

Dan kada se sve zatreslo



Jednog dana, moji prijatelji i ja igrali smo se skrivača.

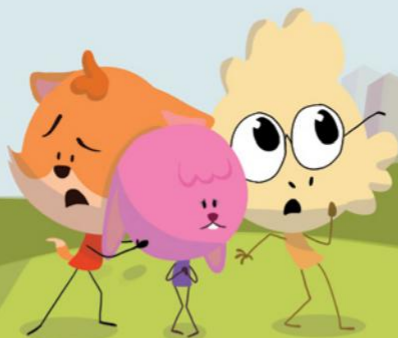


**Ja sam se sa svojim prijateljem Nachom skrio na stablo dok je Roko ostao dolje brojati...
Ovdje nas nikada neće uspjeti pronaći!**



Kada odjednom....Čuli smo čudne zvukove, a grane drveća su se njihale. Snažno smo se držali za stablo. Čula se snažna buka, a ja sam se bojao.

**Sve se počelo micati. Nisam znao što da radim.
Izgledalo je da se događa u cijelom gradu... Kada je sve
završilo, trebalo nam je vremena da siđemo sa stabla.**



**Kada smo se zagrlili, osjećali smo se malo bolje,
a moje se srce malo smirilo.**



Gospodin Topo bio je zauzet raščišćavanjem i pomaganjem ljudima. Kada nas je vidio, osmijehnuo nam se. To je bio dobar osjećaj! Imali smo mnogo pitanja:

Što se dogodilo?

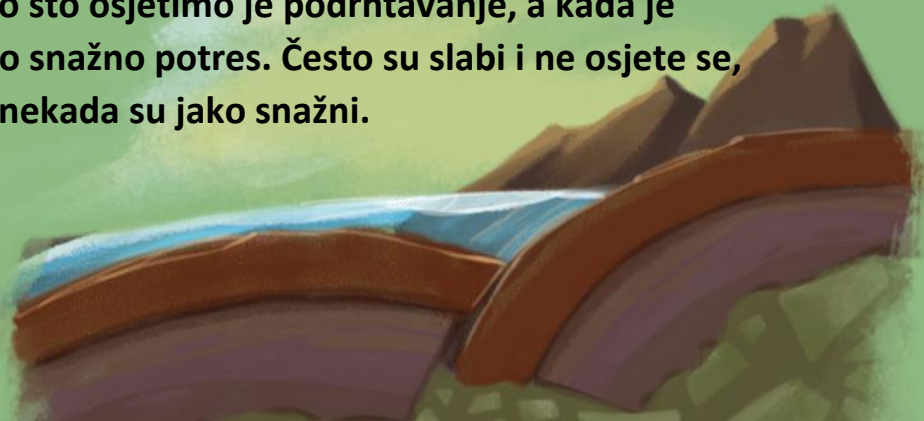
Što će se dalje događati?

Što trebam raditi?

Što osjećam?



Ono što osjetimo je podrhtavanje, a kada je jako snažno potres. Često su slabi i ne osjete se, ali nekada su jako snažni.



