

# MI HÉROE ERES TÚ

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



## **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.

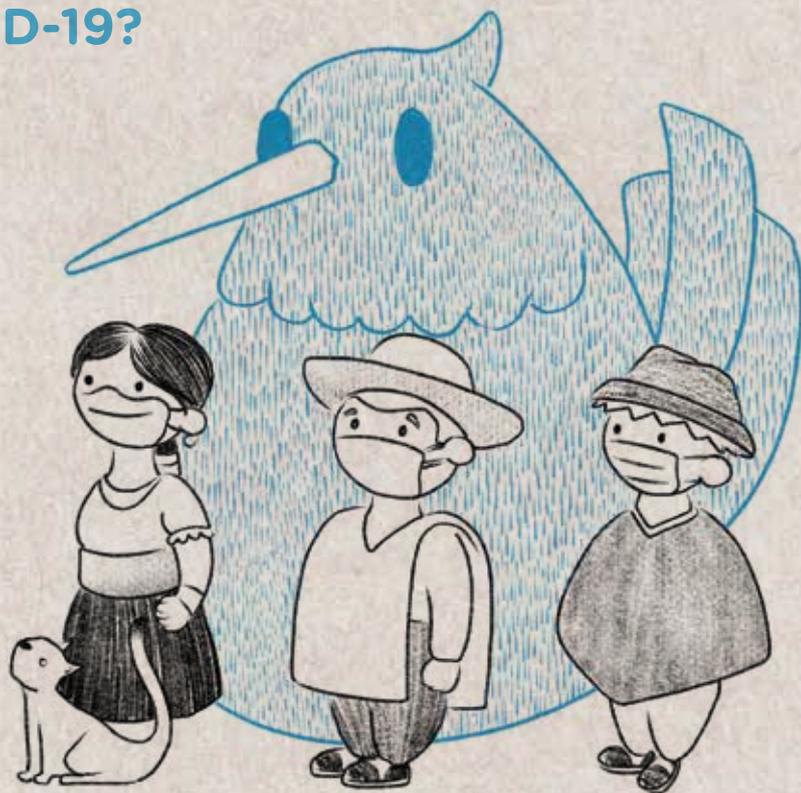
- Debe autorizar su traducción o adaptación bajo la misma licencia Creative Commons o equivalente. Se sugiere CC BY-NC-SA 4.0 o 3.0. Esta es la lista de licencias compatibles:

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

- Debe añadir el siguiente descargo de responsabilidad en el idioma de la traducción: “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 Asiri es su héroe porque es la mejor mamá y la mejor yachak en la sierra. Pero incluso la mamá de Asiri no puede encontrar una cura para el coronavirus.

- “¿Cómo es la COVID-19?”, preguntó Asiri 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 Asiri.

- “Podemos combatirlo”, dijo la mamá de Asiri. “Es por eso que necesito que estés a salvo, Asiri. 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 héroe”.

Asiri se acostó en la cama esa noche y no se sintió como un héroe en absoluto. Se sentía molesta. Quería ir a la escuela, pero estaba cerrada. Quería ver a sus amigos, pero no era seguro. Sara 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 Asiri.

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

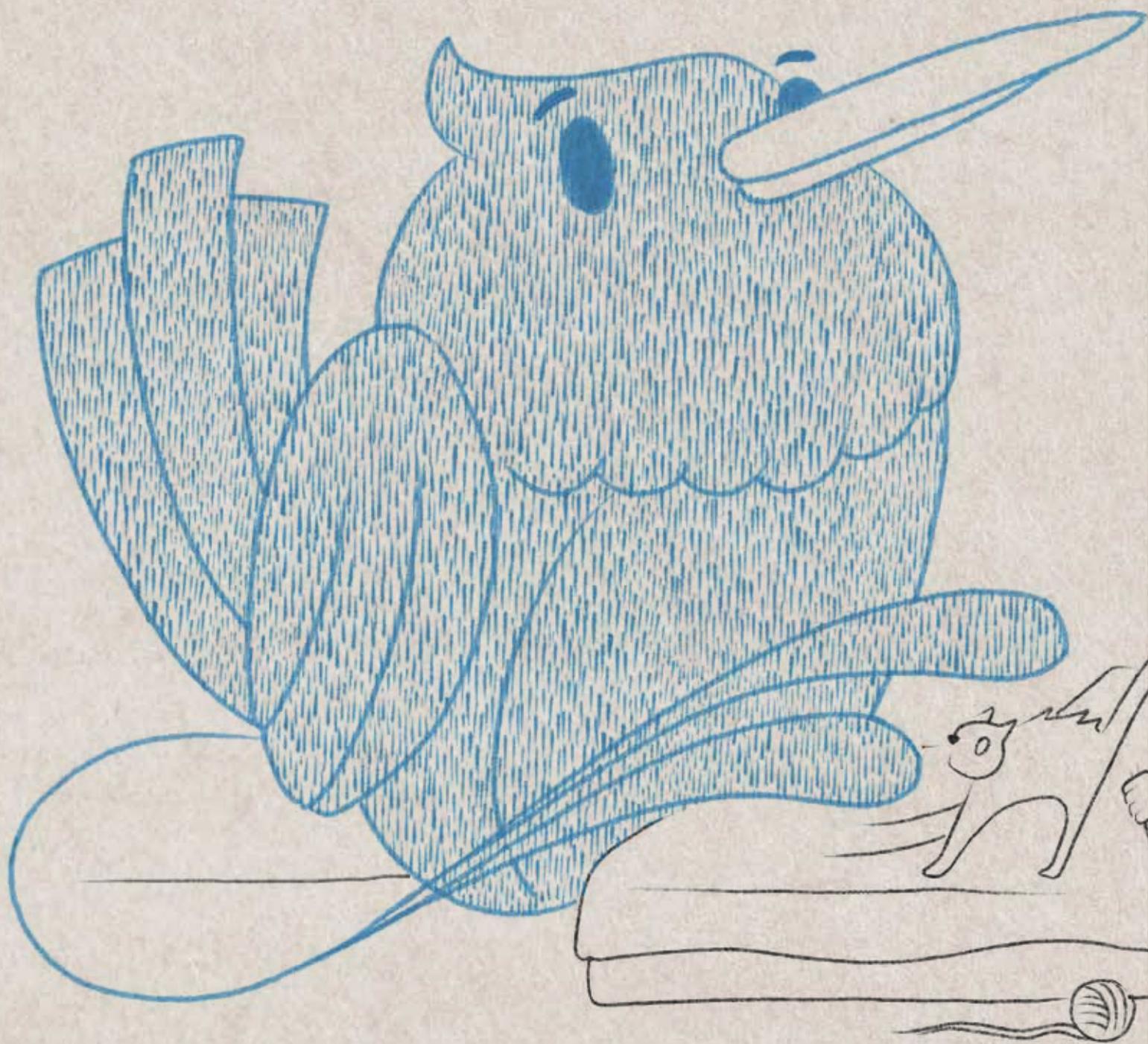
- “Necesito una forma de decirle a todos los niños del mundo cómo protegerse a sí mismos para poder proteger a todos los demás...”, dijo Asiri.

