

Acciones para heroínas

Guía de charlas serias con los niños para acompañar en la lectura de *Mi heroína eres tú*,
¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19?



Introducción

La Guía

La Guía de *Acciones para heroínas* se ha elaborado por el Grupo de Referencia sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia del Comité Permanente entre Organismos (IASC MHPSS RG) para acompañar la lectura del libro de cuentos para niños [Mi heroína eres tú, ¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19?](#)

El libro de cuentos *Mi heroína eres tú* explica cómo pueden los niños protegerse a sí mismos, a sus familias y a sus amigos del coronavirus y cómo gestionar las emociones difíciles cuando se enfrentan a nuestra nueva y rápida cambiante realidad. El libro de cuentos se ha traducido a más de [135 idiomas](#) y se han hecho [adaptaciones](#) multimedia. Puede leer y descargar gratuitamente este libro en el sitio web del IASC. Los enlaces completos a estos recursos están disponibles al final de esta Guía.

Se recomienda que los adultos lean el libro de cuentos CON los niños. Mientras leen el libro de cuentos, *Acciones para heroínas* orienta a los adultos sobre cómo tener charlas serias con los niños (en adelante, CHARLAS) y educarles sobre cómo afrontar los factores de estrés y los cambios relacionados con la COVID-19. Explica cómo los adultos pueden crear espacios seguros para que los niños compartan abiertamente sus sentimientos, incluidos sus miedos y preocupaciones, sobre el coronavirus y las frustraciones por el cambio en su vida cotidiana. La Guía también orienta a los adultos sobre cómo promover acciones positivas que los niños puedan llevar a cabo para protegerse a sí mismos y a los demás.

Acciones para heroínas es un acompañamiento de *Mi heroína eres tú* que beneficiará a los cuidadores y profesores que lean *Mi heroína eres tú* con los niños. La intervención fue desarrollada a través de una consulta exhaustiva, y un proceso de ensayos de campo entre los miembros del IASC MHPSS RG y los países que utilizan «*Mi heroína eres tú*». Esperamos que este recurso sirva de apoyo a los niños, a sus cuidadores y a los profesores en estos momentos excepcionales.

El IASC MHPSS RG quiere agradecer a Nancy Baron por la preparación del guión y a Helen Patuck por sus ilustraciones en esta publicación.

Traducciones, formatos accesibles y adaptaciones

Póngase en contacto con el Grupo de Referencia del IASC (mhpss.refgroup@gmail.com) para la coordinación de las traducciones en otros idiomas. Todas las traducciones y versiones completas 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 la OMS respalda una organización, un producto o un servicio específicos.
- 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. La edición original en inglés "Inter-Agency Standing Committee: *Actions for Heroes, a Guide for heart-to-heart chats with children to accompany reading of My Hero Is You* será la edición vinculante y auténtica".

Para ver todas las traducciones y formatos terminados de *Acciones para heroínas, una guía de charlas serias con los niños para acompañar la lectura de Mi heroína eres tú*, visite <https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>.

Mensajes de la CHARLA

Por favor, lea esta Guía de Acciones para heroínas ANTES de empezar a leer el libro de cuentos con los niños y siga utilizando sus consejos después de terminarlo.










Lo mejor es que los niños reciban información precisa sobre el coronavirus y sus riesgos y sobre cómo prevenir la enfermedad infecciosa COVID-19 por parte de adultos que los conozcan y en los que confíen, como sus cuidadores y profesores. El lenguaje utilizado para explicar los hechos puede ser sencillo y directo y puede modificarse según la edad de los niños. Los niños que no están bien informados corren el riesgo de no tomar precauciones con seriedad y de ponerse a sí mismos y a otros en riesgo de infección. Además, los niños mal informados pueden preocuparse innecesariamente porque sienten que los adultos les ocultan la verdad. Incluso desde una edad temprana, los niños son conscientes de los cambios que se producen a su alrededor, por lo que es importante hablar con los niños, incluso de corta edad, sobre lo que está sucediendo.

Dado que el libro de cuentos anima a los niños a ser héroes y a tomar un papel activo en la prevención, es importante que los adultos equilibren una explicación de los problemas y riesgos del coronavirus con descripciones claras sobre cómo los adultos protegerán a los niños y qué pueden hacer los niños para prevenir la infección y protegerse a sí mismos y a los demás.

A medida que los adultos y los niños lean el libro de cuentos, verán 9 burbujas de CHARLA situadas a lo largo del libro, que tendrán este aspecto:



Los mensajes de las CHARLAS  en esta Guía son:

- | | | |
|---|--|-------|
|  CHARLA 1: | Mantener la salud | p.10 |
|  CHARLA 2: | Los niños hablan | p. 13 |
|  CHARLA 3: | Afrontar el estrés | p. 15 |
|  CHARLA 4: | Mantenerse a salvo los unos de los otros | p. 19 |
|  CHARLA 5: | Resolver problemas | p. 22 |
|  CHARLA 6: | Proteger a todo el mundo | p. 25 |
|  CHARLA 7: | Vivir con angustia | p. 27 |
|  CHARLA 8: | Ser ciudadano del mundo | p. 30 |
|  CHARLA 9: | Mi heroína eres TÚ | p. 34 |

Preparación de la lectura y la CHARLA

Cuando se prepare para leer con los niños, recuerde:

- El cuento puede leerse con un niño o con un grupo de niños.
- Un adulto o un niño mayor puede leer página por página.
- Lo mejor es leer despacio y contar la historia con un poco de dramatismo.
- Tanto los adultos como los niños querrán ver las imágenes, así que siéntense juntos pero no demasiado cerca, para permitir el distanciamiento físico.
- Disponga los asientos de manera que los niños puedan ver fácilmente las imágenes.
- Intente sentarse en un espacio tranquilo donde pueda evitar las interrupciones.
- Cuando se lee un cuento con un grupo de niños, los adultos son responsables de garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de compartir con seguridad sus pensamientos y sentimientos durante las CHARLAS.
- Las CHARLAS son una buena oportunidad para que los adultos enseñen a los niños formas eficaces de gestionar sus miedos y situaciones de estrés.

Es el momento de charlas, adelante




Todos los que leen el libro de cuentos y charlan con los niños se denominan "ADULTOS" en esta guía. Estos comprenden:

- Padres
- Abuelos
- Cuidadores
- Profesores
- Líderes juveniles.

Los adultos conocen la dinámica especial de sus culturas, entornos y normas sociales. Se recomienda que las CHARLAS sean debates honestos que incluyan acciones positivas que los niños puedan tomar y que sean realistas y se ajusten a sus experiencias únicas de la vida real. Las CHARLAS y las acciones difieren para los niños que viven en ciudades o en zonas rurales, de diferentes continentes, o que viven en sus casas o en un campamento en otro país, y varían según los valores económicos, sociales, religiosos y culturales.


Las CHARLAS varían en función de la relación de los adultos con los niños. Además de informar a los niños sobre la COVID-19, los padres que leen el libro de cuentos con sus hijos deben dirigir sus CHARLAS para incluir acciones que muestren cómo ellos, como padres, protegerán a los niños y cómo los niños pueden participar en la protección de la familia. Cuando los profesores o los líderes juveniles leen con los niños, pueden dirigir sus CHARLAS y acciones a mostrar cómo participarán en la protección de los niños y cómo los niños pueden ser responsables y pueden proteger a sus amigos y compañeros.

En cada  CHARLA, los adultos mantendrán conversaciones con los niños sobre diferentes mensajes. Las CHARLAS pueden ir **en dos direcciones...**



Compartir información

En primer lugar, los adultos deben estar bien informados para que durante la CHARLA compartan información precisa con los niños. Recuerde que incluso los niños más pequeños tienen cierta conciencia sobre el coronavirus, ya que son buenos oyentes. A cualquier edad, los niños oyen hablar a los adultos y sienten sus señales emocionales. Los adultos deben responder con sinceridad a las preguntas de los niños para asegurarse de que comprenden claramente el coronavirus y sus riesgos. Las respuestas pueden dar miedo, por lo que los adultos pueden utilizar las CHARLAS para tranquilizar a los niños y explicarles las medidas que ellos, como adultos, y los niños pueden tomar para mantenerse a salvo. Para los niños, sentirse seguros no solo consiste en saber que los adultos están ahí para cuidar de ellos, sino también en aprender formas en las que pueden sentirse capacitados o lo suficientemente fuertes como para ser héroes y tomar medidas para protegerse a sí mismos y a sus seres queridos.

La segunda opción de las  CHARLAS anima a los adultos a dedicar tiempo a escuchar y oír lo que los niños sienten y piensan sobre el cambio de la vida actual.

