

# **Uncertain Times**

**A Story for Kids during a Pandemic**



By Jaime Henle, PsyD

**Uncertain Times | Jaime Henle**

First Published: April 2020

***Articoli Liberi***

FREE DISTRIBUTION TO SCHOOLS

*Association Culturelle Articoli Liberi, loi 1901*

9, rue de Foresta - 06300 Nice - France

tel: +33.7.68.42.78.11

email: [contact@articoliliberi.com](mailto:contact@articoliliberi.com)

Copyright © 2020 Articoli Liberi - Jaime Henle

ISBN: 978-2-491229-07-8

**[www.articoliliberi.com](http://www.articoliliberi.com)**

*I dedicate this book to my amazing daughters, Sydney and Skylar. They are smart, resilient, caring, wonderful girls, and they inspire me every day.*





*Dedico este libro a mis increíbles hijas, Sydney y Skylar.  
Son chicas inteligentes, fuertes, bondadosas y maravillosas,  
y me inspiran todos los días.*



*Dedico questo libro alle mie incredibili figlie, Sydney e Skylar,  
due bambine simpatiche, resilienti, generose e meravigliose,  
che mi ispirano ogni giorno.*





# Contents

Acknowledgements .....	11
Agradecimientos.....	12
Ringraziamenti.....	13
Uncertain Times .....	15
Una época incierta .....	23
Tempi difficili .....	29
About the author.....	39
Biografía .....	40
L'autrice.....	41



## **Acknowledgements**

A special thanks to my amazing husband Jason Henle and two wonderful daughters, Sydney and Skylar. Thanks to the following people for all of their help on this book. Thank you to Roxann Hassett, as always, for editing my book and giving several amazing suggestions. Thank you, Giada Biasetti, for editing, connecting me with the nonprofit organization, Articoli Liberi, and for all your assistance with this book. I greatly appreciate Giada Biasetti translating this book to Spanish and Frank Iodice translating it into Italian so it can be read by so many children. Also, a special thanks to Frank Iodice, and his nonprofit organization, Articoli Liberi, for providing me this opportunity to publish and distribute my book. I am so happy to provide this book to the children of the world who are so in need of guidance.

## **Agradecimientos**

Un especial agradecimiento a mi increíble esposo Jason Henle y mis dos maravillosas hijas, Sydney y Skylar. Doy las gracias a las siguientes personas por toda su ayuda con este libro. Gracias a Roxann Hassett, como siempre, por haber editado mi libro y haberme dado varias sugerencias sorprendentes. Gracias a Giada Biasetti por editar el libro y por ponerme en contacto con la organización sin fines de lucro, Articoli Liberi. También agradezco mucho a Giada Biasetti por haber traducido este libro hacia el español y a Frank Iodice por haberlo traducido hacia el italiano para que muchos más niños lo puedan leer. Y, por último, un especial agradecimiento a Frank y su organización sin fines de lucro, Articoli Liberi, por brindarme la oportunidad de publicar y distribuir mi libro. Estoy muy feliz de ofrecer este libro a los niños del mundo que necesitan algo de guía.

## Ringraziamenti

Un ringraziamento speciale va al mio stupendo marito Jason Henle e alle mie due meravigliose figlie, Sydney e Skylar. Ringrazio le seguenti persone per avermi dato il loro aiuto durante la stesura di questo libro. Grazie a Roxann Hassett, come sempre, per le correzioni e i preziosi consigli. Grazie a Giada Biasetti per le correzioni e per avermi fatto conoscere l'associazione no-profit Articoli Liberi. Sono grata a Giada anche per aver tradotto il testo in spagnolo e a Frank Iodice per averlo tradotto in italiano perché potrà essere letto da tanti bambini. E infine grazie a Frank e agli amici di Articoli Liberi, per avermi offerto l'opportunità di pubblicare e distribuire il mio libro. Sono davvero felice di poter offrire questo libro a bambini da ogni parte del mondo bisognosi di una guida.



# Uncertain Times

## A Story for Kids during a Pandemic



Rose the bird enjoyed helping bear cubs with their feelings. Since there was so much uncertainty happening in the world, she decided to write a story to guide bear cubs. Rose narrates the tale of Izzy the bear and how she found strength and courage in challenging times.

