

# Η Ηρωίδα μου είσαι Εσύ

Πώς τα παιδιά μπορούν  
να αντιμετωπίσουν τον  
COVID-19



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## Η δημιουργία του βιβλίου «Η Ηρωίδα μου Είσαι Εσύ»

Το παρόν βιβλίο αποτελεί ένα έργο το οποίο εντάσσεται στο πλαίσιο δράσεων της Ομάδας Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Στήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης της Μόνιμης Δι-Υπηρεσιακής Επιτροπής (Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings - IASC MHPSS RG). Το έργο έλαβε τη στήριξη ειδικών από τους φορείς μέλη της IASC MHPSS RG σε παγκόσμιο, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο, καθώς και γονέων, φροντιστών, εκπαιδευτικών και παιδιών σε 104 χώρες. Ένα ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στα Αραβικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Γαλλικά και Ισπανικά προκειμένου να αξιολογηθεί η ψυχική υγεία των παιδιών καθώς και οι ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες κατά την εκδήλωση της πανδημίας του COVID-19. Διαμορφώθηκε ένα πλαίσιο θεμάτων στα οποία θα αναφερόταν η ιστορία αξιοποιώντας τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου. Μέσω της αφήγησης το βιβλίο έγινε γνωστό σε παιδιά σε αρκετές από τις χώρες που έχουν επηρεαστεί από τον COVID-19. Η ανατροφοδότηση από τα παιδιά, τους γονείς και τους φροντιστές χρησιμοποιήθηκε για την επιμέλεια και την επικαιροποίηση της ιστορίας.

Πάνω από 1,700 παιδιά, γονείς, φροντιστές και εκπαιδευτικοί σε όλο τον κόσμο αφιέρωσαν τον χρόνο τους και μοιράστηκαν μαζί μας πώς αντιμετώπιζαν την πανδημία του COVID-19. Ευχαριστούμε αυτά τα παιδιά, τους γονείς τους, τους φροντιστές και τους εκπαιδευτικούς που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγιά μας και συνέβαλαν στη διαμόρφωση αυτής της ιστορίας. Αυτή η ιστορία φτιάχτηκε για και από τα παιδιά σε όλο τον κόσμο.

Η IASC MHPSS RG ευχαριστεί την Helen Patuck για τη συγγραφή της ιστορίας και την εικονογράφηση του βιβλίου.

©IASC, 2020. Η έκδοση αυτή δημοσιεύτηκε υπό την άδεια 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>). Σύμφωνα με τους όρους αυτής της άδειας, μπορείτε να αναπαράγετε, μεταφράσετε και προσαρμόσετε αυτό το Βιβλίο για μη εμπορικούς σκοπούς, με την προϋπόθεση ότι γίνεται η ανάλογη βιβλιογραφική αναφορά.

Η μετάφραση/προσαρμογή στα Ελληνικά έγινε ύστερα από συνεννόηση με την Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee - IASC) από τις Ευδοκία Λαγάκου, Μαρία Βλασσοπούλου και Ελένη Λαζαράτου - Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Η ανά χείρας μετάφραση/προσαρμογή δεν έχει δημιουργηθεί από την Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee - IASC). Η IASC δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της παρούσας μετάφρασης/προσαρμογής. Η πρωτότυπη Αγγλική έκδοση "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO" αποτελεί εφεξής τη μόνη έγκυρη και αυθεντική έκδοση.

Άδεια Creative Commons για την Ελληνική μετάφραση/προσαρμογή: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.el>

## Εισαγωγή

Το βιβλίο «Η Ηρωίδα μου είσαι Εσύ» είναι γραμμένο για τα παιδιά σε όλο τον κόσμο που έχουν επηρεαστεί από την πανδημία του COVID-19.

Το βιβλίο μπορεί να το διαβάσει ένα παιδί ή μια μικρή ομάδα παιδιών μαζί με έναν γονιό, έναν φροντιστή ή έναν/μία εκπαιδευτικό. Δεν προτείνεται να διαβάσουν το βιβλίο αυτό μόνο τους τα παιδιά χωρίς την υποστήριξη ενός γονιού, φροντιστή ή εκπαιδευτικού. Ο συμπληρωματικός οδηγός με τίτλο «Δράσεις για Ήρωες» (υπό έκδοση στο μέλλον) παρέχει υποστηρικτικό υλικό για την κάλυψη των θεμάτων που σχετίζονται με τον COVID-19, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, καθώς και συμπληρωματικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά με βάση αυτό το βιβλίο.