Niños oyentes

Para animar a los niños a charlar libremente, los adultos:

- Se tomarán el tiempo necesario para mostrar su interés por lo que piensan y sienten los niños.
- **Escucharán** y serán pacientes mientras los niños hablen y escucharán lo que los niños dicen y sienten.
- Hablarán **con** los niños. No hablarán **a** ellos ni **por** ellos. Hablarán **con** ellos.
- **Realizarán preguntas** para mostrar interés y comprender los pensamientos y sentimientos de los niños.
- Reflexionarán sobre lo que dicen los niños para tener **debates bidireccionales**.
- **Educarán** a los niños y los tranquilizarán de forma honesta sobre la situación actual.
- Ofrecerán una **protección realista** a los niños.
- Ofrecerán **apoyo** y amor a los niños.
- En las lecturas en grupo, dé a los niños la misma oportunidad de decir lo que quieran.
- Anímelos a escuchar y responder a los demás de forma **respetuosa**.



Ejemplo de una CHARLA donde se escucha al niño:

Un padre y su hijo de 10 años, Salem, leen juntos el libro de cuentos.

En la  CHARLA 2, el padre quiere hablar con Salem sobre sus sentimientos respecto al coronavirus.

- Papá: En la historia, Sara se preocupa por estar a salvo. ¿Qué le preocupa del coronavirus?
- Salem: Tengo miedo a morir. Algunas noches no puedo conciliar el sueño. Me preocupa no despertarme.
- Papá: Siento que te preocupes por la noche. No sabía que te sentías así. ¿Por qué te preocupa no despertarte?
- Salem: He oído que algunos niños han muerto por culpa del coronavirus. No sé por qué murieron pero escuché a alguien decirlo. Si contraigo el virus, ¿me moriré?

Respuesta honesta a los hechos.

- Papá: Un número muy reducido de niños en todo el mundo enfermaron gravemente por el virus y murieron. Es muy raro. Tú estás sano y la mayoría de estos niños tenían otros problemas de salud además del virus.
- Salem: Entonces, ¿no moriré si me contagio con el virus?
- Papá: Es muy poco probable que mueras si te contagias del virus. Lo más frecuente es que los niños no enfermen gravemente y mueran.
- Salem: Me alegra saberlo.

Habla de los sentimientos y de la protección.

- Papá: Espero que podamos hablar cuando te sientas preocupado. Cuando te preocupes por la noche, pongámonos de acuerdo en lo que podemos hacer para ayudarte a sentirte seguro y a dormir. ¿Qué podemos hacer?

El padre de Salem le escuchó y le animó a compartir sus sentimientos. Respondió con amabilidad, apoyo e información precisa. Se ofreció a ayudar a Salem a encontrar formas de sentirse seguro por la noche. Salem respondió positivamente y se animó a seguir con la CHARLA.

Ejemplo de CHARLA en la que no se escucha a un niño:

Imaginemos que el padre de Salem dijera lo siguiente:

- Papá: En la historia, Sara se preocupa por estar a salvo. ¿Qué te preocupa del coronavirus?
- Salem: Tengo miedo a morir. Algunas noches no puedo conciliar el sueño. Me preocupa no despertarme.

Desgraciadamente, el padre de Salem quiere asegurar rápidamente a Salem que no morirá mientras duerme.

- Papá: No te preocupes, te despertarás.
- Salem: Vale.

Salem termina la CHARLA.

La CHARLA ha terminado muy rápido. Está claro que esto no es lo que queremos. Salem terminó la CHARLA porque sus sentimientos se apagaron. El padre de Salem no escuchó su miedo. Su padre quería que supiera que estaba a salvo y podría haberse sentido inseguro de cómo debatir este difícil tema, así que le dio una respuesta rápida. Si el padre de Salem quiere entender cómo se siente y animarle a sentir que está bien compartir sus sentimientos, su padre tendría que haber escuchado y haber respondido a sus sentimientos como lo hizo en el primer ejemplo.


Centrarse en los mensajes clave

Tanto si charlamos con un solo niño como con un grupo de niños, en cada CHARLA los adultos deben centrarse en los mensajes esenciales y mantener la brevedad de las CHARLAS para no perder la intensidad de la lectura del cuento. Plantear una pregunta abierta como "¿Qué te entristece?" puede ser especialmente difícil. Los niños pueden responder hablando del coronavirus o de un acosador en el colegio. Los adultos deben mantener cada CHARLA centrada únicamente en el mensaje de dicha CHARLA. Los adultos deben hacer preguntas específicas como: "¿Qué te entristece del coronavirus?". Los niños compartirán sus sentimientos. Los adultos escucharán, responderán y compartirán el mensaje y las lecciones de cada CHARLA. Los adultos pueden ofrecerse a CHARLAR sobre otros temas después de leer el libro de cuentos.

Duración de la CHARLA

Queremos dar oportunidades a todos los niños para que compartan sus ideas y sentimientos. Sin embargo, a algunos niños les gusta hablar, otros rara vez quieren hablar y otros hablan demasiado. Los adultos deberán controlar la duración de cada CHARLA. Si un niño habla mucho, los adultos deben escucharle y recordarle que queremos volver al cuento, y quedar para hablar más cuando termine de leerlo. Algunos niños no se sienten cómodos hablando, y es mejor no presionarlos. Es la hora del cuento y los niños pueden escuchar y aprender, no todos necesitan hablar.

CHARLAS únicas

Las  CHARLAS varían según las culturas y según las personalidades y la relación de los adultos y los niños. Una CHARLA con un profesor será diferente a una CHARLA con un padre o madre.



Sin embargo, el objetivo de las CHARLAS es siempre el mismo. La CHARLA es un lugar seguro para que los niños compartan sus pensamientos y sentimientos, aprendan datos sobre el coronavirus y comprendan cómo pueden tomar medidas responsables para protegerse a sí mismos y a los demás.

EL ARIO: Información para adultos

EL ARIO es un periódico que ofrece a los adultos orientaciones sobre cómo charlar con los niños. Por favor, lea cada sección antes de la CHARLA para conocer los consejos que da y vuelva a leerla después como recordatorio.



Cómo entender la Guía

Los adultos deben leer el libro de cuentos con los niños y en cada  libro de cuentos deben dirigir una  CHARLA sobre las lecciones de esa sección. Estas herramientas están disponibles para ayudar al adulto a dirigir cada CHARLA. Hay cuatro herramientas:

EL ARIO: Información para adultos

Este periódico ofrece orientación a los adultos sobre cómo charlar con los niños. Por favor, lea EL ARIO antes de la CHARLA para conocer sus consejos y vuelva a leerlo tras terminar el libro de cuentos como recordatorio.

Principales mensajes de la CHARLA

Estos son los temas o mensajes generales de cada CHARLA. Por ejemplo: **MENSAJE CLAVE 1: Mantener la salud.** Al leer el libro de cuentos, los mensajes de esta Guía siguen los temas de la historia.

CHARLEMOS

Esto es información para los adultos sobre lo que deben compartir con los niños durante esta CHARLA.

PREGUNTE a los niños



Se trata de preguntas específicas que los adultos pueden hacer a los niños para que interactúen en esta CHARLA.

A lo largo del libro de cuentos, se anima a los niños a ser héroes y ciudadanos del mundo cuyas acciones forman una cadena global a través de la cual todas las personas se protegen mutuamente. Durante las CHARLAS, los adultos promoverán este mensaje de responsabilidad y acción. Los niños se comprometerán a tomar decisiones y a mantenerse a sí mismos y a sus seres queridos a salvo, lo que les proporcionará sentimientos de esperanza y posibilidad.

YA ESTAMOS LISTOS: ES HORA DE EMPEZAR A LEER Y CHARLAR

Al abrir el libro de cuentos, esto es lo que deben decir los adultos PRIMERO.

Los adultos charlan con los niños:

 *Sé que habéis oído hablar mucho del coronavirus. Ha cambiado nuestras vidas. Este libro de cuentos se ha escrito para ayudarnos a CHARLAR y compartir nuestros sentimientos sobre el coronavirus. Nos dará ideas sobre cómo podemos mantenernos sanos y ser responsables para protegernos a nosotros mismos y a los demás. ¿Listos para escuchar y charlar?* 

> **Lea esta página de Mi heroína eres tú**



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

LOS ADULTOS SE BENEFICIARÁN DE ESCUCHAR A LOS NIÑOS

BENEFICIOS DE LA ESCUCHA

Los adultos harán preguntas abiertas para invitar a los niños a hablar de lo que saben sobre el coronavirus. Cuando los niños hablan y reconocen que los adultos les escuchan, pueden sentirse cómodos para seguir compartiendo sus ideas, pensamientos y sentimientos.

Los adultos deberán escuchar pacientemente todo lo que los niños saben sobre el virus. Algunos de sus datos serán reales y otros no. Después de que los niños respondan, el adulto podrá elogiarlos por compartir lo que saben. Repetirán lo que los niños han dicho que es correcto. Sin decir "NO, eso no es así", escucharán lo que es inexacto y explicarán los hechos.