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

- “¡Necesito algo que pueda volar... algo con una gran voz... y algo que pueda ayudar!”

Con un zumbido, algo asombroso entró en la luz de la luna...







- “¿Qué eres?”, susurró Asiri.

- “Soy Kinti”, dijo.

- “Nunca he visto un kinti antes”, dijo Asiri.

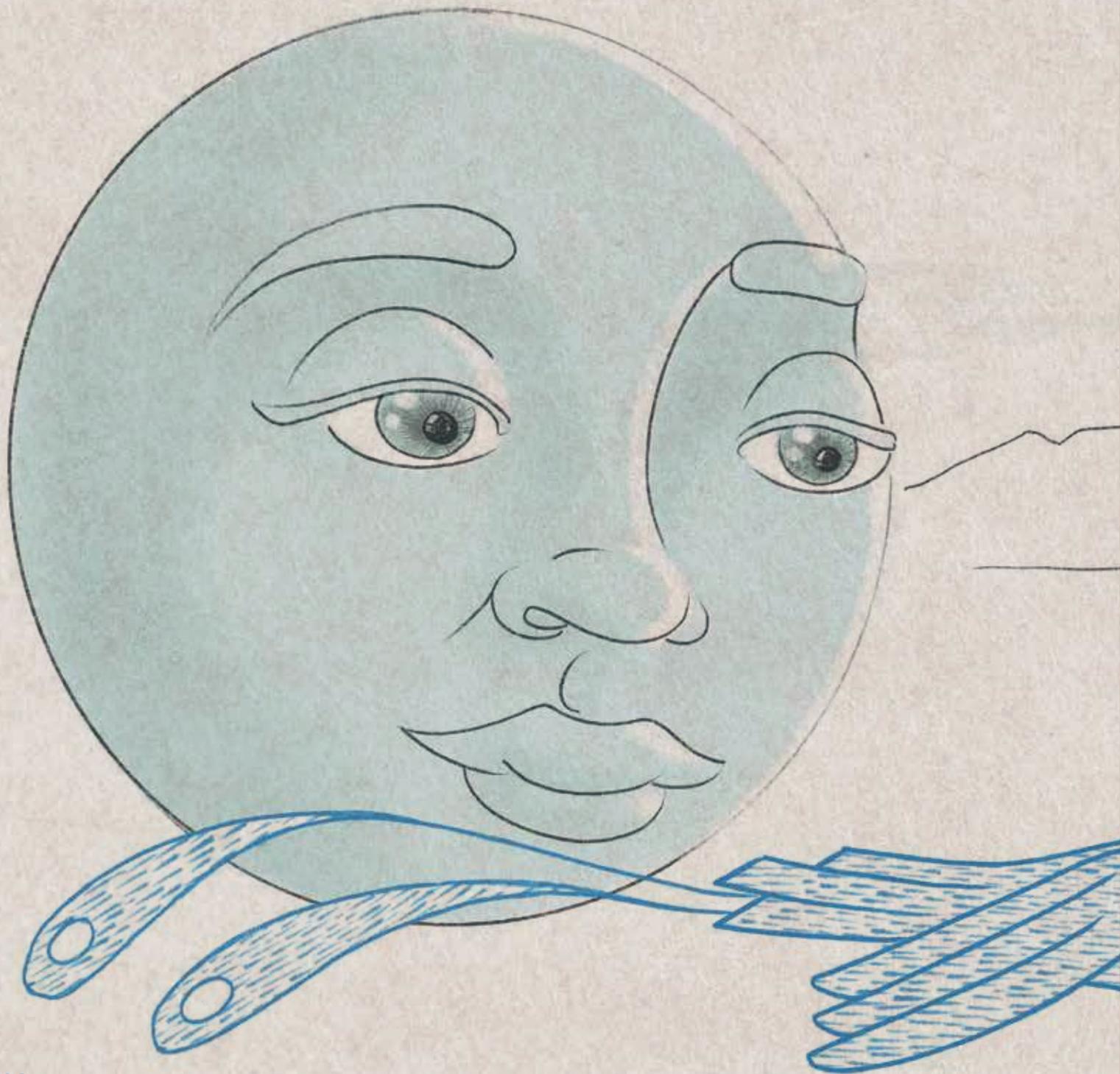
- “Bueno, he estado aquí todo el tiempo”,  
dijo Kinti.

- “Vengo de tu corazón”.

- “Si te tengo a ti... ientonces puedo  
contarles a todos los niños que viven en la  
sierra sobre el coronavirus!”, dijo Asiri.

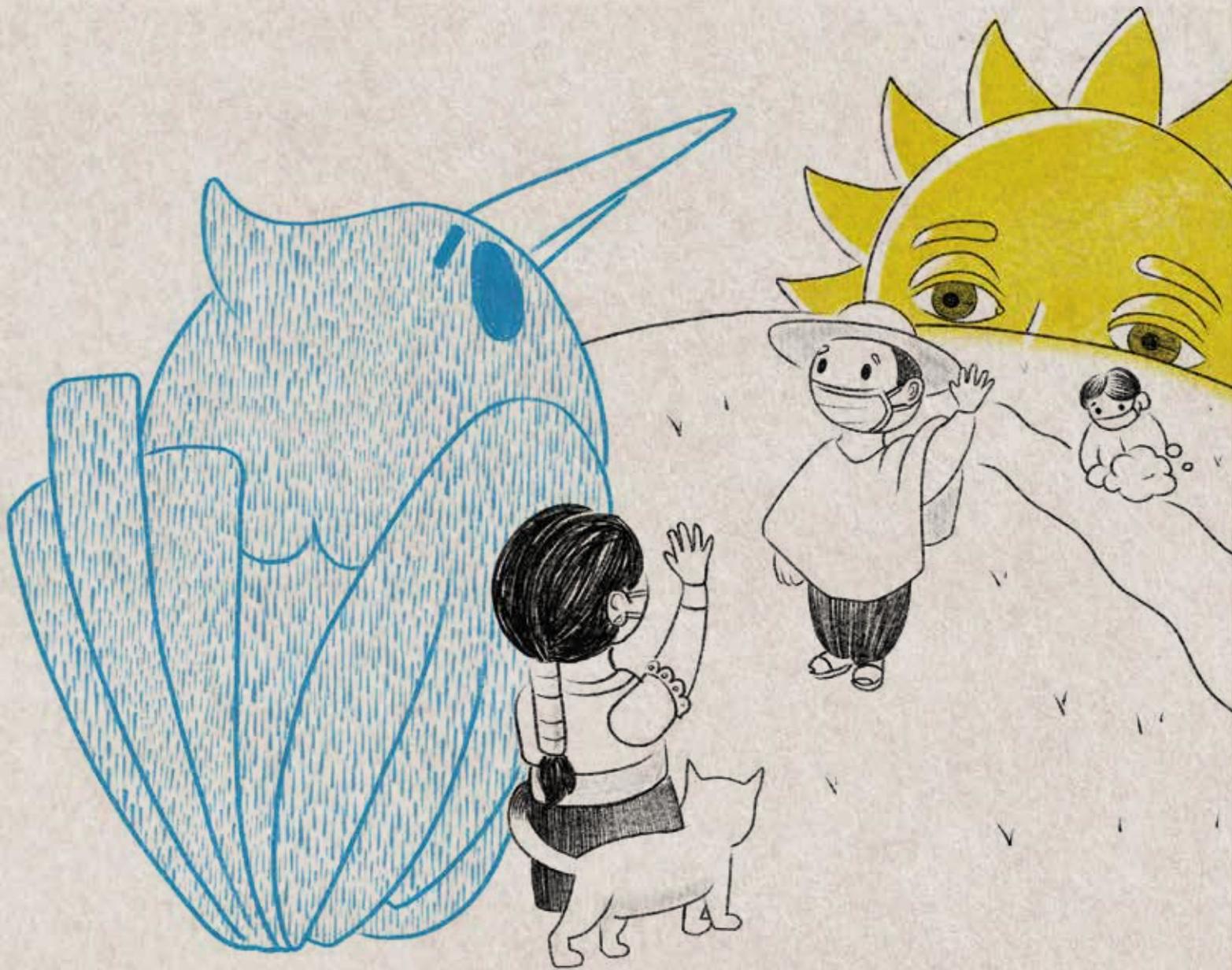
- “¡Puedo ser un héroe! Pero espera, Kinti,  
¿es seguro viajar con el coronavirus?”

