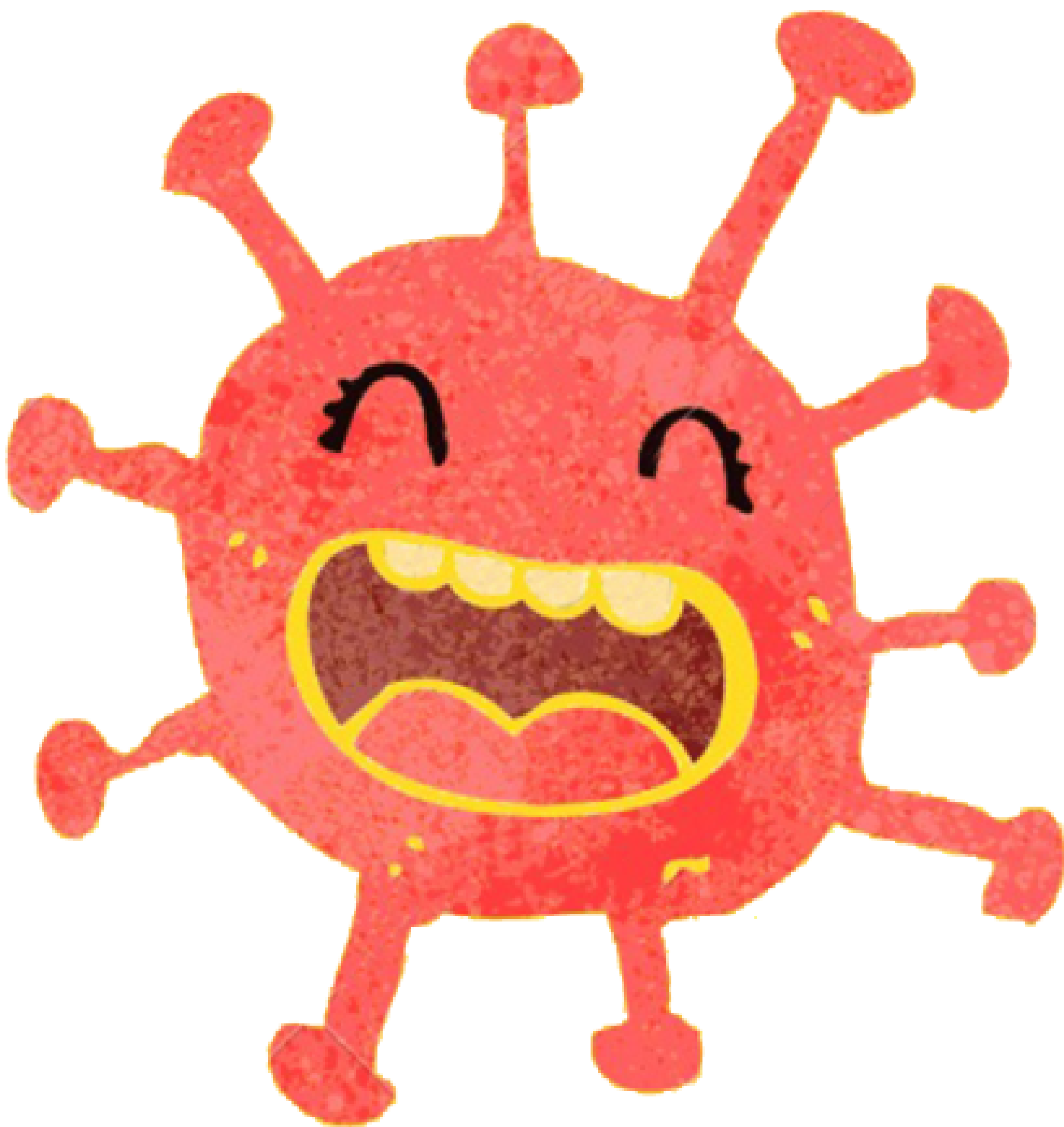


# CZEŚĆ

**Jestem WIRUS – kuzyn  
grypy i przeziębienia**



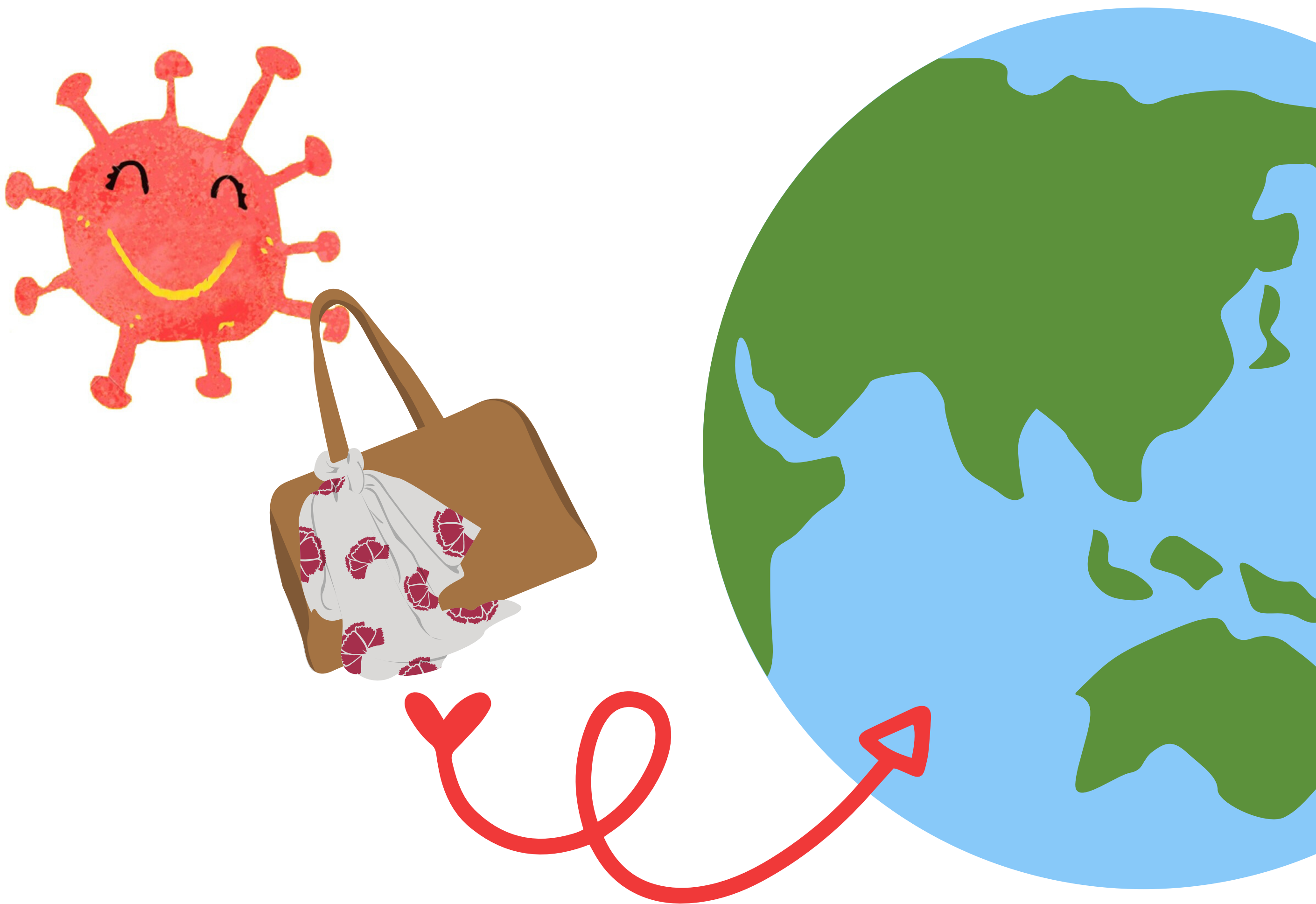
**Nazywają mnie koronawirus**

PSICÓLOGA MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

[WWW.MINDHEART.CO](http://WWW.MINDHEART.CO)