Es importante que cuando los adultos hablen con grupos de niños, se aseguren de que se están escuchando unos a otros. Las CHARLAS deben ser espacios seguros para hablar libremente, por lo que es importante que los adultos impidan que los niños se burlen o se intimiden entre sí. Los adultos serán responsables de las CHARLAS y deberán estar seguros de que todos los niños puedan charlar con seguridad.



EL NIÑO DICE: "NO. NO NECESITO HABLAR DE LA COVID-19".



Imaginemos que un niño dice: "NO. No necesito hablar de la COVID-19. Ya lo sé todo. Soy un niño. No voy a morir por este virus. Quiero ir a jugar".

Algunos niños se presentan como si supieran de todo. Es mejor no ofenderles y recordarles que a su corta edad es poco probable que lo sepan todo. Queremos fomentar la autoestima de todos los niños.

Sin embargo, también queremos que acepten sus limitaciones, para que sepan que está bien cuando no saben algo, que está bien tener a veces sentimientos como la inseguridad o la ansiedad, y que está bien pedir ayuda. Podemos decirles que incluso los científicos más famosos siguen aprendiendo sobre el coronavirus.

EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

LOS NIÑOS DEBEN CONOCER LOS DATOS SOBRE LA COVID-19

COMPARTA LOS HECHOS

Empiece sus charlas con los niños compartiendo información objetiva y clara sobre el coronavirus y la COVID-19. Los niños solo podrán aprender a protegerse si conocen bien el virus y sus riesgos.

CIENTÍFICOS DE FAMA MUNDIAL TODAVÍA ESTÁN APRENDIENDO SOBRE EL CORONAVIRUS



Todavía estamos aprendiendo sobre este nuevo coronavirus. Los científicos no tienen todas las respuestas. Los adultos no tienen todas las respuestas. Sin embargo, los niños hacen preguntas y los adultos deben hacer todo lo posible para responderlas, así como para que los niños sepan que todos seguimos aprendiendo.

Si los niños cuestionan los riesgos que corren, los adultos pueden responder con un "tienes razón". Los niños no suelen enfermarse gravemente por el virus. Pero algunos lo hacen y sigue habiendo riesgos. Muchas personas, incluidos los niños, pueden tener el virus en su interior y transmitirlo a otros. Tu hermana pequeña tiene un problema de corazón y si se contagia del virus puede ser grave porque tiene otros problemas de salud. Y los abuelos deben evitar contraer el virus porque las personas mayores pueden enfermarse mucho e incluso morir a causa del virus".

Los niños deben participar en la protección de las personas y en la prevención del contagio del virus. Si Sara pregunta: "No quiero que nadie se enferme. ¿Cómo puedo saber si tengo el virus dentro de mí?" Su madre puede responder: "La mayoría de las veces no lo sabes porque te sientes bien. Sigamos leyendo la historia, ya que nos enseñará cómo protegernos para no contraer el virus y evitar que se lo contagiemos a otra persona".

¿HASTA DÓNDE ES SUFICIENTE?


Los sistemas sanitarios de distintos países recomiendan 1-2 metros de distancia "social" o "física". Compruebe lo que se recomienda en su país y utilícelo con los niños. Para asegurarse de que los niños entienden lo grande que es la distancia, puedes medirla con un metro o un trozo de cuerda, o hacer que los niños se tumben en el suelo para medir 1 o 2 metros.



  **CHARLA 1**

CHARLEMOS 

Antes de adentrarnos en la historia, vamos a hablar del coronavirus y de cómo podéis protegeros vosotros y los demás de él. Decidme lo que ya sabéis sobre el virus.

PREGUNTE a los niños 

Decidme lo que ya sabéis sobre el virus.



Los niños responden con la información que conocen sobre el coronavirus. Los niños podrían decir...

- "El coronavirus se arrastra sobre ti desde las mesas, las sillas e incluso los trozos de papel".
- "El coronavirus es falso".
- "El coronavirus mata a la gente".
- "He oído que podemos recibir una inyección en el brazo que nos protegerá".

CHARLEMOS 

Gracias por compartir lo que sabéis. Parece que has escuchado bien todo lo que se dice a tu alrededor.

El coronavirus está causando una enfermedad llamada COVID-19. Es un virus nuevo y la enfermedad es contagiosa, es decir, pasa de una persona a otra. La enfermedad se ha convertido en una pandemia mundial desde que se extendió a países de todo el mundo.

El coronavirus pasa de una persona a otra a través de las gotitas que salen de la boca o la nariz de una persona infectada que habla, ríe, llora, tose o estornuda. Estas gotas vuelan en el aire y pueden caer en la boca o en la nariz de las personas cercanas. Las gotitas también pueden caer en una mesa, una silla u otra superficie y si la tocamos y luego nos tocamos los ojos, la nariz o la boca, podemos infectarnos.

Tenéis que avisarme inmediatamente si tú o alguien que conoces tiene alguno de los síntomas del virus, como dolor de cabeza, tos, estornudos, dolores corporales, fiebre o pérdida del sentido del olfato y/o del gusto. Hay que extremar las precauciones, ya que tener un solo síntoma puede significar que se está infectado y que se puede transmitir el virus a otras personas. La buena noticia es que la mayoría de las personas solo se enferman levemente. Sin embargo, aunque se sientan mejor en unos días, es posible que sigan siendo transmisores del virus y tengan que quedarse en casa y mantenerse alejados de todo el mundo hasta que sus médicos digan que ya no transmiten el virus.

Es un virus sigiloso porque muchas personas tienen el virus pero se encuentran bien. Podéis pegárselo a otra persona aunque no sea vuestra intención. Sé que todo esto suena aterrador. Por eso estamos hablando y leyendo este libro. Estoy haciendo todo lo que puedo para mantenernos sanos. Quiero estar seguro/a de que sabéis cómo protegeros y no contraer el virus.

Sé que quieres salir a jugar con tus amigos. Pero debemos salir con seguridad. Para evitar las gotitas de alguien infectado, lo mejor es llevar una mascarilla. También es necesario mantener la distancia física para evitar las gotitas, por lo que debemos permanecer al menos a un metro de distancia del resto de personas.

La mejor protección es lavarse las manos con agua y jabón, así que nos lavaremos las manos más que nunca. Si evitamos tocarnos los ojos, nariz y la boca, aunque toquemos el virus podemos evitar introducirlo en nuestro cuerpo.

Los científicos trabajaron duro y estudiaron el virus y crearon vacunas que creen que pueden proteger a la gente de contraerlo.

En todo el mundo, la gente, como nosotros, está leyendo este libro de cuentos y aprendiendo a prevenir la propagación del virus.

PREGUNTE a los niños

¿Tenéis alguna pregunta sobre el virus antes de seguir leyendo?

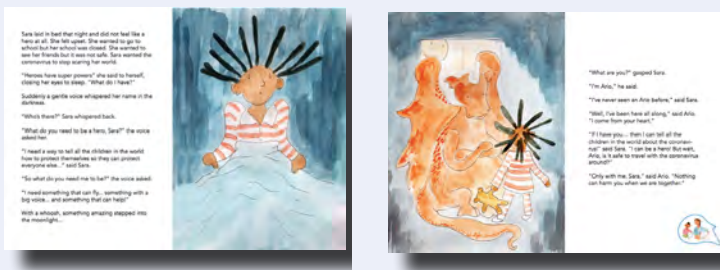


Los niños preguntan y los adultos responden a sus preguntas.

CHARLEMOS

El virus ha puesto nuestro mundo patas arriba. Sigamos leyendo sobre Sara y veamos qué podemos hacer para estar seguros...

> **Lea estas páginas de Mi heroína eres tú**



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

LOS NIÑOS HABLAN

EL NIÑO DICE: "ME ENCANTA ESTAR EN CASA"

Los niños tienen sentimientos encontrados sobre cómo ha afectado el virus a sus vidas. Algunos dicen que odian el virus y que les ha llevado a estar aburridos, solos, enfadados, etc.

Algunos niños dicen que les gusta estar en casa y pasar tiempo con sus familias. Otros niños dicen que es un alivio no ir al colegio. Cada niño tiene un conjunto único de sentimientos.



EVITE JUZGAR. LOS EXPERTOS DICEN: "ESCUCHA"

Los adultos deben escuchar y responder sin juzgar lo que los niños comparten, especialmente sobre sus sentimientos. Por supuesto, algunos niños están enfadados y frustrados. Si criticamos a los niños y no estamos de acuerdo y les decimos cómo deben sentirse, es posible que dejen de compartir

sus opiniones. Si un niño dice: "Quiero que el virus se quede para siempre y no ir al colegio" y el padre dice: "El colegio es importante. Con una actitud así nunca sacarás buenas notas", el niño dejará de charlar. Los niños charlan libremente cuando los adultos les escuchan y no juzgan lo que dicen.