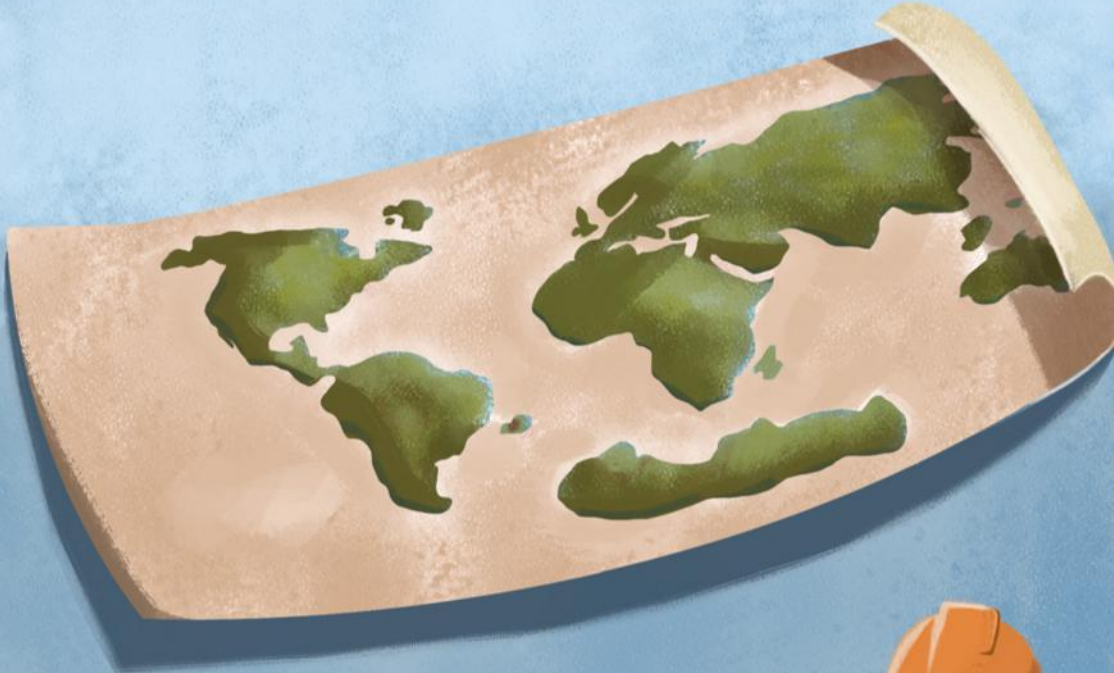
Naša zemlja je kao jedna velika slagalica, sastavljena od velikih dijelova nazvanih tektonske ploče.



Iako ne osjetimo, Zemlja se bez prestanka vrti velikom brzinom!

Čak 1600 kilometara na sat što je mnogo brže od primjericke zvuka!



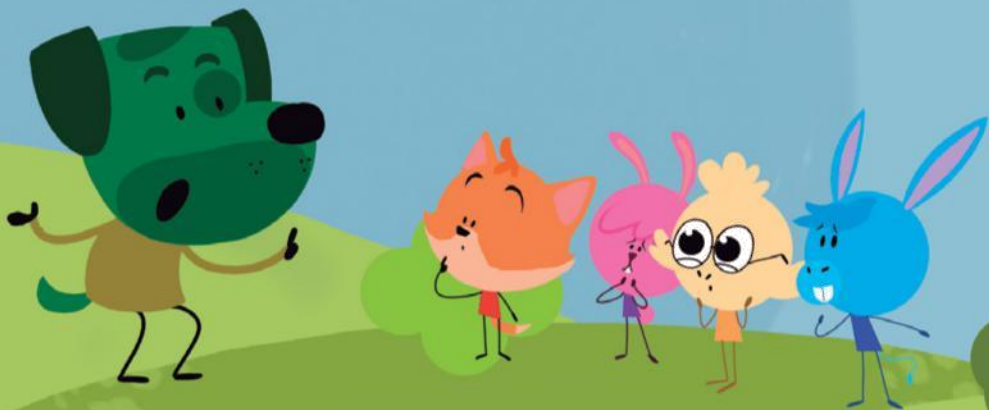


Time se akumulira mnogo energije i uzrokuje pomicanje ploča, što mi osjećamo kao podrhtavanje i potres. Poslije, zemlja se malo po malo smiruje. Ubrzo će sve biti u redu. Danas postoje i stručnjaci za potrese.



Nešto ovako se dogodilo prije mnogo godina pa smo otišli do gospodina Psa koji nam je ispričao što se dogodilo.

Prije više od 30 godina dogodio se potres. Mnoge su se građevine urušile te su svi izašli kako bi pomogli.



Raščišćavali smo zemlju i kamenje, a poslije smo svi pomogli u obnovi našeg grada.



Sada kada znamo što se može dogoditi za vrijeme potresa, hajdemo vidjeti što trebamo napraviti. Ako si u zgradi, kod kuće ili u vrtiću:



- Ostani smiren i slušaj što ti govore odrasli.
- Ne koristi dizalo nego stepenice.
- Ako ne možeš izaći van, odmakni se od prozora, namještaja i drugih stvari koje se mogu prevrnuti.
- Spusti se na pod i pokrij glavu rukama.

Ako si vani, na ulici:

- **Ostani vani.**
- **Odmakni se od zgrada, raskrižja i kabela.**
- **Zapamti da trebaš poslušati što ti govore odrasli.**
- **Nemoj trčati i ostani smiren.**



Kako si se osjećao kada se sve zatreslo? Možeš nacrtati na ovoj stranici.

