

Vi estas mia heroo

Kiel infanoj povas batali
kontraŭ KOVIM-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Pri la kompilado de "Vi estas mia heroo"

Ĉi tiu libro estas projekto de la Konsulta Teamo de Inter-Agenteja Konstanta Komitato pri Mensa Sano kaj Psikologia Subteno-Konsila Grupo en Kriza Situacio (IASC MHPSS RG). La projekto estis subtenata de la tutmonda Inter-Agenteja Konstanta Komitato pri Mensa Sano kaj Psikologia Subteno – Konsulta Teamo en Kriza Situacio (IASC MHPSS RG), krom gepatroj, prizorgantoj, instruistoj kaj infanoj en 104 landoj. Ni faris enketojn en la araba, angla, itala, franca kaj hispana ĉirkaŭ la mondo por taksu la mensan sanon kaj psikosociajn bezonojn de infanoj en 2019 dum la kronviroza pandemio. Baze de la rezultoj de ĉi tiu enketo oni determinis ampleksajn dimensiojn de la temoj tra la historio. Ĉi tiu libro estas kunhavigata al infanoj el ĉiuj landoj trafitaj de la kronvirusoj de 2019. Poste, uzu la komentojn de la infanoj, gepatroj kaj prizorgantoj por revizii kaj ĝisdatigi la rakonton.

Pli ol 1 700 infanoj, gepatroj, prizorgantoj kaj instruistoj el la tuta mondo kontribuante sian valoran tempon kun ni dividis, kiel ili traktis la pandemion de 2019. Multan dankon al la infanoj, iliaj gepatroj, prizorgantoj kaj instruistoj pro kompletigado de nia enketo kaj influaj sugestoj por ĉi tiu rakonto. Ĉi tio estas rakonto kompilita por infanoj tra la mondo, ankaŭ historio por disvastiĝi tra ili.

© IASC, 2020. Ĉi tiu dokumento estis eldonita sub la permesilo Krea Komunaĵo "Atribuite - Neniu Komerca Uzo - Dividado laŭ la Samaj Kondiĉoj 3.0 Internaciaj Organizo" (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> igo). Laŭ la terminoj de ĉi tiu permesila interkonsento, vi povas kopii, traduki kaj reskribi ĉi tiun verkon por nekomercaj celoj, kondiĉe ke la Verko estas taŭge citita.

Enkonduko

Vi estas mia heroo estas libro verkita por infanoj tra la mondo trafita de la kronviroza pandemio en 2019.

Gepatroj, prizorgantoj aŭ instruistoj devas akompani unuopajn infanojn aŭ malgrandan grupon de infanoj por legi *Vi estas mia heroo*. Infanoj ne kuraĝu legi ĉi tiun libron sendepende de la helpo de gepatroj, zorgantoj aŭ instruistoj. Suplementa gvidilo nomata *Agoj de Herooj* (publikigota poste) donos subtenon pri temoj rilataj al la kronvirusoj en 2019, helpos infanojn regi siajn sentojn kaj emociojn kaj kompletigos diversajn fareblajn agojn por infanoj surbaze de la libro.

Traduko

la Konsulta Teamo kunordigos la tradukadon de la araba, ĉina, franca, rusa kaj hispana. Inter-Agenteja Konstanta Komitato pri Mensa Sano kaj Psikologia Subteno-Konsila Grupo en Kriza Situacio (IASC MHPSS RG) (mhpss.refgroup@gmail.com) por kunordigi tradukadon en aliajn lingvojn. Ĉiuj kompletigitaj tradukoj estos afiŝitaj sur la retejo de la Inter-Agenteja Konstanta Komitato (IASC).

Se vi tradukas aŭ adaptas ĉi tiun verkon, bonvolu noti:

- Ne aldonu vian emblemon (aŭ la emblemon de financa agentejo) al via verko.
- Se adaptite (t.e. ŝanĝo de teksto aŭ bildoj), la uzo de la emblemo de la Inter-Agenteja Konstanta Komitato (IASC) ne estas permesita. Ĉiuokaze uzado de ĉi tiu verko ne devas implici, ke la Inter-Agenteja Konstanta Komitato aprobas apartan organizon, produkton aŭ servon.
- Via traduko aŭ adapto estu rajtigita laŭ la sama aŭ ekvivalenta scio pri kunhaviga licenco. Oni rekomendas uzi la libron laŭ la Krea Komunaĵo Atribuite-Senkomerca Uzado-Kunhavigo sammaniere (CC BY-NC-SA) 4.0 aŭ 3.0. Jen la listo de kongruaj licencaj interkonsentoj: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Vi devas aldoni la jenan malakcepton al la traduko: "Ĉi tiu traduko / adapto ne estas kreita de la Konstanta Komitato de Inter-Agentejo (IASC). La Konstanta Komitato de Inter-Agentejo (IASC) ne respondecas pri la enhavo aŭ ĝusteco de ĉi tiu traduko / adapto." La originala versio de *My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!* Permesila Interkonsento: (CC BY-NC-SA 3.0 IGO) estas la ligita kaj preciza versio. "