Los niños también pueden mencionar otras razones por las que no quieren ir al colegio, u otros problemas no relacionados. Si las CHARLAS de los niños son diferentes a los mensajes del libro, los adultos pueden organizar más CHARLAS después de haber leído más.

LOS NIÑOS HABLAN CON MENSAJES IMPORTANTES

Vivimos en una época difícil. Podemos educar a los niños sobre cómo estar seguros, y animarles a usar sus voces para ser héroes que hablen para informar y proteger a los demás.



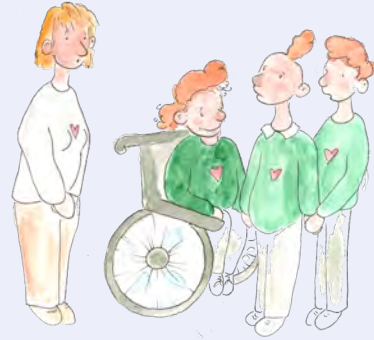
  **CHARLA 2**

CHARLEMOS 

En la historia, Sara se siente triste. Siente que el coronavirus ha puesto su mundo patas arriba.

PREGUNTE a los niños 

¿Cómo os sentís con respecto al coronavirus y en qué ha influido en vuestra vida?



Cuando realice esta pregunta, los niños responderán de diferentes maneras. Podrían decir...

- "Estoy contento. Me gusta no tener que ir al colegio".
- "Echo de menos a mis amigos".
- "Odio el virus".
- "Me aburro todos los días".

PREGUNTE a los niños 

En este momento, no sabemos cómo combatir el coronavirus y hacer que desaparezca. Sara tiene una idea diferente sobre cómo ayudar. ¿Qué quiere hacer Sara?

Cuando se pregunta esto, los niños podrían decir: "Sara quiere encontrar una forma de decirle a todos los niños del mundo cómo protegerse a sí mismos para poder proteger a todos los demás."

PREGUNTE a los niños 

Sí, Sara tiene valor. No es fácil que los niños hablen y se hagan oír. ¿Podéis compartir un momento en el que os hayáis hecho oír para hablar de lo que creéis?

Los niños pueden dar ejemplos. Si los niños no pueden pensar en ejemplos, los adultos pueden compartir ejemplos que muestren a un niño hablando.

CHARLEMOS 

Sara se fue a dormir con ganas de ser una heroína. En su sueño, su imaginación creó a Ario para que la ayudara a descubrir cómo proteger a los demás contra el virus. Sigamos leyendo para escuchar cómo Sara habla y SE hace oír sobre cómo proteger a los demás.

> Lea estas páginas de Mi heroína eres tú



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

GESTIONAR NUESTRO ESTRÉS

ADULTOS Y NIÑOS SE SIENTEN ESTRESADOS

Los tiempos actuales son estresantes para todos, en cada país, en cada ciudad, en cada calle, en todo el mundo.

No es realista imaginar que los adultos o los niños podamos librarnos completamente de todo nuestro estrés. Es más realista aprender a gestionar o afrontar nuestro estrés. Es honesto reconocer que todos nos sentimos estresados, adultos y niños, y CHARLAR con los niños sobre formas realistas de afrontar la situación que se ajusten a sus edades, culturas y entornos. Por supuesto, ustedes, como adultos, también sienten estrés. Los niños verán y sentirán su estrés y a menudo les copiarán.



SEA SINCERO/A Y COMPARTA SU ESTRÉS

Encontrar formas de afrontar su propio estrés es importante para su tranquilidad y es un ejemplo que sus hijos podrán copiar para saber cómo pueden afrontar su estrés.

ENTENDER EL ESTRÉS DE LOS NIÑOS

Los adultos pueden ayudar a los niños a encontrar formas de afrontar sus sentimientos de estrés. Es importante tener paciencia y tratar de entender las razones de los niños para sentirse estresados. Es bueno elogiar a los niños por sus esfuerzos para hacer frente a la situación y mantener la paciencia, ya que su estrés no desaparecerá inmediatamente.



LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PUEDEN AYUDAR

Los adultos pueden enseñar a los niños a realizar ejercicios de respiración para ayudarles a relajarse. Es bueno que los adultos prueben primero los ejercicios para que sientan los beneficios, y luego los enseñen a los niños. Cuando los adultos enseñan los ejercicios de respiración deben hablar despacio y en voz baja y tranquila. Si los niños respiran demasiado rápido, no será útil. Si los niños respiran demasiado despacio, se sentirán incómodos. Los adultos pueden animar a los niños a seguir utilizando los ejercicios de respiración, para ayudarles a relajarse siempre que sientan miedo.

Algunos niños podrían decir: "La respiración no me ha ayudado en nada". Los adultos pueden animar a estos niños a que lo prueben en los momentos en los que se sientan realmente asustados y ver así si les ayuda. Los adultos también pueden animar a los niños a pensar en otras formas de relajarse.



CHARLA 3

CHARLEMOS

Ario hace volar a Sara y Salem por el mundo. Es difícil creer que todo el mundo tenga los mismos síntomas de la misma enfermedad COVID-19 y que deba tomar las mismas precauciones. Sara y Salem son unos auténticos héroes al acompañar a Ario por todo el mundo y compartir lecciones sobre las formas en que podemos protegernos para evitar enfermarnos.

PREGUNTE a los niños

¿Cuál es el consejo que comparten Sara y Salem?



Los niños dirán: "Están advirtiendo a todo el mundo para que no se infecte. Tienen que quedarse en casa y, cuando estén fuera, no deben dar la mano, deben mantenerse alejados de otras personas, lavarse las manos con agua y jabón, y cubrirse al toser o estornudar con el codo y no hacerlo en el aire."

CHARLEMOS

Sara dice que se siente "asustada". Incluso en su sueño, sigue teniendo miedo y se siente estresada por los cambios que el coronavirus ha provocado en su vida. Ario es un dragón gigante, e incluso a él le asusta el coronavirus.

PREGUNTE a los niños

La gran verdad es que el coronavirus da miedo. ¿Qué hace vuestro cuerpo cuando sentís miedo?

Los niños podrían decir:

- "Yo sudo".
- "Me duele la cabeza".
- "Mis piernas quieren correr".
- "Me siento nervioso".
- "Quiero estar enfermo".

CHARLEMOS

Nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestro corazón hablan juntos cuando tenemos miedo. En nuestro cerebro, pensamos una y otra vez en lo que nos asusta. En nuestro corazón, sentimos miedo. En nuestros cuerpos [repita lo que han dicho los niños].

Todos estamos asustados por el coronavirus. Es difícil ser un héroe y protegerte a ti mismo y a los demás cuando sientes miedo.

Aunque el miedo sigue estando aquí, podemos tomar medidas que nos ayuden a relajarnos. La relajación alivia la sensación de estrés en nuestro cuerpo. Cuando aliviamos el estrés en nuestros cuerpos, se ralentiza el pensamiento y la preocupación en nuestros cerebros y se calma nuestro corazón y nuestros miedos.

Relajarse puede ayudarnos a vivir con nuestro estrés. Si nos sentimos más relajados, es más fácil pensar con claridad y encontrar acciones que podamos llevar a cabo.

PREGUNTE a los niños

¿Qué hacéis para ayudaros a relajaros cuando sentís miedo por el coronavirus?

Los niños podrían decir:

- "Lo ignoro".
- "Me enfado".
- "Me voy a jugar".
- "Lloro".

PREGUNTE a los niños

Cuando hacéis estas cosas, ¿os sentís mejor?

Los niños podrían decir:

- "Sí, por un tiempo".
- "No, no importa".
- "No sé".

CHARLEMOS

Todas vuestras ideas son buenas. Y, si os ayudan a relajaros, genial. Tengo algunas ideas más sobre qué hacer cuando nos asustamos.

En primer lugar, es bueno compartir y contarme a mí o a otro adulto cuando sintáis miedo. Siempre podemos CHARLAR, no solo hoy mientras leemos el libro de cuentos. Espero que cuando sintáis miedo me lo digas y, juntos, podamos encontrar formas de ayudar a relajarnos. Charlar puede ayudarnos a relajarnos. "Un problema compartido es un problema reducido a la mitad". Hay muchas maneras de relajarse. Para relajarnos, podemos hacer deporte, correr, bailar, cantar o rezar.

Ario dice que, cuando quiere relajarse, respira lentamente y sale fuego. El fuego parece aterrador, pero la respiración lenta ayuda a Ario a relajarse. Podemos hacer una respiración lenta y profunda desde el vientre, sin el fuego que asusta.

Intentémoslo juntos. Respirar lenta y profundamente puede ayudarnos a relajarnos. Inspiramos lentamente y mientras contamos mentalmente 1...2...3...4...5. Aguantamos la respiración y contamos 1...2...3. Y, lentamente, soltamos el aire y contamos mentalmente 1...2...3...4...5. Intentémoslo juntos. Si queréis, podéis cerrar los ojos. Yo contaré en voz alta para vosotros mientras vosotros contáis mentalmente. Lo haremos 3 veces.