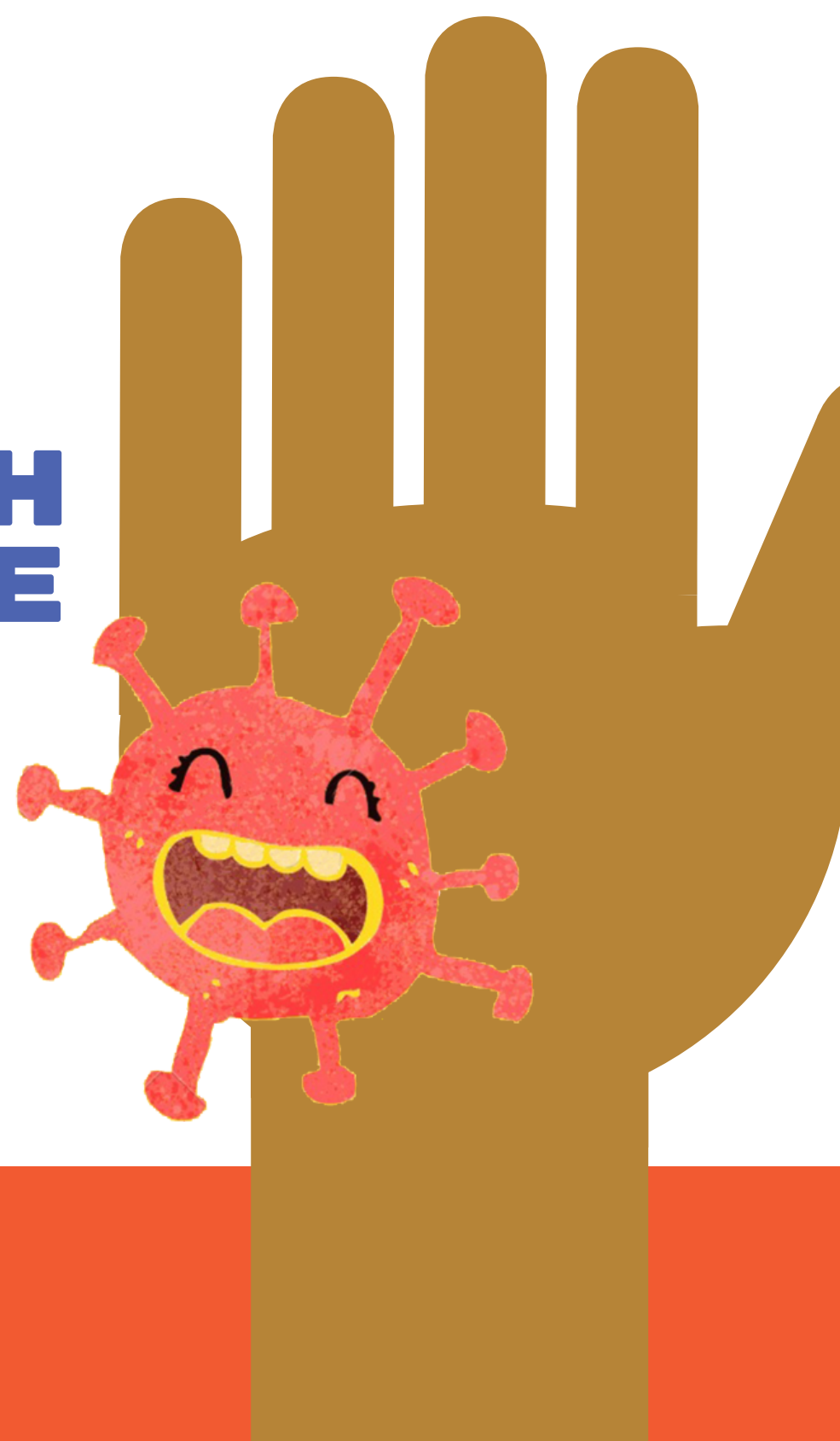
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

# Uwielbiam podróżować



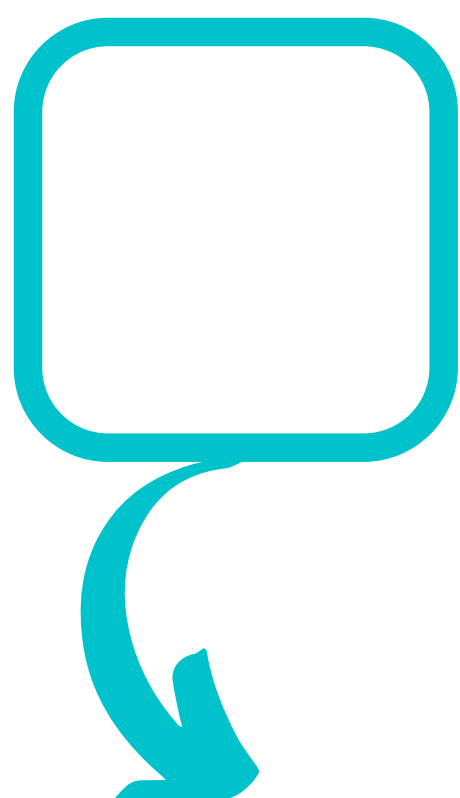
i skaczę na  
ręce ludzi,  
żeby się  
przywitać

**HIGH  
FIVE**

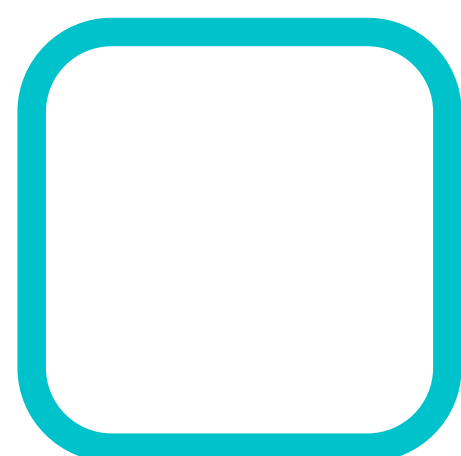


# Słyszateś/-aś o mnie?

Tak



Nie



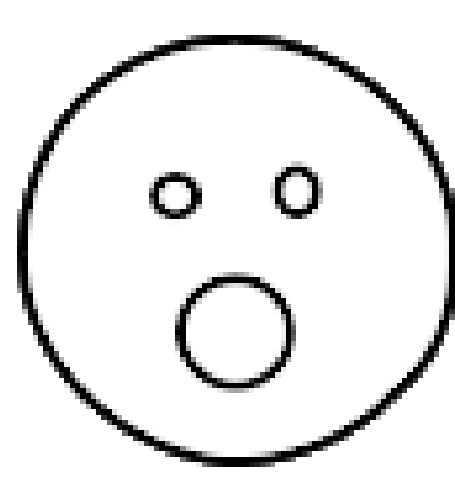
**A jak się czujesz, kiedy o  
mnie słyszysz?**