- “Solo conmigo, Asiri”, dijo Kinti. “Nada  
puede hacerte daño cuando estamos juntos”.



Entonces Asiri saltó sobre la espalda de Kinti y juntos salieron volando por la ventana de su dormitorio, hacia el cielo nocturno. Volaron hacia las estrellas y saludaron a mama Killa, la madre luna.







Al salir el Inti tayta, el padre sol, aterrizaron en una hermosa montaña junto a un río, donde un pequeño grupo de niños estaba jugando. Los niños gritaron de alegría y saludaron a Asiri y su Kinti.

- “¡Bienvenidos, soy Raymi!”, exclamó uno de los niños. “¿Qué están haciendo aquí? Lo siento, no podemos acercarnos más, itenemos que estar al menos a diez pasos de distancia!”

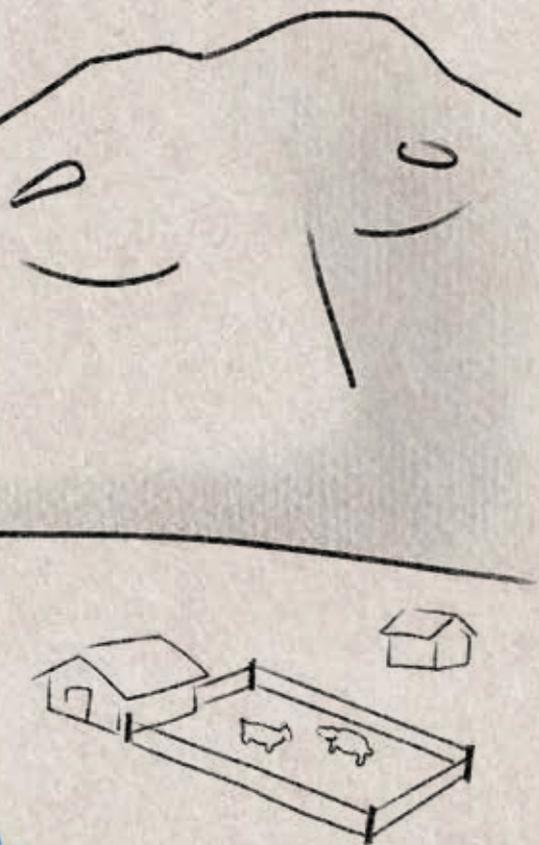
- “¡Por eso estamos aquí!”, contestó Asiri. “Soy Asiri y él es Kinti. ¿Sabían que los niños pueden mantener a sus vecinos, amigos, padres y abuelos a salvo del coronavirus? Todos necesitamos...”

- “¡Lavarnos las manos con agua y jabón!”, dijo Raymi con una sonrisa. “Lo sabemos, Asiri. También nos ponemos correctamente la mascarilla y tosemos en el codo si estamos enfermos y saludamos a la gente de lejos, agitando la mano en lugar estrecharla.

Tratamos de permanecer dentro de nuestras casas, pero vivimos en una ciudad muy poblada... no todos se quedan en casa”.

- “Mmm, tal vez pueda ayudar con eso”, dijo Kinti. “No pueden ver el coronavirus, pero... ¡pueden verme a mí! Súbanse, pero por favor, siéntese en mi espalda.





Kinti voló hacia el cielo con Raymi y Asiri. ¡Voló por las montañas y comenzó a cantar! Raymi gritó a los niños de las montañas:

- “¡Vayan, díganles a sus familias que estamos más seguros en casa! ¡Podemos cuidarnos mejor quedándonos en casa!”

Las personas estaban sorprendidas por lo que veían. Los saludaron y accedieron a entrar en sus casas.

Kinti se elevó hacia el cielo. Raymi gritó de alegría. Arriba, en las nubes, pasó un avión, y los pasajeros los miraron con asombro.

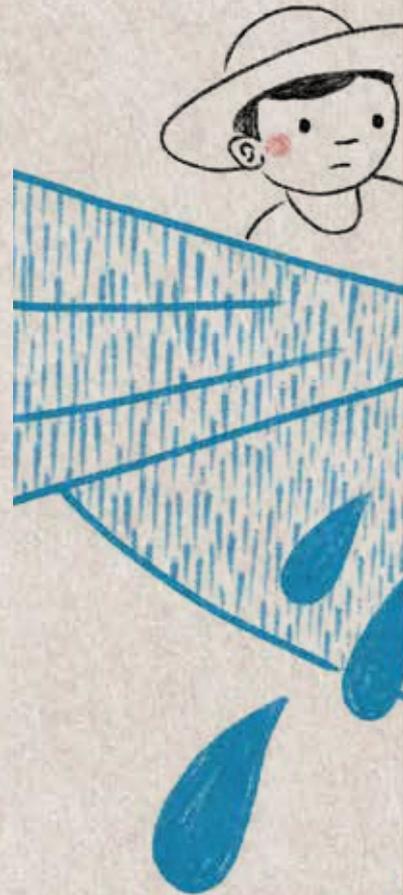
- “La gente tendrá que dejar de viajar pronto, al menos por ahora”, dijo Raymi. “Están cerrando las fronteras en todo el mundo, y todos deberíamos quedarnos donde estamos y con la gente que amamos”.