## Μεταφράσεις

Η ίδια η Ομάδα Αναφοράς θα συντονίσει τη μετάφραση στα Αραβικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Γαλλικά και Ισπανικά. Μπορείτε να απευθυνθείτε στην IASC Ομάδα Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Στήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης (MHPSS) ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)) για τον συντονισμό των μεταφράσεων σε άλλες γλώσσες. Όλες οι ολοκληρωμένες μεταφράσεις θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της IASC Ομάδας Αναφοράς.

Εάν πραγματοποιήσετε τη μετάφραση ή την προσαρμογή αυτού του Βιβλίου, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας τα εξής:

- Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσετε τον λογότυπό σας (ή του φορέα που χρηματοδοτεί τη μετάφραση/προσαρμογή) στο προϊόν.
- Σε περίπτωση προσαρμογής (π.χ. αλλαγές στο κείμενο ή στις εικόνες), η χρήση του λογότυπου της IASC δεν επιτρέπεται. Για οποιαδήποτε χρήση αυτού του Βιβλίου, δεν θα πρέπει να υπονοηθεί ότι η IASC εγκρίνει οποιοδήποτε συγκεκριμένο φορέα, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες του.
- Θα πρέπει να αδειοδοτήσετε τη μετάφραση ή προσαρμογή σας με την αντίστοιχη άδεια Creative Commons. Προτείνεται η CC BY-NC-SA 4.0 ή 3.0. Αυτή είναι η λίστα με τις συμβατές άδειες: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>.
- Θα πρέπει να προσθέσετε την παρακάτω φράση περί αποποίησης ευθύνης στη γλώσσα της μετάφρασης: “Η ανά χείρας μετάφραση/προσαρμογή δεν έχει δημιουργηθεί από τη Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee -IASC). Η IASC δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της παρούσας μετάφρασης/προσαρμογής. Η πρωτότυπη Αγγλική έκδοση “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO” αποτελεί εφεξής τη μόνη έγκυρη και αυθεντική έκδοση.”







Η μαμά της Σάρα είναι η ηρωίδα της γιατί είναι η καλύτερη μαμά και η καλύτερη επιστήμονας του κόσμου. Όμως ακόμα και η μαμά της Σάρα δεν μπορεί να βρει το φάρμακο για τον κορονοϊό.

«Με τι μοιάζει ο COVID-19;» η Σάρα ρώτησε τη μαμά της.

«Ο COVID-19, ή αλλιώς ο κορονοϊός, είναι τόσο μικροσκοπικός που δεν μπορούμε να τον δούμε,» απάντησε η μαμά της. «Αλλά απλώνεται με τον βήχα και το φτάρνισμα όσων έχουν αρρωστήσει από αυτόν, και όταν αυτοί ακουμπούν τους άλλους και τα πράγματα γύρω τους. Όσοι άνθρωποι έχουν αρρωστήσει από τον κορονοϊό έχουν πυρετό και βήχα και ίσως δυσκολεύονται να αναπνεύσουν.»

«Δηλαδή δεν μπορούμε να τον πολεμήσουμε γιατί δεν μπορούμε να τον δούμε;» ρώτησε η Σάρα.

«Μπορούμε να τον πολεμήσουμε,» είπε η μαμά της Σάρα. «Γι' αυτό χρειάζεται να είσαι ασφαλής, Σάρα. Ο ιός επηρεάζει πολλές κατηγορίες ανθρώπων, και όλοι μπορούν να μας βοηθήσουν να τον αντιμετωπίσουμε. Τα παιδιά είναι πολύτιμα και μπορούν και αυτά να βοηθήσουν με τη σειρά τους. Χρειάζεται να παραμείνεις ασφαλής για όλους μας. Χρειάζεται να είσαι η ηρωίδα μου.»





Η Σάρα ξάπλωσε στο κρεβάτι της εκείνο το βράδυ, αλλά δεν αισθανόταν καθόλου σαν ηρωίδα. Ήταν αναστατωμένη. Ήθελε να πάει στο σχολείο αλλά το σχολείο της ήταν κλειστό. Ήθελε να δει τους φίλους της αλλά κάτι τέτοιο δεν ήταν ασφαλές. Η Σάρα ήθελε να σταματήσει ο κορονοϊός να φοβίζει τον κόσμο της.

