



Si no
m'agrada...

Si no ho vull...

...He de
dir NO!!

Llibre elaborat pel projecte «**Sentim, descobrim i entenem**»
realitzat per les següents entitats:

Fundació Privada Àuria
Fundació Vicki Bernadet
Fundació Koine-aequalitas

FAP

Fundació Privada Auria
serveis de suport a la persona
www.fap.cat

FUNDACIÓ
**VICKI
BERNADET**

www.fbernadet.org



[koin-e-aequalitas]
www.koine-aequalitas.org

I amb la col·laboració de l'Obra Social "la Caixa"



Obra Social "la Caixa"

www.laCaixa.es/ObraSocial

Editat per: La Fundació Privada Àuria

Si no m'agrada...

Si no ho vull...

Autores: Georgina Compte
Anna Graells
Mònica Lozano
Sílvia Soler

Il·lustracions: Jordi Belmonte

«Aprender a decir NO»

**Avui serà un dia diferent per la Cati.
La Cati aprendrà una cosa nova i molt important.**



Sona el **despertador**. Comença un **dia** nou per la **Cati**, la nostra protagonista.

Ella és una noia de 27 anys. Fa dos anys que **treballa en un taller**. A allà preparen material per a construir coses. Està **contenta** amb la seva feina.

La **Cati** és molt **simpàtica** i té molts **amics**.

Es porta **molt bé** amb tots els seus **companys**. Però també a vegades **s'enfada** per coses sense importància.

Només entrar per la porta de la **feina**, la **Cati** es troba amb un **problema**.

No troba la seva **fitxa**. Llavors es posa **nerviosa**.

Entra a **treballar al seu lloc** i amb els seus **companys**.

De cop, una **companya** li pren un material que necessita.

Ella **nerviosa**, li fa un **crit**.



La **monitora** sent el **crit**.
Va a veure a la **Cati**.

No és normal que ella **s'enfadi** així,
sembla que encara estigui **nerviosa**.

Li **pregunta** que li ha passat.

La **Cati** li **explica**.

Cati és important que quan ens
sentim **malament** ho **expliquem**.

Així, ens podran **ajudar**.

La **Cati** demana perdó a la **companya**.

La **monitora** decideix canviar-la de **lloc**.

La **Cati** està una mica trista pel què ha passat.

Al matí no trobava la fitxa.
M'he posat nerviosa.
Encara ho estic una mica.

Per això, he **critat** a la **companya**
quan m'ha pres el **material**.



La meva **monitora** té tota la **raó**. Si els **altres** no saben què em passa, no em poden **ajudar**.

