

# EL meu heroi ets tu

Com els nens  
podem combatre  
la COVID-19!



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## La creació de “El meu heroi ets tu”

Aquest llibre és un projecte desenvolupat pel Grup de Referència del Comitè Permanent entre Organismes sobre Salut Mental i Suport Psicosocial en Situacions d’Emergència (de les sigles de l’anglès IASC MHPSS RG). El projecte comptà amb el suport d’experts mundials, regionals i nacionals dels Organismes Membres de l’IASC MHPSS RG, a més de pares, cuidadors, mestres i infants de 104 països. En primer lloc es va distribuir una enquesta mundial en àrab, anglès, italià, francès i espanyol per a evaluar la salut mental i les necessitats psicosocials dels infants durant el brot de COVID-19. Amb els resultats de l’enquesta es va desenvolupar un marc de temes a abordar a la història. Després el conte va ser narrat a nens de diversos països afectats per la COVID-19. L’opinió dels nens, pares i cuidadors es va utilitzar per a revisar i actualitzar la història.

Més de 1.700 infants, pares, cuidadors i mestres de tot el món van dedicar temps per a compartir amb nosaltres com estaven fent front a la pandèmia de COVID-19. Moltes gràcies de tot cor a aquests infants, als seus pares, cuidadors i mestres per completar les enquestes i influir en aquesta història. Aquesta és una història desenvolupada per nens i per a nens de tot el món.

IASC MHPSS RG reconeix a Helen Patuck per escriure el guió de la història i il·lustrar aquest llibre.

©IASC, 2020. Aquesta obra es va publicar en virtut de la llicència IGO Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). En virtut dels termes d’aquesta llicència, vostè podrà reproduir, traduir i adaptar aquesta obra amb fins no comercials, sempre i quan el treball estigui citat correctament.

La traducció al català ha estat creada per Èlia Bosch Borràs, Alba Tort Paredes i Maria Alba Bosch Borràs, sense la participació del Comitè Permanent entre Organismes (IASC). L’IASC no es fa responsable del contingut o la precisió d’aquesta adaptació. L’edició original en anglès Inter-Agency Standing Committee. “My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” Llicència: CC BY-NC-SA 3.0 IGO serà l’edició vinculant i autèntica.

## Introducció

“El meu heroi ets tu” és un llibre escrit per als infants de tot el món afectats per la pandèmia de COVID-19.

“El meu heroi ets tu” hauria de ser llegit per un pare, cuidador o mestre junt a un infant o a un grup petit d’infants. No es recomana que els nens llegeixin aquest llibre de manera independent sense el suport d’un pare, cuidador o mestre. La guia suplementària anomenada “Accions per a herois” (que es publicarà més endavant) ofereix suport per a abordar temes relacionats amb la COVID-19, ajudant als infants a gestionar els seus sentiments i les seves emocions, així com activitats complementàries per als infants basades en aquest llibre.

## Traduccions

El propi Grup de Referència coordinarà la traducció a l’àrab, xinès, francès, rus i espanyol.

Posi’s en contacte amb el Grup de Referència de l’IASC per a la Salut Mental i Suport Psicosocial (de les sigles de l’anglès, MHPSS) ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)) per a la coordinació de les traduccions a altres idiomes. Totes les traduccions completes es publicaran a la pàgina web del Grup de Referència de l’IASC.

Si vostè crea una traducció o una adaptació d’aquesta obra, tingui en compte que:

- No li està permès afegir el seu logotip (o el d’una agència de finançament) al producte.
- En cas d’adaptació (és a dir, canvis en el text o les imatges), no es permet l’ús del logotip de l’IASC. En cap ús d’aquest treball es pot suggerir que l’IASC dona suport a una organització, producte o servei específic.
- Ha d’autoritzar la seva traducció o adaptació sota la mateixa llicència Creative Commons o equivalent. Se suggereix CC BY-NC-SA 4.0 o 3.0. Aquesta és la llista de llicències compatibles: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Vostè ha d’afegir el següent descàrrec de responsabilitat en l’idioma de la traducció: “Aquesta traducció/adaptació no ha estat creada pel Comitè Permanent entre Organismes (IASC). L’IASC no es fa responsable del contingut o la precisió d’aquesta traducció/adaptació. L’edició original en anglès Inter-Agency Standing Committee. “My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” Llicència: CC BY-NC-SA 3.0 IGO serà l’edició vinculant i autèntica.”





Per a la Sara, la seva mare és una heroïna perquè és la millor mare i la millor científica del món. Però ni tan sols la mare de la Sara no pot trobar una cura per al coronavirus.