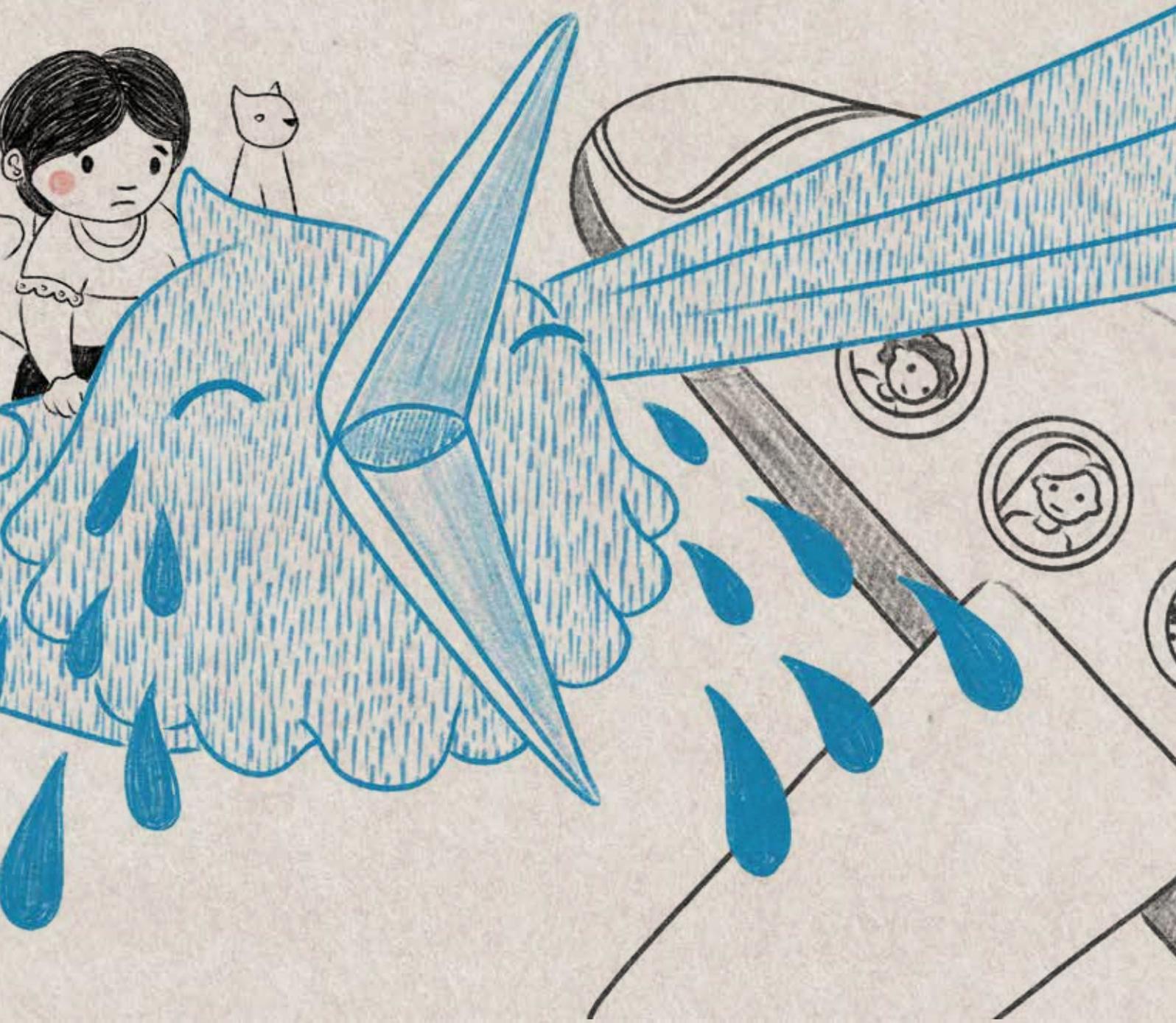
- “Parece que muchas cosas han cambiado”, dijo Asiri. “A veces eso me asusta”.

- “Puede ser aterrador y confuso cuando las cosas están cambiando, Asiri”, dijo Kinti. “Cuando me siento asustado, respiro muy despacio... ¡y lloro tan fuerte que me oyen en todas las montañas, entonces hago silencio y me siento mejor!”

¡Kinti lloró fuerte y preguntó:

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







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

- “Yo también, pienso en toda la gente que me ayuda a sentirme seguro, como mis abuelos”, dijo Raymi. “Los extraño. No puedo darles un abrazo porque podría contagiarles el coronavirus. Normalmente los vemos todos los fines de semana, pero no ahora porque tenemos que mantenerlos a salvo”.

- “¿Puedes llamarlos?”, preguntó Asiri a su amigo.

- “¡Oh sí!”, dijo Raymi. “Me llaman todos los días y les cuento todas las cosas que hacemos en casa. Eso me hace sentir mejor, y los hace sentir mejor a ellos también”.

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

- “¡Sí, por favor!”, respondieron Asiri y Raymi.

- “Genial, mi amiga Yuriana tiene un superpoder muy especial”, dijo Kinti. “¡Vamos!”





Y entonces descendieron hacia la tierra y aterrizaron en un pequeño pueblo. Una niña estaba fuera de su casa recogiendo flores. Cuando vio a Kinti y a los niños rio.

- “¡Kinti!”, exclamó. “Tenemos que estar al menos a diez pasos de distancia, ¡así que te enviaré un abrazo! ¿Qué hacen todos ustedes aquí?”

- “Sentí tu abrazo cuando me lo dijiste, Yuriana”, dijo Kinti. “Me encanta cómo podemos usar las palabras para demostrar que nos importa, y las acciones también. Quería que mis amigos conocieran tu superpoder”.

- “¿Cuál es mi superpoder?”, dijo Yuriana.