«Οι ήρωες έχουν ειδικές δυνάμεις» μονολόγησε καθώς έκλεινε τα μάτια της για να κοιμηθεί. «Εγώ τι δύναμη έχω;»

Ξαφνικά μια απαλή φωνή ψιθύρισε το όνομά της στο σκοτάδι.

«Ποιος είναι;» ψιθύρισε με τη σειρά της η Σάρα.

«Τι χρειάζεσαι για να γίνεις μια ηρωίδα, Σάρα;» τη ρώτησε η φωνή.

«Χρειάζεται να βρω ένα τρόπο να πω σε όλα τα παιδιά του κόσμου πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους για να μπορούν να προστατεύουν και όλους τους άλλους...» είπε η Σάρα.

«Τότε λοιπόν, πώς θα ήθελες να είμαι;» ρώτησε η φωνή.

«Χρειάζομαι κάτι που να μπορεί να πετάει, κάτι που να έχει δυνατή φωνή ... και κάτι που να μπορεί να βοηθήσει!»

Και ξαφνικά, κάτι σα στρόβιλος διέσχισε το δωμάτιο και ένα εκπληκτικό πλάσμα εμφανίστηκε στο φεγγαρόφωτο....







«Τι είσαι;» είπε με κομμένη την ανάσα η Σάρα.

«Είμαι ο Άριο,» απάντησε.

«Δεν έχω ποτέ ξαναδεί έναν Άριο,» είπε η Σάρα.

«Κι όμως εδώ ήμουν πάντα,» είπε ο Άριο.  
«Έρχομαι από την καρδιά σου.»

«Αν είσαι στην καρδιά μου... τότε μπορώ να πω σε όλα τα παιδιά του κόσμου για τον κορονοϊό!» είπε η Σάρα. «Και θα μπορώ να γίνω ηρωίδα! Αλλά τώρα που το σκέφτομαι, Άριο, είναι ασφαλές να ταξιδεύω με τον κορονοϊό γύρω μας;»

«Μόνο με μένα, Σάρα,» είπε ο Άριο. «Τίποτα δεν μπορεί να σε βλάψει όσο είμαστε μαζί.»







Κι έτσι η Σάρα πήδηξε στην πλάτη του Άριο και μαζί πέταξαν γρήγορα από το παράθυρο του δωματίου της μέσα στον νυχτερινό ουρανό. Πέταξαν προς τα άστρα και χαιρέτησαν το φεγγάρι.



Όταν βγήκε ο ήλιος, προσγειώθηκαν σε μια όμορφη έρημο με πυραμίδες, όπου μια μικρή ομάδα παιδιών έπαιζε. Τα παιδιά φώναξαν με χαρά και χαιρέτησαν από μακριά τη Σάρα και τον Άριο της.

«Καλώς ήρθατε, είμαι ο Σαλέμ!» φώναξε ένα από τα αγόρια. «Τι κάνετε εδώ; Συγγνώμη που δεν μπορούμε να έρθουμε πιο κοντά σας. Πρέπει να μείνουμε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά σας!»

«Γι' αυτό είμαστε εδώ!» απάντησε και η Σάρα με δυνατή φωνή. «Είμαι η Σάρα και από εδώ είναι ο Άριο. Το ξέρετε ότι τα παιδιά μπορούν να προστατεύουν τους γείτονες, τους φίλους, τους γονείς, τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους από τον κορονοϊό; Αυτό που όλοι πρέπει να κάνουμε είναι να...»

«Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό!» είπε ο Σαλέμ χαμογελώντας. «Το ξέρουμε, Σάρα. Επίσης, βήχουμε στον αγκώνα μας όταν είμαστε άρρωστοι – και χαιρετάμε τους άλλους από μακριά αντί να δίνουμε τα χέρια μας. Προσπαθούμε να μένουμε μέσα, όμως ζούμε σε μια μεγάλη πυκνοκατοικημένη πόλη ... δεν μένουν όλοι στο σπίτι.»

