

MI HÉROE ERES TÚ

¿Cómo pueden los niños y las niñas
luchar contra la COVID-19?



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

INTRODUCCIÓN

“Mi héroe eres tú” es un libro escrito para los niños de todo el mundo afectados por la pandemia de COVID-19. “Mi héroe eres tú” debe ser leído por un padre, cuidador o profesor junto con un niño o un pequeño grupo de niños. No se recomienda que los niños lean este libro de forma independiente sin el apoyo de un padre, cuidador o profesor. La guía complementaria llamada “Acciones para héroes” (que se publicará más adelante) ofrece apoyo para abordar temas relacionados con la COVID-19, ayudando a los niños a manejar sus sentimientos y emociones, así como actividades complementarias para que los niños hagan basándose en el libro.

TRADUCCIONES

El propio Grupo de Referencia coordinará la traducción al árabe, chino, francés, ruso y español. Comuníquese con el Grupo de Referencia del IASC para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial (SMAPS) (mhps.refgroup@gmail.com) para la coordinación de las traducciones en otros idiomas. Todas las traducciones terminadas se publicarán en el sitio web del Grupo de Referencia del IASC.

Si usted crea una traducción o una adaptación de esta obra, tenga en cuenta que:

- No se le permite añadir su logotipo (o el de una agencia de financiación) al producto.
- En caso de adaptación (es decir, cambios en el texto o las imágenes), no se permite el uso del logotipo del IASC.

En ningún uso de este trabajo debe sugerirse que el IASC respalda una organización, un producto o un servicio específico.

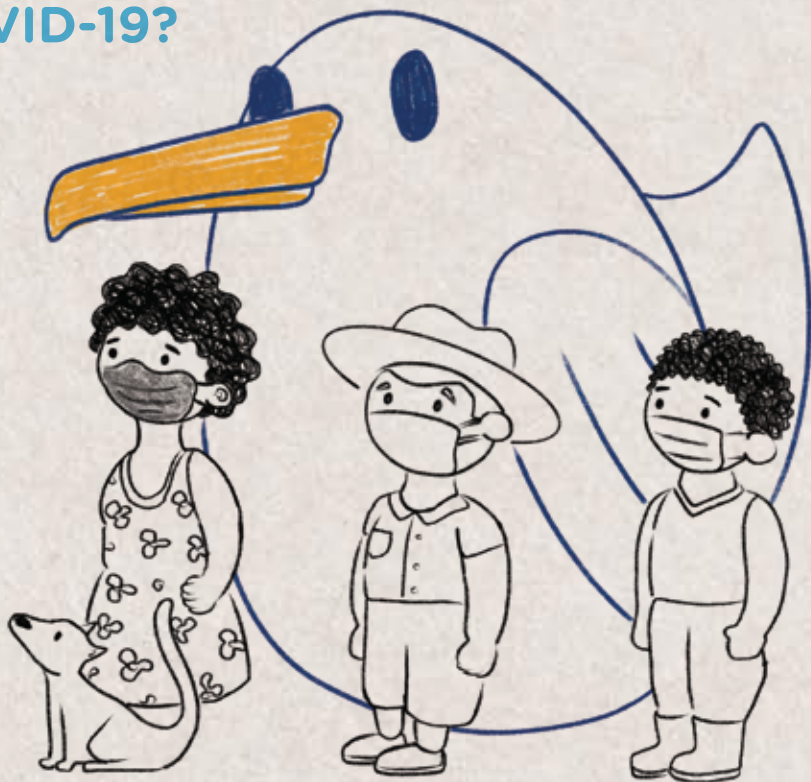
- Debe autorizar su traducción o adaptación bajo la misma licencia Creative Commons o equivalente. Se sugiere CC BY-NC-SA 4.0 o 3.0. Esta es la lista de licencias compatibles:

<https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>

- “Las ilustraciones y los textos de esta versión han sido adecuados al contexto nacional y cultural del Ecuador. Esta traducción/adaptación no fue creada por el Comité Permanente entre Organismos (IASC). El IASC no se hace responsable del contenido o la precisión de esta traducción/adaptación. La edición original en inglés “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO será la edición vinculante y auténtica”.

MI HÉROE ERES TÚ

¿Cómo pueden los niños y las niñas
luchar contra la COVID-19?





La mamá de Tula es su heroína porque es la mejor mamá y la mejor curandera de la Costa. Pero incluso la mamá de Tula no puede encontrar una cura para el coronavirus.

- “¿Cómo es la COVID-19?”, preguntó Tula a su mamá.

“La COVID-19, o el coronavirus, tiene un tamaño tan pequeño que no podemos verlo”, dijo su mamá.

- “Pero se propaga por la tos y los estornudos de las personas que están enfermas, y cuando tocan a la gente o las cosas alrededor de ellas. Las personas que están enfermas tienen fiebre y tos y pueden tener algunos problemas para respirar”.

- “¿Entonces no podemos combatirlo porque no podemos verlo?”, preguntó Tula.

- “Podemos combatirlo”, dijo la mamá de Tula. “Es por eso que necesito que estés a salvo, Tula. El virus afecta a muchos tipos de personas, y todos pueden ayudarnos a combatirlo. Los niños son especiales y pueden ayudar también. Necesitas estar a salvo para todos nosotros. Te necesito para que seas mi heroína”.

Tula se acostó en la cama esa noche y no se sintió como un heroína en absoluto. Se sentía molesta. Quería ir a la escuela, pero estaba cerrada. Quería ver a sus amigos, pero no era seguro. Tula quería que el coronavirus dejara de asustar su mundo.

- “Los héroes tienen superpoderes”, se dijo a sí misma, cerrando los ojos para dormir. “¿Qué tengo?”

De repente, una suave voz susurró su nombre en la oscuridad.

- “¿Quién está ahí?”, susurró Tula.

- “¿Qué necesitas para ser un héroe, Tula?”, le preguntó la voz.