Izzy the bear cub grew up enjoying a happy and fun life. She loved going to school, being with her family, playing soccer, hanging out with her friends, and going to the park on the weekends. But one day, out of nowhere, everything changed.

Izzy's parents let her know there were some hard things happening in the world; Mamma bear said that we are experiencing a pandemic, and explained that a pandemic is a worldwide outbreak of a contagious illness. She said that the sickness is called COVID-19. She stated COVID-19 can affect a person's lungs and airways and is caused by a virus called coronavirus. Mamma bear said in order to keep their family and everyone else safe, they needed to quarantine. She explained that quarantine means to stay home, not have friends over, and to not go anywhere in order to avoid contagion.

Mamma stated in order to stop the spread of the illness, they must be responsible bears because the illness is very contagious. She explained something called Social Distancing, which means all

families need to stay home, not go anywhere, and keep their distance from others. She said, “Although we can go for walks, and talk with our friends on the phone, for the time being, we need to keep our physical distance from others.” Papa bear explained it is important for us to wash our hands often, cover our mouths with our elbow if we cough or sneeze, and to not touch our faces. He said, “These are some of the steps we need to take to help the world during these uncertain times.”





Izzy said, "But I will miss my friends, and what about school?" Mamma bear clarified that the family would stay home, Mamma and Papa bear would do their work from home, and Izzy would also do her schoolwork at the house. Izzy was confused. She stated, "But we are healthy. We don't have coronavirus; why do we need to stay home?" Papa bear explained that in order to stay healthy and to ensure that others stay healthy, we need to do these things for humankind. He explained, "By staying home, we are being heroes. We are doing something important for ourselves and for others."

Mamma bear said, "I know it may be hard, but we will find our new normal and adjust to this situation. It is important to know that Mamma and Papa bear love you very much and we will do everything we can to keep you safe and healthy." Izzy said, "But I'm scared! I don't know what's going to happen." Mamma bear looked lovingly at Izzy and said, "I get it. I'm scared too and that is totally ok. The good thing about being scared is it helps us stay safe by remembering these precautions. It's normal to be worried and to feel like everything is out of control. Your feelings make perfect sense. We are all in this together and we will get through this together."



Although there were a lot of changes, Izzy got used to being homeschooled after a little while. On school days, she did classwork on her computer, read stories, and completed her assignments. Her parents helped her with schoolwork when she needed it and she learned a lot of new things. She enjoyed leaving the house for walks.

She missed her friends, but she was able to talk to them on the computer. She even got to talk to her teacher sometimes. Mamma bear, Papa bear, and Izzy made sure to keep a schedule. Izzy got up every morning at the same time, got good sleep, brushed her teeth and bathed, jumped on the trampoline, ate healthy meals, and continued hobbies like drawing and painting.

But what Izzy enjoyed the most was having special time with her parents. They snuggled, played tag, told funny jokes, had dance parties, and watched movies together.

One day, Izzy said to Mamma bear, "I hope everything will go back to normal soon, but I am glad that we have each other during this confusing time."

Mamma bear looked at Izzy and said, "I know this situation is tough; and you are a brave and strong bear. If anyone can get through this, you can! I love you, and I am here for you. If you have any other questions, please let me know. I can answer them, and we will work through this together."

One day, after the pandemic was all over, Rose was happy to see Izzy could look back on that time with feelings of confidence and strength. Izzy remembered that she and her parents stuck together during a tough time and made the best of their situation. She was happy that they got to go back to living their everyday lives.

Izzy hugged her friends, went to her favorite park, and enjoyed being in school. She was able to enjoy the little things in life that she used to take for granted. Life was good.



*MAMA*



# Una época incierta

## Una historia para niños durante una pandemia



A Rosa el pajarito le gustaba ayudar a los ositos con sus sentimientos. Como había muchos problemas en el mundo en ese momento, decidió escribir esta historia para guiarlos. Rosa narra la historia de Izzy la osita y cómo encontró la fuerza y el coraje para enfrentar esta época incierta.

Izzy, la osita, creció disfrutando de una vida feliz y divertida. Le encantaba ir a la escuela, estar con su familia, jugar fútbol, salir con sus amigos e ir al parque los fines de semana. Pero un día, de la nada, todo cambió.