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

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

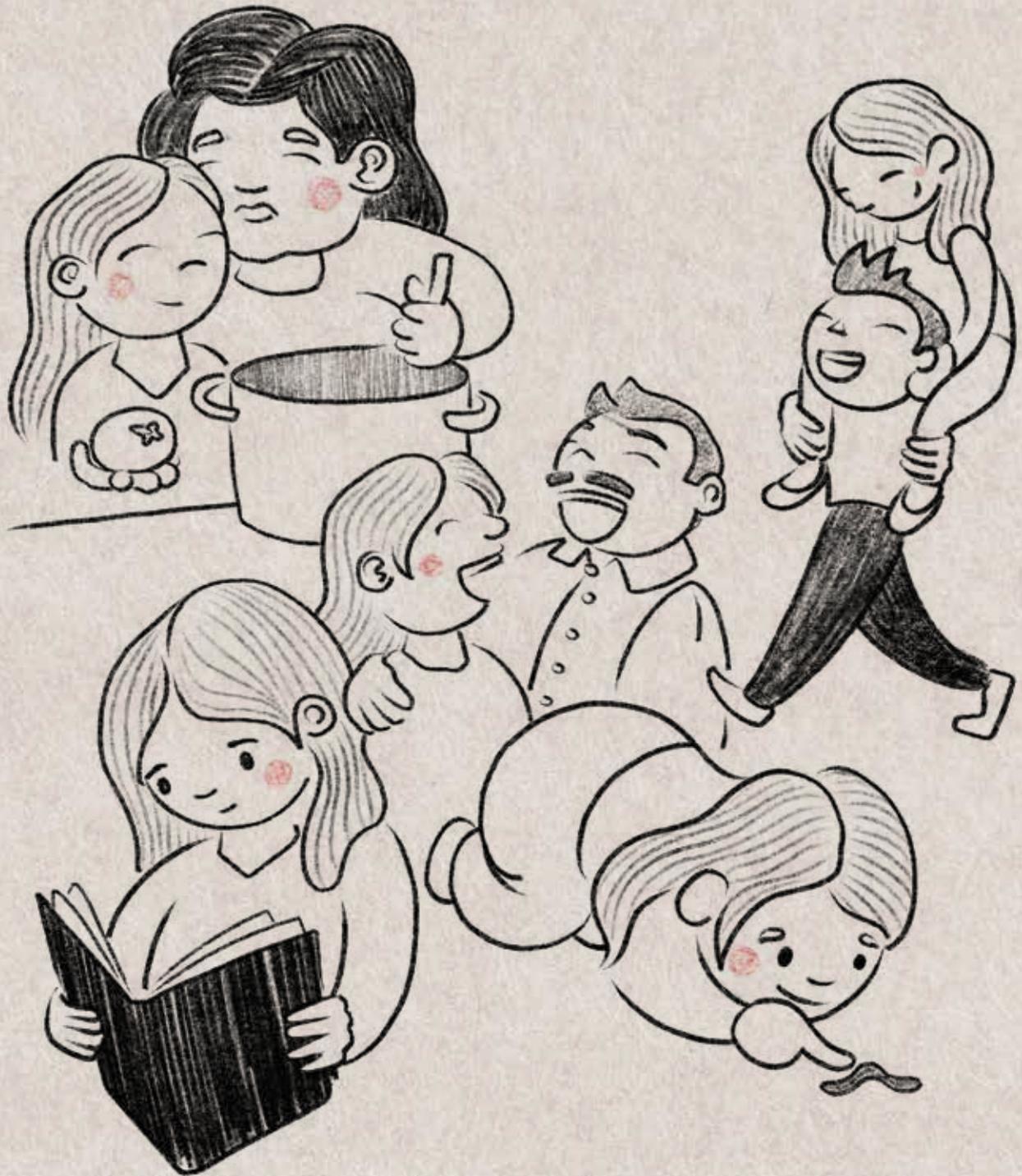


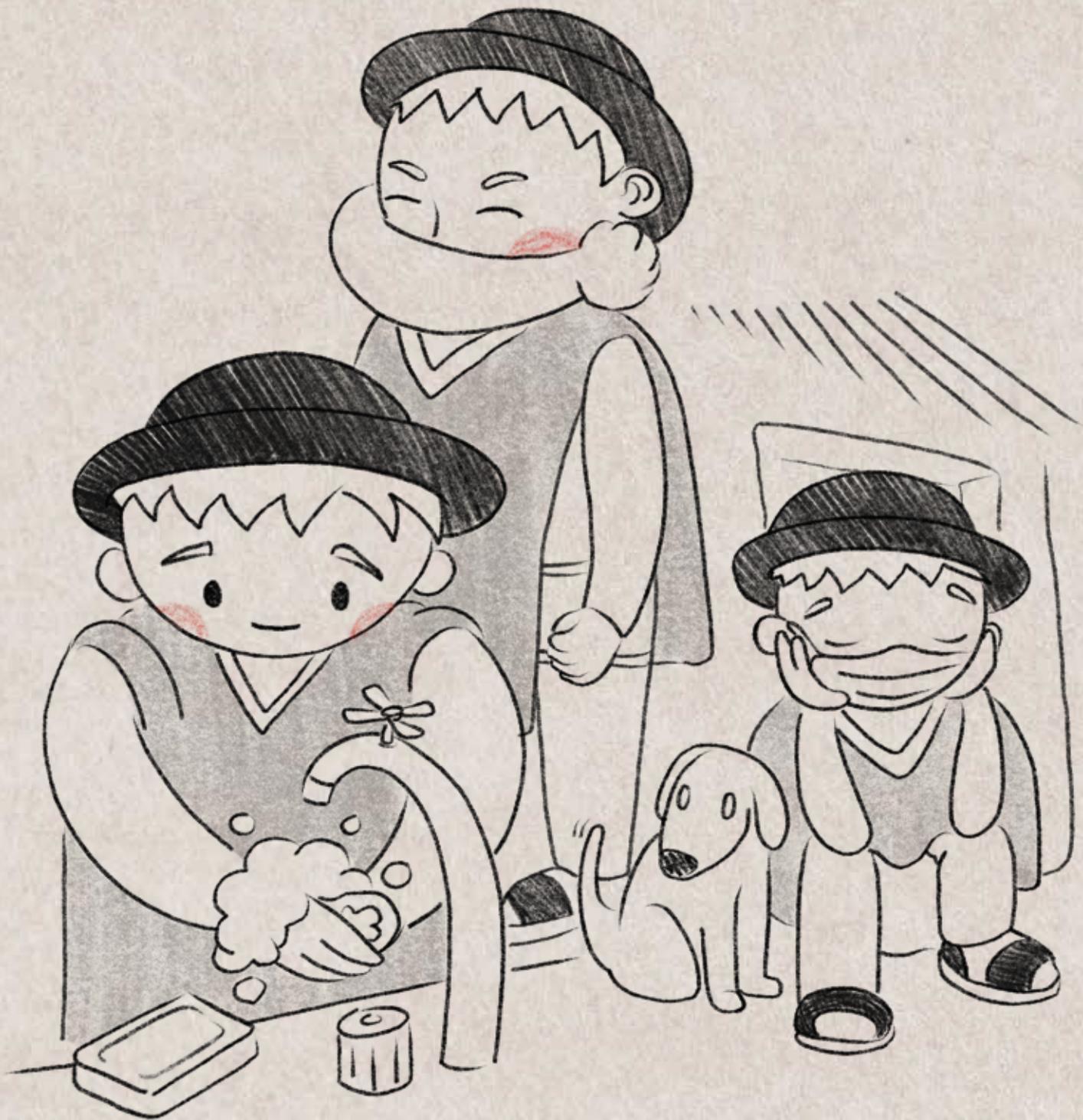
- “¡Pero no es tan malo! Jugamos, cocinamos, pasamos tiempo en nuestro jardín y comemos juntos. Mis hermanos y yo bailamos, leemos libros y yo puedo seguir aprendiendo porque a veces extraño la escuela.. Quedarse en casa se sentía raro al principio, pero ahora se siente normal”.

- “Eso no siempre es fácil, Yuriana”, dijo Kinti. “Tú estás encontrando formas de divertirte y llevarte bien con tus seres queridos en casa. ¡Eso te convierte en mi héroe!”