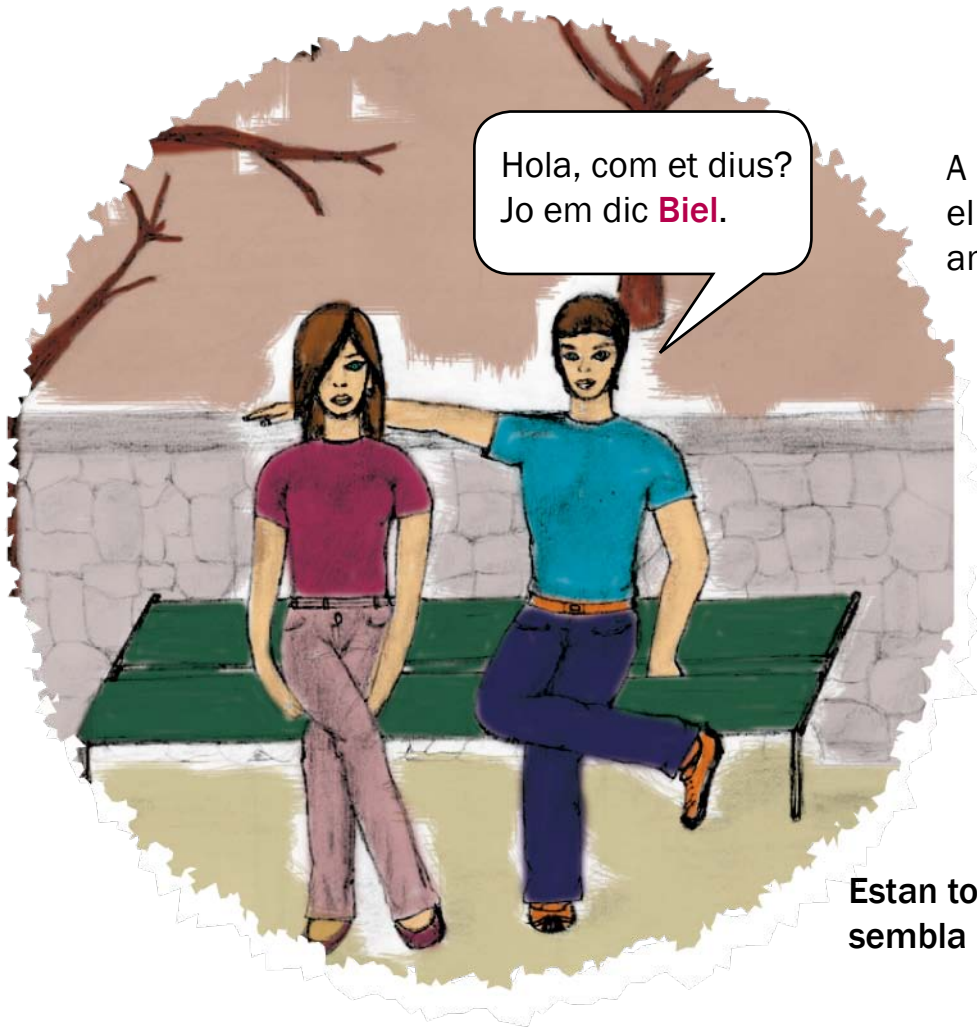


Es col·loca al nou lloc i a allà veu un **noi** que no coneix.

Li sembla **guapo**, ell se la mira i somriu. Sembla que s'han **agradat**.

Durant tot el matí la **Catí** pensa en el que li ha dit la seva **monitora**:

Si no expliquem quan alguna cosa no ens agrada, no ens podran ajudar



Hola, com et dius?
Jo em dic **Biel**.

A l'hora del descans,
el **noi** nou va a parlar
amb la **Cati**.

Estan tota l'estona **parlant**,
sembla que es porten **bé**

Al **plegar**, en **Biel** li diu a la **Cati** d'anar a donar una volta.

Com que és **simpàtic**, la **Cati** li diu que si.

Jugant jugant, en **Biel** abraça la **Cati** i li fa un **petó**.

Al principi, a la **Cati** li **agrada**.

És una **sensació nova**.
Però després, veu que **no** se sent bé.
Això no li **agrada**. **No** és el que vol.





A mi això **no m'agrada** i **no vull** que m'ho facis!!

Com que no em deies res, em pensava que t'agradava. Ho **sento**. **No ho faré** més.

Lavors s'enrecorda del què li ha dit la **monitora**:

si no aviseu quan ens sentim **malament**, la gent no ens podrà **ajudar**.

La **Cati** li diu que ella només vol que siguin **amics**.

En **Biel** està d'acord.

