

# Mi héroe eres tú 2021

¡Cómo las niñas y los niños pueden cultivar y compartir sentimientos de esperanza en medio de la pandemia de COVID-19!



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

# La elaboración de “Mi héroe eres tú 2021: ¡Cómo las niñas y los niños pueden cultivar y compartir sentimientos de esperanza en medio de la pandemia de COVID-19!”

Este libro es la segunda edición de la serie Mi héroe eres tú desarrollado por el Grupo de Referencia del Comité Permanente entre Organismos sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial (GR IASC SMAPS) en situaciones de emergencia. El proyecto contó con el apoyo de expertos mundiales, regionales y nacionales de los organismos miembros del GR IASC SMAPS, además de padres y madres, cuidadores, docentes y, niñas y niños de todo el mundo.

Cuando la pandemia de COVID-19 comenzó, más de 1700 niñas y niños de 104 países contribuyeron a crear un cuento infantil sobre la COVID-19, el cual llegó a cientos de miles de niñas y niños de todo el mundo. Se convirtió rápidamente en un ejemplo exitoso de alcance global, llegando a muchas niñas y niños. El libro cuenta con 140 traducciones y una extensa lista de adaptaciones multimedia. Hoy en día, la mayoría de las niñas y los niños continúan viviendo cambios en sus rutinas diarias como consecuencia de la pandemia, y se enfrentan a problemas que afectan su bienestar mental. La mayoría de los problemas que hoy nos preocupan no son los mismos que los del comienzo de la pandemia.

Por ello, el GR IASC SMAPS, copresidido por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, creó “Mi héroe eres tú 2021: ¡Cómo las niñas y los niños pueden cultivar y compartir sentimientos de esperanza en medio de la pandemia de COVID-19!”

A fin de garantizar que este libro abordase las expectativas y preocupaciones de niñas y niños en la fase actual de la pandemia, le solicitamos a las niñas y los niños, y a sus padres, madres cuidadores y docentes compartir sus pensamientos, temores y experiencias sobre cómo su vida ha cambiado. Se distribuyeron encuestas en árabe, chino, español, francés, hindi, inglés, italiano, ruso y portugués para valorar las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial de niñas y niños durante la prolongada pandemia de COVID-19. Con los resultados de la encuesta se desarrolló un marco de temas que se abordarán en la historia. Las niñas y los niños de todo el mundo leyeron y corrigieron varias versiones de la historia. Sus comentarios fueron utilizados para actualizar la versión del libro que actualmente tienes.

Aproximadamente 5000 niñas y niños, padres, madres, cuidadores y docentes de todo el mundo se tomaron el tiempo para compartirnos cómo estaban sobrellevando la actual pandemia. Nos gustaría reiterar nuestro sincero agradecimiento a las niñas y los niños, y a sus padres, madres, cuidadores y docentes por ser parte de esta historia. Ario y nuestro equipo global están muy agradecidos.

La serie Mi héroe eres tú está desarrollada por y para las niñas y los niños de todo el mundo.

El GR IASC SMAPS le agradece a Helen Patuck por escribir el guión de la historia e ilustrar este libro. ©IASC, 2021.

Esta edición se publicó conforme a la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Según los términos de esta licencia, usted puede reproducir, traducir y adaptar esta Obra con fines no comerciales, siempre que se cite la debida fuente de información.

## Introducción

“Mi héroe eres tú 2021: ¡Cómo las niñas y los niños pueden cultivar y compartir sentimientos de esperanza en medio de la pandemia de COVID-19!” es un libro escrito para las niñas y los niños del mundo afectados por la pandemia de COVID-19; es la continuación del libro de cuentos “Mi héroe eres tú: ¡Cómo las niñas y los niños pueden luchar contra la COVID-19!”, que se publicó en 2020. Los dos libros pueden leerse como historias independientes. “Mi héroe eres tú 2021: ¡Cómo las niñas y los niños pueden cultivar y compartir sentimientos de esperanza en medio de la pandemia de COVID-19!” debe ser leído por un padre o madre, cuidador o docente con una niña o un niño o bien, un pequeño grupo de niñas y niños. No se recomienda que niñas y niños lean este libro de forma independiente, sin la ayuda de un adulto responsable (padre o madre, cuidador o docente).