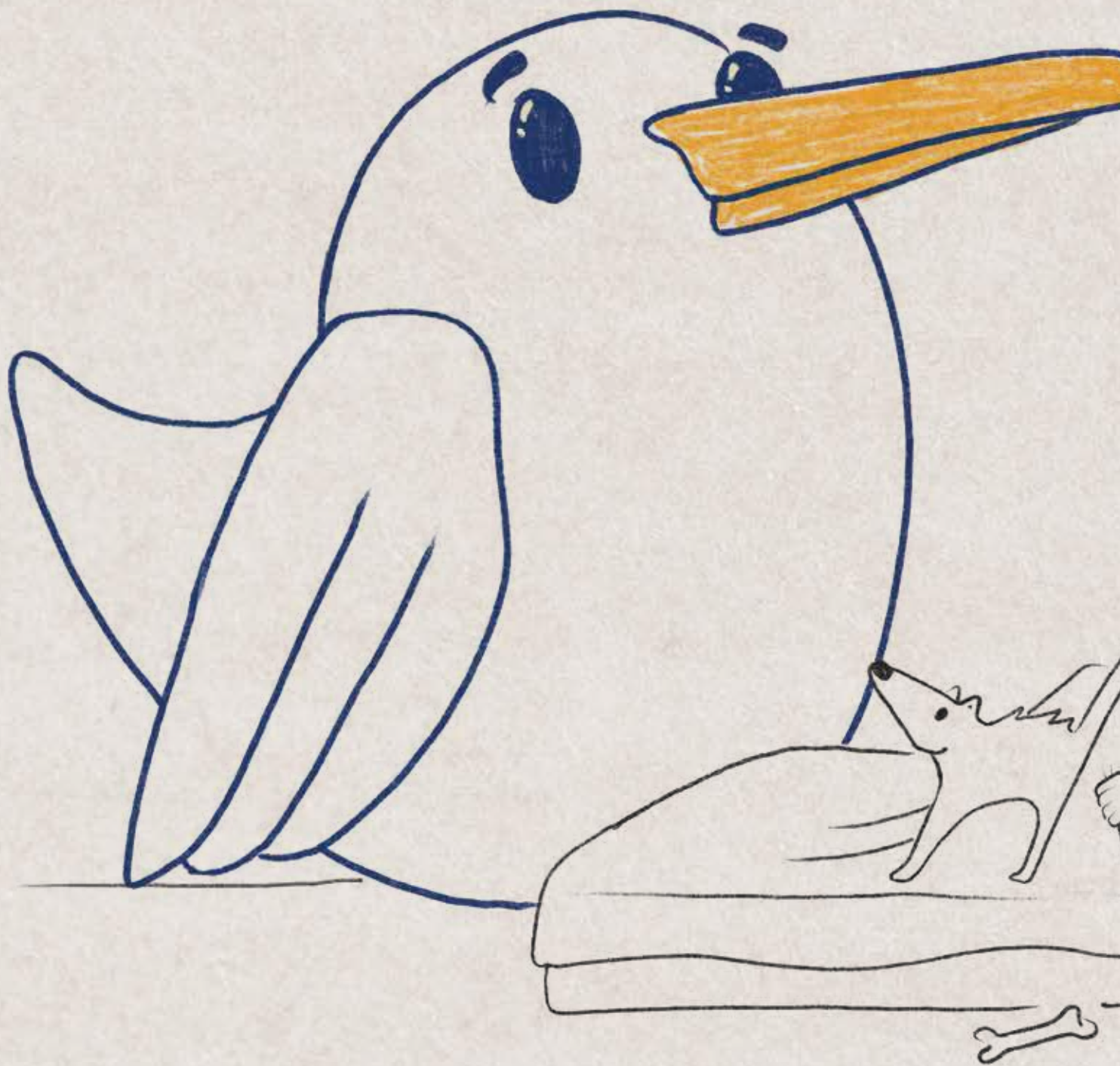
- “Necesito una forma de decirle a todos los niños del mundo cómo protegerse a sí mismos para poder proteger a todos los demás...”, dijo Tula.

- “Entonces, ¿qué necesitas que sea yo?”, preguntó la voz.

- “¡Necesito algo que pueda volar... algo con una gran voz... y que pueda educar a la gente sobre la COVID-19!”.