¿Preparados?



PREGUNTE a los niños 

Los adultos dirán: "Vamos a sentir un poco de miedo para ver si respirar lentamente ayuda. Pensemos en esa imagen aterradora de un coronavirus flotante. Mantened la imagen en vuestra mente y respiremos juntos lentamente". Empecemos.

Los adultos dirán: "Escuchad mi voz y, por favor, haced lo que te digo. Lentamente, mientras cuento, respirad profundamente, 1...2...3...4...5. Aguantad la respiración, 1...2...3... Lentamente, mientras cuento, soltad el aire, 1...2...3...4...5.

Lo haremos una segunda vez. Lentamente, mientras cuento, respirad profundamente, 1...2...3...4...5. Aguantad la respiración, 1...2...3... Lentamente, mientras cuento, soltad el aire, 1...2...3...4...5.

Otra vez. Lentamente, mientras cuento, respirad profundamente, 1...2...3...4...5. Aguantad la respiración, 1...2...3... Lentamente, mientras cuento, soltad el aire, 1...2...3...4...5".

PREGUNTE a los niños 

Los adultos preguntarán: "¿Cómo se siente vuestro cuerpo? ¿Qué pasó con la imagen en vuestra cabeza del coronavirus?"

Los niños podrían decir:

- "Sentí que mi corazón se ralentizaba".
- "El coronavirus desapareció de mi cabeza".
- "Me sentí tranquilo".
- "Quería dormir".

CHARLEMOS 

Leamos lo que hace Sara para sentirse tranquila y segura.

> Lea estas páginas de Mi heroína eres tú



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD PROVIENE DEL CORAZÓN

¿CÓMO PUEDEN LOS NIÑOS SENTIRSE SEGUROS?

Con los desafíos de la COVID-19, todos los niños necesitan apoyo. Los sentimientos de seguridad provienen de los adultos, como las madres, los padres, los abuelos, las niñeras, los profesores y los líderes religiosos. El lugar donde viven los niños o la cantidad de dinero, juguetes, comida o ropa que les dan los adultos no son lo que ayuda a los niños a sentirse seguros.

Los sentimientos de seguridad provienen del corazón. Los adultos que ofrecen un apoyo sincero y compasivo son los que hacen que los niños se sientan seguros. Sentirse seguro permitirá a los niños enfrentarse a los retos que ahora les rodean.

CHARLAR CON UN NIÑO QUE TIENE UN PROBLEMA

Los profesores u otros adultos que lean el cuento a un grupo deberán tener cuidado al hablar con los niños sobre sus problemas delante de otros niños. Si un niño menciona un problema personal específico durante una lectura en grupo, será mejor pedirle que lo hable con usted después de la lectura. Siempre es mejor sentarse con el niño por separado para hablar de cómo puede sentirse seguro.

Es especialmente importante escuchar cuando un niño dice: "Nunca me siento seguro".

Tanto si eres el padre como el profesor del niño, tu respuesta debe ser similar. Como estarás en medio de la lectura de un libro de cuentos, probablemente lo mejor será decirle al niño: "Lamento escuchar esto. Me gustaría hablar contigo sobre por qué te sientes así y qué puedo hacer para ayudarte. Vamos a continuar con la lectura de la historia y después hablaremos de ello". A continuación, asegúrese de dedicar tiempo a hablar con el niño sobre sus miedos y encontrar formas de que se sienta seguro.

¿DAR ABRAZOS?

Dependiendo de la relación con el niño, hay diferentes maneras de mostrar apoyo físico. Los padres o cuidadores pueden dar a sus hijos muchos abrazos durante y después del cuento para ayudarles a sentirse seguros.

En el colegio, con los niños que llevan mascarillas es difícil ver sus emociones, por lo que tenemos que preguntarles cómo se sienten, ya que no podemos confiar solo en el lenguaje corporal.

Los profesores no pueden abrazar a los niños libremente, por lo que tendrán que encontrar las formas más adecuadas en su cultura para mostrar su apoyo. Podrán decir a los niños: "Vamos a darnos todos un abrazo". Los profesores pueden abrazarse a sí mismos y enseñar a los niños a rodearse con sus brazos y darse un abrazo. Los adultos pueden recordar a los niños que darse un abrazo cuando se sienten asustados o tristes puede ser útil en cualquier momento.





CHARLA 4

CHARLEMOS

Sara y Salem hablan de cómo sus abuelos les hacen sentirse seguros. Vivir con el coronavirus ha hecho que todo el mundo esté un poco asustado. Sentirse seguro nos hace dar un gran y profundo suspiro de alivio y sentir el confort de ser abrazados. Aunque nadie nos toque, sentirnos seguros nos permite sentirnos abrazados. Hay muchas maneras de sentirse seguro. Para algunos niños, ver que su madre les sonrío cuando lo están pasando mal puede hacerles sentir seguros. Para otros niños, quedarse en casa y jugar con sus hermanos y no ser objeto de burlas les ayuda a sentirse seguros. O que su padre se una a sus juegos puede hacer que se sientan seguros.



PREGUNTE a los niños

¿Quién os hace sentir seguros, y qué es lo que dice o hace que os da una sensación de seguridad?

Los niños podrían decir:

- "Mi padre no tiene trabajo. Ahora pasa mucho más tiempo en casa. Siempre está triste. Ayer, nos pusimos todas las mascarillas y salimos a la calle. Sólo corrimos y tratamos de alcanzarnos pero no nos tocamos. Jugar con mi padre me hacía sentir seguro".
- "Cenar con mi familia me hace sentir seguro".
- "Sentarnos toda la familia junto a la hoguera me hace sentir seguro".

CHARLEMOS

El coronavirus hace que nos preocupemos por otro tipo de seguridad. Nos preocupamos por mantenernos sanos y evitar que nuestro cuerpo se contagie de la COVID-19. Ario elogió a Sasha porque se queda en casa. Su padre está enfermo de COVID-19 y es contagioso y podría transmitir el virus a otras personas, por lo que se está autoaislando y permaneciendo en su habitación lejos de otras personas. Sasha está recogiendo flores en el exterior y no se siente mal, pero vivía en la misma casa con su padre antes de que este enfermara.

A veces, las personas pueden tener el virus dentro de su cuerpo y sentirse bien, pero pueden seguir siendo contagiosas. Sasha es una heroína porque se queda en casa y no se arriesga a tener el virus y poder enfermar a otras personas. Ella y su padre se quedan en casa y evitan que otras personas enfermen.

Estar en autoaislamiento es solitario. Hay muchas cosas que Sasha podría hacer para hacer sonreír a su padre. No importa si Sasha va en silla de ruedas o caminando, o si es del mismo país que nosotros o de otro, todos podemos hacer sonreír a alguien que queremos. Esto es especialmente importante cuando la persona que queremos tiene un problema. Por ejemplo, Sasha podría cantar frente a la ventana de su padre.

PREGUNTE a los niños

¿De qué otras maneras puede Sasha ayudar a su padre a sonreír mientras está enfermo?

Los niños podrían decir:

- "Sasha podría hacer dibujos y dárselos por debajo de la puerta de su habitación".
- "Sasha podría poner flores en la bandeja que le da a su padre para comer".
- "Podría charlar con su padre tras su puerta".

PREGUNTE a los niños

Imaginemos que somos el padre de Sasha. ¿Qué le dice a Sasha después de que ella le cante para hacerle saber lo que siente por su forma de cantar?

Los niños podrían decir que el padre de Sasha podría decir:

- "Tu canción me hizo sentir mejor".
- "Tu canción me hizo feliz. Gracias. Te quiero".

CHARLEMOS

Sentirse seguro y estrechamente vinculado a otras personas durante la COVID-19 es importante. Podemos sentirnos abrazados si cada día nos acordamos de hacer algo por el otro que nos haga sonreír y nos haga sentir seguros.

> Lea esta página de *Mi heroína eres tú*



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

LAS FAMILIAS LUCHAN CONTRA LA COVID-19 JUNTAS

LAS FAMILIAS ESTÁN EN CASA DÍA TRAS DÍA

Antes de la COVID-19, deseábamos que hubiera días en los que las familias pudieran pasar más tiempo juntas. Han pasado días en los que los papás y las mamás no tenían trabajo ni otras cosas que hacer y los niños no tenían colegio y podíamos pasar los días juntos. Con la COVID-19, gran parte de ese deseo se ha hecho realidad. Ahora, atrapados juntos día tras día, a menudo deseamos tener más cosas que hacer. Sin embargo, parece que tenemos que acostumbrarnos a estar más en casa y rodeados de la familia. En lugar de levantarse todas las mañanas temiendo lo que ocurrirá en el día, parece que lo mejor es encontrar nuevas formas de mejorar el estar en casa.