“Quin aspecte té la COVID-19?”, va preguntar la Sara a la seva mare.

“La COVID-19, o el coronavirus, és tan petit que no el podem veure”, va dir la seva mare. “Però s’escampa a través de la tos i els estornuts de les persones malaltes i també quan toquen persones o coses al seu voltant. Les persones malaltes de COVID-19 tenen febre i tos i poden tenir dificultats per respirar.”

“Així doncs no podem combatre’l perquè no el podem veure?”, va preguntar la Sara.

“Sí que podem combatre’l”, va dir la mare de la Sara. “És per això que necessito que et mantinguis fora de perill, Sara. El virus afecta a molts tipus de persones i tothom pot ajudar-nos a lluitar contra ell. Els nens sou especials i també ens podeu ajudar. Us heu de mantenir sans per a tots nosaltres. Necessito que siguis la meva heroïna.”



La Sara es va estirar al llit aquella nit i no es va sentir gens com una heroïna. Estava trista. Volia anar a l'escola però la seva escola estava tancada. Volia veure els seus amics però era massa perillós. La Sara volia que el coronavirus parés d'espantar el món.

"Els herois tenen superpoders", va dir-se, tancant els ulls per a adormir-se. "Què tinc jo?"

De sobte, una veu suau va xiuxiuejar el seu nom a la foscor.

"Qui hi ha?", va respondre la Sara xiuxiuejant.

"Què necessites per a ser una heroïna, Sara?", va preguntar-li la veu.

"Necessito una manera d'explicar a tots els nens del món com protegir-se per tal que puguin protegir la resta...", va dir la Sara.

"I així què necessites que sigui jo?", va preguntar la veu.

"Necessito alguna cosa que pugui volar... quelcom amb una gran veu... i que pugui ajudar!"

Amb un brunzit, una cosa increïble va aparèixer a la llum de la lluna...





"Què ets?", va xiuxiuejar la Sara.

"Soc l'Ario", va dir.

"No havia vist mai un Ario", va dir la Sara.

"Bé, he estat aquí tota l'estona", va dir l'Ario.

"Vinc del teu cor."

"Si et tinc a tu... llavors puc explicar coses sobre el coronavirus a tots els nens del món!", va dir la Sara. "Puc ser una heroïna! Però espera, Ario, és segur viatjar amb el coronavirus escampat pel món?"

"Només amb mi, Sara", va dir l'Ario. "Res et pot fer mal quan estem junts."





Llavors la Sara va saltar a l'esquena de l'Ario i junts van sortir volant per la finestra de la seva habitació, cap al cel nocturn. Van volar cap a les estrelles i van saludar la lluna.

A l'alba, van aterrar a un preciós desert, on un petit grup de nens estava jugant al costat d'unes piràmides. Els nens van xisclar d'alegria i van saludar la Sara i el seu Ario.

"Benvinguts, soc en Salem!", va exclamar un dels nens. "Què esteu fent aquí? Ho sento, no podem acostar-nos més, hem d'estar almenys a un metre de distància!"

"Per això som aquí!" – va contestar la Sara. "Soc la Sara i ell és l'Ario. Sabíeu que els nens poden mantenir els seus veïns, amics, pares i avis fora del perill del coronavirus? Tots hem de..."

"Rentar-nos les mans amb aigua i sabó!", va dir en Salem somrient. "Ho sabem, Sara. També tossim al colze si estem malalts i saludem la gent des de lluny en comptes de donar la mà. Intentem quedar-nos a casa, però vivim en una ciutat molt poblada... no tothom es queda a casa."

"Mmm, potser puc ajudar amb això", va dir l'Ario. "No poden veure el coronavirus, però... em poden veure a mi! Pugeu, però si us plau, seieu als dos costats de les meves ales; es troben a almenys un metre de distància!"





L'Ario va volar cap al cel amb en Salem i la Sara a les seves ales. Va volar per tota la ciutat i va començar a rugir i a cantar! En Salem cridava als nens dels carrers:

"Aneu, digueu a les vostres famílies que estem més segurs dins de casa! Podem cuidar-nos millor els uns als altres quedant-nos a casa!"

La gent estava meravellada del que veia. Els van saludar i van accedir a entrar a les seves cases.





L'Ario es va enlairar cap al cel. En Salem xisclava d'alegria. Dalt dels núvols, va passar un avió i els passatgers els miraven estupefactes.

"La gent haurà de deixar de viatjar aviat, almenys per ara", va dir en Salem.

"Estan tancant les fronteres a tot el món i tots hauríem de quedar-nos on som i amb gent a qui estimem."