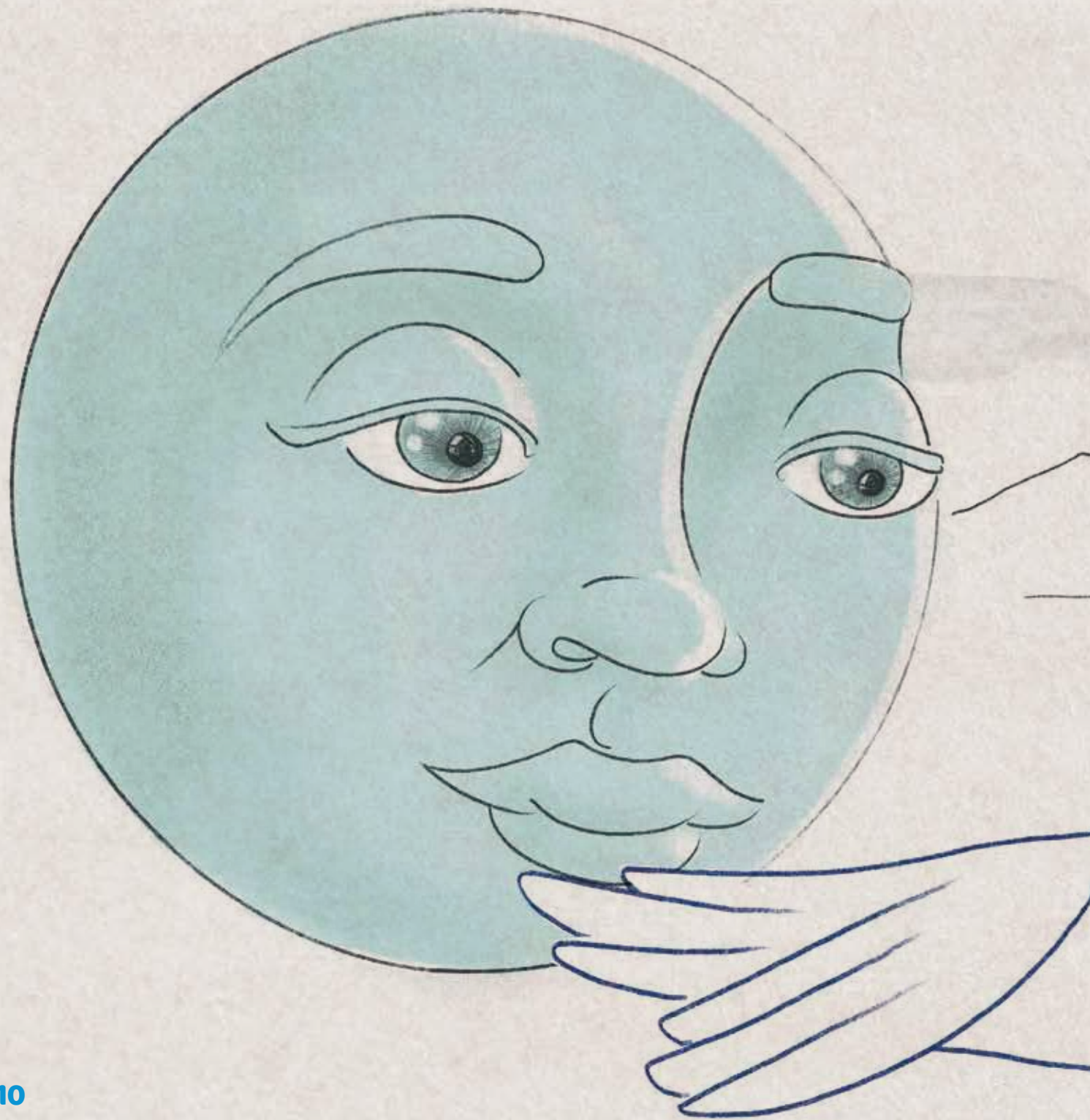
Con un aleteo, algo asombroso llegó bajo la luz de la luna...





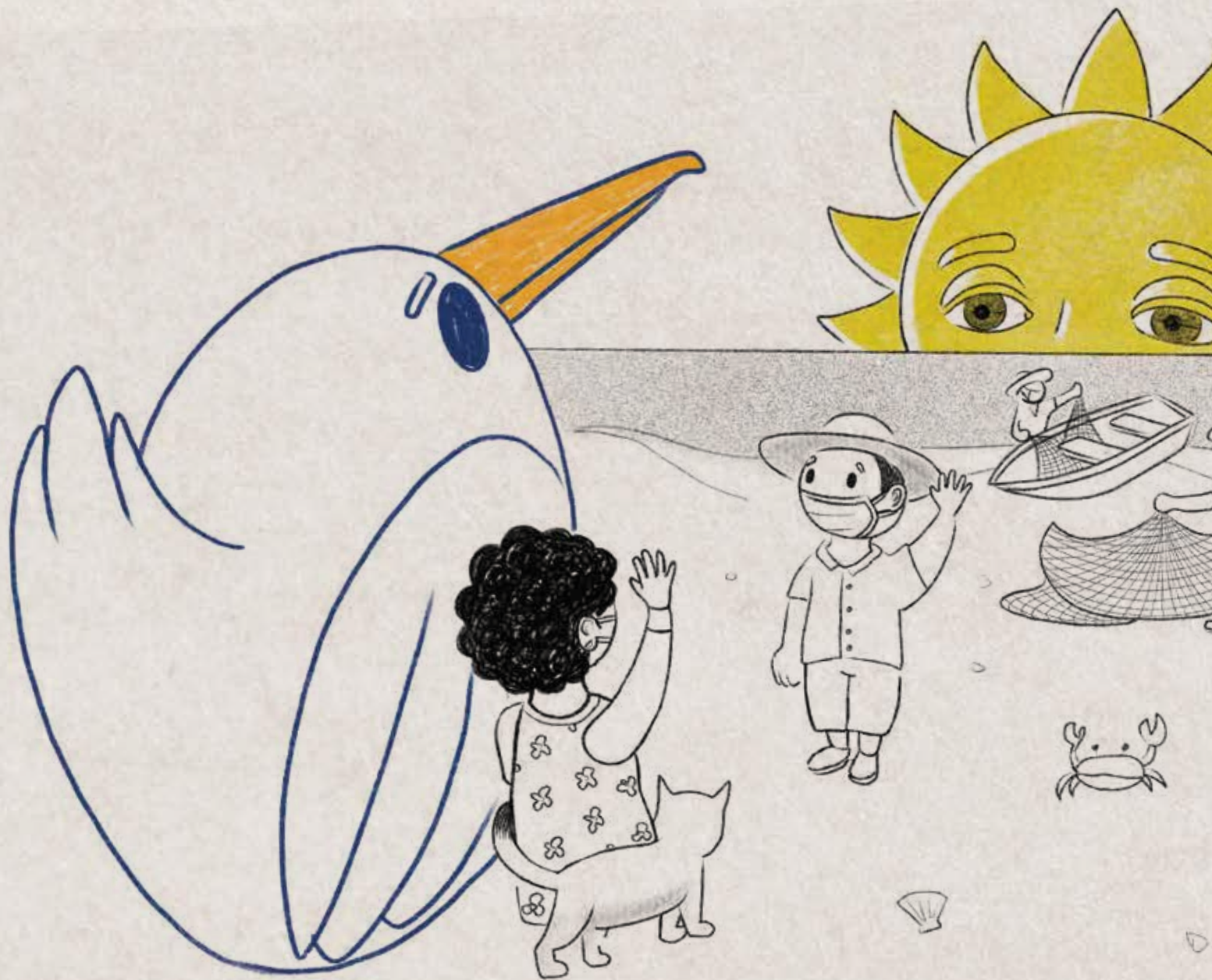


- “¿Qué eres?”, susurró Tula.
- “Soy Blanca”, dijo la gran gaviota que entró por la ventana.
- “Nunca he visto una gaviota tan grande antes”, dijo Tula.
- “Bueno, he estado aquí todo el tiempo”, dijo la gaviota.
- “Vengo de tu corazón”.
- “Si te tengo a ti... ientonces puedo contarle a todos los niños del mundo sobre el coronavirus!”, dijo Tula. “¡Puedo ser una heroína! Pero espera, Blanca, ¿es seguro viajar con el coronavirus?”
- “Solo conmigo, Tula”, dijo Blanca. “Nada puede hacerte daño cuando estamos juntas”.