Los padres de Izzy le dijeron que algo malo estaba pasando en el mundo; Mamá osa le dijo que estamos pasando por una pandemia y explicó que una pandemia es la explosión de una enfermedad contagiosa en todo el mundo. Dijo que la enfermedad se llama COVID-19. Añadió que COVID-19 puede afectar los pulmones y las vías respiratorias. El culpable de todo esto es un virus llamado coronavirus. Mamá osa dijo que para proteger a la familia y a todos los demás, tenían que ponerse en cuarentena. Explicó que la cuarentena quiere decir quedarse en casa, no invitar a amigos a la casa y no ir a ningún lado para evitar el contagio.

Mamá osa mencionó que, para detener a la enfermedad y evitar que se difunda, deben ser osos responsables porque la

enfermedad es muy contagiosa. Explicó algo llamado distanciamiento social, que significa que todas las familias deben quedarse en casa, no ir a ningún lado y mantenerse alejadas de los demás. Dijo: "Aunque podemos salir a pasear y hablar con nuestros amigos por teléfono, por el momento, necesitamos mantener nuestra distancia física de los demás". Papá oso explicó que es importante que nos lavemos las manos mucho, que nos cubramos la boca con el codo si tosemos o estornudamos y que no nos toquemos la cara. Él dijo: "Estas son algunas de las cosas que tenemos que hacer para ayudar al mundo durante esta época incierta".





Izzy dijo: "Pero extrañaré a mis amigos, ¿y qué hay de la escuela?" Mamá osa aclaró que la familia se quedaría en casa, Mamá osa y Papá oso harían su trabajo desde casa, e Izzy también haría su trabajo escolar en la casa. Izzy estaba confundida. Dijo: "Pero no estamos enfermos. No tenemos coronavirus; ¿Por qué necesitamos quedarnos en casa?" Papá oso explicó que para mantenernos sanos y garantizar que los otros se mantengan sanos, debemos hacer estas cosas para la humanidad. Explicó: "al quedarnos en casa, nos convertimos en héroes. Estamos haciendo algo importante para nosotros y para los demás".

Mamá osa dijo: "Sé que puede ser difícil, pero vamos a encontrar nuestra nueva normalidad y vamos a poder adaptarnos a esta situación. Es importante saber que Mamá osa y Papá oso te quieren mucho y haremos todo lo posible para mantenerte sana y a salvo". Izzy dijo: "¡Pero tengo miedo! No sé qué va a pasar". Mamá osa la miró con mucho cariño y le dijo: "Lo entiendo. También tengo miedo y eso es normal. Lo bueno de tener miedo es que nos ayuda a tener más cuidado y recordar estas precauciones. Es normal estar preocupados y sentir que todo está fuera de control. Tus sentimientos tienen mucho sentido. Todos estamos juntos en esto y lo superaremos juntos".



Aunque hubo muchos cambios, Izzy se acostumbró a la educación en el hogar después de un rato. En los días escolares, hacía el trabajo para su clase en su computadora, leía cuentos y hacía su tarea. Sus padres la ayudaban cuando lo necesitaba y aprendió muchas cosas nuevas. Le gustaba salir de la casa a pasear. Extrañaba a sus amiguitos, pero podía hablar con ellos en la computadora. Incluso llegó a hablar con su maestra de vez en cuando. Mamá osa, Papá oso e Izzy decidieron seguir una rutina. Izzy se levantaba todas las mañanas a la misma hora, dormía bien, se cepillaba los dientes y se bañaba, saltaba en el trampolín, comía comidas saludables y seguía dibujando y pintando, que eran sus pasatiempos favoritos. Pero lo que más le gustaba a Izzy era pasar un buen rato con sus padres. Se abrazaban mucho, jugaban al pilla-pilla, contaban chistes divertidos, bailaban y miraban películas juntos.

Un día, Izzy le dijo a Mamá osa: "Espero que todo vuelva a la normalidad pronto, pero estoy tan contenta de que estemos juntos durante estos días tan raros". Mamá osa miró a Izzy y le dijo: "Sé que esta situación es difícil; y eres una osita valiente y fuerte. Si alguien puede superar esto, ¡esa eres tú! Te quiero y estoy aquí para ti. Pregúntame todo lo que quieras, hija mía. Contestaré a todas tus preguntas y superaremos esto juntas, cariño".