"Hi ha tantes coses que sembla que han canviat", va dir la Sara. "A vegades m'espanta."

"Pot ser aterrador i confús quan les coses canvien, Sara", va dir l'Ario. "Quan estic espantat, inspiro molt lentament... i expiro foc!"

L'Ario va exhalar una enorme bola de foc!

"Com us relaxeu vosaltres quan teniu por?" – els va preguntar l'Ario.



"A mi m'agrada pensar en algú que em faci sentir segura", va dir la Sara.

"A mi també, jo penso en tota la gent que m'ajuda a sentir-me segur, com els meus avis", va dir en Salem. "Els trobo a faltar. No els puc abraçar perquè els podria contagiar el coronavirus. Normalment els veiem cada cap de setmana, però ara no perquè els hem de mantenir fora de perill."

"Els pots trucar?" – va preguntar la Sara al seu nou amic. "I tant!" – va dir en Salem. "Em truquen cada dia i els explico totes les coses que estem fent a casa.

Em fa sentir millor a mi, i a ells també."

"És normal enyorar la gent a qui estimem i a qui no podem veure ara mateix", va dir l'Ario. "Això ens demostra com ens importen. Us faria sentir millor conèixer altres herois?"

"Sí, si us plau!" – van xisclar la Sara i en Salem.

"Perfecte! La meva amiga Sasha té un superpoder molt especial", va dir l'Ario. "Som-hi!"





Llavors van descendir cap a la Terra i van aterrar a un petit poble. Una nena era fora de casa recollint flors. Quan va veure l'Ario i els nens asseguts a les seves ales, va riure.

"Ario!", va exclamar. "Hem d'estar almenys a un metre de distància, així que t'envio una abraçada! Què esteu fent tots aquí?"

"He sentit la teva abraçada quan m'ho has dit, Sasha", va dir l'Ario. "M'encanta com podem utilitzar les paraules per demostrar que algú ens importa, i les accions també. Vull que els meus amics coneguin el teu superpoder."

"Quin és el meu superpoder?" – va dir la Sasha.

"Des que algú de la teva família es va posar malalt, t'estàs quedant a casa per assegurar-te de no contagiar el virus a ningú més", va dir l'Ario.

"Sí, és el meu papa, i es queda al seu dormitori fins que es trobi del tot bé", va dir la Sasha.



“Però no és tan greu! Juguem, cuinem, passem temps al nostre jardí i mengem junts. Els meus germans i jo ens toquem els dits dels peus i ballem. Llegim llibres i jo puc seguir aprenent perquè a vegades trobo a faltar l’escola. Quedar-se a casa es feia estrany al principi, però ara sembla normal.”

“No sempre és fàcil, Sasha”, va dir l’Ario. “Tu estàs trobant maneres de divertir-te i passar-ho bé amb els teus éssers estimats a casa. Això et fa la meva heroïna!”

“Alguna vegada et baralles amb la teva família?”, va preguntar en Salem.

“A vegades ens barallem”, va dir la Sasha. “Hem de ser més pacients i més comprensius i fins i tot més ràpids a demanar perdó. Això és un veritable superpoder, perquè pot fer-nos sentir millor a tots, als altres i a nosaltres mateixos. També necessito un xic de temps sola. M’encanta ballar i cantar pel meu compte! I puc trucar als meus amics, a vegades...”

“Però Ario, què passa amb la gent que és lluny de casa o no té casa?”, va preguntar la Sara.

“És una gran pregunta, Sara”, va dir l’Ario. “Anem a descobrir-ho.”





Lavors es van acomiadar de la Sasha i van partir  
altra vegada. L'aire es va escalfar quan van aterrar a  
una illa envoltada pel mar.



Allà van veure un campament ple de gent. Una nena els va veure i els va saludar des de la distància.

“Hola Ario, soc tan feliç de tornar-te a veure!”, va exclamar. “Estem intentant romandre almenys a un metre de distància, així que et parlaré des d’aquí. Però m’encantaria conèixer els teus amics! Em dic Leila.”

“Hola, Leila” Jo soc la Sara, i ell és en Salem”, va respondre la Sara. “Sembla que us estigueu intentant protegir del coronavirus. Què més esteu fent?”

“Ens rentem les mans amb aigua i sabó”, va contestar la Leila.

“També tossiu al colze?”, va preguntar en Salem.

“Ens pots ensenyar com?”, va respondre la Leila. Així que en Salem els ho va mostrar.