Entonces Tula saltó sobre el lomo de Blanca y juntas salieron volando por la ventana de su dormitorio, hacia el cielo nocturno. Volaron hacia las estrellas y saludaron a la luna.







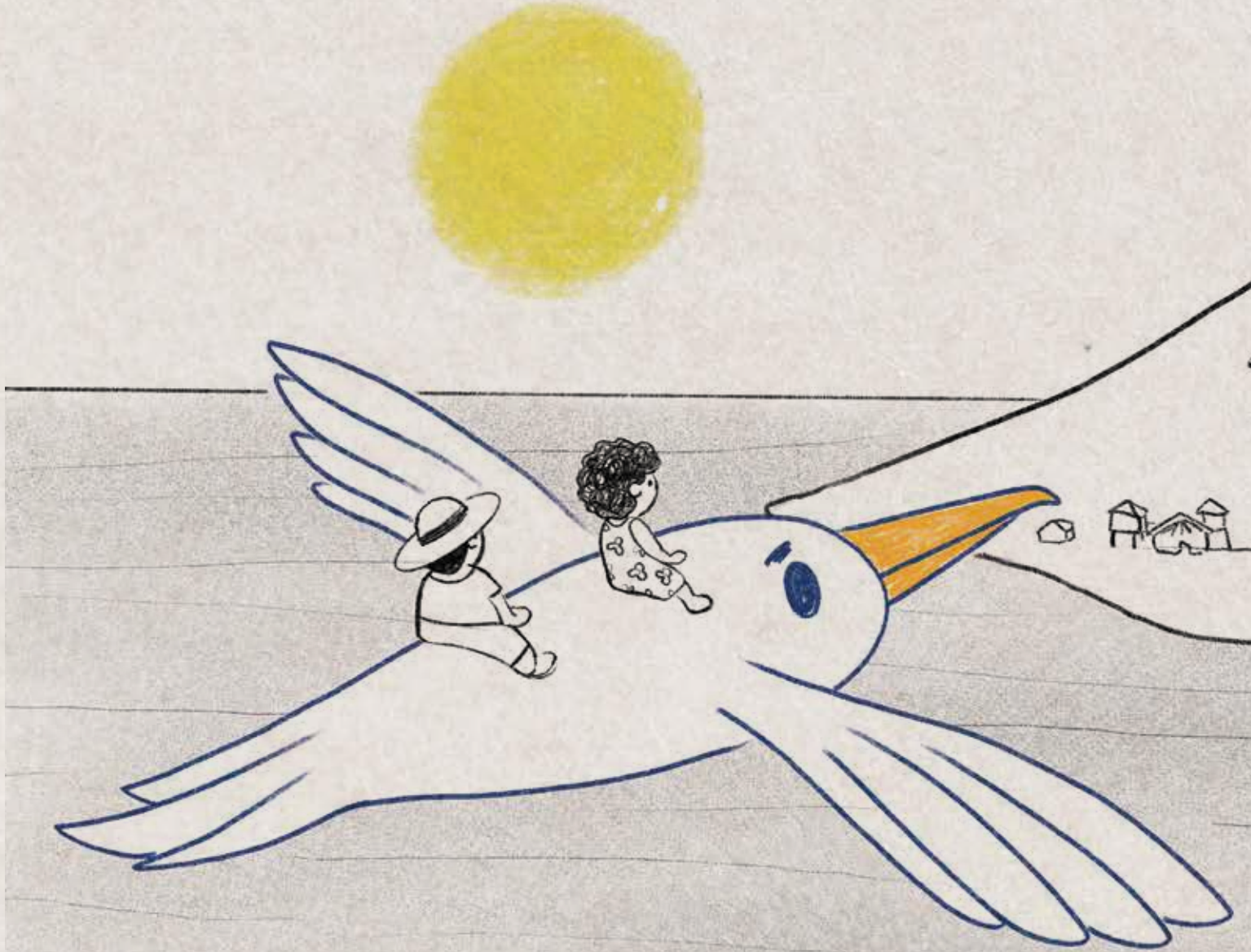
Al salir el sol, aterrizaron en una hermosa isla, junto al mar, donde jugaba un pequeño grupo de niños. Los niños gritaron de alegría y saludaron a Tula y Blanca.

- “¡Bienvenidas, soy Silfrido!”, exclamó uno de los niños. “¿Qué están haciendo aquí? Lo siento, no podemos acercarnos más, ¡tenemos que estar al menos a un metro de distancia!”.

- “¡Estamos aquí para compartir lo que sabemos sobre el coronavirus!”, contestó la niña. “Soy Tula y ella es Blanca. ¿Sabían que los niños pueden mantener a sus vecinos, amigos, padres y abuelos a salvo del coronavirus? Todos necesitamos...”

- “¡Lavarnos las manos con agua y jabón!”, dijo Silfrido con una sonrisa. Lo sabemos. También cuando tosemos nos tapamos la boca con el codo. Si estamos enfermos, saludamos a la gente de lejos, agitando la mano en lugar de estrecharla. Nos quedamos en nuestras casas, pero algunas personas tienen que salir a vender sus productos y comprar alimentos en la ciudad. Ellos deben usar siempre sus mascarillas y guantes, y mantener la distancia”.

- “Mmm, tal vez pueda ayudar con eso”, dijo Blanca. “No pueden ver el coronavirus, pero... ¡pueden verme a mí! Y podremos decirles cómo actuar. Súbete, Silfrido, pero, por favor, siéntense en mi espalda”.