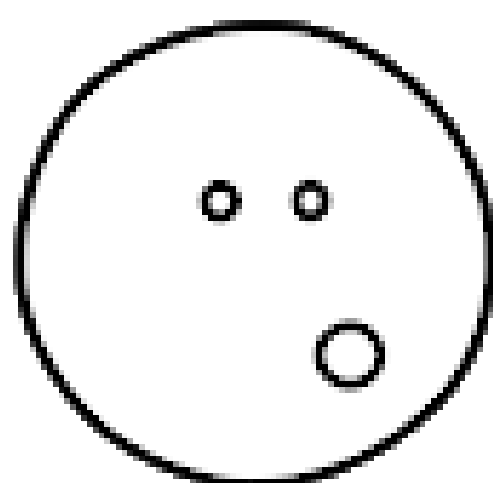
**Spokojny/-a**



**Niespokojny/-a**



**Łmartwiony/-a**



**Łaciekawiony/-a**

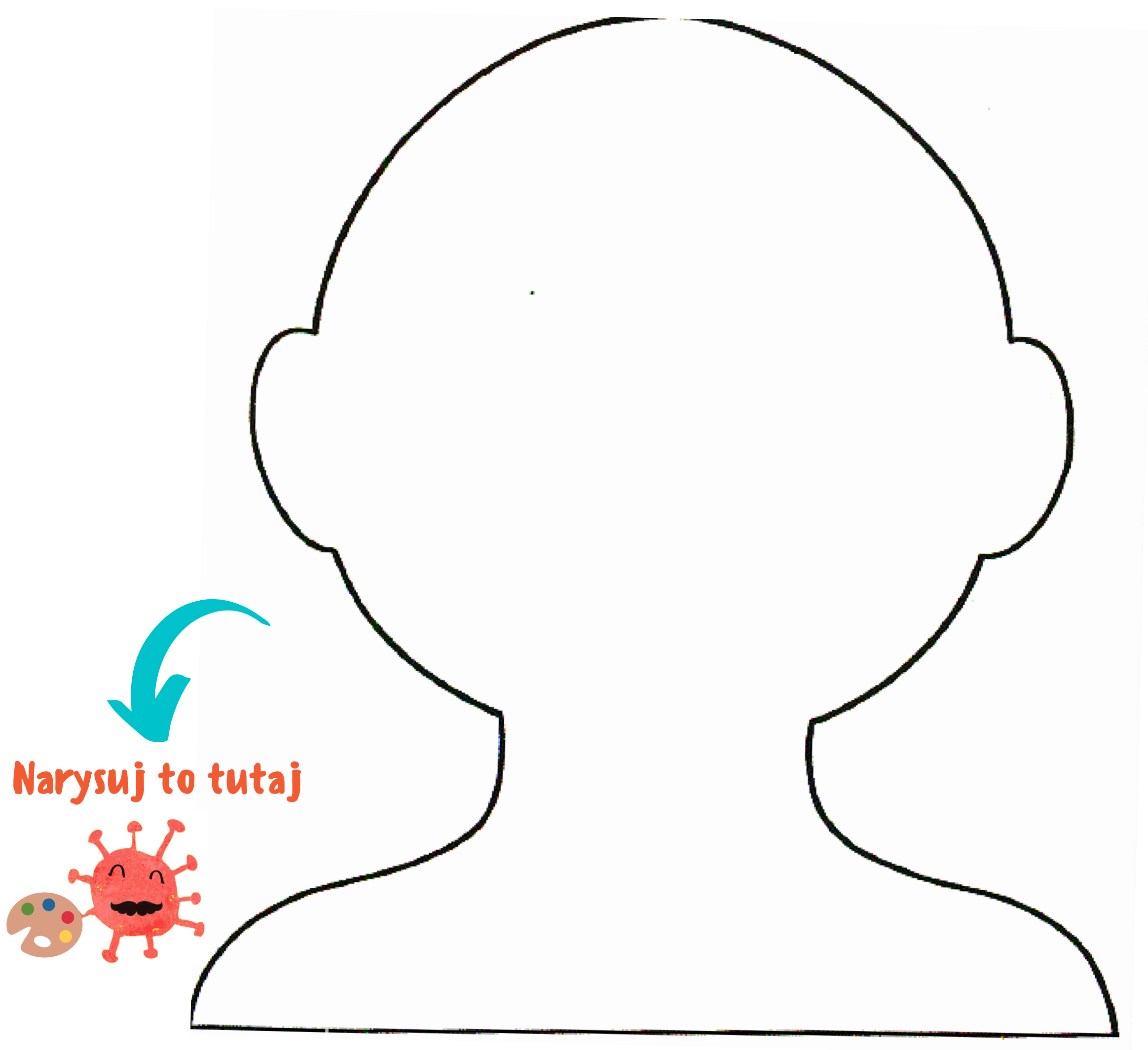


**Łdenerwowany/-a**



**Łmutny/-a**

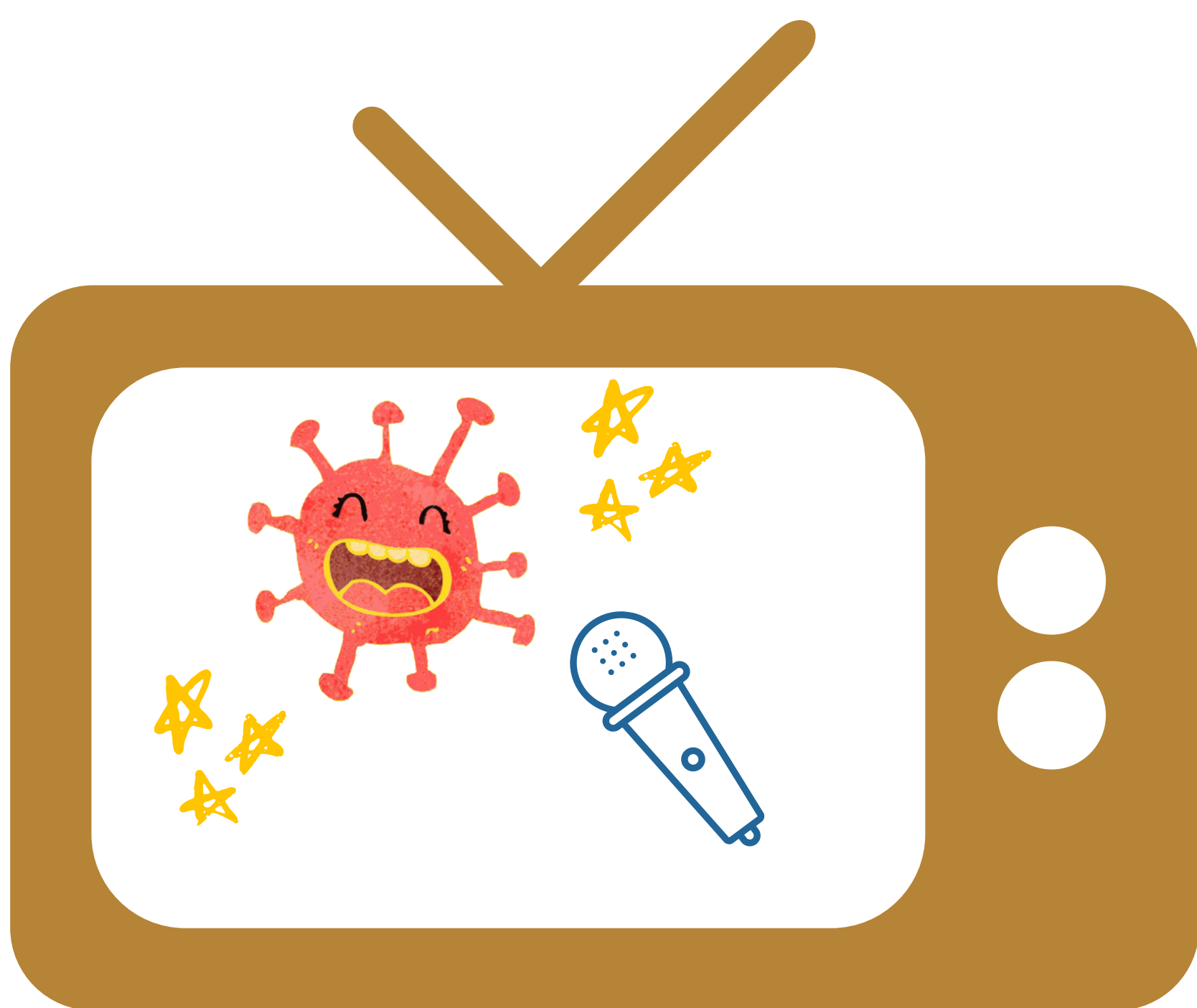
# Rozumiem, że czujesz się...