La guía complementaria “Acciones para héroes y heroínas” ofrece recursos para abordar temas relacionados con la COVID-19, ayudando a niñas y niños a gestionar sus sentimientos y emociones. La guía incluye actividades para que los más pequeños realicen basándose en los libros. Encuentra la guía complementaria aquí: <https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

Para leer el primer libro de la serie, Mi heroína eres tú, visita: <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

## Traducciones

El Grupo de Referencia del Comité Permanente entre Organismos sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial (GR IASC SMAPS) en situaciones de emergencia coordinará las traducciones al árabe, bengalí, chino, francés, portugués, ruso, español y swahili. Comuníquese con el Grupo de Referencia ([mhpps.refgroup@gmail.com](mailto:mhpps.refgroup@gmail.com)) para la coordinación de las traducciones en otros idiomas y formatos. Todas las traducciones realizadas se publicarán en el sitio web del GR IASC SMAPS.

Si crea una traducción o una adaptación de esta Obra, tenga en cuenta lo siguiente:

- Está prohibido agregarle al producto un logotipo personal (o el de una agencia de financiación).
- Está prohibido el uso del logotipo del IASC en caso de realizarse adaptaciones; es decir, cambios en el texto o en las imágenes. Todo uso que se haga de esta Obra, no debe insinuarse que el IASC respalda a una organización, un producto ni un servicio específicos.
- Su traducción o adaptación debe certificarse conforme a la misma licencia Creative Commons o una equivalente; se sugiere CC BY-NC-SA 4.0 o 3.0. Esta es una lista de las licencias compatibles: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Debe añadirse 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 es responsable del contenido ni de la fiabilidad de esta traducción. La edición original en inglés, Inter-Agency Standing Committee, ‘My Hero is You: How kids can hope with COVID-19!’ Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, será la edición vinculante y auténtica”.

Para obtener una descripción general de todas las traducciones completas y formatos de “Mi héroe eres tú: ¡Cómo las niñas y los niños pueden cultivar y compartir sentimientos de esperanza en medio de la pandemia de COVID-19!”, visita: <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021>





Ario era una criatura mágica, venía del corazón de las niñas y los niños; él siempre los escuchaba cuando soñaban, cuando jugaban e incluso cuando pensaban que nadie más los escuchaba.

Pasó un año desde que Ario y sus amigos viajaron por el mundo, explicándole a las niñas y los niños cómo protegerse contra la COVID-19.

Aprendieron mucho y encontraron nuevas formas de jugar y de comunicarse con amigas, amigos y familiares. Pero algunas de sus preocupaciones eran más fuertes y algunos de sus miedos eran más grandes. El virus al que todos temían cambiaba todo el tiempo.

Mientras sobrevolaba el mundo, Ario escuchó que los satélites también captaban las preocupaciones, el enfado, y la tristeza de las niñas y los niños de todas partes.

Las niñas y los niños se habían olvidado de que Ario estaba en sus corazones; entonces Ario se quedó en el cielo, esperando a que alguien lo llame en la tierra.





Ario extrañaba mucho a sus amigos Sara, Sasha, Salem, Leila y Kim. Extrañaba especialmente a Sara; ella siempre sería su heroína.

Pero esta vez, cuando el llamado llegó, era de un amiguito muy peludo llamado Tigre.

Una noche, Ario aterrizó batiendo sus alas, y apareció en la ventana de Tigre.

—¿Llamaste?, —dijo Ario sentándose sobre su enorme cola.

—¡Miau!, —gruñó Tigre, con su pelo erizado como si miles de manos estuviesen agitándose. Luego se acercó con cuidado a Ario, y lo olfateó.

—¿De verdad eres tú?, —le preguntó mirando hacia la pared donde estaba pegado el dibujo que había hecho un niño de un Ario pequeño, anaranjado, con una adorable barriga redonda.





—¿Esperabas a alguien más?,  
—sonrió Ario.

—No sé... En realidad, ya no conozco  
gente nueva. Me da vergüenza,  
—dijo Tigre.

—Bueno, entonces seamos nuevos  
amigos, —dijo Ario—. Te preguntaré  
lo que le pregunto a todos mis  
amigos cuando sienten vergüenza o  
están tristes. En este momento, ¿qué  
necesitas?

