

Idee und Design:



TOOLTOYS

María Gallo und Cristina Llaca
Illustrationen Paulina Suárez

tooltoys.mx [f](#) [i](#)

Covid-19

und ich

Wie geht es mir?

Name:

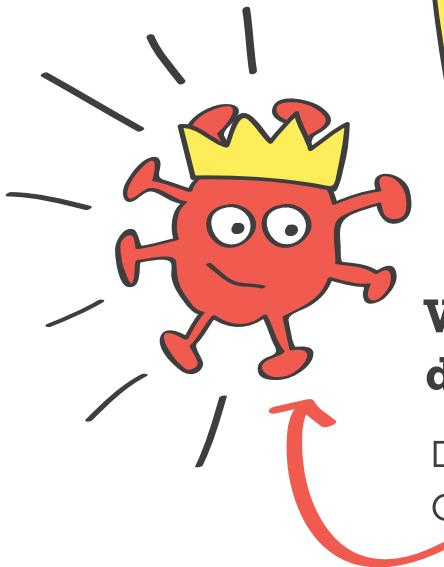
Datum:

Land:

Übersetzung: Barbara Oberhofer

* Kostenloses Exemplar. Nicht für den Verkauf bestimmt. *

Covid-19 / Coronavirus



Was ist das überhaupt?

Das hier ist ein Corona-Virus.

Wie überträgt sich dieses Virus?

Hauptsächlich durch winzige Tröpfchen, die der Mensch beim Niesen oder Husten verbreitet. Wir können uns aber auch anstecken, wenn wir Oberflächen berühren, auf denen sich das Virus befindet, und uns dann an den Mund, die Nase oder die Augen fassen.

Woran erkennt man Covid-19?

Die häufigsten Symptome (Anzeichen) sind Husten, Fieber und Probleme beim Atmen.

Wie stecke ich mich gar nicht erst an?

- Indem ich mir regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife die Hände wasche.
- Indem ich alles desinfiziere, was mit dem Virus in Kontakt gekommen sein könnte (vor allem Türklinken).
- Indem ich mit meiner Familie zuhause bleibe.

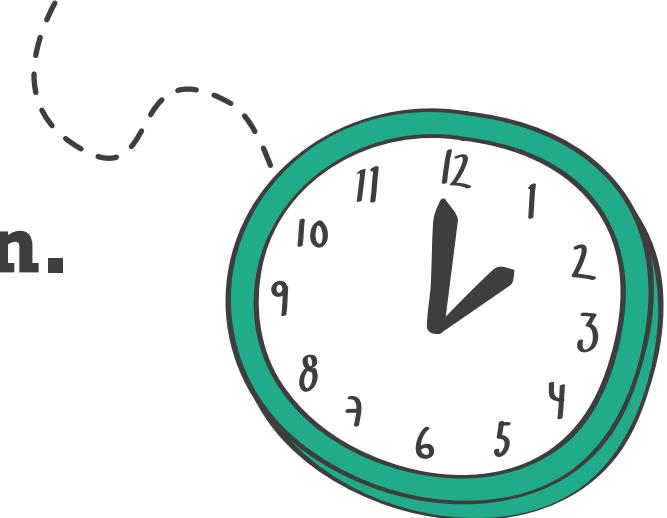
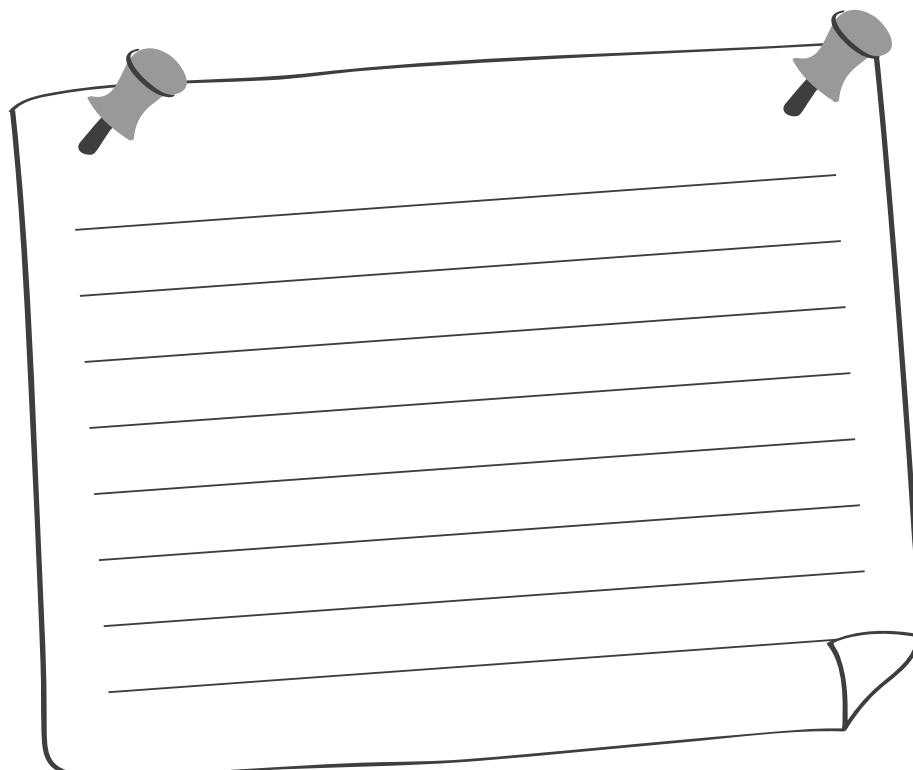
Warum sind alle so besorgt?