Un día, después de que terminó la pandemia, Rosa se alegró de ver que Izzy pudo acordarse de esa época con sentimientos de confianza y fuerza. Izzy recordó que ella y sus padres se quedaron unidos durante una época difícil e hicieron lo mejor de su situación. Estaba feliz de que pudieran volver a vivir sus vidas cotidianas. Abrazó a sus amigos, fue a su parque favorito y disfrutó estar en la escuela. Pudo disfrutar de las pequeñas cosas de la vida que solía dar por sentado. La vida era bella.

## Tempi difficili

### Una storia per bambini durante una pandemia



Rosa era un'uccellina che si preoccupava di aiutare gli orsetti a capire i loro sentimenti. E siccome nel mondo c'erano tanti problemi in quel momento, decise di raccontare questa storia per guidarli. Rosa narra la storia di Izzy l'orsetta e di come trovò la forza e il coraggio di affrontare quel periodo così incerto.

Izzy l'orsetta aveva una vita felice e divertente. Amava andare a scuola, stare con la famiglia, giocare a pallone, andare in giro con gli amici, e andare al parco il fine settimana. Ma un giorno, all'improvviso, tutto cambiò.

I genitori di Izzy le dissero che nel mondo stava accadendo qualcosa di brutto. Mamma orsa le disse che stavamo vivendo una pandemia, e le spiegò che una pandemia è lo scoppio di una malattia contagiosa in tutto il mondo. Disse che la malattia si chiamava COVID-19. E disse anche che il COVID-19 può attaccare i polmoni e le vie respiratorie, ed è causato da un virus chiamato coronavirus. Mamma orsa disse poi che per stare tutti al sicuro, la sua famiglia doveva fare la quarantena. Spiegò che quarantena vuol dire stare a casa, non far venire amici, e non andare da nessuna parte per evitare contagi.

Mamma disse che per fermare il propagarsi della malattia, dovevano essere degli orsi responsabili perché la malattia è molto contagiosa. Spiegò anche una cosa che si chiama distanza sociale. Distanza sociale vuol dire che tutte le famiglie devono restare a casa, senza uscire, e mantenere una distanza dalle altre persone. Disse, “Anche se possiamo andare a fare una passeggiata, e parlare con i nostri amici al telefono, per il momento, dobbiamo mantenere una distanza fisica dagli altri”. Papà orso spiegò che è importante per tutti noi lavarsi spesso le mani, coprire la bocca con il gomito se starnutiamo, e non toccarsi la faccia. Disse, “Queste sono alcune delle cose che dobbiamo fare per aiutare il mondo durante questi tempi difficili”.

Izzy disse, “Ma mi mancheranno i miei amici, e come faccio per la scuola?” Mamma orsa spiegò che tutta la famiglia sarebbe restata a casa, Mamma e Papà orso avrebbero continuato a fare il loro lavoro da casa, e Izzy anche avrebbe continuato a fare i suoi compiti a casa. Izzy era un po’ confusa. Disse, “Ma noi stiamo bene. Non abbiamo il coronavirus; perché dobbiamo restare a casa?” Papà orso allora le spiegò che per rimanere sani e aiutare gli altri a rimanere sani, dobbiamo fare così, per l’umanità. Spiegò, “Restando a casa siamo degli eroi. Stiamo facendo qualcosa di importante per noi stessi e per gli altri”.

E Mamma orsa disse, “Lo so che è difficile, ma ritroveremo la nostra normalità e ci adatteremo a questa situazione. È importante che tu sappia che Mamma e Papà orso ti vogliono tanto bene e faranno tutto il possibile per farti stare al sicuro e in salute”. Izzy disse, “Ma io ho paura! Non so cosa succederà!” Mamma orsa la guardò con amore e disse, “Lo so, sono spaventata anche io ed è del tutto normale. La cosa buona di essere spaventati è che ci aiuta a stare al sicuro ricordandoci queste precauzioni. È normale essere preoccupati e sentirsi come se tutto fosse fuori controllo.”

I tuoi sentimenti sono perfettamente comprensibili. Siamo tutti uniti in questa situazione e la supereremo insieme”.





