

Eth mèn eròi ès tu

Com era mainadèra
pòt lutar contra
eth COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Era realizacion de “Eth mèn eròi ès tu”

Aguest libre siguec un projècte desvolopat peth Gop de Referéncia deth Comitè Permanent entre Organismes sus Salut Mentau e Emparament Psicosociau en Situacions d’Emergéncia (GR IASC SMAPS). Eth projècte compdèc damb eth supòrt d’expèrts mondiaus, regionaus e nacionaus des Organismes Membres deth GR IASC SMAPS, ath delà de pairs, velhadors, professors e mainadèra de 104 païsi. Se distribuïc ua enquèsta mondiau en arab, anglés, italian, francés e espanhòu entà avalorar era salut mentau e es besonhs psicosociaus dera mainadèra pendet eth bròt de COVID-19. Damb es resultats s’elaborèc un marc de tèmes que s’abordaràn ena istòria. Eth libre siguec compartit per miei de condes a mainadèra de desparièrs païsi afectadi pera COVID-19. Era retroalimentacion dera mainadèra, pairs e velhadors s’empleguèc dempús entà revisar e actualizar era istòria.

Mès de 1700 mainatges, pairs, velhadors e professors de tot eth mon dediquèren eth sòn temps a compartir damb nosati com s’afrontauen ara pandèmia de COVID-19. Un fòrt arregraïment ad aguesta mainadèra, es sònns pairs, velhadors e professors per completar es nòstes enquèstes e influir en aguesta istòria. Aguesta ei ua istòria desvolopada per e entara mainadèra de tot eth mon.

Aguest GR IASC SMAPS reconeish a Helen Patucl per escriuer eth guidon dera istòria e ilustrar aguest libre.

©IASC, 2020. Aguesta òbra se publicuèc en vertut dera licéncia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). En vertut des tèrmes d’aguesta licéncia vosté poderà reproduir, revirar e adaptar aguest trabalh damb finalitats non comerciaus tostemp e quan eth trabalh sigue nomentat corrèctament.

Introduccion

“Eth mèn eròi ès tu” ei un libre escrit entara mainadèra de tot eth mon afectada pera pandèmia de COVID-19.

“Eth mèn eròi ès tu” a d’èster liejut per un pair, velhador o professor amassa damb un mainatge o mainada o un petit grop de mainadèra. Non ei recomanable qu’era mainadèra liege eth conde de manèra independenta sense eth supòrt d’un adult. Era guida complementària nomentada “Accions entà eròis” (que se publicarà mès endauant) aufrís supòrt entà abordar tèmes restacadi damb era COVID-19, en tot ajudar ara mainadèra a contrarotlar es sòns sentiments e emocions, atau coma activitats complementàries entà qu’era mainadèra les hèsquen basant-se en libre.

Revirades

Eth pròpri Grop de Referéncia coordinarà era revirada ar arab, chinés, francés, rus e castelhan. Cau comunicar-se damb eth Grop de Referéncia der IASC entara Salut Mentau e eth Supòrt Psicossocial (SMAPS) (mhpsps.refgroup@gmail.com) entara coordinacion des revirades en d’auti idiòmes. Totes er revirades acabades se publicaràn en lòc web deth Grop de Refeféncia der IASC.

Se vosté revire o hè ua adaptacion d’aguesta òbra, age en compde que:

- Non ei permetut híger eth sòn logotip (o eth d’ua agéncia de finançament) ath producte.
- *En cas d’adaptacion (ei a díder, cambis en tèxte o imatges), non ei permetut er emplec deth logotip der IASC. En cap us d’aguest trabalh a de suggerir-se qu’er IASC balhe supòrt a ua organizacion, un producte o un servici especific.
- A d’autorizar era sua revirada o adaptacion jos era madeisha licéncia Creative Comons o equivalent. Se suggerís CC BY-NC-SA 4.0 o 3.0. Aguest ei eth listrat de licéncias compatibles: : <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- A de híger era descarga de responsabilitat en idioma dera revirada: “Aguesta revirada/ adaptacion non siguec creada peth Comitè Permanent entre Organismes (IASC). Er IASC non se hè responsable deth contengut o era precision d’aguesta revirada/adaptacion. Era edicion originau en anglés “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO serà era edicion vinculanta e autentica.”