- In vielen Ländern haben sich schon viele Menschen infiziert.
- Einige davon sind bereits gestorben.
- Bisher gibt es noch keinen Impfstoff.
- Da wir nun alle zuhause bleiben, haben viele Menschen außerdem Angst, ihre Arbeit zu verlieren.

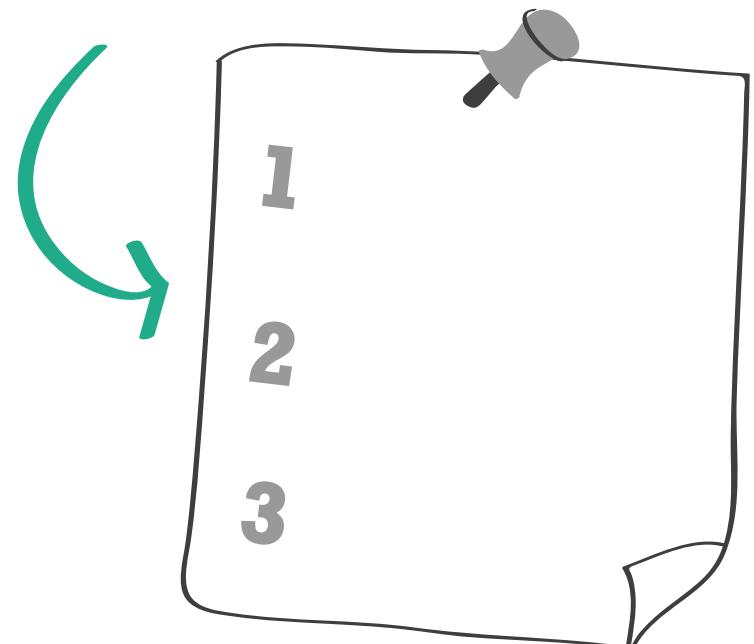
Die Zeit scheint stillzustehen.

Die Uhrzeit ist auf einmal nicht mehr so wichtig.

Wir haben plötzlich mehr Zeit: zum Beobachten, Nachdenken, Schreiben, Fühlen usw. Du auch? Mach eine Liste!



Fallen dir drei positive Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima ein?



Wie lange bist du schon zuhause? _____ Tage



Was wir nicht vergessen dürfen:

1 Das passiert gerade auf der ganzen Welt.



2 Es ist nicht deine Schuld.

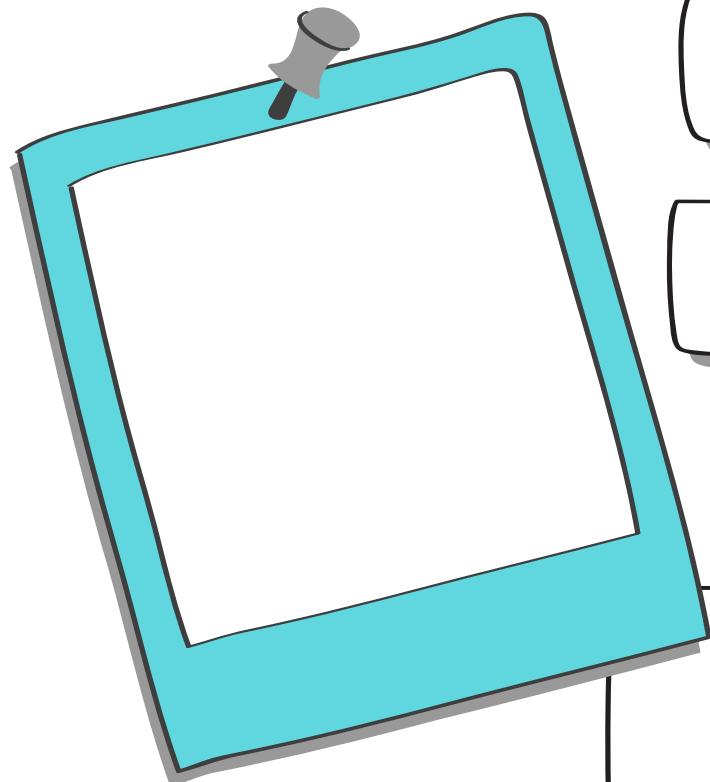
3 Das ist keine Strafe.

4 Es ist wichtig, dass wir zuhause bleiben. **Vielen Dank!**



5 Früher oder später werden wir alles überstanden haben. **Es wird nicht für immer so sein wie jetzt.**

Damit ich diese wichtige Zeit nicht vergesse: **Wer bin ich heute?**



Ich bin heute _____ Jahre und _____ Tage alt.

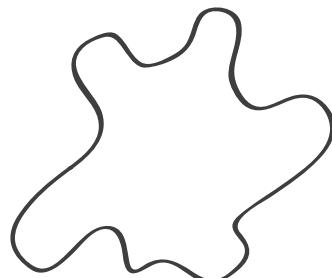
Ich wiege _____ kg.

Ich bin _____ cm groß.

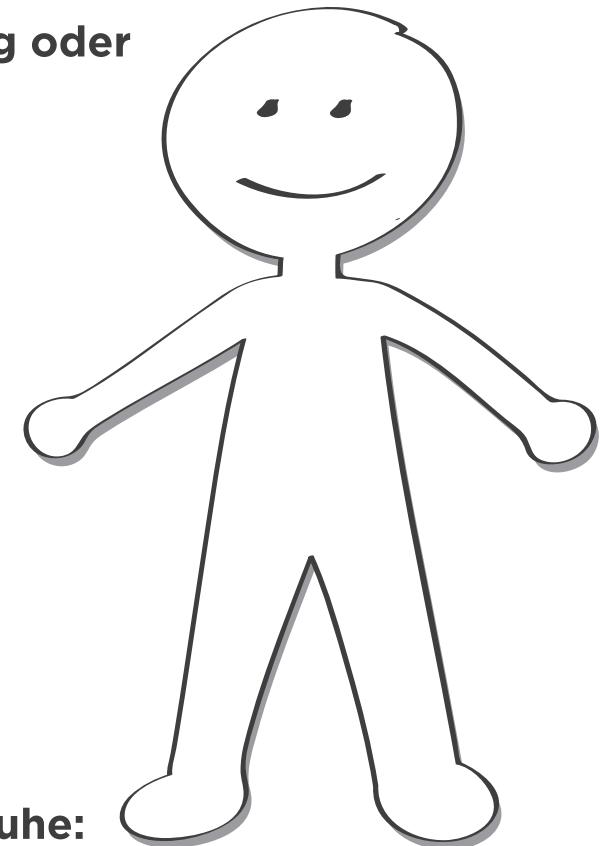
Mein Lieblings-Schlafanzug oder
meine liebsten Klamotten:

Meine besten
Freundinnen und
Freunde heißen:

Meine Lieblingsfarbe:



Mein liebstes Paar Schuhe:



Wie geht es mir?