Blanca voló hacia el cielo con Silfrido y Tula en sus alas. ¡Voló por sobre el mar y comenzó a cantar! Silfrido invitó a los niños que veía en las calles de las ciudades, pueblos, y en las islas en medio del mar:

- “¡Vayan, díganle a sus familias que estamos más seguros en casa! ¡Podemos cuidarnos mejor quedándonos en casa!”, gritó lo más fuerte que pudo.

Las personas estaban sorprendidas por lo que veían. Los saludaron y accedieron a entrar en sus casas, dándose cuenta de que era lo mejor que podían hacer para no infectarse.

Blanca se elevó hacia el cielo. Arriba, entre las nubes, pasó un avión, y los pasajeros los miraron con asombro.

“La gente tendrá que dejar de viajar, al menos por ahora”, dijo Silfrido. “Han cerrado las fronteras en todo el mundo, y todos deberíamos quedarnos donde estamos y con la gente que amamos”.

“Parece que muchas cosas han cambiado”, dijo Tula. “A veces eso me asusta”.

“Puede ser aterrador y confuso cuando las cosas están cambiando, Tula”, dijo Blanca.

“Cuando me siento asustada, respiro muy despacio... ¡y lanzo un chillido icrac! que estremece toda la Costa! Entonces me tranquilizo y vuelvo a confiar”.

Blanca chilló fuertemente, y preguntó:

“¿Cómo se relajan ustedes cuando se sienten asustados?”.





- “Me gusta pensar en alguien que me haga sentir segura”, dijo Tula.

- “Yo también, pienso en toda la gente que me ayuda a sentirme seguro, como mis abuelos”, dijo Silfrido. “Los extraño. No puedo darles un abrazo porque si tuviera coronavirus podría contagiarlos. Normalmente los visitamos todos los días, pero por ahora no porque tenemos que mantenernos y mantenerlos a salvo”.

- “¿Puedes hablar con ellos?”, preguntó Tula a su amigo.

- “¡Oh sí!”, dijo Silfrido. “Nos vemos desde su casa a la nuestra, nos hacemos señas, y les cuento lo que hacemos. Eso me hace sentir mejor, y los hace sentir mejor a ellos también. Con mis tíos que viven en otra ciudad y en las comunidades, hablamos por teléfono. Nos vemos y les contamos cómo pasamos los días”.

- “Es divertido, yo también hablo con mis primos por teléfono y nos sentimos unidos y acompañados”, completó Tula.

- “Es normal extrañar a la gente que amamos y que no podemos ver en este momento”, dijo Blanca. “Esto demuestra lo mucho que nos importan la familia y los amigos. ¿Les haría sentir mejor conocer a otros héroes?”.

- “¡Sí, por favor!”, respondieron Tula y Silfrido.

- “Genial, mi amiga Omayra tiene un súper poder muy especial”, dijo Blanca. “¡Vamos!”.







Y entonces descendieron hacia la tierra y aterrizaron en un pequeño pueblo. Una niña estaba fuera de su casa recogiendo semillas de palma. Cuando vio a Blanca y a los niños sentados en sus alas, rio.

- “¡Blanca!”, exclamó. “Tenemos que estar al menos a un metro de distancia, ¡asi que te enviaré un abrazo desde lejos”.

- “Sentí tu abrazo cuando me lo dijiste, Omayra”, dijo Blanca. “Me encanta cómo podemos usar las palabras para demostrar que los seres queridos nos importan. Quería que mis amigos conocieran tu súper poder”.

- “¿Cuál es mi súper poder?”, indagó Omayra.

- “Desde que alguien de tu familia se enfermó, estás quedándote en casa para asegurarte de no contagiar el coronavirus a nadie más”, dijo Blanca.

- “Sí, es mi papá, y se quedará en su dormitorio hasta que mejore completamente”, añadió Omayra.



- “¡Pero no es tan malo este encierro! Jugamos, cocinamos, pasamos tiempo en nuestra huerta y comemos juntos. Mis hermanos y yo cantamos y bailamos. Leemos libros y yo puedo seguir aprendiendo porque extraño la escuela. Quedarnos en casa era raro al principio, pero ahora nos parece natural”.

- “Eso no siempre es fácil, Omayra”, dijo Blanca. “Tú estás encontrando formas de divertirse y llevarte bien con tus seres queridos en casa. ¡Eso te convierte en mi heroína!”.

- “¿Alguna vez peleas con tu familia?”, preguntó Silfrido.

- “A veces nos peleamos”, respondió Omayra. “Hemos aprendido a ser más pacientes y más comprensivos, e incluso más rápidos para pedir perdón. Eso es un verdadero súper poder, porque puede hacer que nosotros mismos y los demás nos sintamos mejor. También necesito un poco de tiempo para estar sola. ¡Me encanta cantar sola! Y puedo llamar a mis amigos a veces...”





Los viajeros se despidieron de Omayra y partieron una vez más. El aire se calentó cuando aterrizaron en una isla situada en medio del océano Pacífico.

Allí vieron una aldea llena de gente. Un niño los saludó desde la distancia.

- “¡Hola Blanca, estoy tan feliz de verte de nuevo!”, exclamó él. “Estamos tratando de permanecer al menos a un metro de distancia, así que te hablaré desde aquí. ¡Pero me encantaría conocer a tus amigos! Me llamo Jacinto”.

- “¡Hola, Jacinto! Soy Tula, y él es Silfrido”, dijo Tula. “¿Qué están haciendo para protegerse del coronavirus?”.

- “¡Nos lavamos las manos con agua y jabón, durante veinte segundos por lo menos!”, respondió Jacinto.

- “¿También se tapan la boca con el codo para toser?”, preguntó Silfrido.

- “¿Puedes mostrarnos cómo?”, inquirió Jacinto.

Entonces Silfrido les mostró.