ACORDAR UNA RUTINA DIARIA



Las familias necesitan rutinas para establecer la hora de levantarse, comer e irse a dormir. Es bueno que todos tengan tareas y compartan las responsabilidades de la cocina y la limpieza. Necesitamos planes claros para que los niños tengan espacio para hacer sus tareas escolares y los adultos puedan trabajar desde casa. Lo que hay que hacer para divertirse también requiere un poco de planificación familiar, ya que las actividades habituales del hogar pueden haberse vuelto aburridas. No es saludable que las familias se queden sentadas, por lo que el ejercicio y el aire fresco deben formar parte de un plan. Sin embargo, como dijo Sasha, un poco de tiempo a solas y espacio para uno mismo también sienta bien.

HABLEMOS DE ELLO

La continua unión de la familia puede llevar a que se tensen los ánimos y se produzcan desacuerdos. Lo mejor es que los adultos se pongan de acuerdo con los niños sobre algunas formas fijas de gestionar los problemas. Por ejemplo, cuando un desacuerdo se vuelve tenso y las palabras y acciones lo empeoran, lo mejor es separarse. Siempre es mejor evitar decir o hacer cosas cuando estamos enfadados de las que luego puedas arrepentirte. Es útil trasladarse a un espacio o rincón separado y utilizar la respiración lenta para relajarse y calmarse.



Puede ser útil involucrar a un tercero para que medie y ayude a resolver los problemas. Entonces podréis volver a estar juntos cuando estéis de acuerdo en que sois lo suficientemente guays como para hablar. Los problemas se resuelven mejor hablando.

Cada persona habla, una por una, y todos escuchan. El objetivo es resolver los problemas, por lo que debemos ser positivos y no culparnos ni acusarnos mutuamente ni guardar rencor. Aprender a transigir, sin que cada persona se sienta escuchada, lleva a resolver los problemas juntos y a dar a todos algo de lo que quieren.



CHARLA 5

CHARLEMOS

Estar juntos en casa todo el tiempo es maravilloso y difícil a la vez. Primero, hablemos de lo que es maravilloso. [Los adultos compartirán su opinión primero, diciendo lo que es maravilloso para ellos].

PREGUNTE a los niños

¿Qué es lo maravilloso para vosotros de estar juntos con vuestras familias en casa?



Los niños podrían decir:

- "Es maravilloso poder hacer mis tareas escolares con mis padres. Somos solo ellos y yo, así lo entiendo todo mucho mejor".
- "Es maravilloso tener a papá en casa y no en el trabajo todo el tiempo".
- "Es genial poder estar con mi familia juntos todas las noches".

CHARLEMOS

Salem y Sasha hablaron de peleas familiares. A veces las familias se pelean cuando se enfadan o se frustran entre sí. Otras veces, acaban peleándose cuando están cansados o aburridos o simplemente necesitan un tiempo a solas. Sasha dio un buen consejo. Dijo que la mejor manera de resolver los problemas en las familias es ser "súper paciente, y comprensivo, e incluso tener más facilidad para decir lo siento". Me gustan los consejos de Sasha para arreglar las peleas familiares.

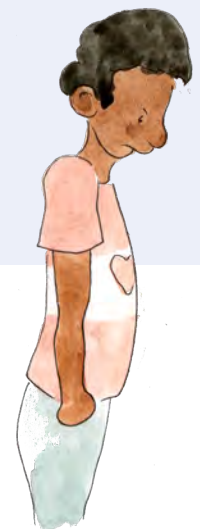
Pelear con vuestra familia siempre sienta mal. Podemos pensar juntos en formas de arreglar las peleas familiares. Tengo una idea. Cuando nos sentimos enfadados o frustrados, nos alejamos de los demás. Buscamos una habitación o un rincón aparte para estar y decimos: "Por favor, necesito espacio" y todo el mundo lo respeta. Después de unos 10 minutos, podemos preguntarnos: "¿Estoy listo/a para hablar?". Si los miembros de la familia se pelean, lo mejor es que esperen lo suficiente hasta que ambos estén tranquilos y dispuestos a hablar. A continuación, quienes se han enfadado se sientan juntos y hablan. Cada persona habla, una por una, y todos escuchan. El objetivo es resolver los problemas, por lo que debemos ser positivos y no culparnos o acusarnos mutuamente. Cada persona tendrá que dar a la otra parte lo que quiere para resolver el problema. Si mantenemos la calma y hablamos, tal vez podamos evitar las peleas en primer lugar.

PREGUNTE a los niños

¿Qué otras ideas tenéis para arreglar los problemas y evitar una pelea?

Los niños podrían decir:

- "Me gusta tu idea. Nadie me escucha cuando me enfado. Hace que me enfade más".
- "Mi profesor tiene que escuchar a todas las partes de una pelea, no solo a un niño".
- "Mi madre tiene que escucharme cuando me enfado".



CHARLEMS

El consejo de Sasha también es bueno para el ámbito del colegio. Dijo que la mejor manera de resolver los problemas es ser "súper paciente, y comprensivo, e incluso tener más facilidad para decir lo siento". A veces los niños se pelean en el colegio. Lo mejor es que sigamos el consejo de Sasha y evitemos las peleas siendo pacientes y comprensivos unos con otros. Recordemos que hay que escuchar cuando alguien está enfadado para entender por qué. Si es tu culpa, di "lo siento". Si la otra persona no es amable o se burla de ti o te intimida, díselo a un adulto. Evita la pelea. Cuéntaselo a un adulto para que te ayude a resolverlo.

> **Lea esta página de Mi heroína eres tú**



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

LA COVID-19 NO TIENE LÍMITES



LA SEGURIDAD TIENE RETOS ADICIONALES CUANDO SE VIVE EN UN CAMPAMENTO

La COVID-19 no tiene límites. Ha infectado a personas de todo el mundo. Ario ha volado a un campamento donde muchas personas conviven estrechamente.

Los adultos pueden enseñar a los niños por qué Leila y otros niños viven en campamentos. Las situaciones peligrosas en las que la gente se pelea, o no hay suficiente comida, o cuando hay una inundación o un incendio u otro desastre pueden hacer que la gente se traslade a un campamento. Algunas personas tienen que abandonar sus hogares e ir a un campamento en otro país para vivir con seguridad, mientras que otras pueden vivir con seguridad en un campamento en su propio país. La mayoría espera volver a su casa algún día, pero esto no siempre es posible.

En estos campamentos, las personas tienen un mayor riesgo de infectarse por la COVID-19. Es difícil que los niños sigan las normas que pueden protegerlos si viven en condiciones de hacinamiento con escasez de agua y jabón. En estas situaciones, los niños se convierten en héroes al encontrar formas creativas de mantenerse a salvo del virus. Pueden compartir información sobre formas prácticas de seguridad que se adapten a la vida del campamento para ayudar a proteger a los demás.

TODOS ESTAMOS APRENDIENDO LAS MISMAS NUEVAS NORMAS

Los adultos pueden explicar que en cada campamento vive mucha gente y que es especialmente difícil seguir las normas que pueden protegerlos de la COVID-19. Aunque es más difícil para Leila, se esfuerza por seguir las mismas normas para estar protegida.



  **CHARLA 6**

CHARLEMOS 

Ario se llevó a Sara y a Salem lejos. La COVID-19 no tiene límites. Ha viajado por todo el mundo, infectando a la gente allá donde va: de un extremo a otro del mundo, cruzando las fronteras entre países e infectando a las personas que viven en casa o en campamentos. Ya sean personas ricas o pobres de todas las étnias, edades y religiones. Si nos fijamos bien en la imagen, podemos ver que Ario ha aterrizado en un campamento donde muchas personas conviven estrechamente.



PREGUNTE a los niños 

¿Qué retos creéis que tendrá Leila viviendo en un campamento y tratando de mantenerse a salvo del coronavirus?

Los niños podrían decir:

- "Puede que no tenga suficiente agua para lavarse las manos".
- "Puede ser difícil mantener la distancia física si muchas personas viven cerca".
- "Si su madre se pone enferma, ¿dónde se van a aislar si viven en una tienda?"

CHARLEMOS 

Vivir en un campamento es muy difícil, por lo que será más difícil para Leila mantenerse a salvo del coronavirus.

Leila hizo una pregunta que me resulta difícil de responder. Preguntó, "¿es cierto que la gente puede morir por el coronavirus?" Preferiría que no sufriera angustia nunca. Leamos cómo responde Ario a la pregunta de Leila...