Era mair de Sara ei era sua eroïna pr'amor qu'ei era mielhior mair e era mielhior scientifica deth mon. Mès, non pòt trapar era cura entath coronavirus.

"Com ei era COVID-19?", demanèc Sara ara sua mair.

Era COVID-19, o eth coronavirus, ei tan petit que non podem veder-lo", didec era sua mair.

"Mès se propague pera tos e es esternuts des persones que son malautes, e quan tòquen ara gent o as causes deth sòn entorn. Es persones que son malautes an fèbre e tos e pòden auer bèri problèms entà respirar."

"Alavetz, non lo podem combàter pr'amor que non lo podem veir?", demanèc Sara.

"Lo pòden combàter", didec era mair de Sara. "Ei per aquerò qu'è de besonh que sigues isolada, Sara. Eth virus afècte a tot tipe de persones, e toti pòden ajudar-mos a combater-lo. Era mainadèra ei especiau e pòt ajudar tanben. As de besonh èster ben entà toti nosati. Tanben t'è de besonh entà que sigues era mia eroïna.



Sara se n'anèc tath lhet aqueth ser e non se sentec coma ua eroïna en cap de moment. Se trapaue molèsta. Volie anar tà estudi, mès ère barrat. Volie veir as sòns amics, mès non ère segur. Sara volie qu'eth coronavirus deishèsse d'espantar a tot eth mon.

Es eròis an superpoders", se didec ada era madeisha, en tot barrar es uelhs entà dromir. "Qué hè?"

Còp sec, ua votz plan doça shevitegèc eth sòn nòm ena escuretata.

"Qui i a aqui?", shevitegèc Sara.

"Qué as de besonh entà èster ua eroïna, Sara?", li demanèc era votz

"È de besonh ua forma de dider-li a tota era mainadèra deth mon com protegir-se ada eri entà poder protegir as auti.....", didec Sara.

"Alavetz, qué as de besonh que siga jo?", demanèc era votz.

"È de besonh quauquarren que pogue volar... quauquarren damb ua gran votz... e quauquarren que pogue ajudar!"

Damb un bronit, quauquarren estonant entrèc ena lutz dera lua... .





"Qué ès?, shevitegèc Sara.

"Sò Ario", didec.

"Jamès è vist un Ario abans", didec Sara.
"Ben, è estat aquiu tostemp", didec Ario.
"Vengui deth tòn còr".

"Se t'è a tu... alavetz pogui condar-les a toti es mainatges e mainades causes sus eth coronavirus!", didec Sara. "Pogui èster ua eroïna! Mès demora, Ario, ei segur viatjar damb eth coronavirus?"

"Sonque damb jo, Sara", didec Ario.
"Arren mos pòt hèr mau quan èm amassa".





Alavetz Sara sautèc sus era esquia d'Ario e toti dus amassa gesseren en tot volar pera hièstra dera sua cramba enquiath cèu nocturn. Volèren enquiàs esteles e saludèren ara lua.

En gesser eth solei, aterrèren en un polit desèrt ath cant d'ues piramides, a on i auie un petit grop de mainatges que jogauen. Es mainatges cridèren d'alegria e saludèren a Sara e a Ario.

"Benvengudi, sò Salem!", exclamèc un des mainatges. "Qué hètz aciù? Me sap grèu, mèns non podem apropar-mos mèns, auem d'èster aumens a un mètre de distància!"

"Per aquerò èm aciù!", responec Sara. "Sò Sara e eth ei Ario. Sabiéetz qu'era mainadèra pòt mantier as sòns vesins, amics, pairs e pairs-sénhers sauves e segurs dauant deth coronavirus? Toti auem de besonh..."