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

- “A veces nos peleamos”, dijo Yuriana. “Tenemos que ser más pacientes y más comprensivos, e incluso más rápidos para pedir perdón. Eso es un verdadero superpoder, porque puede hacernos a nosotros mismos y a los demás sentir mejor. También necesito un poco de tiempo a solas. ¡Me encanta bailar y cantar a solas! Y puedo llamar a mis amigos a veces...”





Y entonces se despidieron de Yuriana y partieron una vez más. El aire se congeló cuando aterrizaron en un volcán dormido rodeado por una laguna azul.

Allí vieron una comunidad llena de gente. Una niña los vio y los saludó desde la distancia.

- “¡Hola Kinti, estoy tan feliz de verte de nuevo!”, exclamó ella. “Estamos tratando de permanecer al menos a diez pasos de distancia, así que te hablaré desde aquí. ¡Pero me encantaría conocer a tus amigos! Me llamo Tayni”.

- “¡Hola, Tayni! Soy Asiri, y él es Raymi”, respondió Asiri. “Parece como si estuvieran tratando de protegerse del coronavirus. ¿Qué más están haciendo?”

- “¡Nos lavamos las manos con agua y jabón!”, respondió Tayni.

- “¿También usan correctamente la mascarilla y tosen en el codo?”, preguntó Raymi.

- “¿Puedes mostrarnos cómo?”, respondió Tayni. Entonces Raymi les mostró.

- “Todos estamos tratando de ser valientes, pero estoy preocupada por algo”, dijo Tayni. “¿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?”.

Kinti suspiró hondo y se sentó sobre su larga cola.

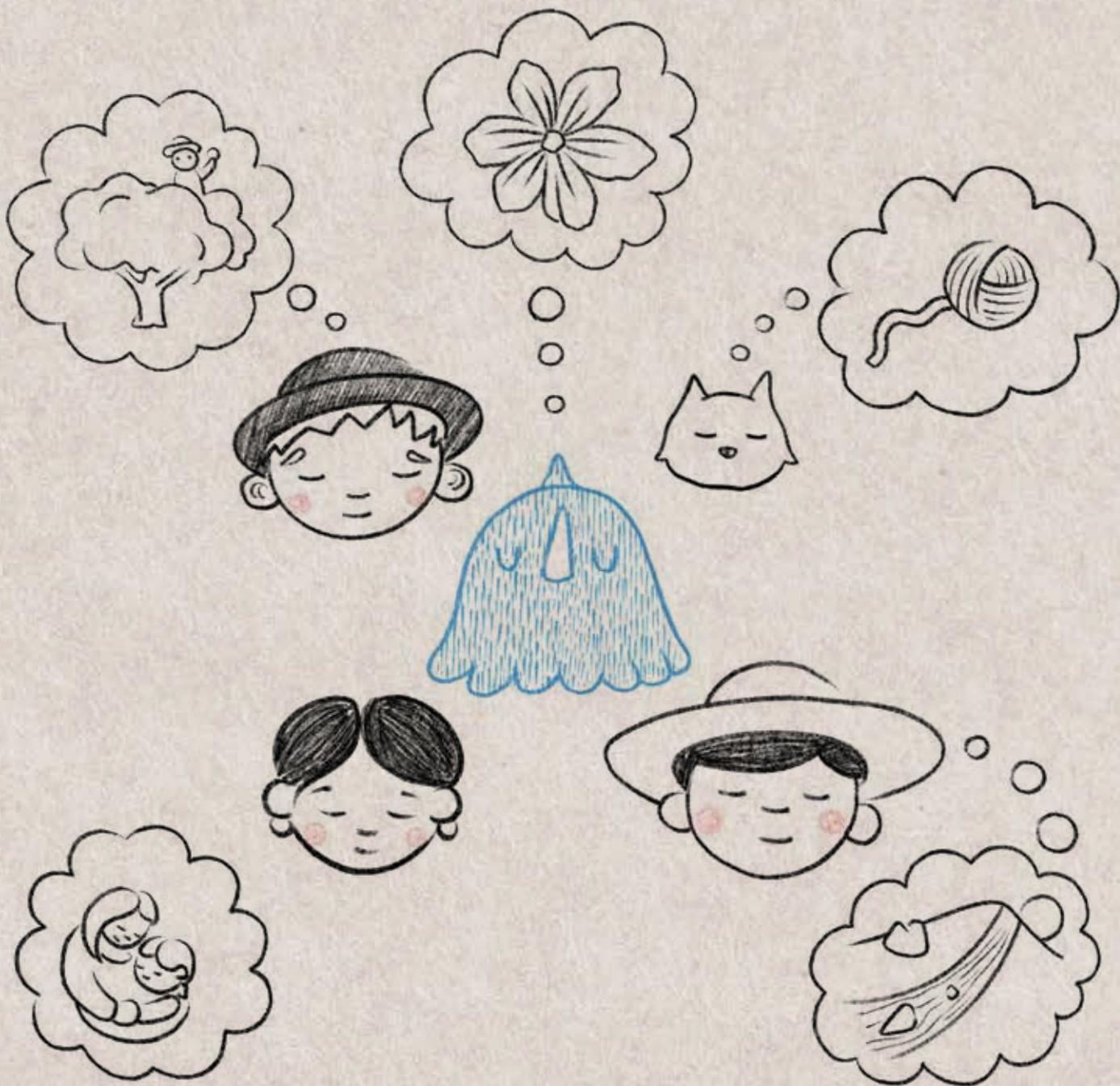
- “Sí, pequeños héroes, es extraño”, dijo Kinti. “Algunas personas no se sienten enfermas en absoluto, pero algunas pueden enfermarse mucho y otras pueden morir. Por eso todos tenemos que ser especialmente cuidadosos con las personas mayores, y aquellas con otras enfermedades, porque tienden a enfermarse más. A veces, cuando nos sentimos muy asustados o inseguros, puede ser útil imaginarnos un lugar seguro. ¿Les gustaría intentarlo conmigo?”

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

- “Concéntrense en un recuerdo o un momento en el que se hayan sentido seguros”, dijo Kinti.

Luego les preguntó 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”, dijo Kinti. “Este es su superpoder, y pueden compartirlo con sus amigos y familia. Y recuerden que me preocupo por ustedes, y mucha gente lo hace. Eso también ayudará”.



Tayni dijo: “Todos podemos cuidarnos”.

- “Así es, Tayni”, dijo Kinti. “Podemos cuidarnos mutuamente, dondequiera que estemos. ¿Te gustaría venir con nosotros en nuestro último viaje?”

Tayni decidió viajar con Kinti y sus nuevos amigos. Asiri se alegró de que Tayni se uniera a ellos porque sabía que a veces necesitamos apoyarnos mutuamente. Volaron en silencio, sin hablar, pero Tayni sabía que sus nuevos amigos se preocupaban mucho por ella.