—Oh no, —dijo Tigre, haciéndose  
un ovillo—. Necesito algo grande...

—¿Más grande que la amistad?,  
—preguntó Ario.

Tigre sonrió por un momento, pero  
luego volvió a esconderse detrás de  
su cola.

—Algo aún más grande, —dijo en  
voz baja.

—¡Soy grande!, —se rió Ario—.  
¿Necesitas algo más grande que yo?





—Necesito esperanza, —dijo Tigre desde atrás de la cola—. Después de la pandemia de COVID-19 y, de todos estos largos y solitarios días, necesito esperanza en el futuro.

—Bueno, eso no es grande, —dijo Ario—. La esperanza puede comenzar siendo muy pequeña. Pero si te aferras a ella, puede crecer y crecer y crecer. La esperanza está en todas partes. Solo necesitas encontrar un pedacito para comenzar.

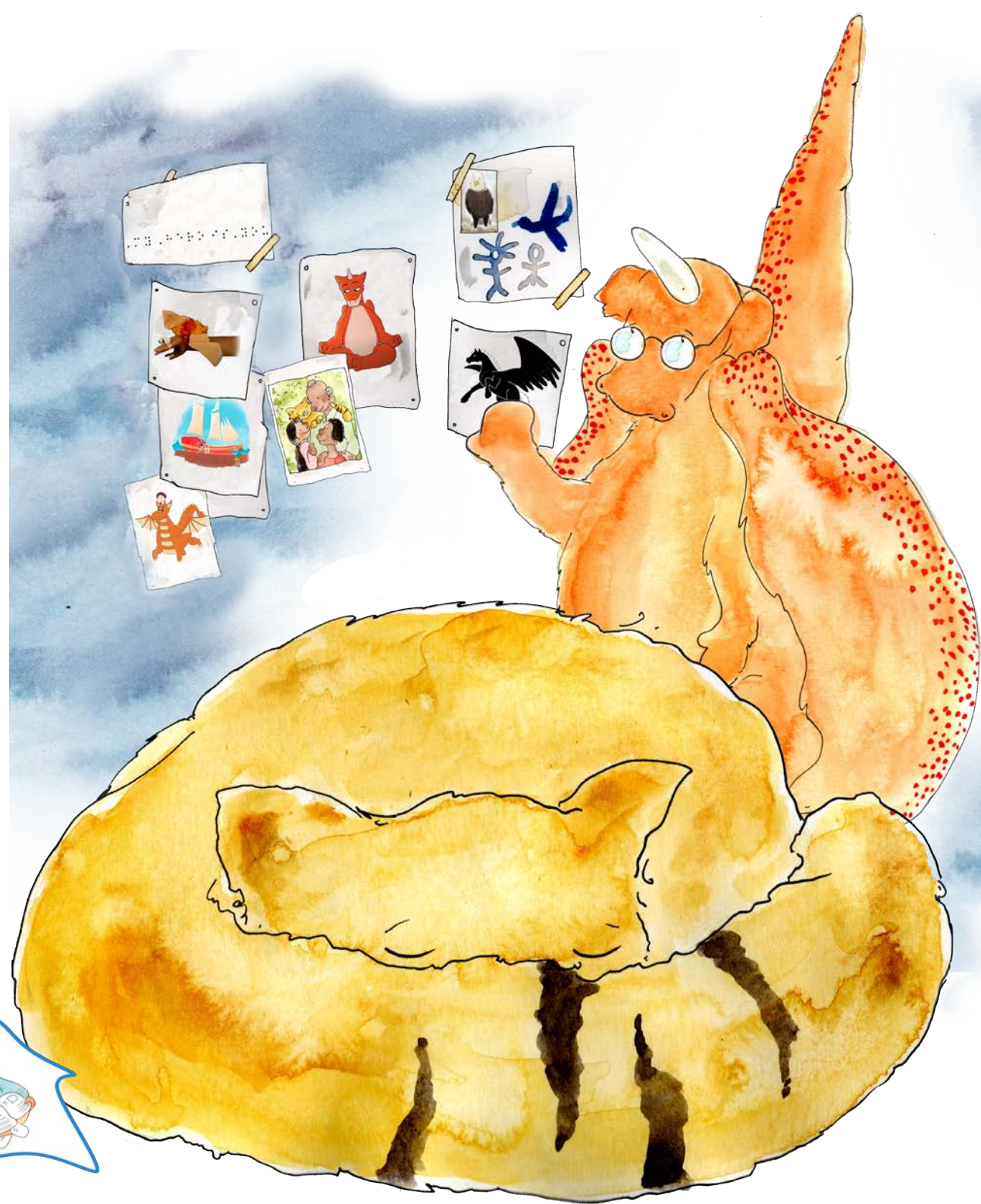
Ario se puso las gafas y observó de cerca las imágenes en las paredes, llenas de vida y de familia, y luego miró al niño que dormía en su cama.