«Μμμ, ίσως κάτι μπορώ να κάνω γι' αυτό,» είπε ο Άριο. «Δεν μπορούν να δουν τον κορονοϊό αλλά... μπορούν να δουν εμένα! «Ελάτε, πηδήξτε επάνω μου. Καθήστε όμως σας παρακαλώ ένας σε κάθε φτερό μου – τα φτερά μου έχουν τουλάχιστον ένα μέτρο απόσταση το ένα από το άλλο!»





Ο Άριο πέταξε ψηλά στον ουρανό με τον Σαλέμ και τη Σάρα στα δυό του φτερά. Πέταξε πάνω από την πόλη και άρχισε να βρυχάται και να τραγουδά! Ο Σαλέμ φώναξε στα παιδιά στους δρόμους:

«Εμπρός, πηγαίνετε στα σπίτια σας και πείτε στις οικογένειες σας ότι είμαστε πιο ασφαλείς, όταν μένουμε μέσα! Μπορούμε να φροντίζουμε καλύτερα ο ένας τον άλλο με το να μένουμε σπίτι!»

Οι άνθρωποι εντυπωσιάστηκαν με αυτό που έβλεπαν στον ουρανό. Χαιρετούσαν και συμφώνησαν να μπουν στα σπίτια τους.







Ο Άριο όρμησε ψηλά στον ουρανό. Ο Σαλέμ φώναζε χαρούμενος. Εκεί ψηλά στα σύννεφα πέρασε ένα αεροπλάνο. Οι επιβάτες τους κοίταζαν απ' τα παράθυρα με δέος.

«Οι άνθρωποι σύντομα θα πρέπει να σταματήσουν να ταξιδεύουν, τουλάχιστον για τώρα,» είπε ο Σαλέμ. «Κλείνουν τα σύνορα σε όλο τον κόσμο, και χρειάζεται όλοι να μείνουμε όπου είμαστε με τους ανθρώπους που αγαπάμε.»

«Νιώθω ότι τόσα πολλά πράγματα έχουν αλλάξει,» είπε η Σάρα. «Φοβάμαι γι' αυτό μερικές φορές.»

«Μπορεί να μας φοβίζει και να μας μπερδεύει όταν τα πράγματα αλλάζουν, Σάρα,» είπε ο Άριο. «Όταν φοβάμαι, εισπνέω πολύ αργά – και μετά βγαίνει από μέσα μου φωτιά!»

Μια τεράστια φλόγα βγήκε από το στόμα του Άριο!

«Εσείς πώς χαλαρώνετε όταν είστε φοβισμένοι;» τους ρώτησε ο Άριο.





«Μου αρέσει να σκέφτομαι κάποιον που με κάνει να νιώθω ασφαλής,» είπε η Σάρα.

«Κι εγώ το ίδιο, σκέφτομαι όλους τους ανθρώπους που με βοηθούν να νιώθω ασφαλής, όπως η γιαγιά και ο παππούς μου,» είπε ο Σαλέμ. «Μου λείπουν. Δεν μπορώ να τους αγκαλιάσω γιατί μπορεί να τους κολλήσω τον κορονοϊό. Συνήθως τους βλέπουμε τα σαββατοκύριακα. Τώρα πια όμως δεν το κάνουμε γιατί χρειάζεται να τους προστατεύσουμε.»

«Μπορείς να τους τηλεφωνείς;» ρώτησε η Σάρα τον φίλο της.

«Αααα ναι!» είπε ο Σαλέμ. «Μου τηλεφωνούν κάθε μέρα και τους λέω για όλα όσα κάνουμε στο σπίτι. Έτσι νιώθω κι εγώ καλύτερα, και νιώθουν και αυτοί καλύτερα επίσης.»

«Είναι φυσιολογικό να μας λείπουν οι άνθρωποι που αγαπάμε και που δεν μπορούμε να δούμε τώρα,» είπε ο Άριο. «Δείχνει πόσο πολύ ενδιαφερόμαστε γι' αυτούς. Θα νιώθατε πιο καλά εάν συναντούσαμε και άλλους ήρωες;»

«Ναι, θέλουμε, σε παρακαλούμε!» είπαν με ενθουσιασμό η Σάρα και ο Σαλέμ.

«Τέλεια, η φίλη μου η Σάσα έχει μια φοβερή υπερδύναμη,» είπε ο Άριο. «Πάμε να τη βρούμε!»







