAFIA	30



1-INTRODUCCIÓ

La Revolució Industrial va representar l'inici de molts canvis en la Cultura de Vida de les persones, especialment econòmics, sanitaris, laborals, culturals i rituals. Aquesta transformació social i cultural en la Vida, va produir grans canvis també en la Cultura de la Mort, el procés de morir i el saber cuidar quan la vida es retira. En pocs anys, vam passar de viure les malalties i la mort dins les llars, en un context familiar, proper, natural i ritual, a sentir-ho, com una experiència relacionada amb la por al desconegut, freda e impersonal.

Al llarg de la nostra Vida, viurem diferents moments relacionats amb les pèrdues i en totes elles el procés de dol dependrà de la importància del que haurem perdut. Les pèrdues relacionades amb "*el sentir*", com la salut, les persones o els animals de companyia, poden provocar una profunda aflicció, precisament per la relació emocional que existeix. De totes les separacions que viurem al llarg de la vida, la mort d'una persona estimada és la que segurament provocarà més de dolor.

Actualment al nostre voltant observem una important negació davant tot allò que implica dolor i més encara quan el dolor es produït per la mort d'una persona estimada. Relacionat amb aquesta negació social trobem també un augment de sobreprotecció vers els nens i joves, destinada a evitar que visquin situacions de patiment emocional. Aleshores les mentides o la manca de informació els fa sentir desprotegits, confosos i desconfiats, quan el que necessiten és tenir l'oportunitat de conviure i aprendre de les situacions difícils que els ha tocat viure. Avui dia molts infants viuen amagant el dolor de l'ànima i al marge de rituals o comiats. Inevitablement hauran de viure-ho sense parlar-ne, ni haver-ne sentit a parlar. Els infants i els joves capten la negació del entorn, el silenci dins les famílies i la confusió davant l'aflicció pot provocar un augment de la inseguretat i les pors.

Fa anys que aquesta negació social davant les pèrdues ha arrelat i s'ha difós a tots els àmbits socials. Com a conseqüència pares, mares, mestres i educadors es troben mancats de coneixements sobre la mort i el dol, ja que tampoc van rebre en el seu moment. Persones amb el compromís de transmetre-ho a properes generacions i que solen trobar-se amb les mans buides quan han de tractar aquesta dimensió des de una vessant personal, social i educativa.

Les dades del *National Child Stress Network* indiquen que 1 de cada 4 infants viu actualment amb trastorns de conducta, fracàs escolar o depressió i que sols el 25% estan realment



diagnosticats i tractats. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) afirma que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties (World Health Organisation. 1948). Més de la meitat de les malalties mentals de la població provenen de la infància i condicionen greument el futur i no hi ha dubte de que existeix una continuïtat entre els trastorns mental infantils i els de la vida adulta (Tsuang et al. 1995). Any 2017 de les 235.189 visites Centres de Salut Mental, 66.501 eren menors.

2 de cada 10 infants presenta algun problema de salut mental, la meitat dels trastorns mentals que es pateixen al llarg de la vida es manifesten sobre els 14 anys i el 75% abans dels 18 anys (Kessler RC, et al. 2005). Els estudis diuen que l'any 2020 la depressió s'haurà convertit en la segona causa de malaltia més prevalent del món (després de la Cardiopatia Isquèmica). Dades basades en la salut mental d'actuals adolescents i joves, juntament amb factors socials i estils de vida que els acompanyen (Martínez-Hernández & Muñoz García, 2010).

És preocupant que en l'actualitat el suïcidi s'hagi convertit en gairebé la primera causa de mort entre els adolescent de 15 a 24 anys i la sisena entre els 5 i 14 anys i que la depressió infantil multipliqui per 15/30 la necessitat de posar fi a la vida.

Malgrat el temps de dol és un procés natural, avui dia, a conseqüència d'una educació domèstica de contenció emocional (entre d'altres), a Espanya, unes 300.000 persones viuen un dol complicat per la mort d'un ésser estimat. Una situació de compromís per la salut que pot originar greus conseqüències per la salut mental, apareixent trastorns físics, de conducta, alimentaris, son, cognitius. Trencaments familiars, socials, laborals i afectius. La persona pot necessitar suport professional i farmacològic.

El dol dels infants està directament vinculat amb la forma de gestionar el dol familiar. La família pot representar pel infant una font de confort o desconfort.

Sabem que abans dels 18 anys seran testimonis d'un 1.800 morts traumàtiques de persones alienes a la seva vida per mitjà de la televisió, el cinema o els jocs, però sols 1 de cada 10 podran viure junt amb la família la malaltia o la mort i comiat d'una persona estimada. Aquestes dades i l'augment de trastorns emocionals detectat en els darrers anys en infants i adolescents, mostra la necessitat de oferir-los una educació sobre la realitat i normalitat de les pèrdues.



La situació social viscuda en relació al **COVID-19** provocarà més pèrdues afegides i processos de dol (trencaments familiars, pèrdua del lloc de treball, disminució dels poder adquisitiu, canvi de domicili i d'escola dels infants...), situacions adverses, patiment emocional per les famílies i tota mena d'efectes secundaris. Més de 40.000 famílies han quedat emocionalment afectades (tres vegades més que fins ara).