—¿Quién los dibujó?, —preguntó Ario.

—Papá dibuja con mi niño, —dijo Tigre—. Juntos cocinan mucho y por la noche, leen cuentos, mucho más que antes. Papá incluso le enseña en casa cuando no puede ir a la escuela.

—¿Eso te da esperanza?, —le preguntó Ario a Tigre.

—Bueno, a veces sí, porque es agradable cuando están todos juntos, —dijo Tigre—. Pero la COVID-19 está aquí, todo el tiempo. Nadie sabe cuándo va a desaparecer...







—Humm... Disculpen, —una voz suave se escuchó desde fuera de la ventana. Ario y Tigre saltaron sorprendidos, y luego se dirigieron a la ventana, donde un árbol florecido los saludaba agitando sus ramas.

—Los escuché hablar y quería contarles qué me da esperanza a mí, —dijo el árbol.

Ario levantó a Tigre sobre su espalda y descendieron con cuidado a una de las ramas del árbol para sentarse debajo de ella. El árbol estaba tan feliz que sus flores volaban por el aire.

—Yo florezco una vez al año, y comparto mis flores con esta calle, —dijo el árbol—. Durante mucho tiempo, nadie se fijó en mí, pero estos últimos años la gente se acercó a observarme. ¡Olían mis flores y alimentaban a mis pájaros! Me siento observado y amado.

—Tú eres muy amado, —afirmó Ario—. Cuando todo cambia, tú sigues igual. Te agradezco por eso.



—Cada año, mis hojas cambian, —dijo el árbol—. Las estaciones cambian, el cielo cambia, y yo crezco. A veces, el cambio puede dar miedo, pero también puede traer frutos y flores.

Un resoplido fuerte vino desde arriba; todos levantaron la vista y vieron que un pájaro negro brillante estaba bostezando en el árbol.

—Mi amiga Zoozie me visita todos los años, —dijo el árbol—. Es una estornino, y voló hasta aquí desde muy lejos.

Zoozie era una estornino gruñona que estaba intentando dormir un poco. Ella agitó sus plumas mientras el árbol la sacudía suavemente.

—Hay mucho silencio... Como las niñas y los niños no van tanto a la escuela, es mucho más silencioso, —dijo Zoozie bostezando—. Pero extraño las risas en el patio de recreo. Cada vez que vuelo desde el sur hacia el norte, veo que la gente hace las cosas de manera diferente. Algunas personas usan tapabocas, otras no. Algunos niños van a la escuela, otros no. Igual que aquí.

—¡Niñas y niños que van a la escuela!, —exclamó Tigre—. Eso nos daría a mi niño y a mí esperanza en el futuro. ¡Mi niño extraña mucho ir a la escuela!





—¿Vamos a buscar esperanza para el futuro?, —Ario les preguntó—. ¡Podríamos volar!

—Bueno, ahora estoy despierta, —dijo la estornino, extendiendo sus alas—. ¡Vamos!

Ario recogió a Tigre y a Zoozie, y juntos volaron al cielo. El árbol agitó sus ramas deseándoles lo mejor en su aventura.





—Tigre es un nombre poco usual para alguien tan pequeño, —dijo Zoozie, mientras sobrevolaban la tierra cada vez más alto.

—Así me llamó mi papá el año pasado, —dijo Tigre—. Es porque le doy abrazos cariñosos a mi niño, y le recuerdo que sea valiente, como un Tigre. Aunque no me siento muy valiente. Hemos estado en nuestra casa durante mucho tiempo.