Και έτσι πέταξαν πίσω στη γη και προσγειώθηκαν κοντά σε ένα μικρό χωριό. Ένα κορίτσι μάζευε λουλούδια έξω από το σπίτι της. Μόλις είδε τον Άριο και τα παιδιά που κάθονταν στα φτερά του, γέλασε.

«Άριο!» φώναξε. «Πρέπει να μένουμε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά ο ένας από τον άλλο. Γι' αυτό θα σου στείλω μια αγκαλιά! Τι κάνετε όλοι εδώ;»

«Την ένιωσα την αγκαλιά σου μόλις μου το είπες, Σάσα,» είπε ο Άριο. «Μου αρέσει πάρα πολύ το πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε τις λέξεις αλλά και τις πράξεις για να δείχνουμε ότι ενδιαφερόμαστε για τους άλλους. Ήθελα οι φίλοι μου να μάθουν για την υπερδύναμή σου.»

«Ποια είναι η υπερδύναμή μου;» ρώτησε η Σάσα.

«Από τότε που κάποιος στην οικογένειά σου αρρώστησε, μένεις στο σπίτι για να είσαι σίγουρη ότι δε θα κολλήσεις τον κορονοϊό σε κανέναν άλλο,» είπε ο Άριο.

«Ναι, ο Μπαμπάς μου αρρώστησε, και μένει στο δωμάτιο του μέχρι να γίνει τελείως καλά,» απάντησε η Σάσα.





«Αλλά δεν είναι και τόσο άσχημα! Παίζουμε διάφορα παιχνίδια, μαγειρεύουμε, βγαίνουμε έξω στον κήπο μας και τρώμε όλοι μαζί. Τα αδέρφια μου και εγώ χοροπηδάμε τριγύρω. Διαβάζουμε βιβλία και έτσι συνεχίζω να μαθαίνω πράγματα γιατί μερικές φορές μου λείπει το σχολείο. Στην αρχή μου φαινόταν παράξενο που έμενα σπίτι, αλλά τώρα το έχω συνηθίσει.»

«Δεν είναι πάντα τόσο εύκολο, Σάσα,» είπε ο Άριο. «Εσύ βρίσκεις τον τρόπο να περνάς καλά και να τα πηγαίνεις καλά με τους αγαπημένους σου στο σπίτι. Αυτό σε κάνει να είσαι η ηρωίδα μου!»

«Τσακώνεσαι καμιά φορά με την οικογένειά σου;» ρώτησε ο Σαλέμ.

«Τσακωνόμαστε καμιά φορά,» απάντησε η Σάσα. «Χρειάζεται να είμαστε πιο υπομονετικοί, και να δείχνουμε περισσότερη κατανόηση και να ζητάμε ακόμα πιο γρήγορα συγγνώμη. Αυτή είναι μια πραγματική υπερδύναμη, γιατί τότε εμείς οι ίδιοι και οι άλλοι νιώθουμε καλύτερα. Όμως χρειάζομαι και λίγο χρόνο μόνη μου. Μου αρέσει να χορεύω και να τραγουδάω μόνη μου! Και μπορώ να τηλεφωνώ τους φίλους μου καμιά φορά...»

«Όμως, Άριο, τι γίνεται με τους ανθρώπους που είναι μακριά από το σπίτι τους ή δεν έχουν σπίτι;» ρώτησε η Σάρα.

«Αυτή είναι μία πολύ καλή ερώτηση, Σάρα,» είπε ο Άριο. «Ας πάμε να δούμε.»







Και έτσι είπαν αντίο στη Σάσα και ξεκίνησαν για άλλη μια φορά. Ο αέρας γινόταν όλο και πιο ζεστός καθώς προσγειώθηκαν σε ένα νησί μέσα στη θάλασσα.





Εκεί είδαν ένα καταυλισμό γεμάτο ανθρώπους.

Ένα κορίτσι τους είδε και τους χαιρέτησε από μακριά.

«Γεια σου Άριο, πόσο χαίρομαι που σε ξαναβλέπω!» φώναξε. «Προσπαθούμε να μείνουμε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά, γι' αυτό θα σου μιλάω από εδώ. Όμως, θέλω πολύ να γνωρίσω τους φίλους σου! Με λένε Λειλά.»