“Tots estem intentant ser valents, però hi ha una cosa que em preocupa”, va dir la Leila. “Puc parlar-ne amb vosaltres? He sentit que algú va emmalaltir i va morir i em va fer molta por. És cert que la gent pot morir de coronavirus?”



L'Ario va sospirar profundament i va asseure's sobre el seu enorme cul.

"Sí, petits herois, és estrany", va dir l'Ario. "Algunes persones no es posen gens malaltes, però altres poden caure molt malaltes i algunes poden morir. Per això tots hem de ser especialment cuidadosos amb les persones grans i amb les que tenen altres malalties, perquè tendeixen a emmalaltir més. A vegades, quan ens sentim molt espantats o insegurs, pot ajudar imaginar-nos un lloc segur a les nostres ments. Us agradaria intentar-ho amb mi?"

Tots van dir que sí, així que l'Ario va demanar als nens que tanquessin els ulls i imaginessin un lloc on se sentissin segurs.

"Concentreu-vos en un record o en un moment en el qual us hagueu sentit segurs", va dir l'Ario.

Llavors els va preguntar què podien veure, què podien sentir i què podien oler al seu lloc segur. Els va preguntar si hi havia algú especial a qui volguessin convidar al seu lloc segur i de què podrien parlar junts.

"Podeu anar al vostre lloc segur quan us sentiu tristos o espantats", va dir l'Ario. "Aquest és el vostre superpoder i el podeu compartir amb els vostres amics i família. I recordeu que em preocupo per vosaltres, i molta gent ho fa. Això també ajudarà.







La Leila va dir: "Ens podem cuidar tots els uns als altres."

"Això és cert, Leila", va dir l'Ario. "Ens podem cuidar mútuament, siguem on siguem. T'agradaria venir amb nosaltres en el nostre últim viatge?"

La Leila va decidir viatjar amb l'Ario i els seus nous amics. La Sara es va alegrar que la Leila s'unís a ells perquè sabia que a vegades necessitem donar-nos suport els uns als altres. Van volar en silenci, sense paraules, però la Leila sabia que els seus nous amics es preocupaven molt per ella.



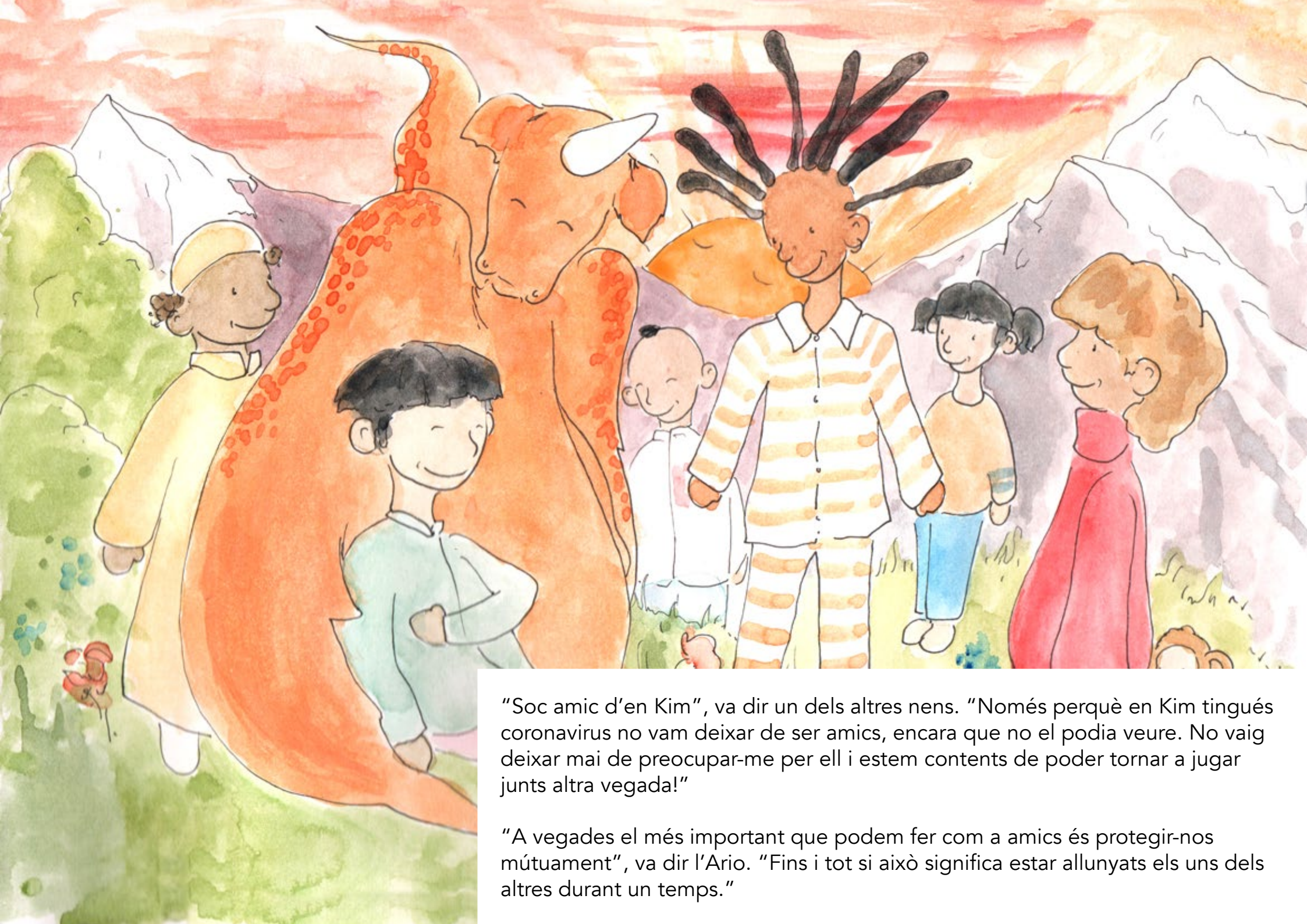
Unes muntanyes nevades es van fer visibles i l'Ario va aterrar a una petita vil·la. Uns nens estaven jugant a la vora d'un riu.