"Lauar-mos es mans damb aigua e sabon!", didec Salem damb ua rialha. "Ac sabem, Sara. Tanben auem de tossir en code se hèm malauti e saludar ara gent de luenh, botjant era man enlòc de sarrar-la. Sajam de posar-mos laguens des cases, mèns demoram en ua ciutat plan poblada e... non toti se pòsen en casa".

"Mmm, dilhèu vos pogui ajudar damb aquerò", didec Ario. "Non pòden veir eth coronavirus, mèns... me pòden veir a jo! Pujatz, mèns se vos platz, seiguetz-vos un a cada costat des mies ales: son aumens a un mètre de distància!"



Ario volèc enquiath cèu damb Salem e Sara enes sues ales. Volèc pera Ciutat e comencèc a bramar e cantar! Salem cridèc ara mainadèra des carrèrs:

“Marchatz, didetz-les as vòstes familhes qu’èm mès segurs en casa! Podem cuedar-mos mielhor se mos posam en casa!”

Es persones, èren estonades de çò que vedien. Les saludèren e accediren a entrar en casa.





Ario s'enlairèt cèu ensús.
Salem cridèt d'alegria.
Naut, enes bromes,
passèt un avion e es
passatgèrs lo guardèren
estonadi.

"Era gent aurà de
deishar de viatjar lèu,
aumens de moment",
didec Salem. "Barren es
termières en tot eth mon,
e toti auríem de posar-
mos a on èm e damb era
gent qu'estimam".

"Semble èster que fòrça causes
an cambiat, Sara", didec Ario. A
còps aquerò espante".

"Pòt èster aterrador e confús quan es causes
càmbien, Sara", didec Ario. "Quan sò espantat,
respiri plan a plaser... e expiri huec!"

Ario lancèt ua grana bòla de huec!

"Com vos relaxatz quan ètz espantadi?", les
demanèt Ario.



"M'agrada pensar en quauquarrés que me hèsque a sènter segura", didec Sara.

"Jo tanben pensi en tota era gent que m'ajude a senter-me segur, coma es mèns pairs-sénhers", didec Salem. "Les trapi de mens. Non pogui abrarçar-les pr'amor que poiria contagiar-les eth coronavirus. Normaument mos vedem totes es dimenjades, mèns ara non perque les auem de mantier sauves e segurs".

"Les pòs telefonar?, demanèc Sara ath sòn amic. "Ebé òc!", didec Salem. "Me telefònen cada dia e les condi totes es causes que hèm en casa.

Aquerò me hè a sènter mielhor e tanben les ajude ada eri".

"Ei normau trobar a mancar ara gent qu'estimam e que non podem veir en aquest moment", didec Ario. "Aquerò demòstre tot çò que mos impòrte. Les harie a sènter mielhor conéisher a d'auti eròis?"

"Òc, se te platz!, responeren Sara e Salem.

"Geniau, era mia amiga Sasha a un superpoder plan especiau", didec Ario. "Anem!"





E alavetz baishèren enquiara tèrra e aterrèren en un petit pòble. Ua mainada ère dehòra de casa sua arremassant flors. Quan vedec a Ario e as mainatges seigudi enes sues ales. Se n'arric.

"Ario!", exclamèc. Auem d'èster aumens a un mètre de distància. Atau ei que t'enviarè ua abraçada! Qué ètz toti aciu?"

"Sentí era tua abraçada quan m'ac diguís, Sasha", didec Ario. "M'agrade com podem emplegar es paraules entà demostrar que mos impòrte e es accions tanben. Volia qu'es mèns amics coneishessen eth tòn superpoder".

"Quin ei eth mèns superpoder?", didec Sasha.

"Des de que bèth un dera tua familha queiguec malaut, te posès en casa entà assegurar-te de non contagiar eth coronavirus ad arrés mèns", didec Ario.