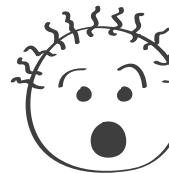
Diese  Situation kann viele Gefühle auslösen, die ganz unterschiedlich sind.
Wann oder in welchen Situationen fühlst du dich so wie auf den Zeichnungen?



ruhig



traurig



ängstlich



wütend



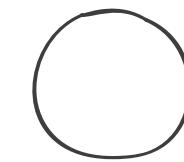
besorgt



fröhlich



frustriert



was noch?

Früher und jetzt

Was ist noch wie früher?

- Ich dusche jeden Tag

Was hat sich geändert?

- Ich kann nicht rausgehen

Kalender

Einige Verabredungen und Pläne mussten wir absagen oder verschieben. Um diese Dinge tut es mir besonders leid:

Was

Wann

Mit wem

Konnten wir es verschieben?

Einige Dinge konnten wir trotzdem machen – wenn auch vielleicht ein bisschen anders als geplant!

Was

Wann

Mit wem

Wie war's?

Male oder kleb ein Foto davon ein, was du in letzter Zeit zuhause alles so gemacht hast:

**Das Motto:
Mach etwas Alltägliches zu etwas Außergewöhnlichem!**



Ich war draußen unterwegs.

ja nein

Ich habe Hausaufgaben bekommen.

ja nein

Meine Eltern arbeiten von zuhause aus.

ja nein

Manchmal hab ich die Nase voll.

ja nein

Ich habe neue Dinge gelernt.

ja nein

Ich kenne jemanden, der Covid-19 hat.

ja nein

Ich habe ein Puzzle gemacht.

ja nein

Ich habe gebastelt und war kreativ.

ja nein

Ich mache mir Sorgen, wenn ich die Nachrichten höre.

ja nein

Ich habe ein Buch gelesen.

ja nein Welches?

Ich habe einen neuen Film gesehen.

ja nein Welchen?

Ich habe eine neue Sendung geguckt.

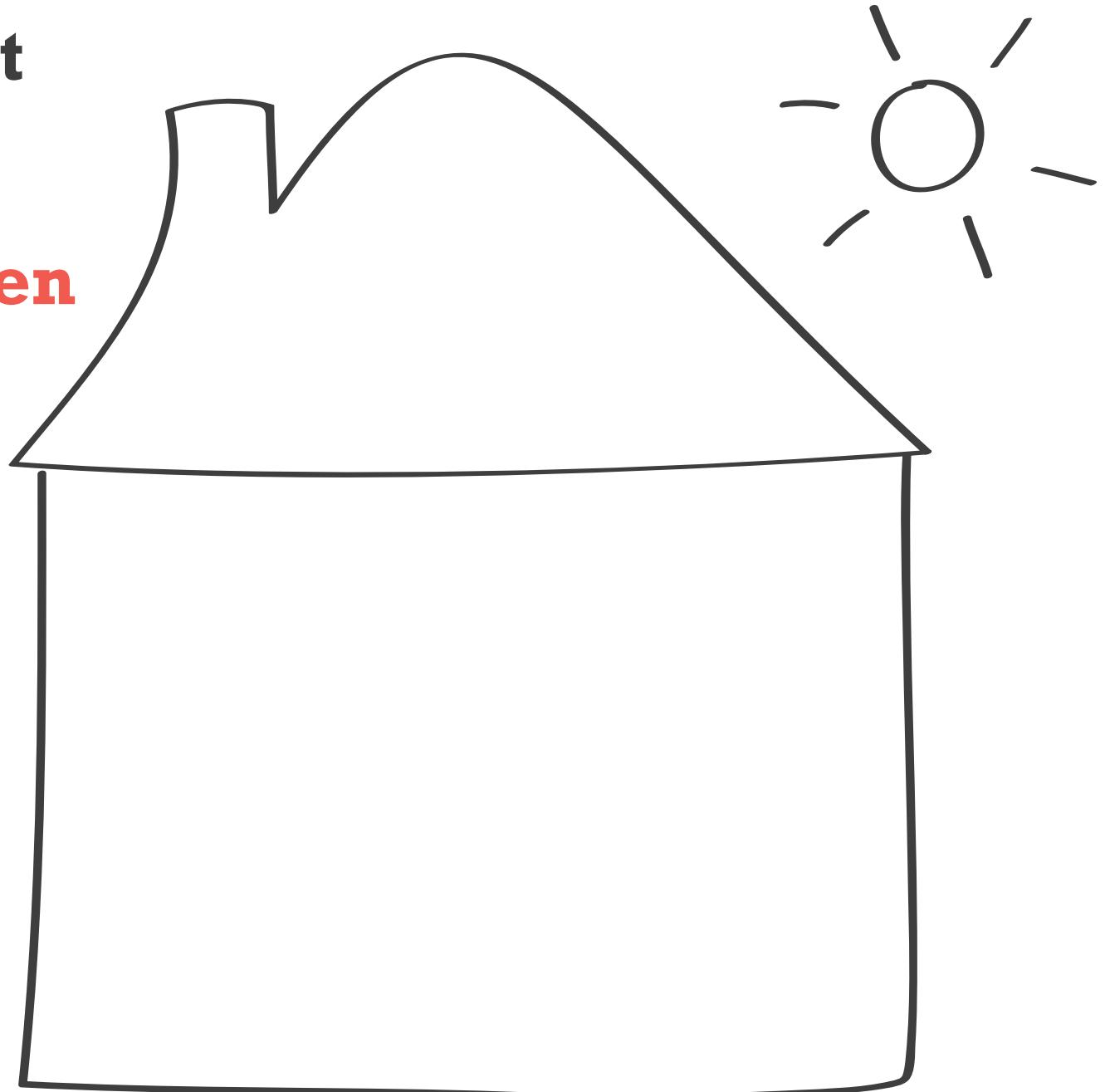
ja nein Welche?