> Lea estas páginas de Mi heroína eres tú



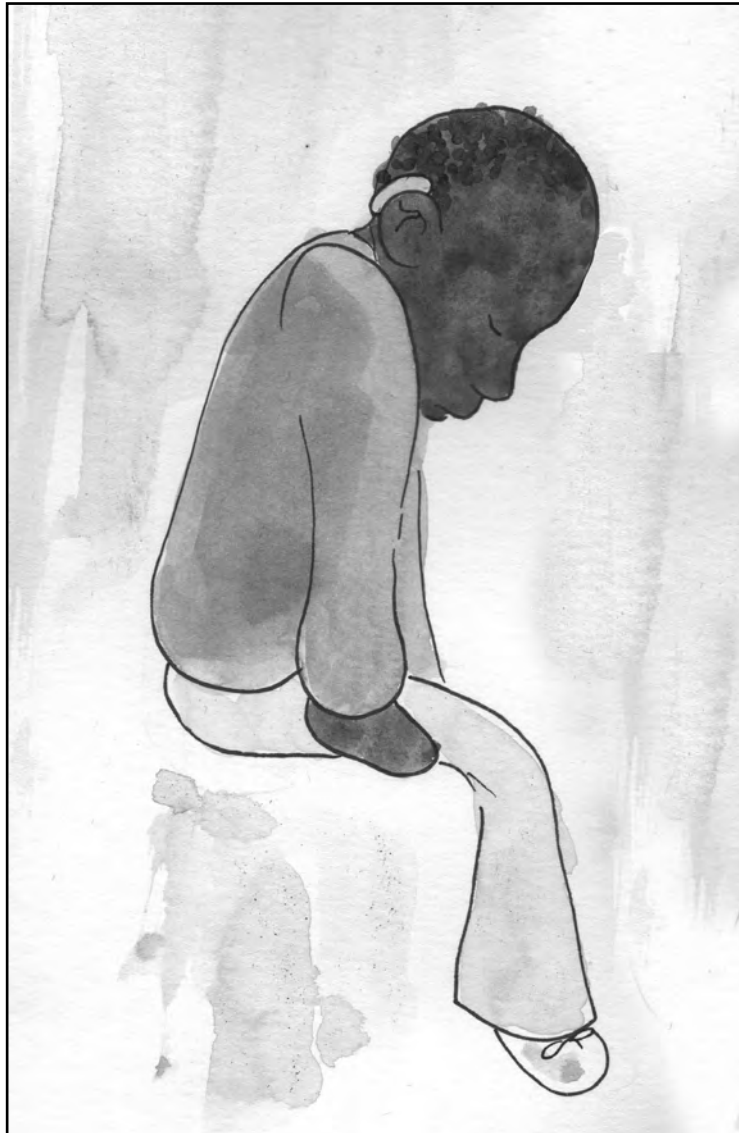
EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

¿CÓMO LIDIAR CON UN CORAZÓN ROTO?

LOS ADULTOS PUEDEN PREPARAR A LOS NIÑOS PARA LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Esta es la CHARLA más desafiante. Los adultos tienen la responsabilidad de proteger a los niños, de mantenerlos a salvo y de protegerlos lo mejor que puedan del dolor. Lamentablemente, esto no siempre es posible. Las realidades de la vida obligan a los adultos a preparar a los niños para que sepan vivir incluso cuando les duele el corazón. Los adultos dejarán a los niños desprevenidos y solos si se saltan esta charla y evitan guiarlos con seguridad a través de la realidad.



"¿ES CIERTO QUE LA GENTE PUEDE MORIR POR EL CORONAVIRUS?", PREGUNTÓ LEILA.

La difícil respuesta a la pregunta de Leila: "¿Es cierto que la gente puede morir por el coronavirus?" es "SÍ". Es mejor que los adultos sean sinceros para que los niños puedan confiar en que les dirán la verdad. Por difícil que sea, los adultos deben hablar con los niños sobre cómo lidiar con la muerte. Para algunas personas, la fe y la espiritualidad son importantes para ayudar a los niños a lidiar con la muerte. Los adultos pueden cambiar esta CHARLA para incluir lo que es más importante para su cultura, tradiciones y religión.





CHARLA 7

CHARLEMOS

Leila hizo una pregunta difícil de responder. Preguntó: "¿Es cierto que algunas personas mueren por el coronavirus?" Ario respondió a la pregunta de Leila diciendo: "Algunas personas se sienten bien, pero otras pueden estar muy enfermas y algunas pueden morir".

Preferiría que no sufrierais angustia. Yo, junto con toda vuestra familia y todos los que os quieren, haremos todo lo posible para protegeros. Por desgracia, la muerte forma parte de la vida y nos afecta a todos. No puedo protegeros de la experiencia de la muerte. Esta es una de las realidades en todas nuestras vidas que nos causa dolor. Nuestras vidas dan muchas vueltas y yo estoy aquí para ayudaros a gestionarlas.

Sí, algunas personas mueren por la COVID-19. La mayoría de las veces son personas mayores o personas que ya están enfermas de otra enfermedad. Debemos extremar las precauciones para evitar que estas personas se infecten. A veces, las madres, los padres o los hermanos mayores, o incluso los niños, mueren a causa de la COVID-19. No ocurre a menudo, pero puede suceder. Incluso cuando tenemos cuidado, a veces la gente sigue enfermando y muriendo. Nadie tiene la culpa. No es culpa de nadie. La muerte de las personas que queremos es algo que todos experimentaremos en algún momento de nuestras vidas.

Cuando alguien muere, ayuda mucho hablar de cómo nos sentimos con alguien que se preocupa por nosotros. Podemos abrazarnos. Podemos compartir las historias de nuestros recuerdos sobre la persona que murió. Cuando la gente muere, la echamos de menos. Al compartir los recuerdos de cuando éramos felices juntos, podemos recordar a estas personas y mantenerlas vivas en nuestros corazones.

Ahora, conoceremos la forma que Ario sugirió a Sara, Salem y Leila para gestionar sus sentimientos cuando se sintiesen tristes o asustados o inseguros. Ario les sugirió que imaginaran dentro de sus mentes el aspecto, la sensación y el olor de un lugar que alguna vez les hizo felices. Ario pensó que imaginar que un invitado te acompañe a este lugar podría ayudarte a sentirte mejor. Vuestro invitado puede ser quien vosotros elijáis. Así que pensad en quién queréis llevar a ese lugar con vosotros. Sugiero que añadamos a toda esta imaginación unas cuantas respiraciones profundas, como hemos aprendido antes, para relajarnos.

Esta imaginación puede ayudarnos cuando nos sentimos tristes o angustiados. En este momento, estamos disfrutando de una historia y eso nos hace sentir bien. Así que, permitidme recordaos al espeluznante coronavirus con todas sus patas. Eso nos hace sentir a todos un poco de miedo.



CHARLEMOS

Ahora, intentaremos gestionar nuestros sentimientos de ansiedad. Cerrad los ojos. Empecemos por la respiración.

Lentamente, mientras cuento, respirad profundamente, 1...2...3...4...5. Aguantad la respiración, 1...2...3... Lentamente, mientras cuento, soltad el aire, 1...2...3...4...5.

Recordad un momento en el que os sintierais seguros. Imaginad una imagen en vuestra cabeza de cómo era, recordad cómo os sentíais en ese lugar, e incluso cómo olía. Ahora, imaginad que lleváis a vuestro invitado a ese lugar seguro con vosotros. Dejaos llevar por la seguridad. Ahora, imaginad un momento feliz en ese lugar con vuestro invitado. Imaginad que sonreís a vuestro invitado.

Lentamente, mientras cuento, respirad profundamente, 1...2...3...4...5. Aguantad la respiración, 1...2...3... Lentamente, mientras cuento, soltad el aire, 1...2...3...4...5.

Recordad, estoy aquí para ayudaros a manteneros a salvo. Cuando os sintáis infelices, asustados o confundidos, recordad que siempre podemos CHARLAR.

Abramos los ojos. Volvamos a la realidad y a Leila, Sara, Salem y Ario. En nuestro libro de cuentos, Ario le dijo a Leila que él y muchas otras personas se preocupan por ella y por Sara y Salem. Leamos lo que responde Leila.

> **Lea esta página de Mi heroína eres tú**



Leila said, "We can all care for each other!"
"That's right, Leila," said Ario. "We can care for each other, wherever we are. Would you like to come with us on our last journey?"

Leila decided to travel with Ario and her new friends. She was glad Leila joined them because she knew that sometimes we need to support each other. They flew quietly, without words, but Leila knew her new friends cared a lot about her.



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

¿CUÁNDO ESTAMOS A SALVO DE UNA PERSONA INFECTADA?

BIENVENIDOS A LO QUE HAY DESPUÉS DE LA COVID-19

Algunas personas contraen el coronavirus y enferman, pero la mayoría mejora. Una vez que dejan de ser contagiosos, no suponen ningún riesgo para nadie. Lógicamente, deberíamos alegrarnos de verlos, y de comer, socializar y jugar juntos como antes de que estuvieran enfermos. ¿Por qué no ocurre siempre así? ¿Por qué algunas personas que han tenido el coronavirus son rechazadas por sus amigos, familiares y comunidades?