La patrino de Sara estas heroo en ŝi a koro, ĉar ŝi estas la plej bona patrino kaj la plej bona sciencisto en la mondo. Sed eĉ ŝi ne povis trovi kuracajn rimedojn por la kronviruso.

Sara demandis sian patrinon, "Kiel aspektas la kronviruso KOVIM-19?"

"La kronvirusoj, aŭ koronaj virusoj, estas tre malgrandaj, kaj ni ne povas vidi ilin, – ŝia patrino diris. – Kaj ĉi-tiu KOVIM-19 povas disvastiĝi, kiam homoj malsanaj tusas aŭ ternas kaj tuŝas homojn aŭ aĵojn ĉirkaŭ si. Homoj malsanaj povas havi febron kaj tuson kaj povas kaŭzi spirajn problemojn".

Sara demandis: "Ĉu ni ne povas kontraŭbatali ĝin, ĉar ni ne povas vidi la viruson?"

La patrino de Sara diris, "Ni povas kontraŭbatali la viruson, Sara. Tial mi volas, ke vi zorgu pri sekureco. Ĉi tiu viruso influas multajn homojn, kaj ĉiuj povas helpi nin kontraŭbatali la viruson. Infanoj apartenas al tre speciala grupo, sed ankaŭ ili povas helpi. Ni ĉiuj volas, ke vi restu en sekura loko. Mi esperas, ke vi fariĝos heroo en mia koro. "

Nokte Sara kuŝante en la lito sentis, ke ŝi tute ne estas heroo. Ŝi sentis sin malĝoja. Ŝi volis iri al la lernejo, sed la lernejo estis fermita. Ŝi volis vidi siajn amikojn, sed tio ne estus sekura. Sara esperis, ke la timo kaŭzita de la kronviruso rapide malaperos el ŝia mondo.

"Herooj havas superpotencojn, – ŝi diris al si kaj ekdormis ferminte la okulojn. – Kion mi havas?"

Subite milda voĉo venis el la mallumo, vokante mallaŭte ŝian nomon.

Sara demandis mallaŭte: "Kiu estas tie?"

"Sara, kiel heroo, kion vi bezonas fari?" La voĉo demandis al ŝi.

Sara diris: "Mi bezonas manieron diri al ĉiuj infanoj en la mondo kiel protekti sin por protekti ĉiujn aliajn...".

"Do, kion vi bezonas, ke mi faru?" – la voĉo demandis.

"Mi bezonas fortojn por flugi..., krei laŭte..., kaj dion, kiu povas helpi!"

Kun fajfo, miriga sceno aperis en la lunlumo...





"Kiu dio vi estas?" Sara murmuris surprizite.

Li diris, "Mi estas Ario".

Sara diris: "Mi neniam vidis Arion antaŭe."

"Efektive, mi ĉiam estis ĉi tie, – Ario diris. – Mi venas el via koro".

"Se mi havas vin..., mi povas rakonti al la infanoj pri la kronvirusoj tra la tuta mondo! – Sara diris. – Mi povas esti heroo! Sed atendu, Ario, estas kronvirusoj ĉie. Ĉu estas sekure vojaĝi?"

"Se mi restas tie, Sara, – Ario diris, – nenio povas damaĝi vin, dum ni estas kune."





Do Sara saltis sur la dorson de Ario. Ili kune flugis en la noktan ĉielon tra la dormĉambra fenestro. Ili ekflugis al la steloj salutante la lunon.

Kiam la suno leviĝis, ili alteriĝis en belan dezerton, kie ekvidiĝis piramidoj. Grupeto da infanoj ludis tie. Ili laŭte kaj gaje kriis kaj hurais al Sara kaj Ario.

"Bonvenon al vi! Jen Salem!" - unu el la knaboj hurais. - Kion vi faras ĉi tie? Pardonu, ke ni ne povas tro proksimiĝi, ni devas esti almenaŭ unu metron for!"