—Se necesita mucho coraje para permanecer en el mismo lugar, Tigre, —dijo Ario—. Especialmente si esto ayuda a mantener a los demás a salvo.

Tigre se sintió más alegre al escuchar eso, y se acurrucó en el cálido pelaje de Ario.





Sin embargo, al llegar a las nubes, se puso todo muy oscuro y nublado, y Tigre comenzó a sentir mucho miedo. Sentía que empezaba a temblar.

—¿Qué sucede, Tigre?, —le preguntó Ario.

—La oscuridad me hace sentir triste, —dijo Tigre—. Como cuando mi abuelo se enfermó, y luego murió. Fue como si las luces se apagarán, en algún momento pensamos que las luces jamás volverían a encenderse.

—Cuando te sientes así, ¿qué te hace sentir mejor?, —preguntó Ario.

—Un abrazo muy fuerte, de mi niño, —dijo Tigre.

—Yo solo necesito dormir, —comentó Zoozie—. Me canso mucho cuando estoy triste.

Dormir es muy importante... Es difícil sentirse esperanzada si uno no duerme.

—Sí, todos somos muy diferentes, —dijo Ario—. Cuando no tengo abrazos ni puedo dormir, respiro profundo. ¡Y, algunas veces, exhalo un poco de fuego!

Ario lanzó una pequeña ráfaga de luz en la oscuridad, calentándolos a todos por un momento.







—También pienso en todos mis amigos estorninos, —dijo Zoozie—. ¡Miren! ¡Allí están!

De repente, apareció una bandada de estorninos en las nubes, volaban todos juntos y bailaban con el viento.

—¡Y miren! ¡Están al menos a un metro de distancia!, —dijo Ario—. ¿Lo ven?

Ario se deslizó por debajo de ellos, haciendo girar a Tigre en sus brazos.

—Tigre, cuando yo extiendo mis alas y bailo con mis amigos y amigas me siento mucho mejor, —dijo Zoozie.

Continuaron el vuelo en silencio, ya que a veces las palabras no son tan buenas como el hecho de estar juntos. Zoozie y Ario se preocupaban por cuidar y acompañar a Tigre, y él lo sabía.



Volaron durante lo que parecieron días hasta encontrarse con la cima de una montaña amigable, se relajaron en las nubes blancas más esponjosas.

Ario, Tigre y Zoozie aterrizaron en la nieve suave para obtener algunos carámbanos frescos y, escucharon lo que la cima de la montaña había estado escuchando.

—Bueno, aquí arriba, escucho mayormente silencio, —dijo ella—. Pero cuando hay mucho viento, también escucho a las niñas y los niños comunicarse con sus amigos y familiares. También escucho sus preocupaciones. Desde que llegó la COVID-19, sus preocupaciones son muy fuertes y ruidosas. Solo intento escuchar, ya que a veces, cuando la gente deja salir sus preocupaciones, comienza a sentirse mejor.

—¿Hay algo que te preocupe?,  
—preguntó Ario.

—Me preocupa que mi nieve está derriéndose demasiado rápido,  
—dijo la montaña, observando con tristeza sus laderas.

—¿Cómo mantienes la esperanza en el futuro, aquí arriba, tú sola?,  
—preguntó Tigre.





—Trato de no preocuparme por el futuro, —dijo la montaña—. Doy gracias por los pájaros, los copos de nieve y los amigos que vienen cada día, y cuando no están aquí, los dibujo en la nieve, como memorias de la nieve.

—¡Eso es lo que hace mi niño!, —se rió Tigre, jugando en la nieve, dibujando un pequeño Ario de nieve.

—¡Espera!... ¿Quién es esta?, —preguntó Ario, mirando las figuras en la nieve—. Un pequeño dibujo mostraba a una niña con hermosas trenzas de cabello negro. ¿Es esa...?

—¿Sara?, —dijo la montaña.

—¿Pero cómo llegó ella aquí?, —preguntó Ario. Se sorprendió, y de repente extrañó a su amiga profundamente.

—Ella y su amiga Sasha subieron la ladera en una llama, usaban tapabocas, vinieron de ahí, —dijo la montaña, señalando con su nieve hacia una pendiente empinada cercana.