Fruit d'estudis i d'aquesta realitat, així com preocupacions recollides durant més de 10 anys de les persones assistents als *Grups de dol*, vers comportaments i trastorns dels menors de la família (que no havien pogut acomiadar-se de l'ésser estimat), va ésser el punt de partida de la iniciativa d'aquest projecte educatiu.

En l'any 2009 la **Direcció d'Infermeria de Quirón Salud-Hospital Universitari General de Catalunya** es proposes com objectiu educatiu, domèstic i social, vetllar per la salut emocional especialment dels infants. El **Taller Ara sí que sé** es convertir en el recurs per aconseguir-ho. Creat per **Xusa Serra**, Infermera Referent de la Unitat d'Acompanyament Educatiu a les malalties, el dol i final de vida del Hospital Universitari General de Catalunya. La col·laboració de mestres i pedagogs ha estat indispensable per adaptar i adequar els continguts i els temps.

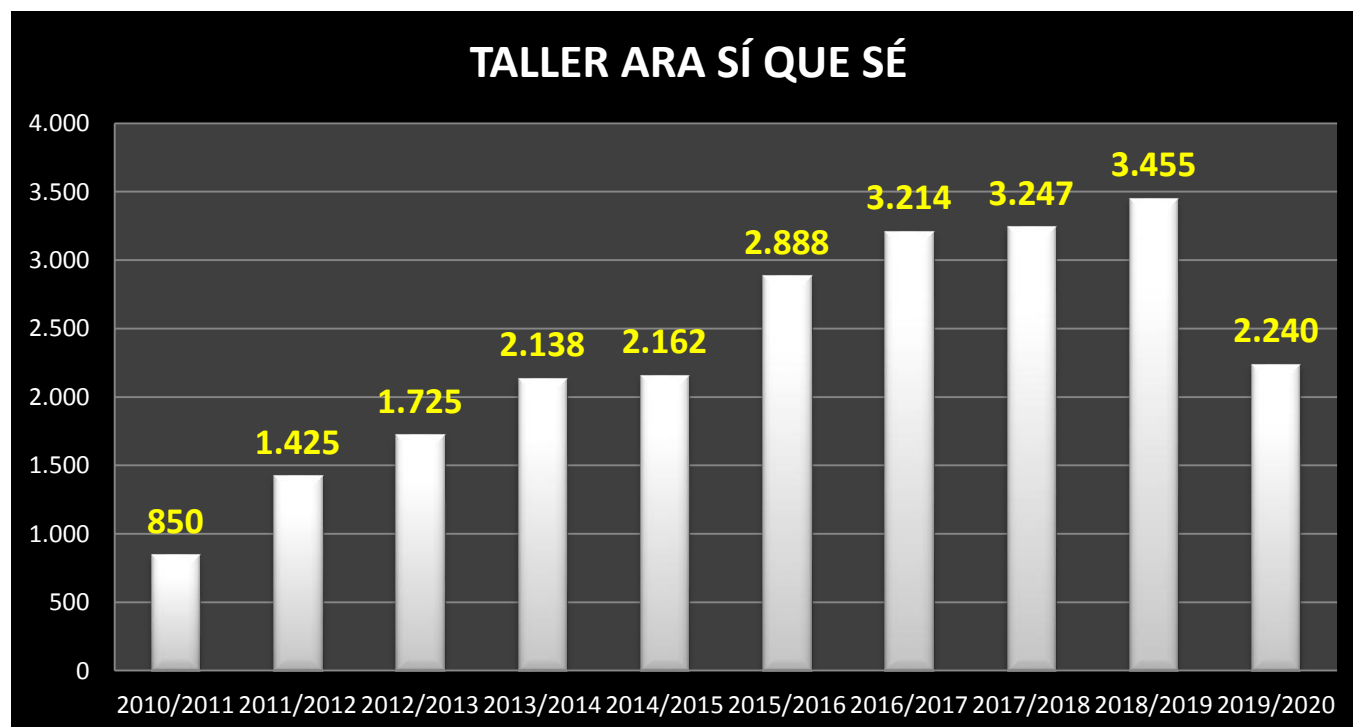


Figura 1. Nombre d'infants i joves que han assistit al Taller Ara sí que sé. Darrer curs anul·lacions per COVID-19



El Taller Ara sí que sé està **subvencionat per la Direcció de l'Hospital Universitari General de Catalunya** i s'ha posat al servei de Institucions (Departament d'Ensenyament dels Ajuntaments). S'ha impartit a més de 23.000 infants i joves des de P3 fins Cicles Formatius de 106 escoles de 19 poblacions, de 6 comarques (Vallès Occidental, Vallés Oriental, Barcelonès, Solsonès, Baix Llobregat i Osona).

Projecte de llarg recorregut amb l'objectiu d'arribar al major nombre d'infants.



2-OBJECTIUS

- Promoure la salut emocional i els processos de dol saludables dels infants i joves.
- Reflexionar sobre els canvis i pèrdues al llarg del Cicle de Vida
- Entendre les emocions (que sentim i per qui ho sentim) i la necessitat d'expressar-les
- Aprendre a cuidar-se i cuidar de l'altre davant una adversitat
- Descobrir el poder terapèutic dels rituals
- Prevenir i detectar la elaboració de dols complicats
- Capacitar per a transmetre aquests coneixements a la següent generació

Ara si que se

Aquest taller m'ha fet reflexionar molt i ara
totes les coses que tue ens as ensenyat ha
fese com deixar plorar, al sobt Però També m'ha
fet d'onar-me conté d'algunes coses que pensava
que ~~era~~ ^{no} era per tant i ara se que si era
per tant, moltes gràcies per averme ensenyat aquestes
coses.