"Òc, ei papa e se posarà ena sua cramba enquia que melhore completament", didec Sasha.



"Mès non ei tan dolent! Jogam, codinam, passam temps en nòste jardin e minjam amassa. Es mèns frairs e jo mos tocam es dits des pès e dançam. Liegem libres e jo pogui continuar aprenent pr'amor qu'a còps trapi de mens era escòla. Posar-se en casa ère estonant ath començament, mèns ara ei mèns normau".

"Aquerò non tostep ei facil, Sasha", didec Ario. "Vas trapant manères de divertir-te e portar-te ben damb es de casa. Aquerò te convertís ena mia eroïna!"

"Bèth còp mos pelejam", didec Sasha. "Auem d'èster mèns pacients e comprensius e tanben mèns rapids en demanar perdon. Aquerò ei un veritable superpoder, pr'amor que pòt hèr-mos a nosati e as auti senter-mos mielhor. Tanben è de besonh un shinhau de temps entà èster soleta. M'agrade dançar e cantar soleta! E pogui telefonar as mèns amics a còps ..."

"Mès, Ario, qué passe damb era gent qu'ei luenh de casa o non a casa?", demanèc Sara.

"Ei ua bona question, Sara", didec Ario. "Vam a investigà'c".





E alavetz li dideren adiu a Sasha e se n'anèren un còp mès. Er aire se cauhec quan aterrèren en ua isla entornejada peth mar.



Aquiu vederen un campament plen de gent. Ua mainada les vedec e les saludèc des dera distància.

“Òla, Ario sò tant erósa de veder-te de un aute viatge!, exclamèc era. “Sajam de mantier era distància d’un mètre de separacion, atau ei que te parlarè des d’aciu. M’agradarie conéisher as tòns amics! Me cridi Leila”.

“Òla, Leila! Sò Sara, e eth ei Salem”, responec Sara. “Semble que sagen de protegir-se deth coronavirus. Qué mès hèn?”

“Mos lauam es mans damb aigua e sabon!”, responec Leila.

“Tanben tossissen en code?”, demanèc Salem.

“Mos pòs ensenhar com?, responec Leila. Alavetz Salem les ac ensenhèc.

“Toti sajam d’èster valenti, mès sò preocupada per quauquarren”, didec Leila. “Podem parlar-ne? Entení que quauquarrés emmalautic e se moric e auí fòrça pòur. Ei vertat qu’era gent pòt morir de coronavirus?”



Ario sospirèc prigondament e se seiguec sus era sua grana coa.

“Òc, petiti eròis, ei estonant”, didec Ario. “Bères persones non se trapen bric malautes, totun n’i a que se meten plan malautes e d’autes que pòden morir. Ei per aquerò que toti auem de suenhar especiaument ara gent grana, e ad aqueres persones damb d’autes malauties, pr’amor qu’emmalautissen mès. A còps, quan mos trapam plan espantadi o insegurs, pòt èster bon imaginar-mos un lòc segur. Vos agradarie sajà’c damb jo?”

Toti dideren qu’òc, alavetz Ario les demanèc que barrèssen es uelhs e imaginèssen un lòc a on se trapèssen segurs.

“Concentratz-vos en un rebrembe o un moment en qué vos ajatz sentit segurs”, didec Ario.

Dempús les demanèc qué podien veir, qué podien entèner, qué podien flairar en sòn lòc segur. Demanèc se i auie quauquarrès especiau a qui volessen convidar tath sòn lòc segur e de qué poirien parlar amassa.

“Podetz anar tath vòste lòc segur tostemp que vos trapetz tristi o espantadi”, didec Ario. “Aquest ei eth vòste superpoder e podetz compartir-lo damb es amics e era familha. E rebrembatz que me preocupi per vosati e que fòrça gent ac hè. Aquerò tanben ajudarà”.



