

Días buenos y días malos durante el aislamiento

Teniendo un mal día

1. Jasmine

Jasmine está aburrida, y también lo están su mamá y su papá. Están viendo la tele pero Jasmine quiere salir. Dice: "Voy a jugar bádminton". Sus los padres le dicen: "¡No!"

2. James

James destroza su habitación. Se siente enojado Sale corriendo de la casa pero un policía simpático lo detiene. Camina hasta su casa con él y le escucha. James dice: "Solo necesito algo de ejercicio".

3. Kali

Kali está harta. Tiene un folleto sobre una feria, y quiere ir, pero no puede. Lo tira a la basura.

4. Lisa

Lisa sale a caminar diariamente. Ve que alguien está sentado leyendo y le va a saludar. ¡Eso no es distanciamiento social! La mujer se levanta rápidamente y se va corriendo. Lisa llama a una amiga cuando llega a casa y habla sobre cómo se siente.

Teniendo un buen día

1. Susie

Susie se despierta después de una buena noche. Tiene ganas de un día en casa. Desayuna y luego se lava. Mira su horario para el día - Le encanta bailar, así que el plan es unirse a una clase de baile online (como las de [Dance Syndrome](#)). Es hora de relajarse con una taza de té mientras habla con su mamá, y después ver algo de televisión. Susie se toma un baño relajante, y se prepara para acostarse. Ha comido bien, hizo ejercicio, aprendió algo nuevo e hice cosas cotidianas. Es importante destacar que ayudó a su madre / cuidador en la cocina y tuvo tiempo para hablar.

2. George

George y su gato se despiertan. George se lava y se afeita. Ayuda a mamá a poner la ropa sucia en la lavadora y plancha la ropa limpia antes de ponérsela. George ha planeado su día, generalmente sale corriendo con sus amigos, pero debe salir a caminar solo hasta que termine el aislamiento. Su mamá se despide y dice: "No te acerques a nadie, nos vemos pronto". Después George se toma un baño relajante antes de acostarse.

3 Janet y Kim

Janet y Kim piensan en sus novios y se mantienen en contacto con ellos. Deciden usar el teléfono, pero también podrían usar una aplicación de video llamada o de mensajes.

4. Phil

Phil lee un libro sin palabras con su madre. Le encanta la música y se enseña a sí mismo a

tocar la guitarra. Su hermana le aplaude.

5 Fred

Fred y Louisa preparan y disfrutan una comida juntos. Más tarde, Fred consigue hacer algo de ejercicio en el jardín.

Estas historias cortas muestran cómo cuidar de nuestra salud mental y bienestar, y lo importante que es estar conectado con otras personas y sentir que perteneces a algo.

La serie de Books Beyond Words

Todas nuestras historias están disponibles como libros físicos y libros electrónicos, para que puedas leerlos donde quiera que estés. Aquí hay algunas historias que puedes disfrutar mientras te quedas en casa:

[Belonging](#) (Sentimiento de pertenencia) (2018) Sheila Hollins, Valerie Sinason y artistas de Access All Areas, ilustrado por Lucy Bergonzi. Kali se siente sola. No tiene amigos de verdad ni razón para salir de la casa a socializar; Las actividades comunitarias parecen remotas e inútiles para ella. Cuando las cosas van mal, Kali se encuentra en condiciones de ayudar a Stefan, otra persona vulnerable. Como consecuencia, forjan una amistad y comienzan encontrarse en el centro de una comunidad donde sienten que pertenecen.

[Speaking Up for Myself](#) (Defenderte a ti mismo) (reimpreso en 2017) por Sheila Hollins, Jackie Downer, Linnett Farquarson y Oyepeju Raji, ilustrado por Lisa Kopper. Tener una discapacidad intelectual y pertenecer a un grupo étnico minoritario puede dificultar el conseguir buenos servicios. Natalie aprende a solucionar sus problemas, siendo asertiva y obteniendo ayuda de alguien en quien ella confía.

[Making Friends](#) (Hacer amigos) y [Hug Me, Touch Me](#) (Abrazame, tocame) (ambos 2015, 2a edición) por Sheila Hollins y Terry Roth, ilustrado por Beth Webb. Estos libros cuentan las historias de Neil y Janet, que quieren conocer gente nueva pero lo hacen de manera incorrecta. Las historias cuentan cómo aprenden cuando puedes y no puedes tocar a otras personas.

[The Drama Group](#) (El grupo de drama) (2015) de Hugh Grant, Sheila Hollins y Nigel Hollins, ilustrado por Lisa Kopper. Dean va al teatro con su familia. Disfruta tanto que su amigo James le convence para ir a un grupo de drama. Se pone muy nervioso y le resulta difícil unirse al principio. Pero una vez que conoce a la gente, se lo pasa muy bien, haciendo roles detrás del escenario y actuando.

[Falling in Love](#) (Enamorarse) (1999) por Sheila Hollins, Wendy Perez y Adam Abdelnoor, ilustrado por Beth Webb. Esta historia sigue la relación entre Mike y Janet desde su primera cita hasta que deciden comprometerse.

[A New Home in the Community](#) (Un nuevo hogar en la comunidad) (2015, segunda edición) por Sheila Hollins y Deborah Hutchinson, ilustrado por Beth Webb. Simon tiene que abandonar su hospital de larga estancia para una casa grupal, donde pronto descubre que sus nuevos amigos están allí para ayudar. Este libro está diseñado para ayudar a las personas con discapacidad intelectual hacer una transición feliz a su nuevo hogar.

[George Gets Smart](#) (George se hace listo) (2001) de Sheila Hollins, Margaret Flynn y Philippa Russell, ilustrado por Catherine Brighton. La vida de George cambia cuando aprende a mantenerse limpio e inteligente. La gente ya no le evita y disfruta la compañía de sus compañeros de trabajo y amigos.

Traducida por Eva Herbert Wood.