Carla Ulloa Fernández 25

22/09/11

Aquest taller m'ha ajudat a comprendre que la
mort al final acaba convertintse en amor. I que
les llagrimmes són petons que els hi voldriem donar
a ls parents que estimem. Si tenim ganes de plorar,
que ens deixin plorar! I si no sabem esta o al
costat d'algú que se li ha mort algú, ~~no~~ més temim
que estar al seu costat en silenci, respectant-lo.



3-PARTICULARITATS I MÈTODE

3.1-Professional que ho imparteix. Xusa Serra. Infermera de la Unitat d'Acompanyament Educatiu a les malalties, el dol i final de vida. Adscrita a la Direcció d'Infermeria de l'Hospital Universitari General de Catalunya.

Llicenciada en Antropologia Social i Cultural. Postgrau en tanatologia. Formada en Acompanyament Creatiu en el procés de Dol i la Mort. Màster Oficial d'investigació en Infermeria i Salut. Autora del llibre *I JO, TAMBÉ EM MORIRÉ?* Columna.

3.2. Contacte. Xusa Serra i Llanas xusa.serra@hgc.es

Hospital Universitari General de Catalunya. c/ Pedro i Pons 1. Sant Cugat del Vallès 08195.

3.3. Sol·licituds. Taller subvencionat.

Taller subvencionat per la Direcció de l'Hospital Universitari General de Catalunya. La professional que ho imparteix forma part de la Unitat d'Acompanyament Educatiu a les malalties, el dol i final de vida i Adscrita a la Direcció d'Infermeria.

Inclou el desplaçament de la docent fins a 10 Km (dins Àrea Metropolitana).

Taller d' Assessorament a mestres, pares i mares. Subvencionat per la Direcció de l'Hospital Universitari General de Catalunya. Excepte Tallers impartits en horari de tarda i/o desplaçament de la docent a partir de 10 Km (dins Àrea Metropolitana).

Les sol·licituds pel Taller es fan per mitjà dels Departaments d'Educació dels Ajuntaments. En casos extraordinaris s'estudiaran sol·licituds via mail.

3.4. Adreçat a infants i joves. **Veure punt 3.6.**

Parvulari. P3, P4, P5

Educació Infantil (1er i 2on)

Cicle Mitjà (3r i 4t)

Cicle Superior (5è i 6è)

Secundària:

ESO (1r, 2n 3r i 4t)

Batxillerat/Cicles Formatius



3.5. Inici del Taller. El Taller s'iniciarà a les **9h15'** per evitar entorpir l'entrada dels pares i infants a l'escola.

3.6. Assistents i espai. El Taller s'imparteix **dins l'aula de l'escola** en presència dels mestres o Tutors. Poden també assistir psicopedagogs i estudiants en període de pràctiques. Estudiants que cursin el TFG o Treball de Recerca de Batxillerat, relacionat amb els continguts que es desenvolupen al llarg del Taller o estiguin interessats en el tema.

COVID-19. Grups/classe reduïts. El desenvolupament del Taller s'adaptarà a les **normatives de seguretat** establertes pel Covid-19.

Donades les circumstàncies i per cobrir millor les necessitats emocionals dels infants de més edat i amb major consciència de la situació, aconsellaria oferir el Taller als **grups de Cicle Mitjà, Superior i Secundària.**

3.7. Material a aportar per l'escola. Projector, pantalla, mocadors de paper, fotocopies de les Fitxes, llapis, gomes i colors.

3.8. DOSSIER. Els mestres disposen d'aquest Dossier on poden trobar informació, Bibliografia específica i recursos per ajudar als infants i pares/mares amb dificultats. Dins el Dossier hi trobareu els següents documents:

Full informatiu pels pares/mares: Perquè puguin tenir coneixement dels objectius del Taller com a promotor de la salut emocional dels infants i joves. Les Escoles poden utilitzar i difondre aquest Full de la forma que creguin convenient.

Fitxes: Durant el Taller els infants elaboren unes **fitxes** on poden expressar tot el que senten en forma de dibuixos o escriptura (segons l'edat). **Des de l'escola cal imprimir una Fitxa per cada participant i segons el curs al que s'imparteixi.**

ULL!!! A partir de P3/P4 s'han de imprimir en doble cara



Un cop finalitzat el Taller i les fitxes emplenades pels infants, s'entregaran al mestre/a per que les pugui valorar. Posteriorment encloure's dins els àlbums escolar que porten a casa. L'objectiu es fomentar el diàleg familiar vers el Cicle de Vida i les pèrdues. Hem comprovat que les fitxes s'han convertit en una eina per a altres professionals (psiquiatres, psicòlegs, logopedes...), per a detectar patiment, trastorns emocionals i dificultats en conductes socials.

Qüestionari: Es demana que una setmana després de finalitzat el Taller, el mestre/a empleni el Qüestionari que trobaran en aquest Dossier. Les dades recollides són una guia per valorar, adaptar i modificar els Tallers. Fer per mitjà del LINK [Taller Ara sí que sé](#).