Ich habe gekocht.

ja nein Was genau?

**Wir sind nicht
eingesperrt,
sondern an
einem sicheren
Ort.** ❤

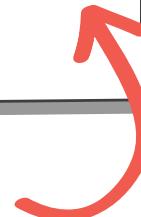
Zeichne deinen
Lieblingsort in
deinem Zuhause.



Schreib an jedem Tag eine schöne Beschäftigung auf und wiederhole sie in jeder neuen Woche:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

Hier ein paar Beispiele: kochen, lesen, zeichnen, malen, tanzen, Sport, aufräumen, sauber machen, Gartenarbeit, Auto waschen...



Was ich davon am allerliebsten gemacht habe:

Rücksicht und Verständnis

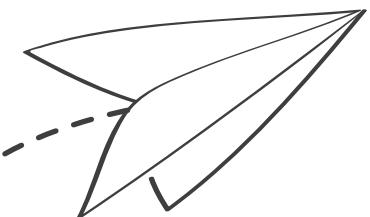
Manchmal müssen wir Dinge allein tun und manchmal möchten wir mit anderen zusammen sein.

Wofür braucht Papa manchmal etwas Zeit für sich?

Wofür braucht Mama manchmal etwas Zeit für sich?

Wofür brauche ich manchmal etwas Zeit für mich allein?

Was können wir alle zusammen machen?



Lasst uns in dieser besonderen Zeit einen Pakt schließen:

- Wenn du etwas fallen lässt → heb es auf.
- Wenn du Unordnung machst → mach wieder sauber.
- Wenn du etwas öffnest → mach es wieder zu.
- Wenn du etwas rausholst → räum es wieder weg.

Zusammen geht alles leichter!

Interview

Führ ein Interview mit einer Person, mit der du zusammen wohnst.

Name der interviewten Person:

Was war am schwersten in dieser Zeit?

Drei Dinge, die du gelernt hast:

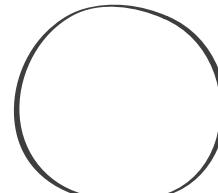
Wohin würdest du gehen, wenn du rausgehen könntest?

Dein Lieblingsmoment?

Wie kann ich dir helfen?

Wofür bist du dankbar?

Wie fühlst du dich jetzt gerade?



Interview

Führ ein Interview mit jemandem, der nicht bei dir wohnt.

Name der interviewten Person:

Was war am schwersten in dieser Zeit?

Drei Dinge, die du gelernt hast:

Wohin würdest du gehen, wenn du rausgehen könntest?

Dein Lieblingsmoment?

Wie kann ich dir helfen?

Wofür bist du dankbar?

Wie fühlst du dich jetzt gerade?

Einige Dinge vermisste ich, andere wiederum nicht.