- “Todos estamos tratando de ser valientes, pero estoy preocupado por algo”, dijo Jacinto. “¿Puedo hablarlo con ustedes? Escuché que alguien se enfermó y murió y me dio mucho miedo. ¿Es cierto que la gente puede morir de coronavirus?”.

.

Blanca suspiró hondo y se sentó sobre su enorme cola emplumada.

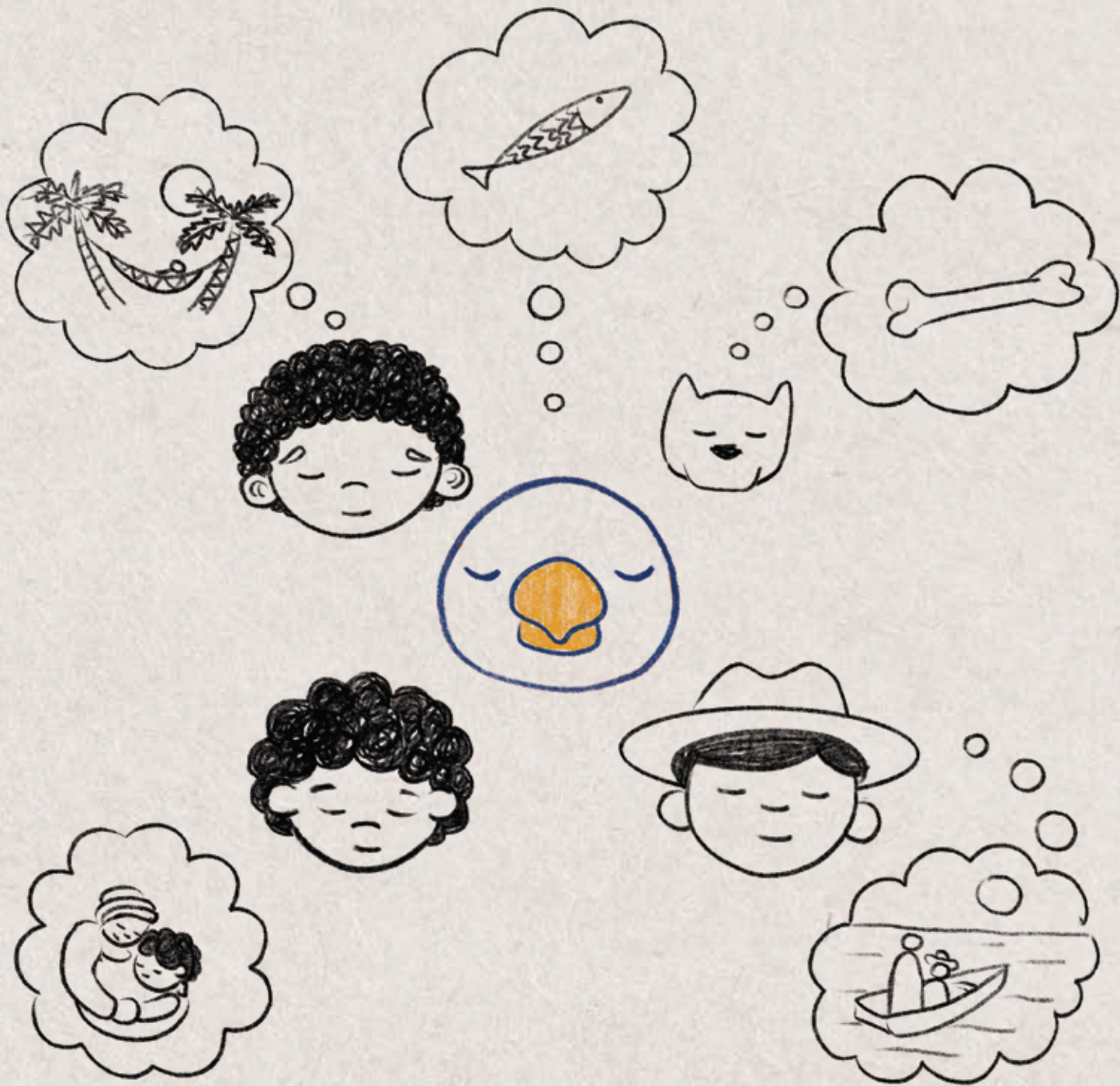
- “Sí, pequeños héroes, es extraño”, meditó. “Algunas personas no se sienten enfermas en absoluto, pero otras pueden enfermarse mucho y algunas pueden morir. Tenemos que ser especialmente cuidadosos con las personas mayores y aquellas con otras enfermedades, porque tienden a enfermarse más. A veces, cuando nos sentimos asustados o inseguros, puede ser bueno imaginarnos un lugar seguro, para sentirnos acogidos y protegidos. ¿Les gustaría intentarlo conmigo?”.

Todos dijeron que sí, y entonces Blanca pidió a los niños que cerraran los ojos e imaginaran un lugar donde se sintieran seguros y protegidos.

- “Concéntrense en un recuerdo o un momento en el que se hayan sentido seguros”, pidió la enorme gaviota.

Luego les preguntó cómo era ese lugar, qué podían ver, qué podían sentir y qué podían oler en su lugar seguro. Preguntó si había alguien especial a quien quisieran invitar a su lugar seguro y de qué podrían hablar juntos.

- “Pueden ir a su lugar seguro cuando se sientan tristes o asustados”, invitó Blanca. “Este es su súper poder, y pueden compartirlo con sus amigos y familia. Y recuerden que me preocupo por ustedes, y mucha gente lo hace. Eso también ayudará”.