## Ja czułbym się tak samo



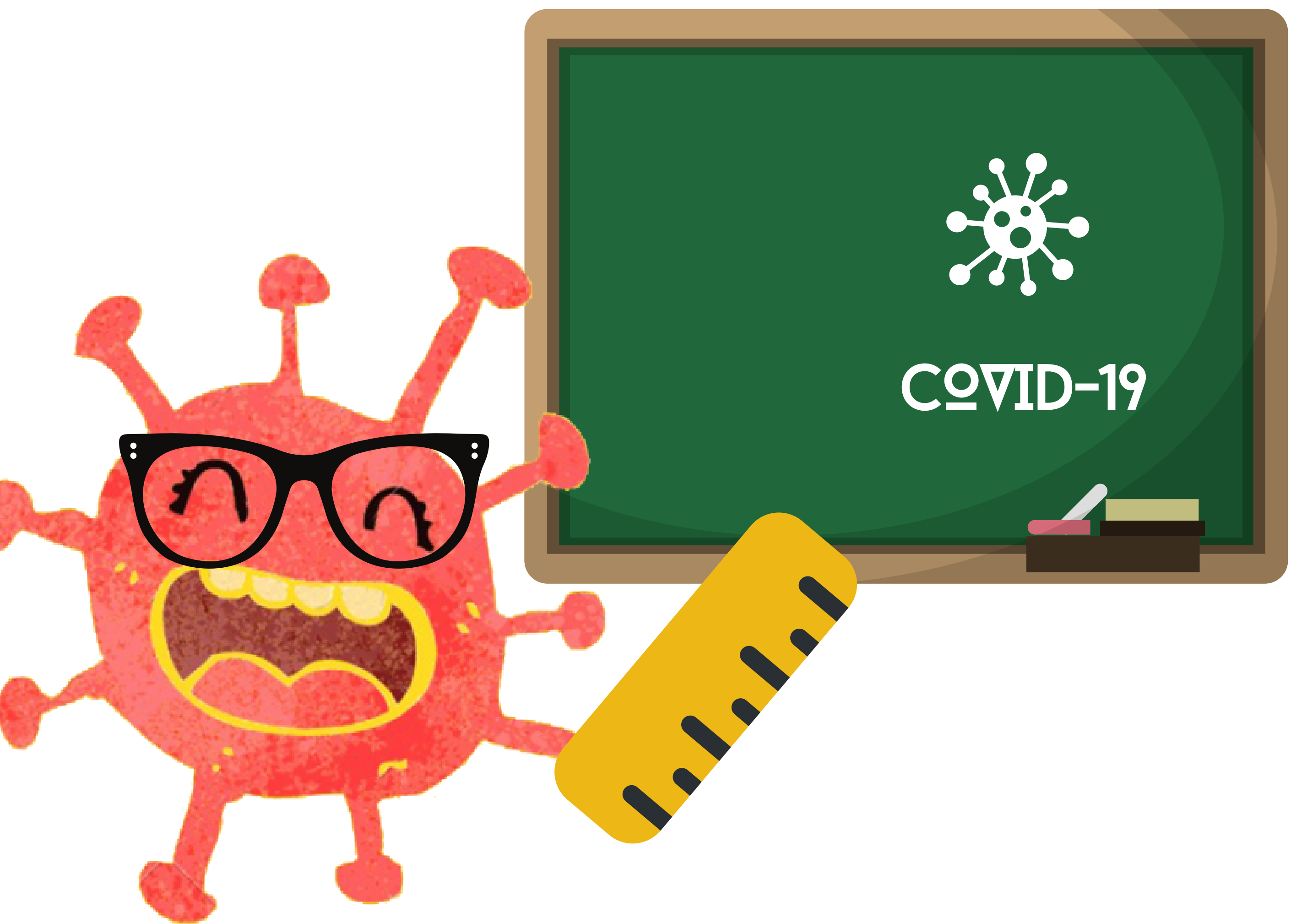
**Czasami dorośli  
martwią się, kiedy  
czytają o mnie albo  
słyszą o mnie w telewizji**