"Jen kial ni estas ĉi tie! - Sara respondis. - Jen Sara, ĉi tiu estas Ario. Ĉu vi scias, ke infanoj povas protekti siajn najbarojn, amikojn, gepatrojn, geavojn por sekurigi ilin de kronvirusoj? Ni ĉiuj bezonas ..."

"Lavi viajn manojn per akvo kaj sapo!" - Salem diris kun rideto.

"Ni scias, Sara. Krome, se ni estas malsanaj, do se aŭ kiam ni tusas, ni kovru nian nazon kaj buŝon per niaj kubutoj, kaj ni salutu aliajn per svingantaj manoj anstataŭ manpremo. Ni provas resti interne de ĉambroj, sed loĝante en tre homplenaj urboj... ne ĉiuj el ni restas hejme".

"Nu, eble mi povos helpi, -diris Ario. - Ili ne povas vidi la kronviruson, sed... ili povas vidi min! Saltu, sed sidu sur ĉiun el miaj du flugiloj - estu almenaŭ unu metron for inter unu de al alia!"



Ario etendis siajn flugilojn kaj flugis al la ĉielo kun Salem kaj Sara. Li flugis tra la urbo kaj komencis laŭte muĝi kaj krii! Salem kriis al la infanoj vagantaj sur la strato:

"Revenu kaj diru al via familio: 'Estas pli sekure por ĉiuj resti en hejmo! Plej bone estas resti hejme por flegi unu la alian!'"

La homoj estis surprizitaj de tio, kion ili vidis. Ili svingis kaj konsentis reveni en siajn hejmojn.





Ario flugis pli altan en la ĉielon. Salem laŭte kriis ĝoje. Aviadilo flugis super la nubaro, kaj la pasaĝeroj en la aviadilo rigardis ilin timeme.

Salem diris al la piloto: "Homoj devos ĉesi vojaĝi baldaŭ, almenaŭ por nun".

"Landlimoj fermiĝas tra la mondo, kaj ni ĉiuj devas resti tie, kie ni estas, kaj esti kun tiuj, kiujn ni amas".

Sara diris: "Ŝajnas, ke multaj aferoj ŝanĝiĝis. Foje mi timas ĉi tion."

"Sara, kiam aferoj konstante ŝanĝiĝas, tio povas esti timiga kaj konfuza, – Ario diris. – Kiam mi sentas timon, mi spiras tre malrapide - kaj tiam mi elspiras fajron!"

Ario elspiris grandegan fajroglobon!

Ario demandis ilin, "Kiel vi malstreĉiĝas, kiam vi sentas timon?"



Sara diris: "Mi pensas pri iu, kiu min sentigas sekura".

Salem diris: "Ankaŭ mi pensas pri ĉiuj, kiuj donas al mi senton de sekureco, kiel miaj geavoj".

"Mi sopiras al ili. Mi ne povas brakumi ilin, ĉar tiel mi povus transdoni la kronviruson al ili. Ni kutime renkontiĝas ĉiun semajnfino, sed ne nun, ĉar ni devas certigi ilian sekurecon".

"Ĉu vi parolas kun ili telefone?" – Sara demandis al sia amiko. – "Ho, jes! – Salem diris. – Ili parolas al mi telefone ĉiutage, kaj mi diras al ili ĉion, kion mi faras hejme. Tio sentigas min pli bonfarta kaj sentigas ankaŭ ilin pli bonfartaj".

"Estas normale sopiri pri la amatoj, kiujn ni nun ne vidas, – Ario diris. – Ĉi tio montras, ke ni tiom zorgas pri ili. Ĉu vi sentus vin pli bona, se vi renkontiĝus kun aliaj herooj?"

"Jes, mi petas!" – Sara kaj Salem laŭte respondis.

"Bonege, mia amiko Saŝa havas tre specialan potencon, – Ario diris. – Ni iru kune!"





Do ili galopis malsupren kaj surteriĝis en malgranda vilaĝo. Knabino kolektis florojn ekster la domo. Kiam ŝi vidis Ario-n kaj la infanojn sidantajn sur liaj flugiloj, ŝi ridis.

"Ario! – ŝi laŭte kriis, – ni devas esti almenaŭ unu metron for unu de la alia, do mi ĵetos al vi *aerbrakumon*. Kion vi faras ĉi tie?"