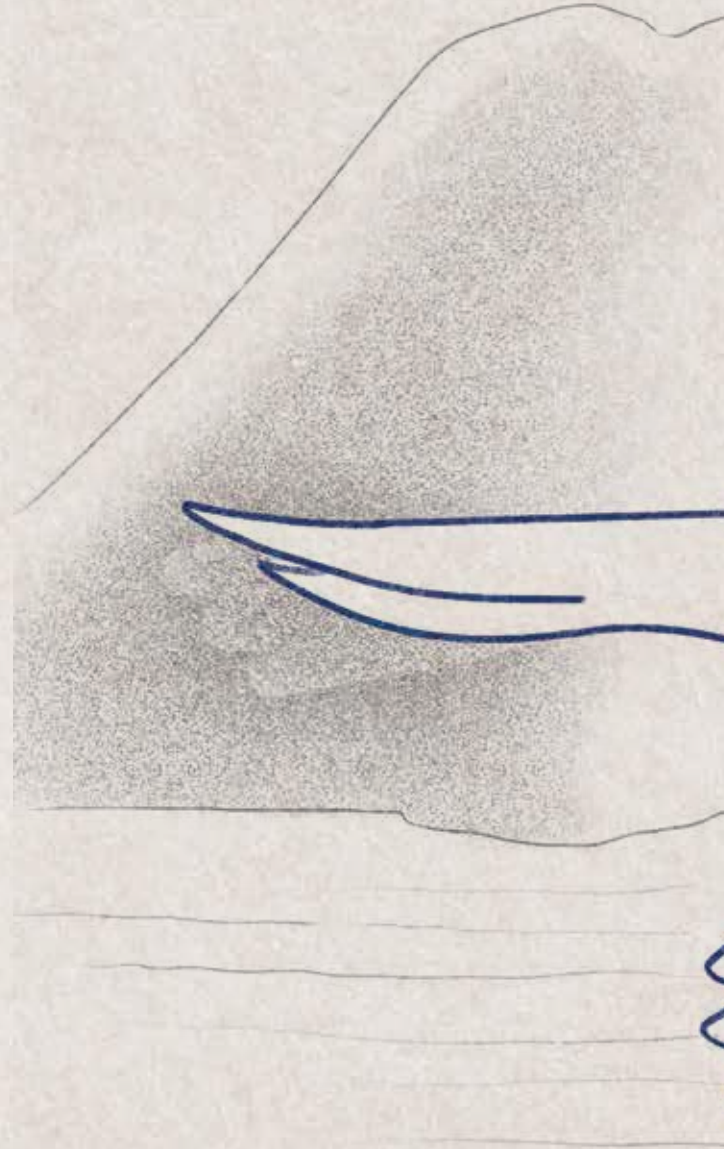
Jacinto dijo:

- “Todos podemos cuidarnos”.

- “Así es, Jacinto”, apuntó Blanca.

“Podemos cuidarnos mutuamente, dondequiera que estemos. ¿Te gustaría venir con nosotros en nuestro último viaje?”.

Jacinto decidió viajar con Blanca y sus nuevos amigos. Silfrido se alegró de que Jacinto se uniera a ellos porque sabía que a veces necesitamos apoyarnos mutuamente. Volaron en silencio, sin hablar, pero Jacinto sabía que sus nuevos amigos se preocupaban mucho por él.





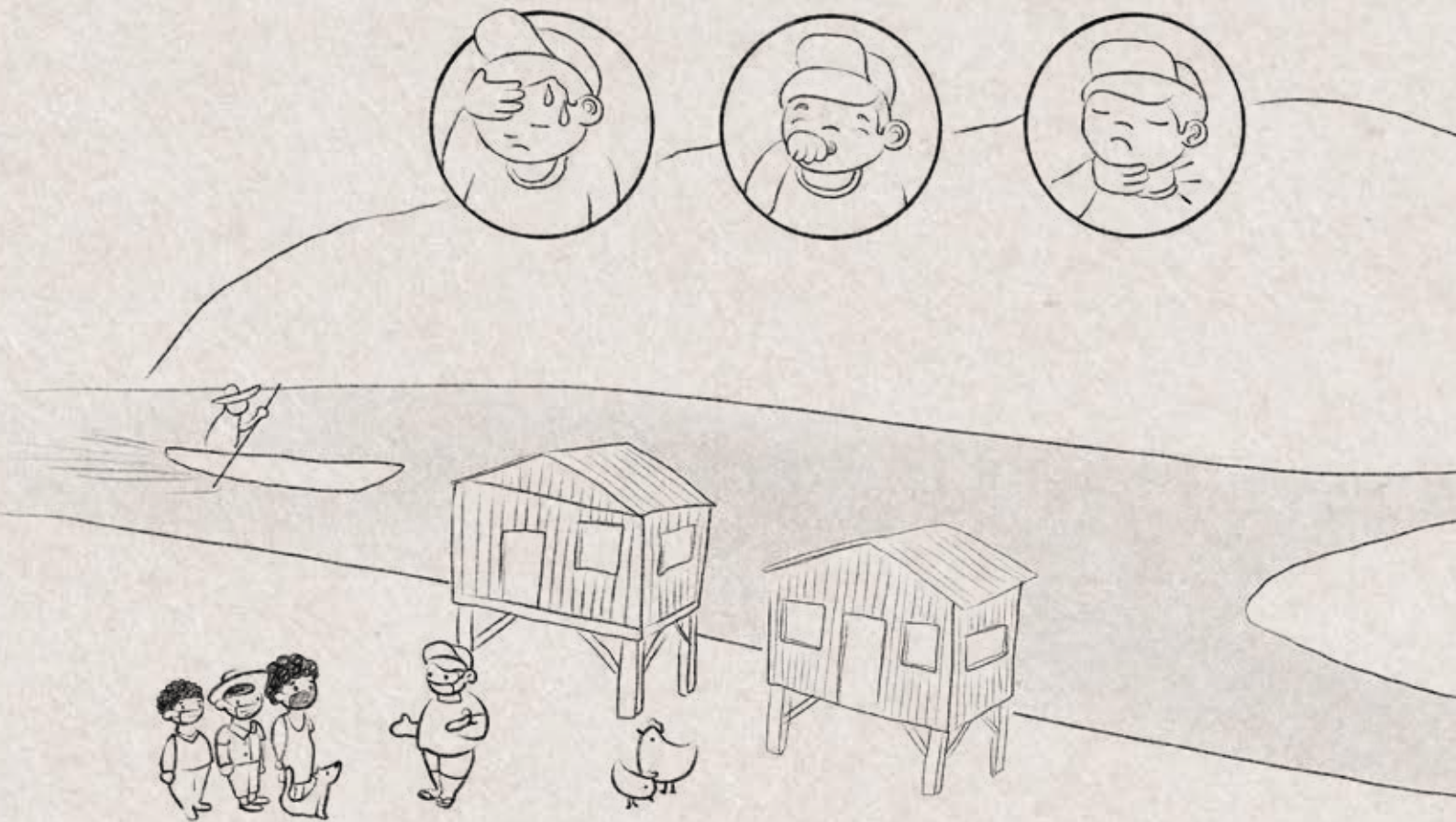
Un grupo de casas construidas a la orilla del estero se hizo visible, y Blanca aterrizó en la cancha de fútbol ahora abandonada. Unos pocos niños jugaban cerca de la casa comunal.