Bibliografia específica: Al final del Dossier s'ha inclòs Bibliografia com a recurs pedagògic i de suport educatiu.

Carlota Omos nº18

"ARA SI QUE SE"

A mi aquest taller m'ha semblat molt interessant!
M'ha agradat molt, perquè he après moltes coses.
Hi hem hagut moments una mica tristos, però
he estat molt xulo i divertit!

M'ha ensenyat com s'ha de tractar a una
persona que està trista i no sabia que per ajudar
a algú trist s'ha de deixar plorar.

I he après el que volia dir un "Ritual".

I ens hem ensenyat, em sí, coses de la vida!

"La ignorància, provoca por i desconfiança, en canvi el saber, es converteix en seguretat. El que es viu i es sent de jove, acompanyarà la vida de l'adult, que serà demà"

Xusa Serra



4. FORMAT DEL TALLER "ARA SÍ QUE SÉ"

El Taller integra els coneixements sobre les pèrdues, el dol i la mort i desenvolupament de la Intel·ligència emocional amb la Formació reglada.

Manté un format creatiu i participatiu de les *Dimensions Emocional i l'Ànima*, on descobreixen el que senten i perquè ho senten, sense imposicions externes que els representi una amenaça.

La confiança fa que els propis infants donin forma al Taller i cada un sigui **únic e irrepètiblle**.

El temps s'adequa a la capacitat per mantenir el nivell de concentració de cada edat.

Amb un format visual els introdueix per mitjà del descobriment en els canvis del Cicle de la Vida, estimulant la seva necessitat de conèixer, saber i participar.

Es tracten les diferents pèrdues i canvis en la vida dels infants que els preocupen: Separació dels pares. Pèrdua de la salut d'un familiar. Mort d'un ésser estimat.

Es promou la importància de la confidencialitat. En general els infants tenen la necessitat de compartir emocions i preocupacions que no han estat expressades fins el moment i també són reducte de vivències desconegudes d'altres companys i mestre/a.

Descobreixen les diversitats culturals com a font de coneixements i tolerància.

Els continguts s'han adaptat al nivell maduratiu de cada edat.

La filosofia del Taller es basa en el format **YOU KNOW YOU?** (*Què saps tu?*) on el infant descobreix els propis pensaments vers el tema i sols es treballa des de la seva perspectiva.



5. DESENVOLUPAMENT GENERAL DELS CONTINGUTS

Activitat de descobriment personal: La meua família i els seus canvis. La relació dels pares, el que han perdut i que han fet davant la pèrdua.

Activitat de descobriment de l'entorn: Compartir experiències personals relacionades amb les pèrdues. La mort d'un animal o mascota. Treballar en grup les emocions.

Activitat pel descobriment de les pròpies pèrdues: Recursos per aprendre a superar-les. Com voldré que els demés m'ajudin en el dol. Els diferents rituals. Detectar infants amb processos de dol complicats.

DESENVOLUPAMENT ESPECÍFIC

P3 i P4:

A aquesta edat no hi ha consciència del demà i viuen el avui, aquí i ara, com a font de protecció del impacte i la transcendència del significat de la mort. Per adequar-ho a la capacitat de concentració en aquesta edat, el temps del Taller és **d'una hora**. Es promou la participació i l'expressió emocional mitjançant continguts relacionats amb el cicle de la vida de diferents éssers vius. Per mitjà d'una imatge se'ls fa la pregunta... "Que li ha passat?" i aleshores ells en parlen. S'introdueix la família per mitjà d'un conte, es mostra importància de la mateixa al llarg de la vida i la dibuixen.

P5 i PRIMER (Cicle Inicial).

Per adequar-ho a la capacitat de concentració en aquesta edat, el temps del Taller és **d'un hora i mitja**. Es promou la seva participació voluntària i expressió emocional mitjançant continguts relacionats amb el cicle de la vida de diferents éssers vius. S'introdueix la mort quan ells en parlen, les seves preguntes indiquen preocupacions fruit del seu natural desenvolupament. S'introdueix la família per mitjà d'un conte, la importància de la mateixa sobretot quan estem tristos i si volen poden compartir el que els ha passat i s'han sentit. Disposen d'un espai pel



record on per mitjà del dibuix poden recordar i/o acomiadar-se de persones i/o mascotes que malgrat han mort els recorden i els estimen.

SEGON (Cicle Inicial), TERCER I QUART (Cicle Mitjà)

El temps estimat del Taller és d'un **matí complet**. El continguts del taller inclouen informació que doni resposta als seus dubtes. El continguts del taller inclouen imatges e històries reals que estimulen la reflexió i afavoreix l'expressió de pensaments i emocions. Els continguts inclouen el Cicle de Vida dels éssers vius (plantes, animals i persones) com a procés normal i necessari. Els canvis: Canvis en la meva família. Dibuix de la família. Pensaments i vivències sobre la Vida, les pèrdues i el dol. Valor del que perdem. L'enterrament de la mascota. Aprenentatge en les formes de cuidar i ajudar a un altre en el dolor. Valor terapèutic de les llàgrimes. Què necessitem quan sentim tristesa. Relació de l'estimació amb l'aflicció. Orientar al infant en el caràcter definitiu de la mort (ha anat de viatge, ha marxat?...). Diferents perills de la vida i el perquè els pares els avisin. Els rituals i com ajuden a tranquil·litzar la tristesa i cuidar més enllà de la vida a qui estimem (dibuixos, escrits...). Eines e informació que ajuden en el procés de tristesa i soledat, indispensables per a recuperar l'alegria per la Vida.