"Saŝa, mi sentas vian brakumon, kiun vi diris, – Ario diris. – Mi ŝatas uzi vortojn por esprimi miajn zorgojn kaj agojn. Mi volas sciigi miajn amikojn pri viaj superpotencoj".

"Kiajn superpotencojn mi havas?" – demandis Saŝa.

"Via familiano malsaniĝis, pro tio vi restas hejme por eviti kronvirusan transdonon al iu ajn alia," – Ario diris.

"Jes, estas mia paĉjo. Li restis en sia dormoĉambro ĝis lia stato pliboniĝos", – Saŝa diris.



"Sed la situacio ne estas malbona! Ni ludas, kuiras, ĝuas la tempon en la ĝardeno kaj manĝas kune. Miaj fratoj kaj mi tuŝas la piedfingrojn kaj dancas. Ni legas, kaj mi daŭre lernas, ĉar foje mi sentas mankon de lerneja studado. "Komence mi sentis min strange esti konstante hejme, sed nun mi sentas min en ordo".

"Saŝa, ne ĉiam estas tiel facile, – Ario diris. – Vi trovis manieron dividi ĝojon kun viaj amatoj hejme. Do vi fariĝas heroo en mia koro!"

Salem demandis: "Ĉu vi iam kverelis kun viaj familianoj?"

"Ni foje kverelas, – Saŝa diris. – Ni devas esti pli paciencaj kaj komprenemaj kaj devas pardonpeti kiel eble plej baldaŭ. Tio estas vera superpovo, ĉar tio sentigas nin kaj ilin pli bonaj. Ankaŭ mi bezonas iom da tempo por esti sola. Mi ŝatas danci kaj kanti sola! Foje mi telefonvokas miajn amikojn..."

Sara demandis: "Sed, Ario, kiel fartas tiuj, kiuj forlasis siajn hejmojn aŭ restas senhejmaj?"

"Bona demando, Sara, – Ario diris. – Ni iru por rigardi ilin".





Do ili adiaŭis Saŝa-n kaj ekiris denove. Kiam ili surteriĝis sur insulon ĉirkaŭitan de la maro, la vetero fariĝis varma.



Tie ili vidis multajn homojn en kampadejo. Knabino ekvidis ilin kaj swingis la manon de malproksime.

"Saluton, mi ĝojas revidi vin! – ŝi kriis laŭte. – Ni volas teni distancon de laŭeble almenaŭ unu metro, do mi parolas kun vi de ĉi tie. Sed mi tre feliĉas renkonti viajn amikojn! Mia nomo estas Lejla".

"Saluton, Lejla! Jen Sara, jen Salem, – laŭte respondis Sara. – Ŝajnas, ke vi penas protekti vin kontraŭ kronvirusoj. Kion plian vi faras?"

"Ni lavas niajn manojn per akvo kaj sapo!" – Lejla laŭte respondis.

Salem demandis: "Ĉu vi kovris vian buŝon kaj nazon per viaj kubutoj, kiam vi tuis?"

"Ĉu vi povas montri al ni kiel fari tion?" – Lejla laŭte respondis. Do Salem montris al ili.

Lejla diris: "Ni ĉiuj klopodas alfronti ĝin kiel eble plej kuraĝe, sed min maltrankviligas io. Ĉu mi povas paroli kun vi? Mi aŭdis, ke iu malsanulo mortis, kio tre timigas min. Ĉu homoj vere povas morti pro la infektiĝo per kronvirusoj?"



Ario profunde suspirĝemis kaj sidiĝis.

"Jes, malgrandaj herooj, tio estas stranga, – li diris. – Iuj homoj tute ne sentas sin malkomfortaj, sed iuj homoj povas esti tre malsanaj, kaj iuj eĉ mortas. Jen kial ni ĉiuj devas aparte zorgi pri maljunuloj kaj homoj kun aliaj malsanoj, ĉar ili emas suferi multajn malsanojn. Foje, kiam ni sentas nin tre timigataj aŭ ĝenataj, estas utile imagi sekuran lokon en niaj mensoj. Ĉu vi volas provi ĉi tiun metodon kun mi?"

Ĉiuj diris "Jes!", kaj do Ario petis la infanojn fermi la okulojn kaj imagi lokon, kie ili sentas sin sekuraj.

"Koncentru vian imagon je via memoro pri sekureco aŭ periodo, kiu vin sentigis sekura", – Ario diris.

Poste li demandis ilin, kion ili povas vidi, senti kaj flari en sia sekureca loko. Li demandis la infanojn, ĉu ili volas inviti iujn specialajn homojn en sian sekurecan lokon, kaj pri kio ili eble parolus kune.