- “¡Blanca!”, exclamó uno de ellos, saludándola de lejos.

- “Hola, Ignacio”, dijo Blanca. “Niños, quería que conocieran a unos amigos míos que han tenido coronavirus, y mejoraron”, dijo, dirigiéndose a Tula, Silfrido y Jacinto.

- “¿Cómo fue?”, preguntó Silfrido.

- “Tosía y me sentía con demasiado calor a veces. También estaba muy cansado y no quería jugar por unos días”, dijo Ignacio. “Pero dormí mucho y mi familia me cuidó. Algunos de nuestros padres y abuelos tuvieron que ir al hospital. Los enfermeros y médicos fueron muy amables con ellos, y la gente de nuestra comunidad nos ayudó en casa. Después de unas semanas, estábamos bien de nuevo”.





- “Soy amigo de Ignacio”, dijo uno de los niños. “Que Ignacio tuviera coronavirus no quería decir que dejáramos de ser amigos. ¡Aunque no podía verlo, nunca dejé de preocuparme por él y estamos felices de poder jugar juntos de nuevo!”.

- “A veces lo más importante que podemos hacer como amigos es protegernos mutuamente”, aseveró Blanca. “Incluso si eso significa mantenerse alejados unos de otros por un tiempo”.

- “Así nos cuidamos y cuidamos a los que nos rodean”, dijo Jacinto.

- “Un día, todos podremos jugar de nuevo y volver a la escuela como antes”, dijo Silfrido.

Era hora de volver a casa, y de que Tula se despidiera de sus nuevos amigos. Se prometieron entre todos que nunca olvidarían su aventura juntos. Silfrido se puso triste porque no iban a poder verse por un tiempo. Pero se sintió mejor cuando recordó lo que el amigo de Ignacio había dicho. “Solo porque no puedas ver a las personas, no significa que dejes de amarlas”.

Blanca llevó de vuelta a todos a sus casas, y esperó a que Tula se durmiera antes de irse.

- “¿Podemos hacer lo mismo mañana?”, le preguntó Tula.

- “No, Tula, es hora de que estés con tu familia ahora”, respondió Blanca. “Recuerda nuestra historia. Puedes mantener a salvo a quienes amas, lavándote las manos y quedándote en casa. Y recomienda a quienes tienen que salir que vayan siempre con sus mascarillas. Nunca estoy muy lejos. Siempre puedes contar conmigo cuando vayas a tu lugar seguro”.

- “Eres mi heroína”, susurró la niña.

- “Tú también eres mi heroína, Tula. Tú eres un heroína para todos quienes te aman”, dijo la gaviota.





Tula se durmió y cuando despertó al día siguiente, Blanca se había ido. Entonces fue a su lugar seguro para hablar con ella, y luego dibujó todo lo que había visto y aprendido durante su viaje por los distintos pueblos e islas de la Costa. Corrió hacia su mamá con el dibujo para darle la noticia.

- “Todos podemos ayudar a la gente a estar a salvo, mamá”, dijo. “¡Conocí a tantos héroes en mi aventura!”.

- “¡Oh, Tula, tienes razón!”, dijo su mamá. “Hay muchos héroes que mantienen a la gente a salvo del coronavirus, como médicos y enfermeros maravillosos, recolectores de basura, tenderos. Pero tú me haces recordar que, cuidándonos y cuidando a los demás, todos podemos ser héroes, todos los días, y mi mayor héroe eres tú”.



Este libro fue un proyecto desarrollado por el Grupo de Referencia del Comité Permanente entre Organismos sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (GR IASC SMAPS). El proyecto contó con el apoyo de expertos mundiales, regionales y nacionales de los Organismos Miembros del GR IASC SMAPS, además de padres, cuidadores, profesores y niños de 104 países. Se distribuyó una encuesta mundial en árabe, inglés, italiano, francés y español para evaluar la salud mental y las necesidades psicosociales de los niños durante el brote de COVID-19. Con los resultados de la encuesta se elaboró un marco de temas que se abordarán en la historia. El libro fue compartido a través de cuentos a niños de varios países afectados por COVID-19. La retroalimentación de los niños, padres y cuidadores se usó luego para revisar y actualizar la historia.

Más de 1.700 niños, padres, cuidadores y profesores de todo el mundo se tomaron el tiempo de compartir con nosotros cómo estaban enfrentando la pandemia de COVID-19. Un gran agradecimiento a estos niños, sus padres, cuidadores y profesores por completar nuestras encuestas e influir en esta historia. Esta es una historia desarrollada por y para los niños de todo el mundo.

Este GR IASC SMAPS reconoce a Helen Patuck por escribir el guión original de la historia

©IASC, 2020. Esta obra se publicó en virtud de la licencia IGO Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>. En virtud de los términos de esta licencia, usted podrá reproducir, traducir y adaptar este trabajo con fines no comerciales, siempre y cuando el trabajo esté citado correctamente.

MI HÉROE ERES TÚ

¿Cómo pueden los niños y las niñas
luchar contra la COVID-19?

CON EL APOYO DE:



Cofinanciado por la Unión Europea



ALERTA TEMPRANA Y
RESPUESTA RÁPIDA



sembramos
Futuro

Lenín