CINQUÈ I SISÈ (Cicle Superior)

A aquesta edat el Taller s'imparteix durant un **matí complet**. La tarda es reserva pel debat amb el/la mestre/a i que responguin per escrit en un full sobre dues qüestions:

- 1. El Taller Ara sí que sé, m'ajudarà a...?***
- 2. Per què serveixen els Rituals?***

Es prega als mestres que ho escanegin i enviïn les respostes a l'adreça **xusa.serra@hgc.es**

El continguts del taller inclouen imatges e històries reals que estimulen una reflexió més profunda sobre el tema i afavorir l'expressió de pensaments i emocions. Els continguts inclouen el Cicle de Vida dels éssers vius (plantes, animals i persones). Consciència del significat i l'oportunitat de l'aventura de viure.

Els canvis: Canvis en la meva família. Dibuix de la família. Pensaments i vivències sobre la Vida, consciència de les pèrdues i el dol. Fragilitat i els diferents perills de la vida. Comprendre el motiu



del patiment dels pares. Descobrir el valor del que perdem. Mort i enterrament de la mascota. Aprenentatge en les formes de cuidar i ajudar a un altre en el dol. Relació de l'estimació amb l'aflicció. Esbrinar el caràcter definitiu de la mort. Observar la mort com a generadora de vida, tendresa i sentiments. Reflexions personals sobre el secret més ben guardat (Què passa quan ens morim?). Els rituals (dibuixos, escrits...). Descobrir eines personals indispensables per a recuperar l'alegria per la Vida i que ajuden a que el dolor no sigui per sempre.

ESO/BATXILLERAT I CICLES FORMATIUS

El Pla d'Estudis determina el temps que cada Institució disposa per dedicar a impartir el taller Ara sí que sé als adolescents. Es freqüent que a aquesta edat hagin integrat el model emocional familiar i necessiten més temps per permetre connectar i expressar les emocions. Per optimitzar el temps, el Taller està en continua adaptació d'uns continguts que els ajudin a reflexionar i valorar un canvi en el Model d'expressió emocional. Els Centres que fins el moment l'han sol·licitat han pogut dedicar-li **dues hores**.

Un temps que permet un inici per tractar el tema, on obrim les portes a les emocions, entendre el que sentim i perquè ho sentim. El temps destinat recomana facilitar-ne un debat més extens i profund a les Tutories que els permeti expressar preocupacions contingudes.

Per promoure la consciència del que han sentit, es demana als alumnes que responguin les següents qüestions, si ho prefereixen de forma anònima i les envïin a xusa.serra@hgc.es.

- 1. A quina edat vas viure la primera mort d'un ésser estimat?**
- 2. Qui era?**
- 3. Vas poder acomiadar-te?**
- 4. Si no vas poder, t'hagués agradat fer-ho?**
- 5. El Taller Ara sí que sé, t'ha ajudat a descobrir com reparar el que tenim pendent?**

En el cas de que algun alumne ho necessiti, s'ofereix la possibilitat de rebre **suport gratuït** de la Unitat d'Acompanyament Educatiu a les malalties, el dol i final de vida. Hospital Universitari General de Catalunya. xusa.serra@hgc.es.



Vera Li – *Va ser un taller molt bonic. Em va ajudar a aprendre que plorar és bo. No és gens dolent. Ens va explicar que quan plorem vol dir que estimes molt aquella persona. Quan estimes a algú no has de guardar les llàgrimes, has de plorar i així expresses els teus sentiments. També vaig aprendre que les persones que estimes sempre estaran en el teu cor.*

Ferran – Jo he après que si algú es mor sempre estarà en el teu cor i que si plora algun company, és que s'estimava molt a aquella persona i no hem de dir-li que pari de plorar.

Nora – He après que si algú se't mor o els teus pares es separen, no t'has d'amargar, has de viure cada moment, aquests moments tan especials. Jo la veritat vaig plorar i després em vaig sentir genial.

REACCIONS MÉS HABITUALS DESPRÉS DEL TALLER

- Augment de la necessitat de parlar o reflexionar sobre continguts del Taller.
- Interès global pels continguts i satisfacció per la informació de la que disposen. Interès per a compartir-ho amb vosaltres.
- Si hi ha algun infant que manifesti pors nocturns, algun tipus de regressió, baix rendiment escolar o agressivitat, és bon moment de descobrir el motiu. Un dels objectius del Taller es evidenciar situacions emocionals no resoltes i que poden generar patiment i interferir en la vida adulta.



6. QÜESTIONARI VALORACIÓ DEL TALLER ARA SÍ QUE SÉ

Amb l'objectiu de analitzar, millorar i adequar el [Taller Ara sí que sé](#) als infants i joves, t'agraïm que com a mestre/a assistent valoris els continguts i transcendència del Taller. Trobareu el Qüestionari clicant el títol de més amunt. Caldrà un compte Gmail (Google Chrome)

ESCOLA.....CURS.....

ANY.....POBLACIÓ.....MESTRA/E.....