Moji prijatelji i ja manje se bojimo kada pričamo o onome što nas plaši i kada se zagrlimo. Kada ne želim više osjećati strah mogu učiniti:

Zaokruži sve što ti pomaže da se osjećaš bolje:

Što ti još pomaže da se osjećaš bolje? Nacrtaj ili napiši:

Zagrljaj

Pričanje

Pjevanje

Gledanje televizije

Igranje

Skakanje



Pomozi našem prijatelju da izađe iz labirinta i da po putu prikupi vodu, kutiju za prvu pomoć, alate i zaštitnu odjeću.



Pronađi sljedeće riječi:

ZAGRLJAJ, SLUŠATI, DONIRATI, POMOĆ,

POTRES, PODRŠKA.

A	S	H	L	P	O	T	R	E	S	
A	L	J	N	B	M	Z	E	E	F	
S	U	D	O	N	I	R	A	T	I	
R	Š	I	Z	Z	L	U	V	P	O	
Z	A	G	R	L	J	A	J	T	W	P
A	T	F	A	L	E	B	P	A	O	
E	I	C	P	C	H	A	R	R	M	
A	B	W	A	I	O	S	N	N	O	
A	S	D	A	R	N	O	O	E	Ć	
D	P	O	D	R	Š	K	A	E	R	



Nakon potresa:

- **Zajedno sa svojom obitelji provjeri što se sve pomaknulo kod kuće.**
- **Nacrtaj ili napiši kako si se osjećao, izražavanje emocija je dobra ideja.**
- **Ako imaš pitanja, pitaj odrasle osobe.**

Normalno je da želiš znati što se dogodilo i što će se sada događati.



Jedni drugima pomažemo da se osjećamo malo bolje svakog dana kod kuće i u vrtiću.
Polako pospremamo i uređujemo našu kuću, naša srca i naš grad.
Nastavit ćemo to činiti tako da svaki dan sve bude bolje.



Prisjeti se svega što si naučio i poveži riječi iz oba stupca.

OSTANI

NE KORISTI

OTIĐI

KORISTI

DIZALO

NA SIGURNO

SMIREN

STEPENICE





**Na kraju, najbitnije je biti sa ljudima koje voliš.
Moramo paziti jedni na druge.
Jer smo svi jedna velika obitelj.**

Ova je slikovnica izrađena zahvaljujući trudu, ljubavi i podršci mnogih ljudi. Želimo im zahvaliti na sudjelovanju u ovom projektu.

Koordinacija

Miriam López
Kenji Rodríguez

Layout

Oscar André Michel

Ilustratori

Virgina Segovia
Gabriel Vera
Sant Arellano
Robin Morales
Boli Nolasco
Oscar Hernández
Pepe D.N
Julieta Colás
Paloma Banda
Heis González
Xtian Arredondo
Lupita Guillén
Bamberth García

Prijevod na hrvatski jezik:

Ana Silov, mag. psych.
Josipa Kuretić, mag. psych.



Urednički dizajn

Diana Pérez

Autori

Mariana Cano
Raquel Nívar
Daniel Irabien
Jorge A. Estrada
Víctor José Palacios
Gaby Álvarez

Savjetnici

Diana Rábago
Samara Quintanilla
Carmen Guerra

Korekcija stila

Milena Solot Rubio
Jordi Iñesta

Izdavač

Rubén Bernal

Ova publikacija inspirirana je dijelom ***Cuando la tierra se movió***, koju je osmislilo Čileansko rudarsko vijeće (Consejo Minero de Chile) Cijenimo i priznajemo važan doprinos naše braće iz Čilea.



Ovo je kolektivno neprofitno djelo. Njegova reprodukcija je dopuštena isključivo u neprofitne svrhe pod uvjetom da se na primjeren način daje zasluga autorima i izvorima.

Za sva pitanja ili prijedloge kontaktirajte info@pixelatl.com.

Potres koji se dogodio 19. rujna jednako je utjecao na sve nas, uključujući i dječake i djevojčice Meksika.

Ova jednostavna slikovnica nastala je usred tog vanrednog stanja. Stvorila ju je grupa meksičkih kreativaca iz različitih dijelova zemlje, kao alat koji će pomoći najmladima da razmišljaju o tome što se dogodilo, izraze kako su se osjećali i da raspravimo s njima o tome što se može i treba činiti u slučaju potresa.

