

Pysselverkstad

Det finns nästan inget som Dayana tycker är så roligt som att få vara i San Gabriels pysselverkstad.

– Om jag kunde skulle jag vara här hela tiden, säger hon.

Här finns lådor och säckar med gamla petflaskor, cd-skivor, piprensare, tyg-bitar, toapappersrullar, limpistoler, modellera och gips. Just nu håller Dayana på med en docka som är gjord i ett mjukt plastmaterial som kan formas med fingrarna. Plasten finns i olika färger och kan också kavlas ut. Den är gjord av återvunnen plast. Dayana formar ben och armar som hon sätter fast på kroppen. Sedan kavlar hon ut en kjol och sätter på ett huvud. Sist kommer håret och en kvast.



Meditation mot stress

Dayana mediterar varje dag. Det gör alla barn och ungdomar på Hogares Clarets olika center. Varje pass börjar med yoga. Dayana har hämtat en madrass och lagt bredvid sina kompisar på marken på idrottsplanen. En lärare sätter på lugn indisk musik. Han ger instruktioner som Dayana och de andra tjejerna repeterar. Det är viktigt att andas rätt. Djupa och lugna andetag. När yogan är färdig lägger sig Dayana ner. Hon sluter ögonen och andas lugnt. Meditationen pågår i 20 minuter. Flera av tjejerna somnar. På Hogares Claret är yoga och meditation ett sätt att hantera och bearbeta stress, ångest, drogmissbruk och våld.



Ett dygn med



05.30 Alla tjejer väcks.



06.30 Varje dag, utom på helgerna, måste håret kammats och sätts upp på ett särskilt vis.



07.00 Frukostkö till matsalen. Det finns alltid varm choklad.



08.00 Morgonmöte. Tjejerna samlas i scoutpatroller i aulan. Varje dag får en patrull en uppgift att presentera. Var och en ska också berätta vad hon förväntar sig av dagen.



09.00 Idag har Dayana tid med sin psykolog. De pratar om hur Dayana mår och om det finns något hon behöver hjälp med.



10.30 Mellanmålet serveras utomhus, en yoghurt och en kaka.



Dayana



11.00 Varje dag är det yoga och meditation. Tjejerna bär madrasser till idrottsplanen. Först gör de ett par yogaövningar och sen mediterar de. Ibland somnar Dayana.



12.30 Lunch. Maten serveras vid bordet av personalen. Det finns alltid grönsaker, fruktjuice och ibland lite frukt till efterrätt.



14.00 Just idag står Dayanas favoritsport på schemat. Inför en familjedag ska tjejerna öva in ett par akrobatikövningar och ett cheerleadingnummer.



15.30 När det är dags för mellanmål promenerar Dayana och de andra ner till matsalen för att hämta en frukt.



16.00 På San Gabriel finns en pysselverkstad. Här får Dayana skapa med händerna. Allt material är återvunnet. Ibland gör de små figurer eller saker. Idag gör Dayana en docka.



17.30 Vid middagen går varje scoutpatrull för sig till matsalen. Personalen tackas högt i kör så att det ekar mellan väggarna.



21.00 God natt! Mellan middag och läggdags tittar de ibland på en film eller bara pratar. Dayana brukar läsa ibland.