**TO JA!**



**Ale wyjaśnię Ci...**

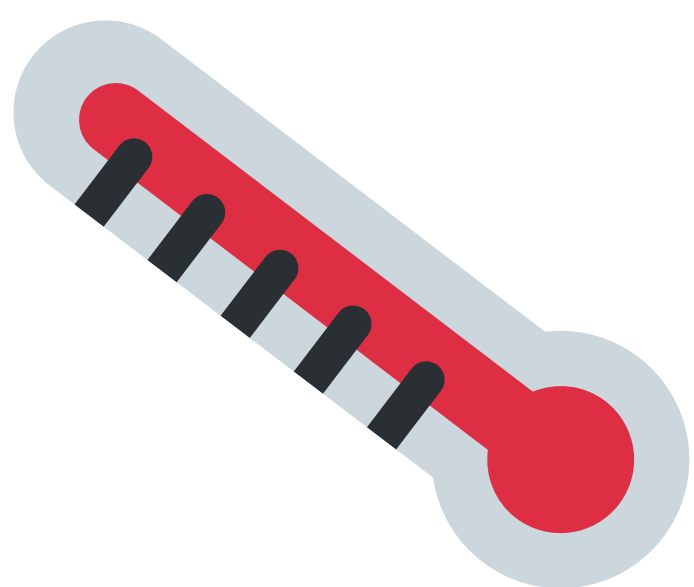


**żebyś mógł/mogła zrozumieć,  
kim jestem**

**Kiedy przybywam z wizytą,  
przynoszę ze sobą...**



**Trudności z  
oddychaniem**



**Gorączkę**



**Kaszel**



**Ale szybko wyjeżdżam  
i prawie wszyscy chorzy  
wracają do zdrowia**



**Tak samo jak Twoje  
kolano goi się po  
zadrapaniu albo uderzeniu**

**BYE BYE...**





**Możesz być spokojny/-a!**

**Dorośli troszczą się o Ciebie:**

---

**Zadbają o to, żebyś był/-a  
bezpieczny/-a**



# Ty też możesz pomóc:

1



**Myj ręce wodą i  
mydłem tyle czasu,  
ile trwa Twoja ulubiona  
piosenka**



**Śpiewaj ją zawsze,  
kiedy myjesz ręce**

2



**Używaj płynu  
dezynfekcyjnego/  
antywirusowego**



**Licz wtedy do 10 i  
nie ruszaj rękami!**

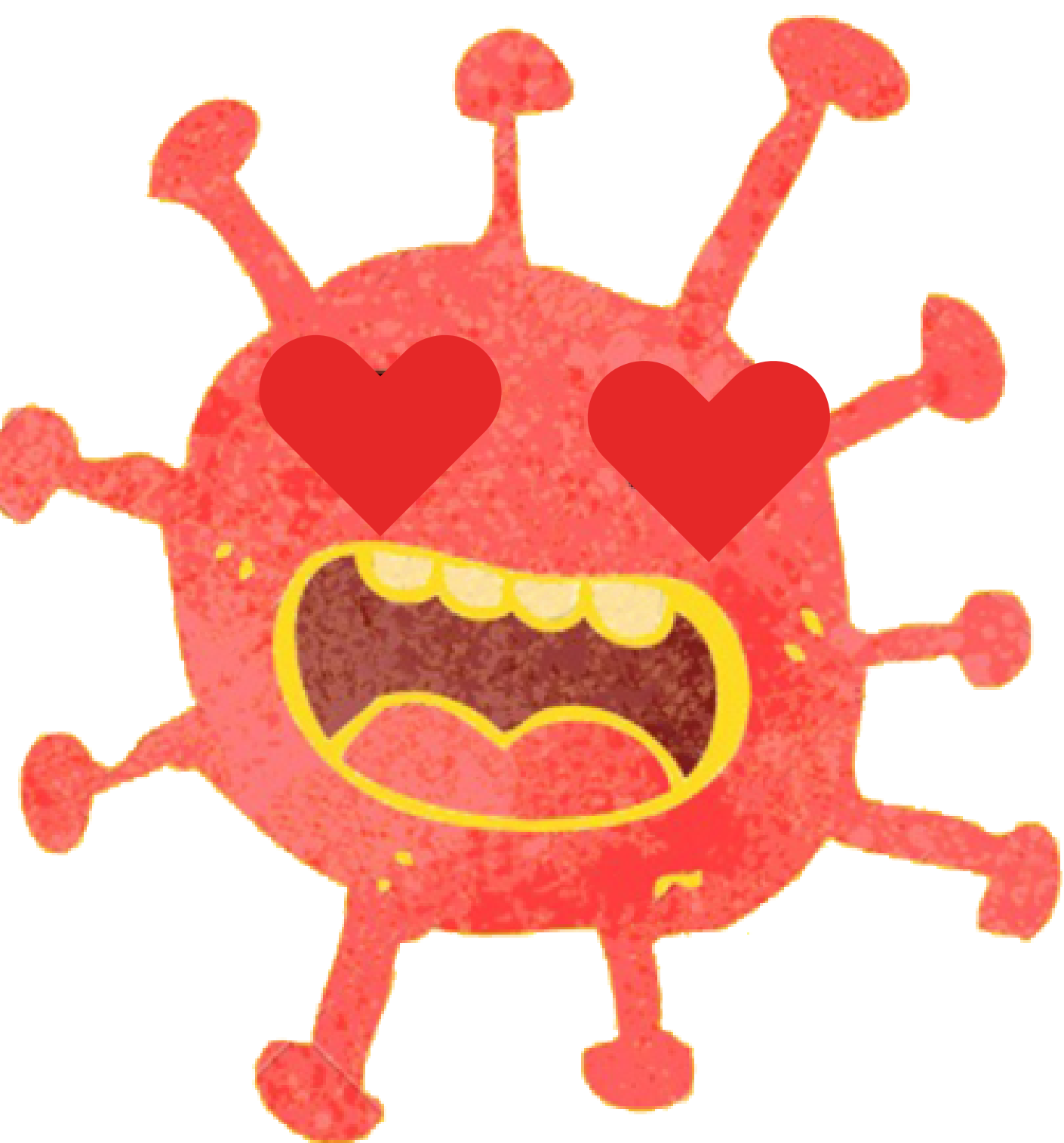
**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10**