—Sé exactamente dónde podemos encontrar la esperanza en el futuro, —dijo Ario, poniéndose de pie de un salto tan rápido que la montaña tembló debajo de ellos.

—¡Adiós, querida montaña!, —gritó mientras tomaba a Tigre en un brazo y a Zoozie en el otro. Se deslizó sobre su vientre y bajaron a toda velocidad por la montaña. La nieve salpicó por todas partes hasta que desapareció, y Ario se elevó hacia un aire más cálido.

Ario sabía exactamente hacia dónde volaba, y en cuanto vio la casa, aterrizó con una gran sacudida, colocando a Zoozie y a Tigre cuidadosamente en el suelo.

Sara salió por la puerta principal con una sonrisa tan grande como los océanos por los que Ario y sus amigos habían atravesado volando.

Preguntó si podía abrazar a Ario; pregunta cuya respuesta fueron los brazos extendidos de Ario.

Ario se rió de alegría.

Los dos amigos se abrazaron por un largo rato, ya que era la primera vez en mucho tiempo. Hacía mucho que no se veían.

—Extrañaba tanto darte un abrazo, —susurró Sara.





La mamá de Sara salió, empujando a Sasha en su silla de ruedas.

—¡Mamá!, —gritó Sara—. ¡Mira quién regresó!

—Tú debes ser Ario, —dijo la mamá de Sara, sonriendo.

—Y tú debes ser la mejor científica del mundo, —dijo Ario. La mamá de Sara se rió.

—Algunas veces, —dijo—.

Pero, ahora también tengo más tiempo para estar con mi pequeña heroína.

—¡Igual que el papá de mi niño!, —dijo Tigre—. Ahora pasa más tiempo en casa. Aunque a veces se enoja o parece estar triste...

—A mí también me pasa, —dijo la mamá de Sara—. Especialmente cuando tengo mucho para hacer. Todos estamos pasando por un momento muy desafiante. Necesitamos cuidarnos a nosotros mismos, y también decirnos los unos a los otros que nos importa su bienestar y que los amamos.

—Estos son mis amigos, Tigre y Zoozie, —dijo Ario, antes de desplegar sus alas para darle un gran abrazo a Sasha.





Nosotros, intentamos encontrar esperanza para el futuro, —le dijo Tigre a todos.

—La esperanza es importante, —dijo Sara—. ¡Ario y mis amigos me dieron esperanza en nuestras aventuras el año pasado! Les dijimos a todos que debíamos mantenernos seguros lavándonos las manos, manteniéndonos al menos a un metro de distancia y usando tapabocas. ¡Y mi mamá ha estado ayudando a crear la vacuna!

—Sara también está haciendo un trabajo importante, —dijo su mamá, dándole un beso a su hija—. Es importante desarrollar la vacuna, así como también es importante asegurarse de que nadie se sienta solo.

—¿Eres realmente la mejor científica del mundo? —le preguntó Tigre.

—No existe la mejor científica ni el mejor científico, —dijo sonriendo la mamá de Sara—. Trabajamos juntos, y eso es lo que hace que la gente vuelva a sentirse mejor. La persona que envuelve la vacuna en un paquete, o la que la lleva al hospital o la que se la da a alguien es igual de importante. Todos somos como las pequeñas rocas que forman las montañas más fuertes.

—Es solo que..., —dijo Tigre, sintiéndose tímido de repente—. Siendo la mejor científica del mundo, ¿cómo tienes esperanza en el futuro?

Eso es fácil, —dijo la mamá de Sara, sonriendo—: solo observo a Sara.





Sara estaba mirando a Ario.

—Me dijiste que venías de mi corazón, Ario, —dijo Sara—. Y cuando te fuiste, algo más salió de mi corazón. El año pasado, cuando comencé a contarle a la gente sobre nuestro viaje, todos querían hablar conmigo sobre eso, en tantos idiomas diferentes y de muchas maneras diferentes.

—¿Qué quieres decir?, —preguntó Ario.  
—¡Déjame mostrarte!, —dijo Sara.

Tomó a Ario de la mano, lo llevó a su casa, donde había una pequeña computadora que emitía sonidos. En la pantalla se veían las caras de muchos niños y niñas; Ario reconoció algunas caras.

—Somos parte del equipo Ario, —dijo Sara orgullosa—. ¡Nuestros amigos están en nuestros corazones, estamos en contacto a través de internet o de cartas escritas! Hablamos con personas de todo el mundo sobre cómo mantenernos seguros, y también conectados. Algunas personas creen que no todos contraen la COVID-19. Pero todo el mundo puede contraerlo, ¿verdad, Ario?

—Sí, todos pueden contraerlo, —dijo Ario con tristeza—. No importa el color de piel que tengas ni dónde vives.







—O si sabes caminar o rodar, —dijo Sasha, entrando en la habitación, con Tigre acurrucado en su regazo, ronroneando fuerte—.

Cuando me siento sola, me gusta hablar con mis amigos y amigas en línea, —comentó—. ¡Hablamos de las cosas que nos hacen reír y de los juegos que nos encanta jugar!

¡Me encanta crear canciones nuevas y tocárselas a mis amigos y amigas!, —gritó Juan, un nuevo amigo virtual.

—Algunas personas aún no pueden hacer cosas fuera de su casa, porque todavía no es seguro, —dijo Kim, desde la computadora.

—Son responsables y, se protegen a sí mismos y a los demás, —dijo Leila, desde la computadora—. Intentamos hablar con ellos y ellas sobre lo que nos ayuda, a todos, a nuestra manera.

Vivir con COVID-19 es diferente para todos, —dijo Salem—. A veces me preocupa Leila, porque vive en un campo de refugiados

—Algunas veces es muy difícil, —dijo Leila—. Pero cantar, aprender cosas nuevas y jugar con mis amigos me ayudan.

Aquí es diferente, —dijo Kim—. Mi mamá aún tiene que ir a vender fruta en el mercado, y me preocupa que se enferme.

—No importa dónde vivan ni cómo vivan, pequeños héroes y heroínas, —dijo Ario—. Todo el mundo se asusta a veces.





—¿Incluso los tigres?, —preguntó Tigre.

—¡Incluso los tigres!, —dijo Sasha, acariciando el pelaje de Tigre—. Cuando pierdo la esperanza, la vuelvo a encontrar en mi lugar seguro.

Cuando voy a mi lugar seguro, eres tú quien está siempre allí conmigo, —le dijo Sara a Ario, apoyándose en su ala.

—¿Qué es un lugar seguro?, —preguntó Tigre.

—Es un lugar al que puedes ir en tu mente, solo tú puedes ir ahí, y puedes invitar a quien quieras para que vaya contigo, —dijo Sasha.

—¿Puedo ir allí cuando no sienta esperanza en el futuro? —preguntó Tigre, enroscándose la cola alrededor de la cabeza.

—Puedes ir allí siempre que lo necesites, —dijo Ario—. ¿Les gustaría intentarlo?





Y así, Ario los guió hacia sus lugares seguros, les pidió que se pusieran cómodos, que cerraran los ojos y que respiraran profundamente. Los otros niños y niñas en sus pantallas también podrían unirse a ellos.

—Concéntrense en un recuerdo o en un momento en el que se sintieron seguros, —dijo Ario.

Luego les preguntó qué podían ver, qué podían sentir y qué podían oler en su lugar seguro. Les preguntó si había alguien especial a quien quisieran invitar a su lugar seguro, y sobre qué podrían hablar juntos.

—Pueden ir a su lugar seguro cuando se sientan tristes o asustados, —dijo Ario—. Este es su superpoder, y pueden compartirlo con sus amigos y familia. Y recuerden que yo me preocupo por ustedes, y mucha gente los aprecia y se preocupa por ustedes también. Eso también ayudará.





Cuando abrieron los ojos, Tigre se dio cuenta de que su lugar seguro era en su casa, con su niño.

Se subió al regazo de Ario y le preguntó si podían irse a casa.

—Pero, ¿hemos encontrado la esperanza para el futuro? —le preguntó Ario.

—Un poco, creo, —dijo Tigre en voz baja.

—Recuerda lo que te dije en casa, —dijo Ario—. La esperanza está en todas partes. Solo necesitas aferrarte a un pedacito, y ella crecerá.

Lentamente, con amoroso cuidado, Ario colocó sus manos sobre su corazón y respiró profundamente.

Con un silbido, ¡todo cambió!





Todos los amigos de su historia fueron transportados a un satélite que se elevaba por el cielo, ¡con la luna y las estrellas sonriéndoles!

—¡Mis amigos! —Sara exclamó, abrazando a Leila, Kim y Salem.

—¡Agárrense fuerte, pequeños héroes y heroínas! —gritó Ario—. Quiero que cada uno de ustedes escriba sobre lo que les da esperanza y, que lo compartan con el mundo. Tomen una hoja de papel y escriban sobre lo que hay en su corazón.





Entonces, las niñas y los niños comenzaron a escribir y a dibujar sobre lo que les daba esperanza, mientras que la tierra giraba debajo de ellos.

—Mi mamá fabrica la vacuna, —dijo Sara.

—¡La apertura de nuestra escuela!, —gritó Juan.

—Las flores crecen en mi árbol amigo, —dijo Zoozie.

—Descubro que soy valiente, —dijo Tigre.

—Cantar canciones, —dijo Sasha.

—Mi abuelo contándome una historia, —dijo Salem.

—¡Todos nuestros nuevos amigos! —gritó Kim.

—¡Muy bien!, —se rió Ario—. Ahora, doblen el papel en forma de avión, pájaro o estrella, ¡como les guste! Y envíenlo desde nuestro satélite. Le pediremos al sol, a las estrellas y a la luna que nos ayuden. ¡Miren, ellos están mirando!





Y así, las niñas y los niños enviaron sus mensajes, y mientras descendían del cielo en dirección a sus hogares, esos mensajes se convirtieron en gotas de lluvia, en copos de nieve, en pétalos de flores, en cocos que caían y en arcoíris extendiéndose sobre las playas.

Luego, Ario los llevó a ver a las niñas y los niños que regresaban a las escuelas en diferentes países del mundo, y Tigre los observó maravillado.

—¿Lo ves, Tigre?, —dijo Ario—. A veces solo tenemos que pedirle a nuestros amigos que nos ayuden a encontrar la esperanza; ellos siempre están aquí, igual que yo.

Ario se dirigió a sus viejos amigos.

—Es momento de despedirnos, pero los estaré escuchando a todos, —dijo Ario.

—Eres muy importante para mí, —dijo Sara.

—Y todos ustedes son importantes para mí también, —afirmó Ario—. Deberíamos decirnos eso todo el tiempo.

Ario tomó a Tigre y a Zoozie en sus brazos, y despegó hacia el cielo.

—¿Podemos ir a casa con mi niño ahora? —preguntó Tigre.

—Eso sí que parece una aventura, —Ario sonrió, y partieron juntos, llenos de amistad y esperanza.





Nos encantaría saber qué te parece la historia y de qué manera usas el libro. Comunícate con nosotros y cuéntanos en: [mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com), o usa [#myheroisyoudotorg](https://twitter.com/myheroisyoudotorg) ([#miheroeestú](https://twitter.com/miheroeestú)) en las redes sociales.

## Enlaces a otros materiales

“Mi héroe eres tú: ¡Cómo las niñas y los niños pueden luchar contra la COVID-19!”, en **más de 143 idiomas**

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

Adaptaciones multimedia e iniciativas a nivel nacional de “Mi héroe eres tú: ¡Cómo las niñas y los niños pueden luchar contra la COVID-19!”

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

“Acciones para héroes y heroínas: Guía de conversaciones de corazón a corazón con las niñas y los niños para acompañar la lectura de “Mi héroe eres tú: ¡Cómo las niñas y los niños pueden luchar contra la COVID-19!”




<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

“Apoyo a mis amigas y amigos: una formación para niñas, niños y adolescentes sobre cómo ayudar a una amiga o a un amigo que atraviesa una situación difícil”.

<https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends>

## ¿Quién está leyendo sobre Ario?

El mapa muestra dónde está disponible “Mi héroe eres tú: ¡Cómo las niñas y los niños pueden luchar contra la COVID-19!” en los idiomas oficiales de los países hasta el momento.

-  Cobertura de todos los idiomas oficiales del país
-  Cobertura parcial de los idiomas oficiales del país.
-  Ninguna