Dinge, die ich vermisste



Dinge, die ich NICHT vermisste

- Freunde treffen
- meine Großeltern umarmen
-
-
-
-
-
-
-
-

- früh aufstehen
- der Verkehr draußen
-
-
-
-
-
-
-
-

Merkzettel

Notizen für mich:

Für mich in einem Jahr:

Notizen für meine Eltern:

Für _____:

DANKE!

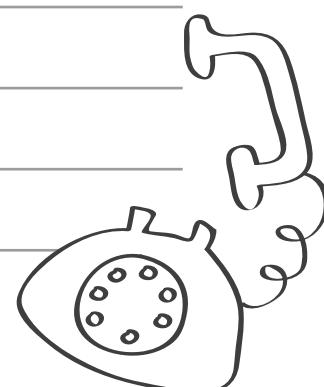
Warum bin ich
für diese Erfahrung
dankbar?

Danke, Mama, für:

Danke, Papa, für:

Danke, _____, für:

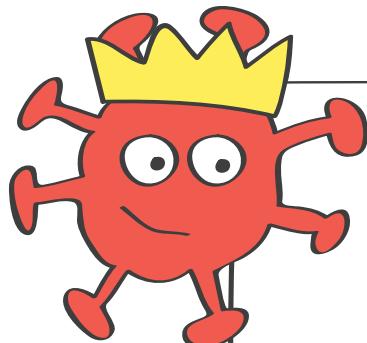
Wen vermisst du besonders? Mach eine Liste. Wenn du kannst, ruf diese Person einmal am Tag kurz an und sag hallo. Hat das geklappt? Dann mach ein Häkchen:



S.O.S

Für wen kann ich da sein?

Wie kann ich dieser Person helfen?



Kennst du jemanden,
der Covid-19 hat?

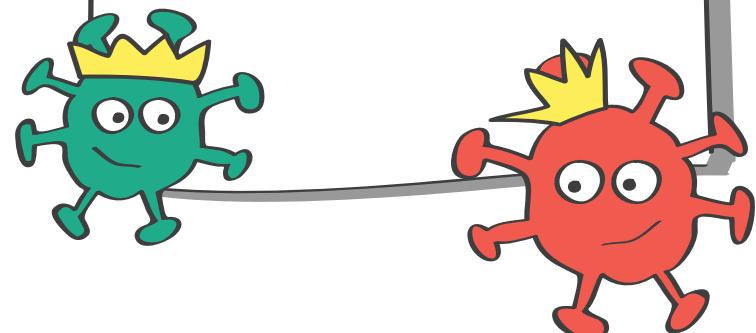
ja nein

Falls ja: wen? _____

Ist oder war diese Person im
Krankenhaus?

Wie geht es ihr jetzt?

Worüber machst **du** dir
bei diesem Virus Sorgen?



Pläne für die Zukunft

Was ich als erstes tun möchte:

Wen ich als erstes in den Arm nehmen möchte:

Was ich sonst noch tun möchte:

Wenn das hier alles vorbei ist...

...werden ein paar Dinge wahrscheinlich anders sein.
So stelle ich mir das vor:

-
-
-
-
-

Covid-19 und diese Zeit werden Spuren auf unserem Planeten hinterlassen.

Hinterlass auch du mit Tinte oder Farbe Spuren auf diesem Blatt:
deinen Fingerabdruck! Und den aller Menschen bei dir zuhause.
Viel Spaß beim Ausmalen und Verzieren!



Liebe Eltern!

Nicht nur für Kinder, auch für Erwachsene ist diese Situation neu und undurchsichtig. Das kann zu Unsicherheit, Angst und Hilflosigkeit führen. Wir möchten euch dabei helfen, das, was gerade in uns vorgeht, in Worte zu fassen – damit wir alle besser zurechtkommen.