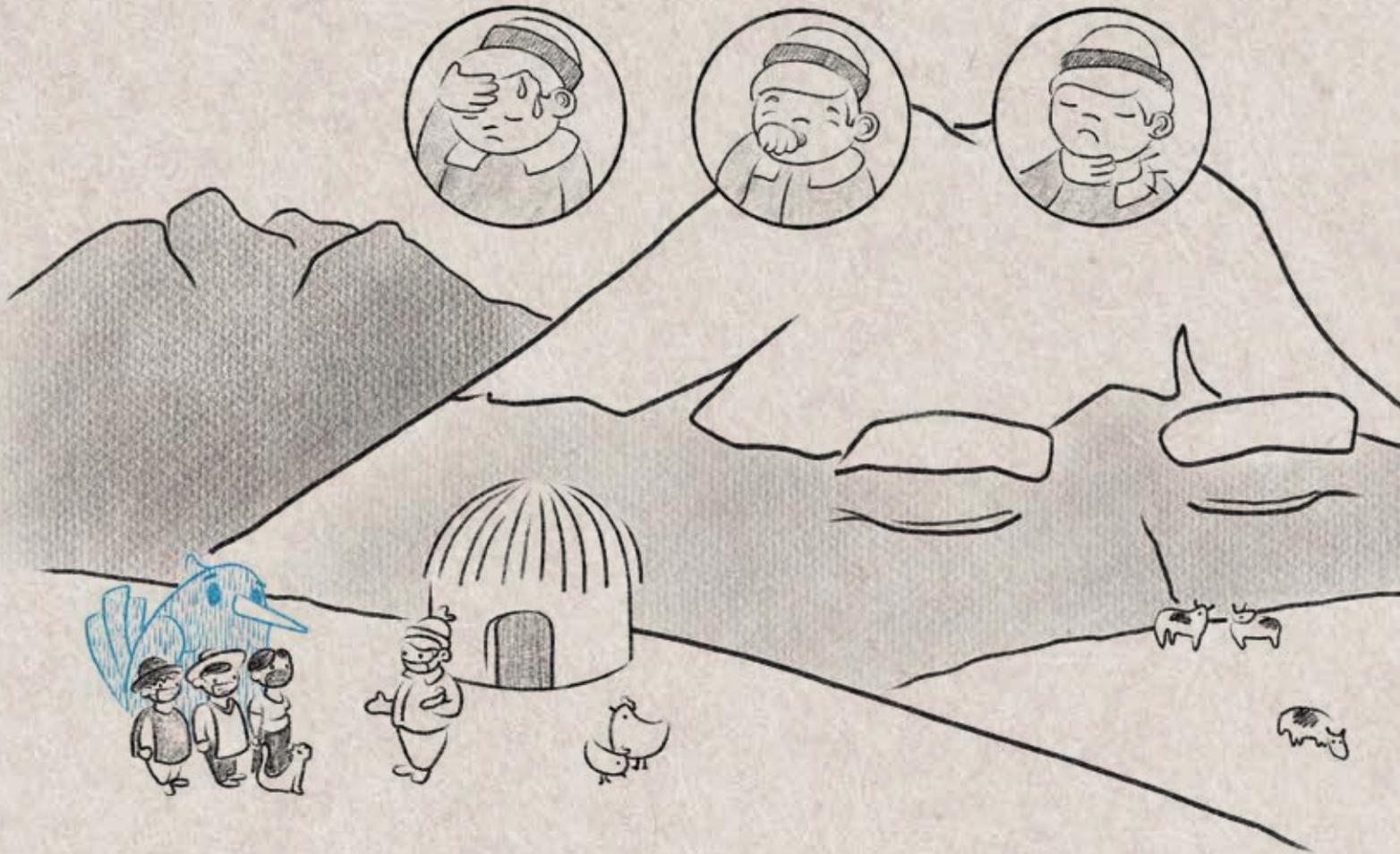
Unas pequeñas casas en medio de las montañas se hicieron visibles, y Kinti aterrizó en un pequeño pueblo. Unos pocos niños estaban jugando junto a un río estrecho.

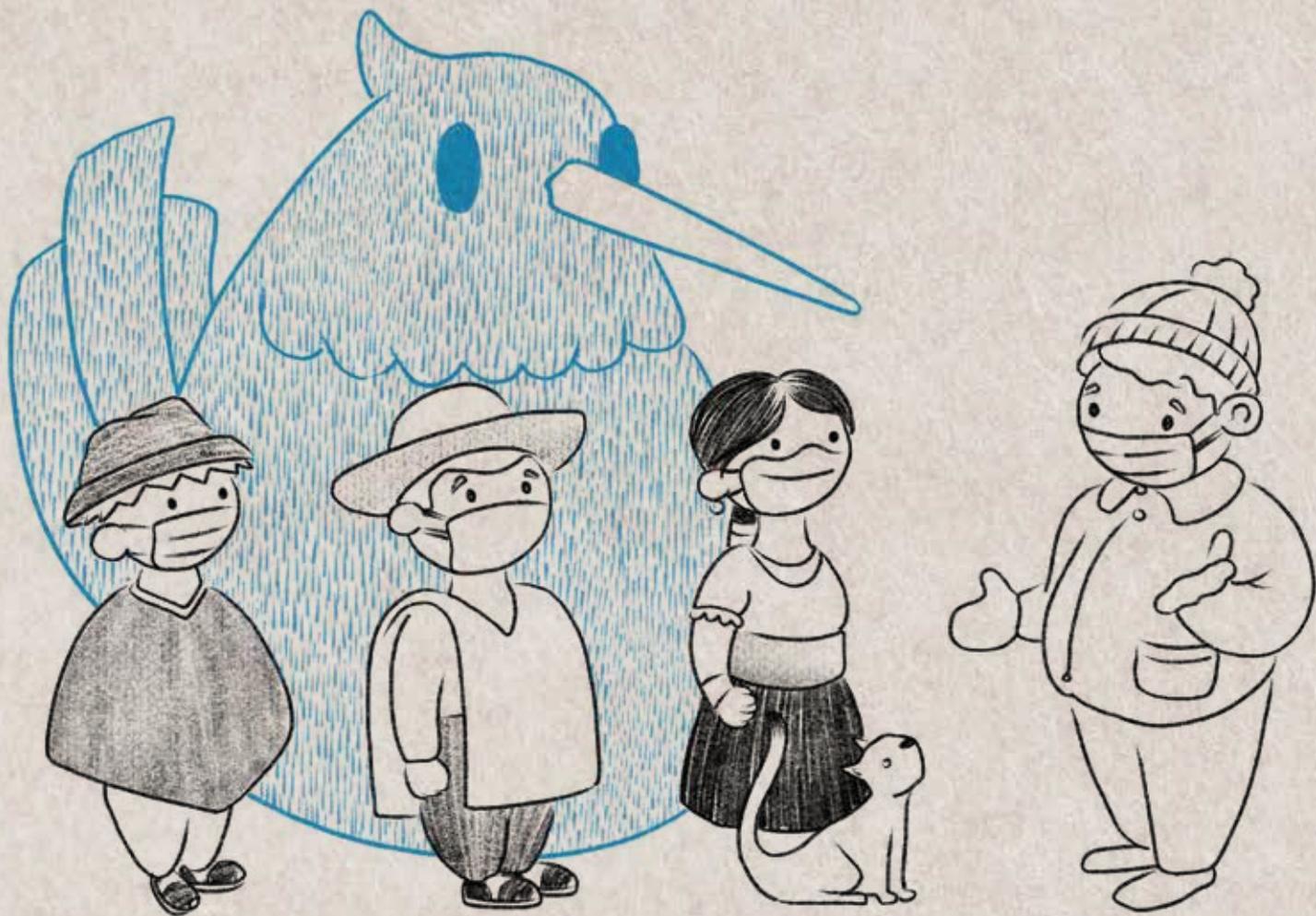
- “¡Kinti!”, exclamó uno de ellos, saludándolo de lejos.