Valors: 1 GENS 2 MOLT POC 3 FORÇA 4 MOLT

1. EL TALLER ARA SÍ QUE SÉ, HA PERMÈS A LA MAJORIA D'INFANTS.....

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Descobrir que encara que es mori, recordem sempre a qui estimem | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Poder compartir les pèrdues viscudes | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Entendre que quan plorem per algú es perquè l'estimem | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Comprendre la necessitat d'expressar els sentiments (plor, ràbia...) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Saber com cuidar-se i cuidar a una persona afligida | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Expressar els sentiments per mitjà del dibuix | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Descobrir els rituals com a font de benestar davant el dolor | 1 | 2 | 3 | 4 |

2. COM A MESTRE/A:

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. T'has sentit còmoda durant el Taller? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Les reaccions i dibuixos dels infants poden aportar-te informació? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Els continguts s'han adaptat al seu nivell de comprensió? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. El Taller pot promoure la salut emocional dels infants? | 1 | 2 | 3 | 4 |

CONCLUSIONS I RECOMANACIONS...



RESPONDRE SOLS EN CAS DE DETECTAR-SE CANVIS EMOCIONALS DESPRÉS DEL TALLER (TRASTORN NOCTURN, ESTAT D'ÀNIM, CONFLICTES, AÏLLAMENT...)

1. Ha viscut un procés de dol que li ha suposat patiment extrem/inseguretat?

Separació dels pares: Procés complicat Procés comunicatiu

Mort ésser estimat Va poder acomiadar-se No va poder acomiadar-se

Canvi país origen Preocupació per la salut (pròpia o familiar)

2. Ha pogut expressar/compartir els sentiments?

SI NO HO DESCONEC

3. Havíeu detectat anteriorment conductes des adaptades, agressivitat, dificultats de relació o baix rendiment, dins l'àmbit escolar?

SI NO HO DESCONEC

4. Els pares coneixen aquestes dificultats? SI NO HO DESCONEC

5. Pot necessitar suport professional o psicològic? SI JA EN TÉ NO LI CAL

En cas de detectar un procés de dol complicat i per tal de prevenir més patiment caldria contactar amb:

Professional de referència (metge de Família, psicòleg, psiquiatre...)

Si el patiment té relació amb la mort d'un ésser estimat podeu contactar amb:

Unitat d'Infermeria en l'Acompanyament Educatiu en malalties, dol i la mort de l'Hospital Universitari General de Catalunya. Servei d'atenció al dol subvencionat per la Institució.

Telèfon: 93 565 60 00 Extensió: 1643 (Xusa Serra) xusa.serra@hgc.es



7. FULL INFORMATIU PELS PARES I MARES

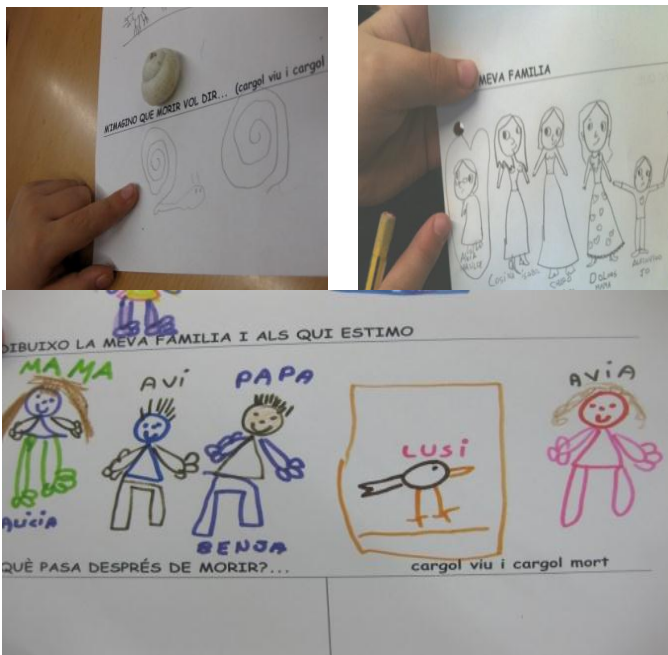


I EL TALLER ARA SÍ QUE SÉ

En l'any 2009 la Direcció de l'Hospital Universitari General de Catalunya va promoure l'inici del **Taller Ara si que sé** a les escoles. Des de aleshores s'ha impartit a més de **23.000 infants i joves** des de P-3 fins a Batxillerat, en **106 escoles de 19 poblacions**. Subvencionat per la Direcció de l'Hospital Universitari General de Catalunya, està impartit per Xusa Serra, infermera referent de la Unitat d'Acompanyament Educatiu a les malalties, el dol i final de vida de l'HUGC. Antropòloga i Màster d'Investigació en Salut.

Objectius: Desenvolupar la Intel·ligència emocional dels infants i joves per millorar l'adaptació a les adversitats i als canvis de la vida. Descobreixin el benefici de la reflexió, l'expressió emocional interna/externa, aprendre a cuidar i cuidar-se en situacions de dolor i promoure la salut

Continguts i fitxes del Taller Ara sí que sé: Adaptats a la maduresa emocional dels infants.