"Kiam ajn vi sentas vin malĝoja aŭ timigita, vi povas iri al via sekureca loko, – Ario diris. – Jen via superpotenco. Vi povas dividi ĝin kun viaj amikoj kaj familio. Memoru, mi zorgas pri vi, kaj multaj homoj zorgas pri vi. Ankaŭ tio helpas".



Lejla diris: "Ni ĉiuj povas zorgi unu pri la alia."

"Jes, Lejla, – diris Ario. – Kie ajn ni estu, ni ĉiam povas prizorgi unu la alian. Ni havas finan vojaĝon, ĉu vi volas iri kun ni?"

Lejla decidis iri kun Ario kaj siaj novaj amikoj. Sara estas tre feliĉa, ke Lejla aliĝis al ili, ĉar ŝi ĝoje komprenis, ke kelkfoje oni devas subteni unu la alian.

Ili daŭre silentis dum la flugo, sed Lejla sciis, ke ŝiaj novaj amikoj tre zorgas pri ŝi.



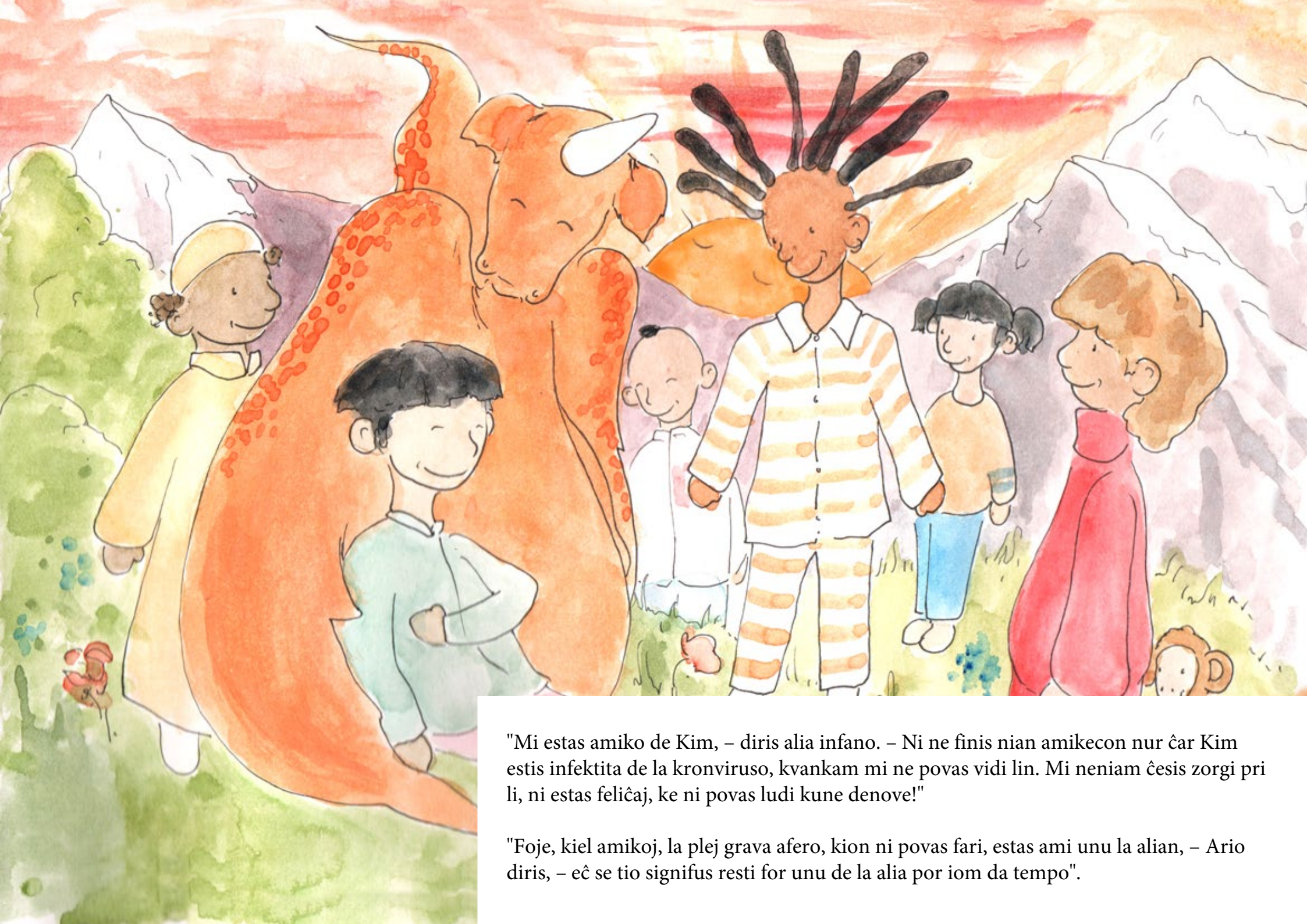
Malrapide ekvidebliĝis Neĝa Monto, kaj Ario surteriĝis en malgranda urbeto. Pluraj infanoj ludis apud la rivero.