Ci furono molti cambiamenti, ma nonostante questo, Izzy l'orsetta si abituò a studiare a casa dopo un po'. Nei giorni di scuola, seguiva le lezioni al computer, leggeva storie e faceva i compiti. I suoi genitori l'aiutavano quando ne aveva bisogno e imparò un sacco di cose nuove. Le piaceva tanto uscire per passeggiare. E anche se le mancavano i suoi amichetti, poteva parlare con loro al computer. Riuscì persino a parlare con la sua maestra qualche volta. Mamma orsa, Papà orso, e Izzy decisero di darsi un ritmo. Izzy si alzava ogni mattina alla stessa ora, andava a dormire, lavava i denti e faceva il bagno, saltava sul suo trampolino, mangiava cibo sano, e continuava a coltivare i suoi hobby, come disegnare e dipingere. Ma quello che a Izzy piaceva di più era divertirsi con i suoi genitori. Si coccolavano, giocavano a nascondino, si raccontavano barzellette divertenti, organizzavano delle feste con la musica, e guardavano film insieme.

Un giorno, Izzy disse a Mamma orsa, "Spero che tutto torni presto alla normalità, ma sono fortunata ad avervi vicini in questo periodo così confuso". Mamma orsa guardò Izzy e rispose, "So che questa situazione è difficile; e tu sei un'orsetta coraggiosa e forte. Se c'è qualcuno che può superare tutto questo, quella sei tu! Ti voglio bene, e sono qui per te. Se c'è qualsiasi altra cosa che vuoi sapere, chiedimelo. Posso risponderti, e ci lavoreremo insieme".

Un giorno, quando la pandemia era ormai finita, Rosa l'uccellina fu felice di vedere che Izzy poteva ricordarsi di quel periodo con un sentimento di sicurezza e di forza. Izzy ricordava che lei e i suoi genitori erano rimasti vicini in un momento così difficile e avevano ricavato il meglio da quella situazione. Izzy era felice di essere ritornata a vivere la sua vita normale. Abbracciava i suoi amici, andava nel suo parco preferito, e le piaceva andare di nuovo a scuola. Poteva di nuovo apprezzare le piccole cose della vita che prima dava per scontate. La vita era davvero bella.



Made by Skylar Henle, age 5

Made by Sydney Henle age 9





*Made by Skylar Henle, age 5*

Made by Sydney Henleager





## About the author



Jaime Henle, PsyD is a clinical psychologist in Augusta, Georgia. She specializes in trauma and attachment and works generally with children and adolescents. During this pandemic, she is homeschooling her two young children during the day and completing teletherapy with her clients in the evenings and weekends. Dr. Henle also wrote and illustrated three other books: *Telly the Turtle Learns to Come Out of Her Shell: A Story about Repairing Attachment Wounds*, *Tuxy the Forgotten Kitten: A Story about Neglect*, and *Tuxy The Mistreated Kitten: A Story about Physical and Verbal Abuse*. These books can be found at [Lulu.com](https://www.lulu.com) or [Amazon.com](https://www.amazon.com)

## Biografía

Jaime Henle, PsyD, es psicóloga clínica en Augusta, Georgia. Se especializa en trauma y apego y trabaja generalmente con niños y adolescentes. Durante esta pandemia, ella está educando en casa a sus dos hijas pequeñas durante el día y haciendo teleterapia con sus clientes por las noches y los fines de semana. La Dra. Henle también escribió e ilustró otros tres libros: *Telly the Turtle Learns to Come Out of Her Shell: A Story about Repairing Attachment Wounds*, *Tuxy the Forgotten Kitten: A Story about Neglect* y *Tuxy The Mistreated Kitten: A Story about Physical and Verbal Abuse*. Estos libros se pueden encontrar en Lulu.com o Amazon.com



## L'autrice

Jaime Henle, PsyD, laureata in psicologia, è una psicologa clinica ad Augusta, Stati Uniti. È specializzata in trauma e attaccamento, e lavora perlopiù con bambini e adolescenti. Durante questa pandemia, sta educando in casa le sue due figlie durante il giorno e mantenendo teleterapie con i suoi pazienti di sera e nel weekend. La dottoressa Henle ha scritto e illustrato anche altri libri, come: *Telly the Turtle Learns to Come Out of Her Shell: A Story about Repairing Attachment Wounds*, *Tuxy the Forgotten Kitten: A Story about Neglect*, e *Tuxy The Mistreated Kitten: A Story about Physical and Verbal Abuse*. Questi testi sono disponibili su Lulu e Amazon.