"Ario!", va exclamar un d'ells, saludant-lo de lluny amb la mà.

"Hola, Kim", va dir l'Ario. "Nens, volia que coneguessiu uns amics meus que han tingut el coronavirus i ja s'han curat."

"Com va ser?", va preguntar en Salem.

"Tossia i algunes vegades sentia massa calor. També estava molt cansat i no volia jugar durant uns dies", va dir en Kim. "Però vaig dormir molt i la meva família em va cuidar. Alguns dels nostres pares i avis van haver d'anar a l'hospital. Els infermers i els metges van ser molt amables amb ells, i la gent de la nostra comunitat va ajudar-nos a casa. Després d'unes setmanes, tornàvem a estar bé de nou.



"Soc amic d'en Kim", va dir un dels altres nens. "Només perquè en Kim tingués coronavirus no vam deixar de ser amics, encara que no el podia veure. No vaig deixar mai de preocupar-me per ell i estem contents de poder tornar a jugar junts altra vegada!"

"A vegades el més important que podem fer com a amics és protegir-nos mútuament", va dir l'Ario. "Fins i tot si això significa estar allunyats els uns dels altres durant un temps."



“Podem fer aquestes coses pels altres”, va dir la Leila.

“I un dia, tots podrem jugar junts de nou i tornar a l’escola com abans”, va dir en Salem.

Era hora de tornar a casa i que la Sara s’acomiadés dels seus amics. Es van prometre que no oblidarien mai la seva aventura junts.

La Sara es va sentir trista de no poder-se veure durant un temps. Però es va sentir millor quan va recordar el que l’amic d’en Kim havia dit. Només perquè no puguis veure a les persones no significa que deixis d’estimar-les.



L'Ario els va portar a tots a casa seva i va esperar que la Sara s'adormís abans de marxar.

"Podem fer el mateix demà?", va preguntar la Sara.

"No, Sara, ara és hora que estiguis amb la teva família", va dir l'Ario. "Recorda la nostra història. Pots mantenir segurs als qui estimes rentant-te les mans i quedant-te a casa. Mai no estic lluny. Sempre pots estar amb mi quan vagis al teu lloc segur."

"Ets el meu heroi", va xiuxiuejar ella.

"Tu també ets la meva heroïna, Sara. Tu ets una heroïna per a tots aquells que t'estimen", va dir.



La Sara va adormir-se i quan es va despertar l'endemà, l'Ario havia marxat. Llavors va anar al seu lloc segur per a parlar amb ell i després va dibuixar tot el que havien vist i après durant la seva aventura. Va córrer cap a la seva mare amb el seu dibuix per a donar-li la notícia.

"Tots podem ajudar a la gent a estar segura, mama", va dir. "Vaig conèixer tants herois durant la meva aventura!"

"Oh, Sara, tens raó!", va dir la seva mare. "Hi ha molts herois que mantenen a la gent fora de perill del coronavirus, com els meravellosos metges i infermers. Però tu em recordes que tots podem ser herois, cada dia, i la meva major heroïna ets tu."