"Ario!" – unu el la infanoj kriis laŭte, kapsignante al li.

"Saluton, Kim, – Ario diris kaj sin turninte al siaj kunvojaĝantoj, anoncis: – Hej, ĉiuj, mi volas, ke vi renkontu miajn amikojn, kiuj estis infektitaj de la kronviruso, sed ilia stato pliboniĝas".

"Kiel tio sentiĝas?" – Salem demandis.

Kim diris: "Mi tuis kaj foje sentis febron. Mi ankaŭ sentis min tre laca kaj ne volis ludi dum kelkaj tagoj. Sed mi dormis tre longe, kaj mia familio prizorgis min. Iuj el niaj gepatroj kaj geavoj devis iri al la hospitalo. La flegistinoj kaj kuracistoj estis tre afablaj al ili, kaj la homoj en nia komunumo helpis nin hejme. Post kelkaj semajnoj ni resaniĝis".



"Mi estas amiko de Kim, – diris alia infano. – Ni ne finis nian amikecon nur ĉar Kim estis infektita de la kronviruso, kvankam mi ne povas vidi lin. Mi neniam ĉesis zorgi pri li, ni estas feliĉaj, ke ni povas ludi kune denove!"

"Foje, kiel amikoj, la plej grava afero, kion ni povas fari, estas ami unu la alian, – Ario diris, – eĉ se tio signifus resti for unu de la alia por iom da tempo".



Lejla diris: "Ni povas fari ion unu por la alia".

Salem diris: "Unu tagon, ni ĉiuj povos ludi denove kaj reiri al la lernejo kiel antaŭe".

Venis tempo iri hejmen. Sara devis adiaŭi sian novan amikon. Ili promesis unu al la alia, ke ili neniam forgesos la kunan sperton.

Sara sentas sin malĝoja, ĉar ili eble ne vidos unu la alian dum kelka tempo. Sed kiam ŝi rememoras, kion diris la amiko de Kim, ŝi sentas sin multe pli bone. Ne vidi aliajn ne signifas, ke vi ne plu amas ilin.



Ario sendis ilin ĉiujn hejmen kaj atendis ĝis Sara endormiĝis, antaŭ ol foriri.

"Ĉu ni povas fari la samon morgaŭ?" – Sara demandis lin.

"Ne, Sara, vi devas esti kun via familio nun. – respondis Ario. – Memoru nian historion. Lavi la manojn kaj resti hejme povas certigi la sekurecon de viaj amatoj. Mi ĉiam estos kun vi. Kiam vi iros al via sekureca loko, mi ĉiam estos ĉe via flanko".

"Vi estas heroo en mia koro," – ŝi flustris.

Li diris: "Ankaŭ vi estas heroo en mia koro, Sara. Por ĉiuj, kiuj amas vin, vi estas ilia heroo en iliaj koroj".



Sara ekdormis, sed kiam ŝi vekigis la sekvan tagon, Ario jam foriris. Do, ŝi iris al sia sekureca loko por babili kun li, kaj tiam pentris tion, kion ili vidis kaj aŭdis en la aventuro. Ŝi kuris al sia patrino kun siaj pentraĵoj por rakonti al ŝi la novaĵojn.

Ŝi diris: "Panjo, ni ĉiuj povas helpi unu la aliajn por certigi sekurecon".

"Mi renkontis multajn heroojn en la aventuro!"

Ŝia patrino diris, "Ho, Sara, vi pravas!"

"Estas multaj herooj, kiuj protektas homojn kontraŭ la kronviruso, kiel grandaj kuracistoj kaj flegistinoj. Sed vi atentigas min, ke ni ĉiuj povas esti herooj ĉiutage, kaj vi estas la plej granda heroo en mia koro."