Leila didec: "Toti mos podem cuedar".

"Atau ei, Leila", didec Ario. "Podem cuedar-mos mutuaument, a on sigue que sigam. T'agradarie acompanyar-mos en nòste darrèr viatge?"

Leila decidic viatjar damb Ario e es sòns nauti amics. Sara s'alegrèc de que Leila se higesse ada eri pr'amor que sabie qu'a còps auem de besonh solatjar-mos mutuaument. Volèren en silenci, sense parlar, mès Leila sabie qu'es sòns nauti amics se preocupauen fòrça per era.



Es montanhes nheuades se hègen pòc a pòc vedibles, e Ario aterrèc en un petit pòble. Uns mainatges jogauen ath cant d'un arriulet.

"Ario!", exclamèc un d'eri en tot saludar des de luenh.

"Òla, Kim", responec Ario. "Voleria que coneishéssetz a uns amics mèns qu'an auut coronavirus e an mielhorat".

"Com anèc?", demanèc Salem.

"Auia tos e a còps me trapaua plan sufocat. Tanben èra plan cansat e non volia jogar", didec Kim. "Dromí fòrça e era mia família me cuedèc. Bèri pairs e pairs-sénhers auren d'anar entar espitau. Es infirmières e mètges sigueren plan amables damb eri, era gent dera nòsta comunautat mos ajudèc en casa. Dempús d'ues setmanes, tornàuem a èster ben un aute còp".



"Sò amic de Kim", didec un des auti mainatges. "Non auem deishat d'èster es sòns amics perque a auut coronavirus, encara que non l'auéssem podut veir. Jamès deishè de preocupar-me per eth e èm plan erosi de poder jogar amassa un aute còp".

"A còps çò mès important que podem hèr coma amics ei protegir-mos mutuaument", didec Ario. "Aquerò tanben signifie mantier-se aluenhat er un der aute per un temps".



“Podem hèr aquestes causes pes auti”, didec Leila.

“E un dia, toti poiram jogar un aute viatge e tornar tà estudi coma abans”, didec Salem.

Ère ora de tornar tà casa, e de que Sara didesse adiu as sòns nauti amics. Se prometeren er un ar aute que jamès desbrembarien era sua aventura amassa.

Sara se sentec trista pr’amor que pendent un temps non se veirian. Mès la solatgèc rebrembar çò qu’er amic de Kim auie dit. Sonque per non poder veir as persones non signifie que dèishes d’estimar-les.



Ario les deishèc quèir a toti de tornada enes cases e demorèc a que Sara s'endromisse abans de marchar.

"Podem hèr çò de madeish deman?", li demanèc Sara.

"Non, Sara, ei ora de que sigues damb era tua familia ara", didec Ario. "Rebremba era nòsta istòria. Pòs arténher qu' aqueri qu'estimes siguen ben se te laues es mans e te pòses en casa. Jamès sò massa luenh. Tostemp pòs èster damb jo quan vages tath tòn lòc segur".

"Ès eth mèn eròi", shevitegèc.

"Tu tanben ès era mia eroïna, Sara. Tu ès ua eroïna tà toti es que t'estimen", didec .



Sara s'endromic e quan se desvelhèc londeman, Ario se n'auie anat. Alavetz anèc tath sòn lòc segur entà parlar damb eth, e dempús diboishèc tot çò qu'auie vist e aprenut en aquera aventura. Correc enquiara sua mair damb eth sòn diboish entà balhar-li era notícia.

"Toti podem ajudar ara gent a èster dehòra de perilh, mama", didec.
"Coneishí a tanti eròis ena mia aventura!"

" Sara, as rason!", didec era sua mair. "I a fòrça eròis que mantien ara gent dehòra de perilh deth coronavirus, com mètgès, metgèsses, infermières e infirmièrs meravelhosi. Mès tu me hès a rebrembar que toti podem èster eròis, cada dia, e eth mèn eròi mès gran ès tu".