- “Hola, Takiri”, dijo Kinti. “Niños, quería que conocieran a unos amigos míos que han tenido coronavirus, y mejoraron”.

- “¿Cómo fue?”, preguntó Raymi.

- “Tosía y me sentía demasiado sofocado a veces. También estaba muy cansado y no quería jugar por unos días”, dijo Takiri. “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 Takiri”, dijo uno de los otros niños. “Solo porque Takiri tuviera coronavirus no dejamos de ser amigos, aunque no pudiera 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”, dijo Kinti. “Incluso si eso significa mantenerse alejados el uno del otro por un tiempo”.

- “Podemos hacer estas cosas por los demás”, dijo Tayni.

- “Y un día, todos podremos jugar de nuevo y volver a la escuela como antes”, dijo Raymi.

Era hora de volver a casa, y de que Asiri se despidiera de sus nuevos amigos.

Se prometieron el uno al otro que nunca olvidarían su aventura juntos.

Asiri se sintió triste de que no pudieran verse por un tiempo. Pero se sintió mejor cuando recordó lo que el amigo de Takiri había dicho. Solo porque no puedas ver a las personas, no significa que dejes de amarlas.

Kinti los dejó caer a todos de vuelta a sus casas, y esperó a que Asiri se durmiera antes de irse.

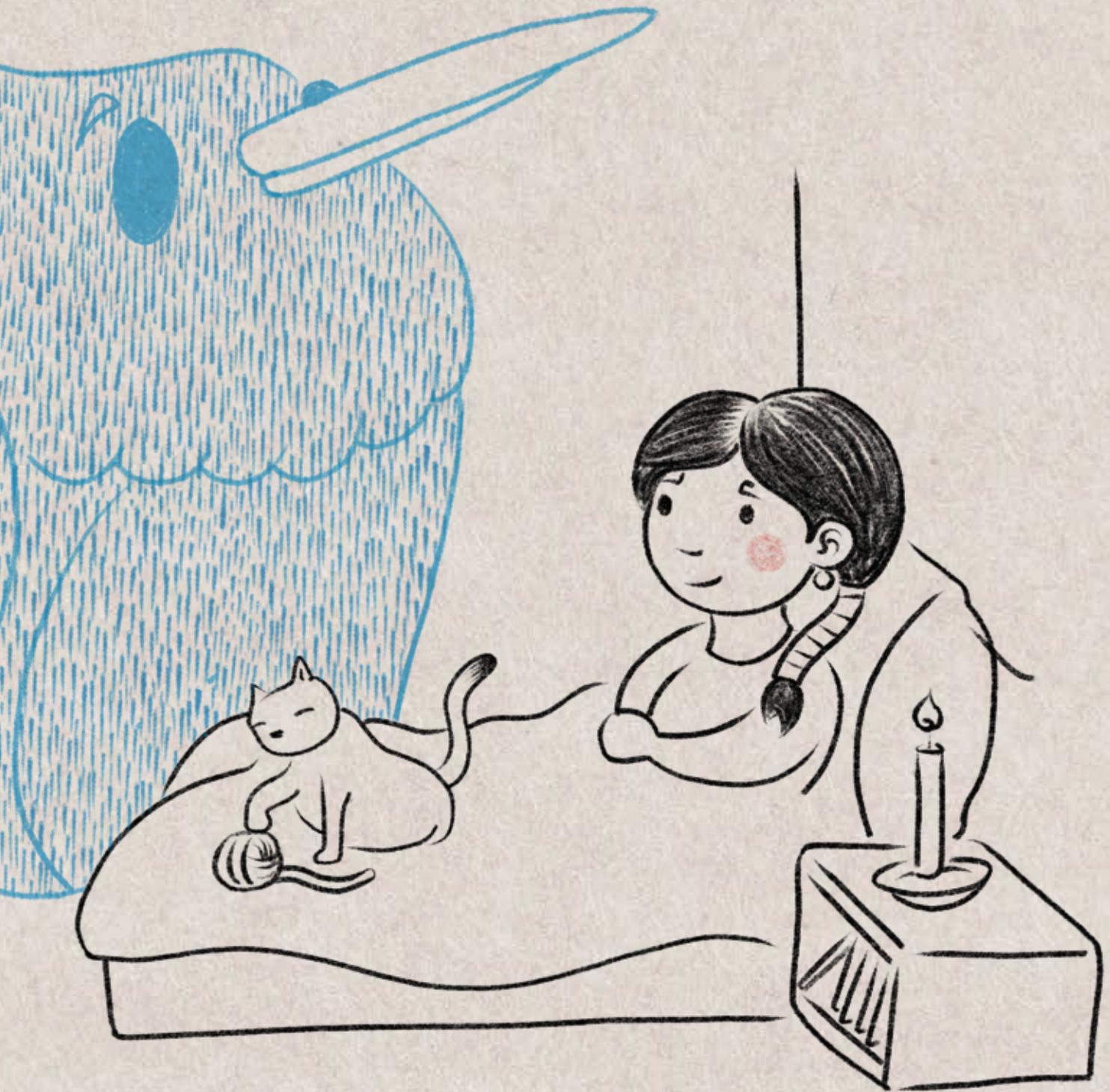
- “¿Podemos hacer lo mismo mañana?”, le preguntó Asiri.

- “No, Asiri, es hora de que estés con tu familia ahora”, dijo Kinti. “Recuerda nuestra historia. Puedes mantener a quienes amas a salvo, lavándote las manos y quedándote en casa. Nunca estoy muy lejos. Siempre puedes estar conmigo cuando vayas a tu lugar seguro”.

- “Eres mi héroe”, susurró.

- “Tú también eres mi héroe, Asiri. Tú eres un héroe para todos quienes te aman”, dijo.





Asiri se durmió y cuando despertó al día siguiente, Kinti se había ido. Entonces fue a su lugar seguro para hablar con él, y luego dibujó todo lo que habían visto y aprendido sobre su aventura. Corrió hacia su mamá con su 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, Asiri, tienes razón!”, dijo su mamá. “Hay muchos héroes que mantienen a la gente a salvo del coronavirus, como médicos y enfermeros maravillosos. Pero tú me haces recordar que 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.

El GR IASC SMAPS reconoce a Helen Patuck por escribir el guion 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:



