

# IL mio eroe sei tu!

Come i bambini  
possono combattere  
il COVID-19!



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## La realizzazione di “My Hero is You”

Questo libro è un progetto ideato dal Gruppo di Riferimento del Comitato Permanente Inter-Agenzia sulla Salute Mentale e il Supporto Psicosociale in situazioni di Emergenza (IASC MHPSS RG). Il progetto ha coinvolto esperti internazionali, regionali e nazionali delle agenzie membre dello IASC MHPSS RG, oltre a genitori e persone che si occupano di bambini, operatori sanitari, insegnanti e bambini in 104 paesi. Un sondaggio è stato fatto circolare globalmente in arabo, inglese, italiano, francese e spagnolo per valutare i bisogni relativi al benessere mentale e psicosociale dei bambini durante l'epidemia di COVID-19. I risultati del sondaggio sono stati utilizzati per identificare gli argomenti da trattare nella storia. Una versione preliminare del libro è stata poi fatta circolare tramite narrazione tra bambini di diversi paesi colpiti da COVID-19. I commenti dei bambini e delle persone che se ne occupano sono stati utilizzati per rivedere e finalizzare la storia.

Oltre 1.700 bambini, genitori, insegnanti e altre persone che si occupano di bambini di tutto il mondo hanno condiviso con noi il modo in cui stavano affrontando la pandemia di COVID-19. Un sentito ringraziamento va ai bambini, ai genitori, agli insegnanti e altre persone che si occupano di bambini che hanno partecipato al sondaggio e fornito i commenti che hanno permesso di realizzare la storia. Questo è un libro creato per e da i bambini di tutto il mondo.

Un sentito ringraziamento e riconoscimento a Helen Patuck, che ha ideato e realizzato la sceneggiatura e le illustrazioni.

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. Tutti i diritti riservati.

Per le stampe e i permessi per la traduzione, contattare: [mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)

## Introduzione

“Il mio eroe sei tu” è un libro scritto per i bambini di tutto il mondo colpiti dalla pandemia COVID-19.

“Il mio eroe sei tu” è adatto ad essere letto da un genitore o chi si occupa del bambino, da un insegnante o da un piccolo gruppo di bambini. È sconsigliata la lettura del presente libro senza la guida di un genitore, di un insegnante o di un'altra figura di accudimento. Il supplemento “Azioni per gli eroi”, di prossima pubblicazione, offre un ulteriore supporto per affrontare gli argomenti relativi al COVID-19. Suddetta guida mira ad aiutare i bambini in merito a diversi argomenti legati al COVID-19, tra cui la gestione di sentimenti ed emozioni, così come proporre attività basate sulla presente storia.

## Translations

The Reference Group itself will coordinate translation into Arabic, Chinese, French, Russian, and Spanish. Contact the IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)) for coordination of translations in other languages. All completed translations will be posted on the IASC Reference Group website.

If you create a translation or an adaptation of this Work, kindly note that:

- You are not allowed to add your logo (or that of a funding agency) to the product.
- In case of adaptation (i.e., changes in the text or images), the use of the IASC logo is not permitted. In any use of this Work, there should be no suggestion that IASC endorses any specific organization, products or services.
- You should license your translation or adaptation under the same or equivalent Creative Commons license. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 is suggested. This is the list of compatible licenses: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- You should add the following disclaimer in the language of the translation: “This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”





La mamma di Sara è la sua eroina perché è la migliore mamma e la migliore scienziata del mondo. Anche la mamma di Sara, però, non riesce a trovare una cura per il coronavirus.

“Che aspetto ha il COVID-19?”, chiese Sara a sua mamma.

“Il COVID-19, o il coronavirus, è così piccolo che non possiamo vederlo”, rispose la mamma. “Ma si diffonde tramite la tosse e gli starnuti delle persone ammalate e quando toccano le persone o le cose attorno a loro. Le persone ammalate hanno la febbre e la tosse, e possono far fatica a respirare”.

“Quindi non possiamo combatterlo perché non possiamo vederlo?”, chiese Sara.

“Possiamo combatterlo”, rispose la mamma di Sara. “È proprio per questo che ho bisogno che tu sia al sicuro, Sara. Il virus colpisce molte categorie diverse di persone, e tutti possono aiutarci a combatterlo. I bambini sono speciali e anche loro possono dare una mano. Devi rimanere al sicuro per il bene di tutti noi. Ho bisogno che tu sia la mia eroina”.



Quella notte, quando si ritrovò nel suo lettino, Sara non si sentì affatto un'eroina; si sentì invece agitata. Voleva andare a scuola, ma la sua scuola era chiusa. Voleva vedere i suoi amici, ma non poteva farlo perché non sarebbe stato sicuro. Sara voleva che il coronavirus smettesse di spaventare il suo mondo.

"Gli eroi e le eroine hanno superpoteri", disse tra sé e sé, chiudendo gli occhi addormentandosi. "Ma io che cos'ho?".

Improvvisamente, una voce gentile sussurrò il suo nome nell'oscurità.

"Chi c'è?", sussurrò Sara a sua volta.

"Di che cosa hai bisogno per essere un'eroina, Sara?", le chiese la voce.

"Ho bisogno di un modo per dire a tutti i bambini del mondo come proteggersi dal coronavirus, così da poter proteggere tutti gli altri...", disse Sara.

"E dunque, che cosa hai bisogno che io sia?", le chiese la voce.

"Ho bisogno di qualcosa che possa volare...qualcosa con una voce intensa... e qualcosa che possa aiutare!

Con un turbinio, una creatura stupefacente apparve nel chiaro di luna.





"Che cosa sei?", esclamò Sara a bocca aperta.

"Sono Ario", disse.

"Non ho mai visto un Ario prima d'ora", disse Sara.

"Beh, sono sempre stato qui", disse Ario.  
"Vengo dal tuo cuore".

"Se ho te, allora posso avvertire tutti i bambini del mondo del coronavirus!", disse Sara. "Posso essere un'eroina! Ma aspetta un momento, Ario, è sicuro viaggiare con il coronavirus in giro?".

"Soltanto con me, Sara", disse Ario. "Niente può farti del male quando siamo insieme".





Così Sara saltò sul dorso di Ario e insieme si lanciarono fuori dalla finestra della sua cameretta, nel cielo notturno. Volarono verso le stelle e salutarono la luna.

Al sorgere del sole, atterrarono in un bel deserto vicino alle piramidi, dove un gruppetto di bambini era intento a giocare. Subito i bambini scoppiarono in urla di gioia e salutarono Sara e il suo Ario.

“Benvenuti, io sono Salem”, gridò uno dei ragazzi. “Cosa ci fate qui? Mi dispiace, ma non possiamo avvicinarci di più, dobbiamo rimanere ad almeno un metro di distanza!”

“Siamo qui proprio per questo!”, esclamò Sara. “Mi presento, sono Sara, e questo è Ario. Sapevi che i bambini possono aiutare a proteggere i loro vicini, amici, genitori e nonni dal coronavirus? Tutti noi dobbiamo...”

“Lavarci le mani con acqua e sapone”, disse Salem con un sorriso. “Lo sappiamo, Sara. Se siamo malati, tossiamo nella piega del gomito e per salutarci ci facciamo un gesto anziché stringerci la mano. Cerchiamo di stare in casa quanto più possibile, ma viviamo in una città molto affollata...non tutti rimangono a casa”.

“Uhm, forse posso aiutarvi”, disse Ario. “Loro non possono vedere il coronavirus, ma... possono vedere me! Saltate su, ecco, ma fate bene attenzione a sedervi al bordo delle mie ali, così resterete almeno un metro l'uno dall'altra.”





Ario spiccò il volo con Salem e Sara seduti uno su ciascuna delle sue due ali. Librandosi sulla città, Ario iniziò a ruggire e a cantare! E Salem prese a gridare ai bambini per strada:

“Andate e dite alle vostre famiglie che siamo più al sicuro dentro casa! Possiamo prenderci cura l’un l’altro al meglio se rimaniamo a casa!

Pieni di ammirazione per quella vista, tutti i presenti salutarono e si diressero verso le loro case.





Ario riprese quota, mentre Salem gridava di gioia. In alto, tra le nuvole, un aereo volò loro vicino e i passeggeri li guardarono con meraviglia.

“Presto le persone dovranno smettere di viaggiare, almeno per un po’”, commentò Salem. “Stanno chiudendo le frontiere dappertutto nel mondo e dovremmo restare tutti dove siamo, assieme alle persone a cui vogliamo bene”.

“Così tante cose stanno cambiando”, disse Sara. “A volte tutti questi cambiamenti mi fanno paura”.

“Quando le cose cambiano, possiamo sentirci spaventati e confusi, Sara”, disse Ario. “Quando io ho paura, faccio un bel respiro profondo e sprizzo fuoco!”

Detto fatto, Ario sputò fuori un'enorme palla di fuoco!

“Invece, voi cosa fate per rilassarvi quando avete paura?”, chiese Ario.



“Mi piace pensare a qualcuno che mi fa sentire al sicuro”, rispose Sara.

“Anch’io, penso a tutte le persone che mi fanno sentire protetto, come i miei nonni”, le fece eco Salem. “Mi mancano. Non posso abbracciarli perché potrei trasmettere loro il coronavirus. Di solito ci vediamo ogni fine settimana, ma non ora, perché dobbiamo proteggerli”.

“Puoi chiamarli?”, Sara chiese al suo amico. “Oh sì!”, disse Salem. “Ci chiamiamo tutti i giorni e io racconto loro tutto quello che facciamo a casa”.

Mi fa sentire bene, e fa sentire bene anche loro”.

“È normale sentire la mancanza delle persone a cui vogliamo bene e che in questo momento non possiamo vedere”, disse Ario. “Dimostra quanto teniamo a loro. Vi piacerebbe incontrare altri eroi e altre eroine?”.

“Oh sì, per favore!”, risposero all’unisono Sara e Salem.

“Fantastico, la mia amica Sasha ha un super potere molto speciale”, disse Ario, “Andiamo!”





E così scesero sulla terra e atterrarono nei pressi di un piccolo villaggio. Fuori da una delle case, c'era una ragazza intenta a raccogliere dei fiorellini. Appena la ragazza vide Ario e i bambini sulle sue ali, gli sorrise.

"Ario!", esclamò. "Dobbiamo stare ad almeno un metro di distanza l'uno dall'altro, quindi ti abbraccio da lontano! Che ci fate tutti qui?"

"Il tuo abbraccio mi è arrivato, Sasha", disse Ario. "È bello poter usare sia le parole che le azioni per dimostrare il nostro affetto. Volevo che i miei amici venissero a conoscenza del tuo superpotere".

"Qual è il mio superpotere?", chiese Sasha.

"Da quando qualcuno della tua famiglia si è ammalato, tu sei rimasta a casa per assicurarti di non contagiare nessun altro", disse Ario.

"Sì, mio padre si è ammalato e dovrà restare nella sua stanza finché non sarà completamente guarito", disse Sasha.



“Ma non è poi così male! Giochiamo, cuciniamo, passiamo il tempo in giardino e mangiamo assieme. Io e i miei fratelli ci esercitiamo a toccarci le dita dei piedi e balliamo. Leggiamo anche dei libri, così io posso continuare ad imparare perché a volte mi manca la scuola. All’inizio mi sembrava strano stare a casa, ma ora mi sono abituata ed è normale”.

“Non è sempre facile, Sasha”, disse Ario. “Sei riuscita a trovare dei modi per divertirti e per andare d’accordo con i tuoi cari a casa. Questo fa di te la mia eroina”.

“Litighi mai con i tuoi familiari?”, le chiese Salem.

“A volte litighiamo”, rispose Sasha. “Dobbiamo fare uno sforzo per essere più pazienti e comprensivi del solito, e per essere più disposti a chiedere scusa”. Questo è un vero superpotere, perché può far sentire meglio noi stessi e gli altri. A volte, però, ho bisogno di stare un po’ da sola. Mi piace ballare e cantare da sola! E di tanto in tanto posso telefonare ai miei amici...”.

“Ma, Ario, che cosa ne è delle persone che sono lontane da casa o che non hanno una casa?”

“Ottima domanda, Sara”, disse Ario. “Andiamo a scoprirlo”.





E così salutarono Sasha e partirono di nuovo. L'aria diventò più tiepida quando atterrarono su un'isola circondata dal mare.



Lì videro un campo affollato di gente.  
Una ragazza li vide e salutò da lontano.

“Ciao Ario, che bello rivederti!”, gridò. “Stiamo cercando di mantenere almeno un metro di distanza l’uno dall’altro, quindi ti parlerò da qui”.  
Ma mi farebbe molto piacere conoscere i tuoi amici! Mi chiamo Leila”.

“Ciao Leila! Io mi chiamo Sara, e questo è Salem”, disse Sara. “Sembra che tu sia molto attenta a proteggerti dal coronavirus. Cos’altro stai facendo?”

“Ci laviamo le mani con acqua e sapone!”, le rispose Leila.

“E tossisci anche nel gomito?”, chiese Salem.

“Puoi mostrarci come si fa?”, gli chiese Leila, e Salem glielo fece vedere.

“Stiamo tutti cercando di essere coraggiosi, ma c’è qualcosa che mi preoccupa”, disse Leila.  
“Posso parlarne con te? Ho sentito che qualcuno si è ammalato ed è morto, e questo mi ha molto spaventata. È vero che le persone possono morire di coronavirus?”.



Ario tirò un gran sospiro e si mise a sedere sul suo enorme sederone.

“Sì, miei piccoli eroi, è strano”, disse Ario. “Alcune persone non si accorgono quasi di essere ammalate, ma alcune sono molto gravi e possono morire. È proprio per questo che dobbiamo tutti fare particolarmente attenzione alle persone anziane e a quelle che hanno già altre malattie, perché tendono ad ammalarsi più gravemente degli altri. A volte quando ci sentiamo molto spaventati, o insicuri, può far bene immaginare un luogo sicuro nella nostra mente. Vi piacerebbe provare a farlo con me?”.

Tutti risposero di sì, e così Ario chiese ai bambini di chiudere gli occhi e di immaginare un posto dove si sentissero al sicuro.

“Pensate ad un ricordo o un momento in cui vi siete sentiti al sicuro”, disse Ario.

Poi chiese loro cosa vedessero, quali suoni e odori percepissero, e cosa sentissero nel loro luogo sicuro. Ario chiese anche se avessero voluto invitare qualcuno di speciale nel loro luogo sicuro e di cosa avrebbero voluto parlare insieme.

“Potete rifugiarvi nel vostro luogo sicuro ogni volta che vi sentite tristi o spaventati”, disse Ario. “Questo è il vostro superpotere, e lo potete condividere con i vostri amici e i vostri cari. E ricordate che io, e tante altre persone, teniamo molto a voi. Anche questo può darvi conforto”.







A quel punto, Leila disse: "Possiamo tutti prenderci cura l'uno dell'altra".

"Proprio così, Leila", esclamò Ario. "Possiamo prenderci cura l'uno dell'altra, ovunque ci troviamo. Ti piacerebbe accompagnarci nel nostro ultimo viaggio?".

Leila accettò di buon grado di seguire Ario e i suoi nuovi amici. Sara era contenta che Leila avesse accettato di unirsi a loro perché sapeva che è importante sostenersi a vicenda. Volarono in silenzio, senza scambiarsi una parola, ma Leila sapeva che i suoi nuovi amici ci tenevano molto a lei.



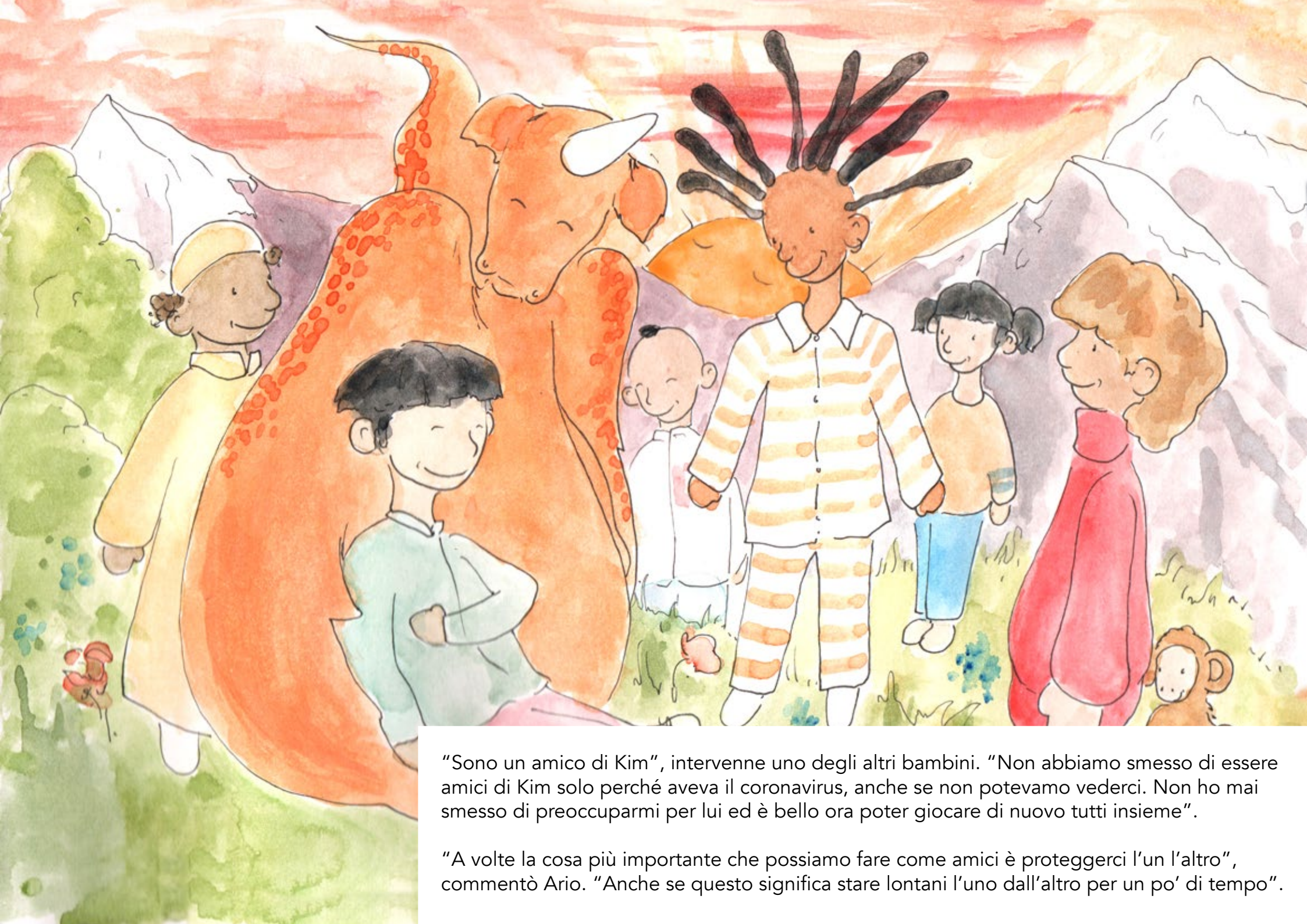
Lentamente, apparvero ai loro occhi delle montagne innevate e Ario atterrò in un piccolo villaggio. Alcuni bambini stavano giocando vicino ad un ruscello.

“Ario!”, gridò uno di loro, salutandolo con la mano.

“Ciao, Kim”, disse Ario. “Miei cari eroi, volevo presentarvi alcuni miei amici che hanno avuto il coronavirus e che ora sono guariti”.

“Com'è stato?”, chiese Salem.

“Tossivo e a volte mi sentivo molto accaldato. Mi sentivo anche molto stanco, tanto da non riuscire a giocare per alcuni giorni,” disse Kim. “Ma ho dormito molto e la mia famiglia si è presa cura di me. Alcuni dei nostri genitori e dei nostri nonni sono dovuti andare in ospedale. Ma le infermiere e i medici sono stati molto gentili con loro, e gli altri membri della nostra comunità ci hanno dato una mano. Dopo qualche settimana, stavamo di nuovo bene”.



“Sono un amico di Kim”, intervenne uno degli altri bambini. “Non abbiamo smesso di essere amici di Kim solo perché aveva il coronavirus, anche se non potevamo vederci. Non ho mai smesso di preoccuparmi per lui ed è bello ora poter giocare di nuovo tutti insieme”.

“A volte la cosa più importante che possiamo fare come amici è proteggerci l’un l’altro”, commentò Ario. “Anche se questo significa stare lontani l’uno dall’altro per un po’ di tempo”.



“Possiamo fare questi sforzi ed avere queste attenzioni l’uno per l’altro”, disse Leila.

“E un giorno, potremo giocare di nuovo e andare a scuola come prima”, disse Salem.

Era ormai giunto il momento di tornare a casa, ed era tempo per Sara di salutare i suoi nuovi amici. Si promisero a vicenda che non avrebbero mai dimenticato la loro avventura insieme.

Sara era triste all’idea che forse non si sarebbero rivisti per un po’ di tempo. Ma subito si rincuorò pensando a quanto aveva detto l’amico di Kim. Non smettiamo di voler bene alle persone care soltanto perché non possiamo vederle per un po’.



Ario riportò i suoi eroi alle loro rispettive case e aspettò che Sara si addormentasse prima di andarsene.

“Possiamo rifare lo stesso viaggio domani?”, gli chiese Sara.

“No Sara, adesso è tempo che tu stia con la tua famiglia”, le rispose Ario. “Ricordati della nostra storia. Puoi contribuire a proteggere coloro a cui vuoi bene, lavandoti le mani e restando a casa. Non sono mai lontano. Potrai sempre raggiungermi quando andrai nel tuo luogo sicuro”.

“Tu sei il mio eroe”, sussurrò.

“Anche tu sei la mia eroina, Sara. Sei un eroe per tutte le persone che ti vogliono bene”, disse.



Sara si addormentò e quando si svegliò all'indomani, Ario non c'era più. Così si recò nel suo luogo sicuro per parlare con lui, e poi fece un disegno di tutto quello che avevano visto e imparato nella loro avventura. Corse da sua madre con il disegno per raccontarle le cose che aveva scoperto.

"Tutti possiamo aiutare le persone a rimanere al sicuro, mamma", disse. "Ho incontrato tanti eroi nella mia avventura!"

"Hai ragione, Sara!", disse sua mamma. "Ci sono tanti eroi che aiutano a proteggerci dal coronavirus, come i nostri meravigliosi medici e infermieri. Ma tu mi ricordi che tutti noi possiamo essere eroi, ogni giorno, e la mia più grande eroina sei tu".