Clàudia: *El que he après en aquest taller, és que no has de tenir por a la mort perquè forma part de la vida.*

Dani: *He après que quan una persona plora quan algú mor vol dir que l'estima. Que els nens han de plorar amb la família perquè un nen també vol compartir els seus sentiments.*

Guillem: *He après que quan algú està trist la companyia és el millor que pot tenir.*

Marina: *He après que si una persona està plorant has d'estar al seu costat i, sobre tot, no li diguis que no plori.*

Després del Taller podem trobar un augment de la necessitat de parlar o reflexionar sobre els continguts treballats en el Taller i poden preguntar sobre aspectes que els preocupen.

Cal saber que: Ells saben que "res és per sempre". Quan un infant pregunta, vol saber la veritat. Que la família és el més important que tenen i els importa tot. Encara que els vegem petits, estan preparats per a qualsevol notícia i si detecten mentides els pot generar por i inseguretat, al llarg de la vida.

Si alguna cosa no sabeu, simplement li podeu dir... "Això no t'ho puc contestar, per què no ho sé".

Si pregunten... "Que us morireu vosaltres? Podeu respondre amb una altra pregunta... I tu que creus?... I reforçar la seva resposta amb un missatge... Sí, tens raó, morirem igual que les fulles quan arriba la tardor, però esperem fer-ho quan ja siguem molt vells! Que tenim moltes ganes de viure!!!".

Si necessiteu ajut enviar correu electrònic a xusa.serra@hgc.es

Visites externes pels infants i joves, subvencionades per la Direcció de l'Hospital Universitari General de Catalunya.



8. CERTIFICAT EXENT DE DELICTES SEXUALS



MINISTERIO
DE JUSTICIA

**REGISTRO CENTRAL DE
DELINCUENTES SEXUALES**

en <https://sede.mjusticia.gob.es> Código Seguro de Verificación SD:kdBZ-fQAP-B7dK-pcfx
Seguro de Verificación: ABCDEFGHJKLMNPQRSTUVWXYZ23456789-;

CERTIFICA:

Que, en el día de la fecha, consultada la Base de Datos del Registro Central de Delincuentes Sexuales, **NO CONSTA** información penal relativa a:

D./Dª JOSEFA SERRA LLANAS con NIF nº 33875635Q

Conforme a lo dispuesto en la Decisión Marco 2009/315/JAI del Consejo de 26 de febrero, relativa a la organización y al contenido del intercambio de información de los registros de antecedentes penales entre los Estados miembros, tratándose de ciudadanos **que ostenten exclusivamente la nacionalidad española**, el presente certificado incluye, en su caso, las condenas impuestas por otros Estados miembros de la Unión Europea, en los mismos términos en que tales condenas hayan sido notificadas, sin que exista necesariamente una equiparación entre los tipos delictivos del Estado de condena y los tipos delictivos nacionales.

A los efectos de trabajar o realizar actividades con menores, los ciudadanos extranjeros o que, además de la española, ostenten otra nacionalidad, deberán solicitar a las autoridades de su otro país de nacionalidad una certificación en la que se haga constar, en su caso, sus antecedentes penales por delitos de naturaleza sexual.

El presente certificado refleja la situación del titular interesado/a en la fecha de su expedición.

Madrid a 22 de enero de 2019



9. FITXES (A partir de P5 imprimir a doble cara)



TALLER "ARA SÍ QUE SÉ"

FITXA P3 I P4

ANY

NOM

LA MEVA FAMÍLIA I A QUI ESTIMO



Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo  quirónsalud

TALLER "ARA SÍ QUE SÉ"

P5 I 1ER

ANY

NOM

DIBUIXO LA MEVA FAMÍLIA



ESPAI PEL RECORD, et dibuixo perquè t'estimo...(o un cargol viu i un mort)



TALLER "ARA SÍ QUE SÉ"

2on, 3er i 4art

CURS

NOM

ANYS

ESCOLA

MESTRE/A

DIBUIXO LA MEVA FAMÍLIA

DIBUIXO UN CARGOL VIU I UN DE MORT



ET DIBUIXO PERQUÈ T'ESTIMO... ESPAI PEL RECORD

EL SECRET MÉS BEN GUARDAT... QUE CREC QUE PASSA QUAN ENS MORIM?



Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo  quirónsalud

TALLER "ARA SÍ QUE SÉ"

5è i 6è

CURS

NOM

ANYS

ESCOLA

MESTRA/E

DIBUIXO LA MEVA FAMÍLIA

LES COSES SÓN SEMPRE IGUALS? CANVIS EN LA MEVA FAMÍLIA



ET DIBUIXO PERQUÈ T'ESTIMO... ESPAI PEL RECORD

EL SECRET MÉS BEN GUARDAT... QUÈ CREC QUE PASSA QUAN MORIM?



10 BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA DOL I LA MORT PER ADULTS

- ÀRIES, Ph. **El hombre ante la muerte**. Taurus. Madrid 1988.
- BEAUVOIR, S. **Una muerte muy dulce**. Edhasa. Barcelona. 1987
- CARMELO, A. **Deixa'm plorar**. Tarannà
- CARMELO, A. **Ets dins del meu cor. Un espai en el dol**. Tarannà
- ELIAS, N. **Soledad de los moribundos**. Fondo cultura económica.1987.
- JOMAIN, C. **Morir en la ternura**. Paulinas. 1994.
- KESSLER D. **El derecho a morir en paz y con dignidad**. Tikal. 1997.
- KÜBLER-ROSS, E. **Lecciones de vida**. Luciérnaga. 2001.
- KÜBLER-ROSS, E. **Los niños y la muerte**. Luciérnaga. 1992.
- KÜBLER-ROSS. E. **La mort una aurora**. Luciérnaga.
- KÜBLER-ROSS. E., KESSLER, D. **Sobre el dol i el dolor**. Empúries
- LEWIS, C.S. **Un dol observat**. Columna
- POCH I AVELLÁN, C. **De la Vida i de la Mort**. Ed. Claret. 1996.
- SERRA LLANAS, X. **I jo, també em moriré?** Columna. Nova edició 2020
- VILANOVA I VILA-ABADAL, M. **La mort, una lliçó de vida?** Editorial Mediterrània.