**Już suche... Biegnij się bawić!**

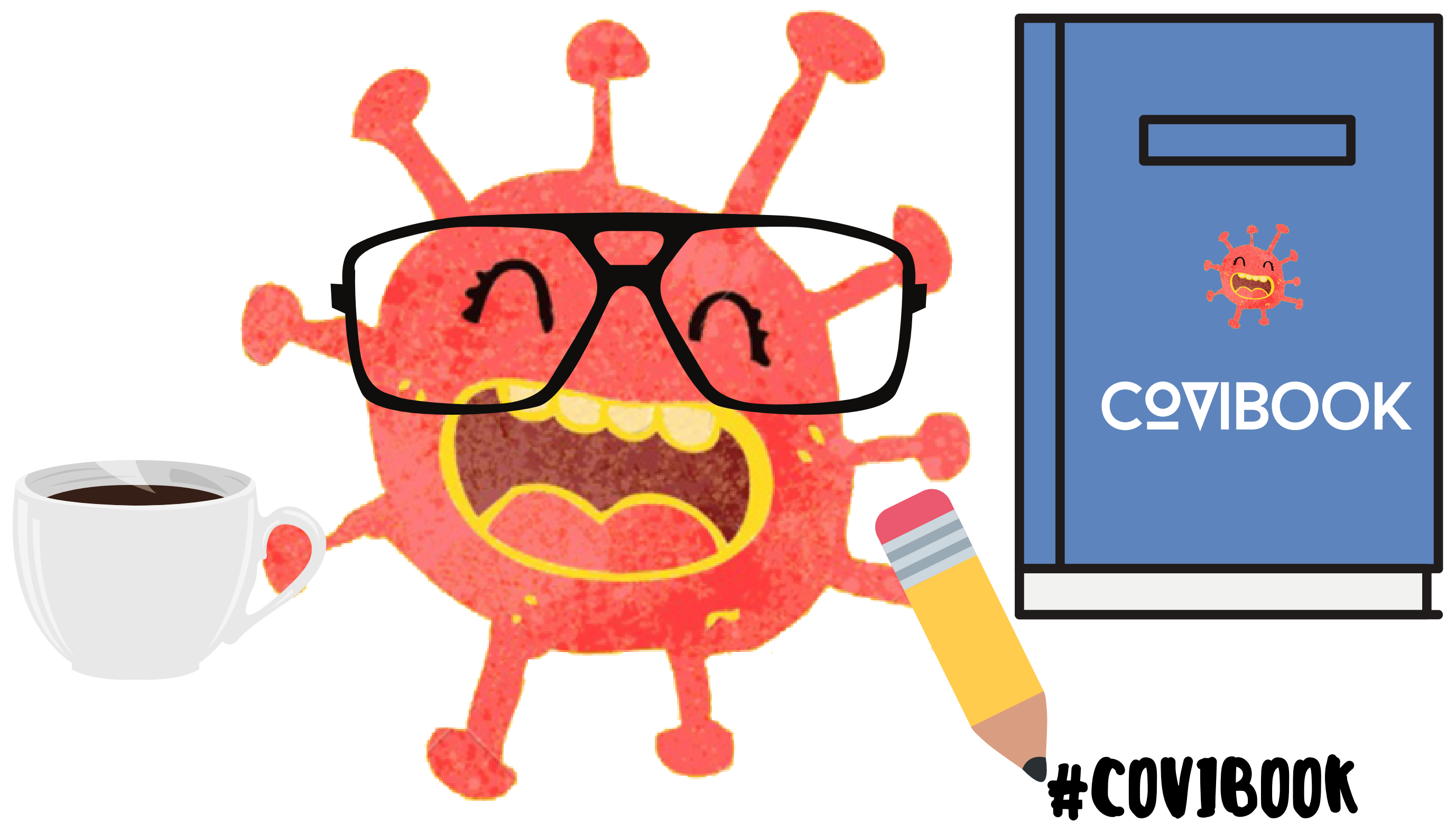
# Dzięki temu nie przyjdę z wizytą



**A w tym czasie lekarze wciąż pracują nad wynalezieniem szczepionki, która pozwoli mi witać się bez powodowania choroby.**



# KONIEC



**Pobierz tę książkę w  
PDF ze strony:**

**[www.mindheart.co/descargables](http://www.mindheart.co/descargables)**

**Autorka:**

**Psycholog Manuela Molina Cruz**

**Instagram: @mindheart.kids**

**manuela\_825@hotmail.com**

**Tłumaczenie:**

**MamyProjekt**

**mamyprojekt.pl**