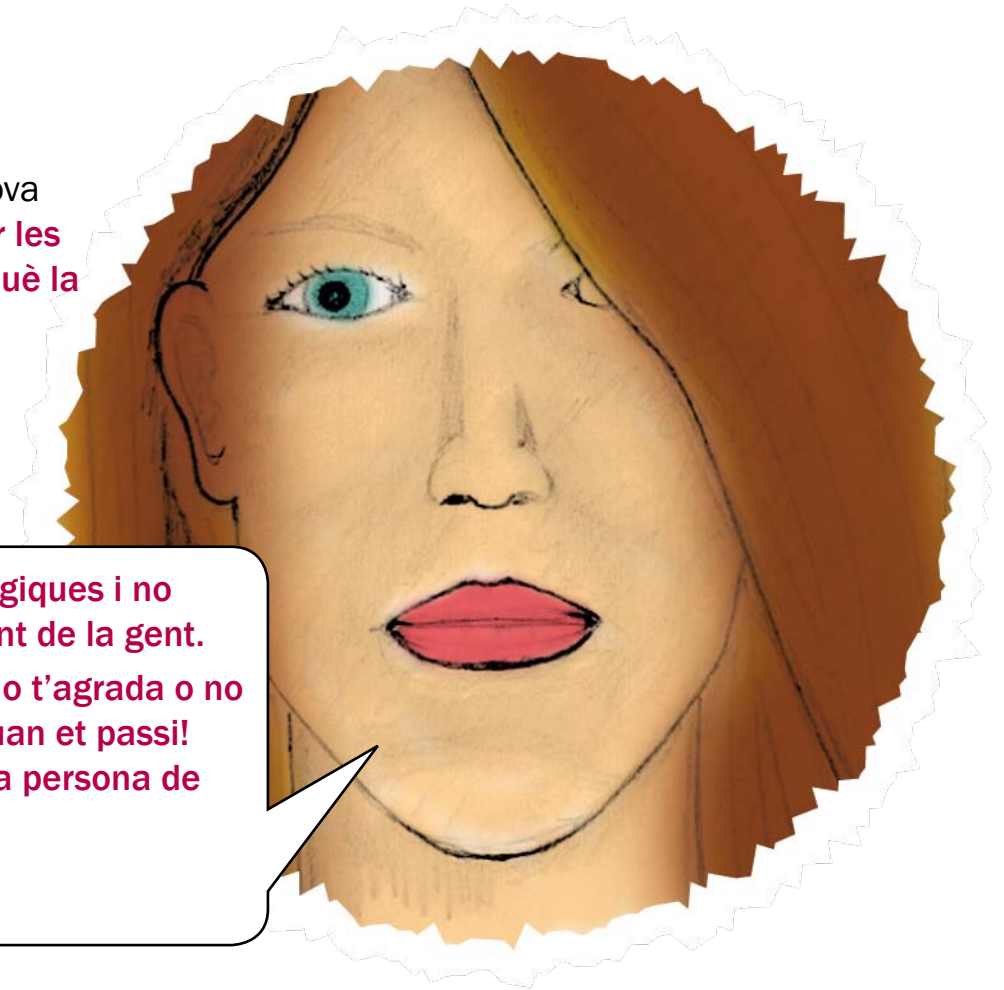
Ara, només són **amics**.

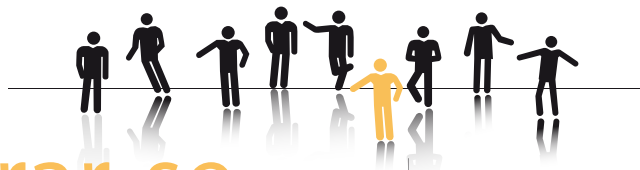
Tant la **Cati** com en **Biel** estan **contents**.

Avui han après una cosa nova molt **important: el saber dir les coses que ens passen perquè la gent ens pugui ajudar.**

Per tant, la **Cati** ens aconsella:

**Les persones no som màgiques i no podem llegir el pensament de la gent.
Per tant, si alguna cosa no t'agrada o no et fa sentir bé, diga-ho quan et passi!
I després explica-ho a una persona de confiança.
Així et podran ajudar.**





Aturar-se

i fer l'exercici de valorar la nostra realitat
és, al mateix temps, descobrir-ne...

El Valor



Agraïments a:

Jordi Belmonte per les seves il·lustracions i per la seva atenció i col·laboració

FAP

Fundació Privada Auria
serveis de suport a la persona

C/ Pere Bosch i Soldevila, 18

T. 93 801 74 38

F. 93 804 07 00

Apartat, 166

08700 Igualada (Barcelona)

www.fap.cat

fap@fap.cat