Konzentrieren wir uns nicht auf das, was wir verlieren, sondern auf das, was wir dazugewinnen. **Lasst uns die Hoffnung aufrechterhalten.**

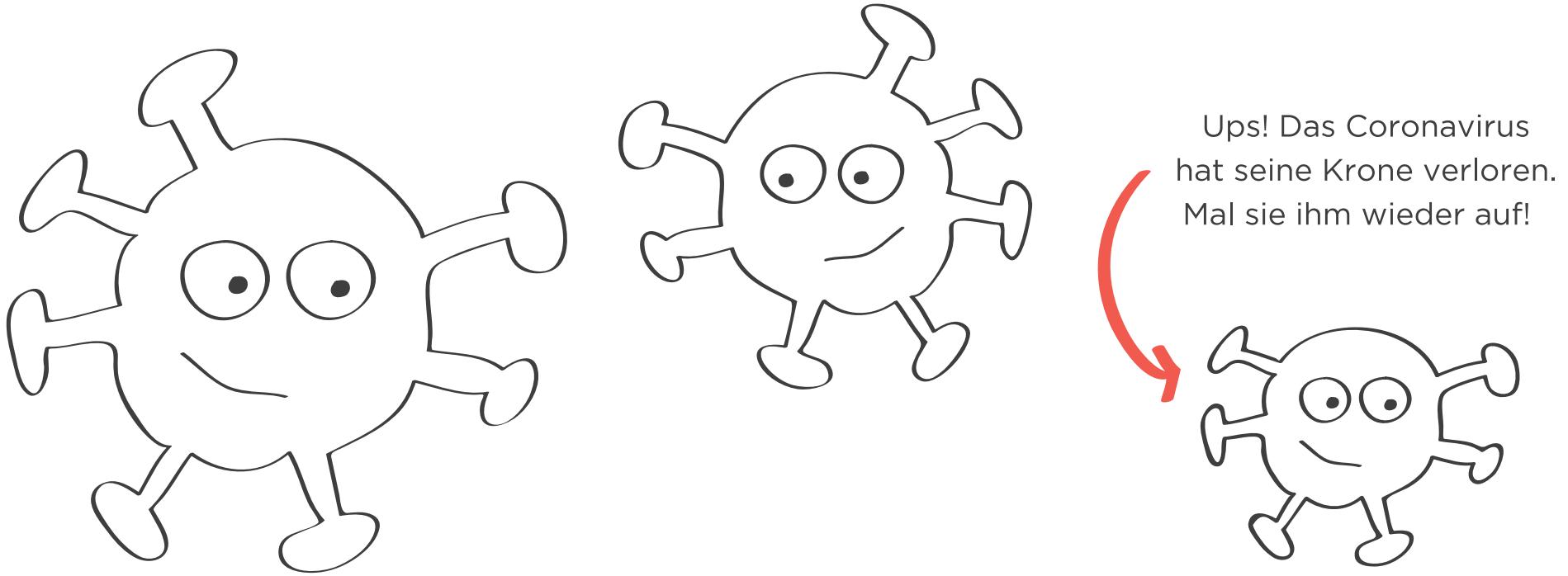


tooltoys.mx

Schreibt uns!

Zeigt uns in den sozialen Medien, was ihr aus eurem Büchlein gemacht habt. Wir freuen uns, von euch zu hören!

#covid19undich #tooltoys



Ups! Das Coronavirus
hat seine Krone verloren.
Mal sie ihm wieder auf!

Tooltoys helfen Kindern dabei, ihre Emotionen zu verarbeiten.

Tooltoys sind Werkzeuge, die wir – das Team von Dite educación emocional – im Rahmen unserer Workshops entwickelt haben. Warum? Weil wir beobachtet haben, dass es sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden der Kinder auswirkt, wenn sie lernen, ihre Gefühle zu erkennen und auf die bestmögliche Weise auszudrücken.

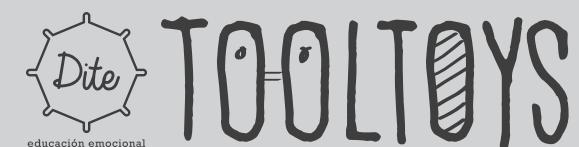
Auf www.tooltoys.mx (derzeit nur auf Spanisch verfügbar)
stehen weitere Hilfsmittel zu allerlei Themen zur Verfügung:

- Alpträume
- Ängste und Sorgen
- Wut und Selbstbeherrschung
- Identität
- Trauer
- Krankheit
- Dankbarkeit
- (die eigene und die anderer)
- Selbstwertgefühl
- Krankenhausaufenthalte

Alle Tooltoys können online erworben werden.

**Helft mit,
Kinderherzen
weltweit zu heilen!**

Wir freuen uns über jede Spende:
www.tooltoys.mx



Mexiko-Stadt, April 2020