EL MIEDO NO DEBE SER MÁS FUERTE QUE LA CIENCIA

Aunque la ciencia nos enseña que una persona está ahora a salvo, muchas personas no quieren correr riesgos, por lo que mantienen la distancia. Las personas que estaban enfermas a veces son rechazadas por los demás. Las personas no quieren ser rechazadas, por lo que a veces fingen estar bien y continúan trabajando, yendo al colegio y socializando incluso cuando tienen la COVID-19. Otros necesitan trabajar para alimentar a sus familias, así que deciden trabajar aunque sepan que están enfermos.

Aislarse cuando se está enfermo ayuda a detener la propagación del virus. Los niños pueden ser héroes y aprender a ser ciudadanos responsables diciendo cuándo están enfermos, para que puedan recibir la atención que necesitan. Los niños pueden aprender a querer y cuidar a las personas a distancia cuando están enfermas y estar preparados para aceptar a sus amigos y familiares de nuevo en sus vidas tan pronto como dejen de ser contagiosos.





CHARLA 8

CHARLEMOS

Sintiéndose seguros y cuidados, Sara, Salem y Leila dan la vuelta al mundo con Ario. En la siguiente parada, Ario les presenta a Kim, que les explica todo lo que sintió cuando estuvo enfermo por la COVID-19.

PREGUNTE a los niños

Mi primer pensamiento es: "Menos mal que no estaba allí cuando Kim enfermó. ¿Por qué iba a pensar eso?"

Los niños podrían responder:

- "El coronavirus puede saltar de Kim a ti y no quieres enfermarse y morir".
- "También me alegro de no haber estado allí".
- "Nadie quiere estar cerca de alguien que haya estado enfermo de COVID-19".

CHARLEMOS

Sabemos que el coronavirus es sigiloso. No lo vemos porque pasa de una persona a otra con facilidad. Este virus no infecta a todas las personas de la misma manera. Algunas personas se ponen muy enfermas y otras menos. A veces, no sabemos si la gente tiene el virus o no. No todas las personas que se ponen enfermas dicen que lo están, sino que lo mantienen en secreto. A veces la gente es rechazada si se enferma, así que lo mantienen en secreto porque no quieren perder a sus amigos. Para mantener a todos protegidos del coronavirus, es importante que todos digan: "Me encuentro mal". Necesito ayuda", inmediatamente cuando estén enfermos.

PREGUNTE a los niños

¿Qué podemos hacer para animar a todo el mundo a hablar inmediatamente cuando esté enfermo?

Los niños podrían responder:

- "Podemos hacerles saber que no los rechazaremos".
- "Podemos ofrecerles ayuda, como comprarles comida, cuando estén enfermos".

CHARLEMOS

Es un gran alivio que el coronavirus no permanezca en el cuerpo de una persona para siempre. Cuando dejen de ser contagiosos, no tendremos que preocuparnos, ya que no nos contagiarán el coronavirus. Son la misma persona que antes de enfermarse. Es seguro hablar, jugar y estar juntos. Las personas se sentirán seguras al decir "estoy enfermo" cuando sepan que recibirán nuestro apoyo. Hay muchas formas amables y seguras de mostrar nuestro apoyo. Los adultos pueden ayudar entregando alimentos y medicinas a los enfermos y haciendo gestiones para ellos. Los adultos y los niños pueden llamarlos por teléfono y decirles que se preocupan por ellos. Los niños pueden copiar a Leila y cantar en sus ventanas. Lo más importante es recordar que hay que cuidar a los enfermos, especialmente si son mayores o están solos.

CHARLEMOS

Volviendo a nuestra historia, ya estamos casi en el final. Ario vuelve a meter a Sara en su cama. Su viaje alrededor del mundo ha terminado. Cuando Sara comenzó su viaje, estaba asustada y sentía que el coronavirus le había robado la vida. Quería ser una heroína y protegerse a sí misma y decirle a los niños de todo el mundo cómo estar a salvo. Cuando se fue a dormir, no sabía cómo hacerlo. Mientras Ario se despedía, Sara le dijo: "Eres mi héroe". Imagino que Ario sonrió cuando dijo: "Tú también eres mi heroína, Sara".

PREGUNTE a los niños

¿Qué hicieron Ario y Sara que los convierte en héroes?

Los niños podrían decir:

- "Les dijeron a los niños de todo el mundo cómo estar seguros y evitar contagiarse del coronavirus".

CHARLEMOS

Fueron héroes porque recorrieron el mundo y se aseguraron de que todos los niños supieran cómo protegerse de la infección por el coronavirus.

PREGUNTE a los niños

¿Qué aprendieron a hacer todos los niños para estar protegidos?

Los niños podrían decir:

- "Lavarse las manos con agua y jabón".
- "Quedarse en casa".
- "Si salgo a jugar, no me toco los ojos ni la nariz hasta que me lavo las manos".
- "Cuando estoy fuera de casa, debería llevar una mascarilla".



CHARLEMOS

Es importante recordar todas estas normas de protección para evitar infectarse con el coronavirus:

- Lavarse las manos con agua y jabón muchas veces al día.
- No tocarse los ojos ni la nariz hasta tener las manos limpias.
- Quedarse en casa o cerca de ella si sales a jugar.
- Evitar los grupos grandes de personas.
- Usar la mascarilla para salir de casa.
- Cuando se esté fuera de la casa, mantener una distancia física segura.
- Cuando se vuelva al colegio, seguir las normas del colegio para estar seguros.

Si contraéis el coronavirus o tenéis síntomas y es posible que tengáis el virus, sed unos héroes, sed responsables. Inmediatamente, comunicarlo a las personas cercanas a vosotros para mantenerlas a salvo y no contagiarlas. Cuando sepáis que hay personas enfermas, ofrecedles vuestro amable apoyo. Por último, cuando vuelvan a estar sanos, seguid ahí igual que antes de que enfermaran.

PREGUNTE a los niños

¿Tenéis alguna pregunta sobre algo que hayamos leído o hablado?

CHARLEMOS

Cuando nos unimos, podemos mantenernos a salvo para que todos estemos protegidos. Volvamos a Sara. Ahora está en su cama...

> Lea esta página de Mi heroína eres tú



EL ARIO

INFORMACIÓN PARA ADULTOS

¡VOSOTROS SOIS LOS HÉROES!

¡GRACIAS, ADULTOS!

El libro de cuentos está terminado, y ha compartido mucha información importante con los niños para enseñarles cómo mantenerse a salvo del coronavirus y de los demás.

Puede sentirse orgulloso/a de que tus hijos puedan ahora ser HÉROES y ayudar a proteger a los demás.

Sigan charlando con sus hijos sobre los mensajes que todos han aprendido del libro de cuentos.



  **CHARLA 9**

CHARLEMOS 

Me gusta esta última foto del libro de cuentos en la que Sara y su madre sonríen y se abrazan. Al principio del libro, Sara se sentía triste. Ahora, Sara está sonriendo. Habla con su madre y comparte todas sus aventuras por el mundo. La madre de Sara dice: "Mi mayor heroína eres tú". La sonrisa de Sara muestra que está de acuerdo. Sara se siente fuerte como una heroína porque ahora sabe cómo protegerse del coronavirus y siente que puede ayudar a otros a protegerse.



PREGUNTE a los niños 

¿Podéis compartir algunas anécdotas de momentos en los que hayáis sido un héroe protegiendo o evitando que otros se contagien del coronavirus?

Los niños podrían decir:

- "La abuela salió al mercado. Vi que olvidó su mascarilla y corrí a casa a buscarla para ella".
- "Mi padre estaba enfermo con el coronavirus y mi hermano pequeño se colaba en la habitación de papá para jugar con él. Cerré la puerta de papá y llevé a mi hermano a la ventana y le pusimos caras divertidas a través de la ventana".

CHARLEMOS 

Son grandes historias y demuestran que habéis aprendido mucho. Ahora que sabéis cómo ser un héroe o heroína del coronavirus, podéis proteger a vuestros amigos y familiares y mostrarles cómo estar a salvo.

¡TÚ eres mi héroe/heroína!

> Lea esta página de Mi heroína eres tú



Enlaces a otros recursos de Mi heroína eres tú

- *Mi heroína eres tú, ¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19?* libro de cuentos disponible en más de 135 idiomas:

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

- Adaptaciones e iniciativas a nivel nacional de *Mi heroína eres tú, ¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19?*:

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

- Dibujo de Stanford basado en *Mi heroína eres tú, ¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19?*:

<https://www.youtube.com/watch?v=FdO7MHlCkys>

Este vídeo muestra la historia de Sara a través de una hermosa animación corta. Si su conexión a Internet lo permite, puede ver la animación junto con sus hijos y reflexionar y charlar juntos después. Puede hacer a los niños preguntas como "¿qué te ha gustado del vídeo?", "¿qué has aprendido del vídeo?".