COM ACOMPANYAR LA MALALTIA.

- Albom, Mitch. **Els dimars amb Morrie**. Empúries. Per a joves i adults
- Cela, Jaume. **Cami de tornada**. La galera. Per a joves i adults
- Breen, Else. **També et pots morir a la primavera**. La Galera. 2003. De 9 a 12 anys.
- Duocastella, Pilar. **Dona i cadira**. La Campana
- Schmitt, Eric- Emmanuel. **L'Òscar i la Peggy Blue**. Cruïlla. Per a infants i adolescents.
- Schwartz, M. **Morrie se'n va**. Empúries. Per a joves i adults
- Serra Llanas, X. **I jo, també em moriré?** Columna. Nova edició 2020. Adults
- Vlamakis, George. **I jo què? En Lluc i la seva germana malalta**. Sirpus. Per infants

APRENT DE LA MORT.

- Hennezel, Marie de. **La mort íntima**. Viena Helios



- Hennezel, M., Leloup, Jean-Yves. **L'art de morir.** Helios 1998.
- Pàmies, Teresa. **Conviure amb la mort.** Empúries.
- Parareda, Albert. **Aprendre a morir, aprendre a viure.** Barcanova 2002.
- Serra Llanas, X. **I jo, també em moriré?** Columna. Nova edició 2020

LLIBRES D'AJUDA ALS PARES EN EL DOL DELS INFANTS

- Díaz Teba, I. **I ara, on és?. Com ajudar els nens i adolescents a entendre la mort.** Viena Edicions
- Dolto, Françoise. **Parlem amb els infants.** Pagés editors
- Esquerda M. i Agustí A M^a. **El nen i la mort. Acompanyar els infants i els adolescents en la pèrdua d'una persona estimada.** Pagés editors. 2010.
- Puech, Michel, Labbé, Brigitte. **La vida i la mort.** Cruïlla
- Serra Llanas, X. **I jo, també em moriré?** Columna. Nova edició 2020

CONTES DE DOL PER MORT: PER A INFANTS EN CATALA

- Cabban, Vanessa, Gray, Nigel. **L'avi de l'osset.** Timun Mas
- Durant, Alan, Gliori, Debi. **Per sempre més.** Timun Mas
- Elzbleta. **La Mort d'en Tim.** Editorial Cruïlla
- García Sobrino, Javier. **Aldebaran.** La Galera
- Huisman-Perrin, Emmanuelle. **La mort explicada a la meva filla.** Empúries
- Ramírez, Ana-Luisa, Ramírez, C. **Així és la vida.** Editorial Diálogo
- Rius, Roser. **La Maria no se n'oblidarà.** Cruïlla

CONTES: DOL PER LA MORT DELS AVIS

- Cela, Jaume. **Coi de Quico.** La Galera. A partir de 10 anys
- Cole, B. **Estirar la pota o com envellim.** Destino
- Cortina M. , Peguero, Amparo. **On està el iaio?.** Tàndem Edicions
- de Paola, Tomie. **L'avia de dalt, l'avia de baix.** Cruïlla
- Hellings, Colette, Bawin, Marie-Aline. **L'avi d'en Tom ha mort.** Combel
- Lienas, Gemma. **Així és la vida.** Empúries
- Peris, Carme, Bausà, Roser. **Bona nit, avi!** Lóguez



- Prats, Joan de Déu. **Així era l'avi.** Parenting
- Roda Fàbregas, Ignasi. **L'Armari de l'àvia.** I.N.G. Edicions.
- Saint Mars, Dominique de Bloch, Serge. **S'ha mort l'avi.** La galera
- Van Hooft, Mieke. **Adéu, àvia.** ING Edicions.
- Verrept, P. **Et trobo a faltar.** Joventut

CONTES: EL DOL PER MORT DE LES MASCOTES

- Genover i Huguet, Roser. **La Mariona i el seu gos.** Cadí

BIBLIOGRAFIA JOVES EN CATALA: EL DOL PER MORT

- Cela Jaume. **Xarraires impenitents.** Empúries
- Gòrriz, Josep. **Adèu Cecilia.** Empúries
- Serra Llanas, X. **I jo, també em moriré?** Columna. Nova edició 2020

DOL PER LA MORT DELS AVIS

- Cela, Jaume. El doble secret de l'avia. Empúries
- Cela, Jaume. La visita de la dama. Cruïlla
- Serra Llanas, X. **I jo, també em moriré?** Columna. Nova edició 2020

DOL PER LA MORT DELS PARES

- Cela, Jaume. Abans de néixer, després de morir. La Galera
- Serra Llanas, X. **I jo, també em moriré?** Columna. Nova edició 2020