«Γεια σου Λειλά! Εγώ είμαι η Σάρα, και από εδώ είναι ο Σαλέμ,» ανταπάντησε η Σάρα. «Φαίνεται ότι προσπαθείς να προφυλάξεις τον εαυτό σου από τον κορονοϊό. Τι άλλο κάνεις;»

«Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό!» φώναξε ξανά η Λειλά.

«Και βήχεις στον αγκώνα σου;» ρώτησε ο Σαλέμ.

«Μπορείς να μας δείξεις πώς γίνεται αυτό;» απάντησε δυνατά η Λειλά. Κι έτσι ο Σαλέμ τους έδειξε.

«Προσπαθούμε όλοι να είμαστε γενναίοι, αλλά ανησυχώ για κάτι,» είπε η Λειλά. «Μπορώ να σας μιλήσω γι' αυτό; Άκουσα ότι κάποιος αρρώστησε και πέθανε και φοβήθηκα πάρα πολύ. Είναι αλήθεια ότι οι άνθρωποι μπορεί να πεθάνουν από τον κορονοϊό;»







Ο Άριο αναστέναξε βαριά και έτσι τεράστιος όπως ήταν στρογγυλοκάθισε κάτω.

«Ναι, μικροί ήρωές μου, είναι παράξενο,» είπε. «Μερικοί άνθρωποι δεν αισθάνονται καθόλου άρρωστοι, όμως άλλοι μπορεί να αρρωστήσουν πολύ σοβαρά, και ίσως κάπιοι να πεθάνουν. Γι' αυτό πρέπει όλοι να είμαστε πολύ προσεκτικοί ειδικά με τους μεγαλύτερους, και με αυτούς που υποφέρουν από άλλες αρρώστιες, γιατί μπορεί να αρρωστήσουν ακόμα πιο σοβαρά. Μερικές φορές όταν φοβόμαστε πολύ ή δεν αισθανόμαστε ασφάλεια, μπορεί να μας βοηθήσει να φανταστούμε με το μυαλό μας ένα ασφαλές μέρος. Θέλετε να προσπαθήσουμε να το κάνουμε μαζί;»

Όλα τα παιδιά είπαν ναι. Ο Άριο τους ζήτησε να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφαλή.

«Φέρτε στο μυαλό μία ανάμνηση ή μια στιγμή που νιώσατε ασφάλεια,» είπε ο Άριο.

Στη συνέχεια, τα ρώτησε τι μπορούσαν να δουν, τι μπορούσαν να νιώσουν, και τι μπορούσαν να μυρίσουν στο δικό τους ασφαλές μέρος. Ρώτησε εάν υπήρχε κάποιο αγαπημένο πρόσωπο που θα ήθελαν να προσκαλέσουν στο ασφαλές μέρος τους και για το τι θα μπορούσαν συζητήσουν μαζί.

«Μπορείτε να πηγαίνετε στο ασφαλές σας μέρος όποτε νιώθετε λύπη ή φόβο,» είπε ο Άριο. «Αυτή είναι η δική σας υπερδύναμη, και μπορείτε να τη μοιραστείτε με τους φίλους σας και την οικογένειά σας. Και να θυμάστε ότι νοιάζομαι για εσάς, όπως και πολλοί άνθρωποι εξίσου. Κι αυτό μπορεί να σας βοηθήσει, επίσης.»







Η Λειλά είπε, «Όλοι μπορούμε να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο.»

«Έτσι, ακριβώς, Λειλά,» είπε ο Άριο. «Μπορούμε όλοι να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο, όπου και αν είμαστε. Θα' θελες να έρθεις μαζί μας στο τελευταίο μας ταξίδι;»

Η Λειλά αποφάσισε να ταξιδέψει με τον Άριο και τους νέους φίλους της. Η Σάρα χαιρόταν που η Λειλά πήγε μαζί τους γιατί ήξερε ότι μερικές φορές χρειάζεται να στηρίζουμε ο ένας τον άλλο. Πετούσαν ήσυχα, χωρίς λόγια, αλλά η Λειλά ήξερε ότι οι νέοι φίλοι της νοιάζονταν πάρα πολύ για αυτήν.





Χιονισμένα βουνά άρχισαν σιγά-σιγά να φαίνονται, και ο Άριο προσγειώθηκε σε μια μικρή πόλη. Μερικά παιδιά έπαιζαν κοντά σε ένα ρυάκι.

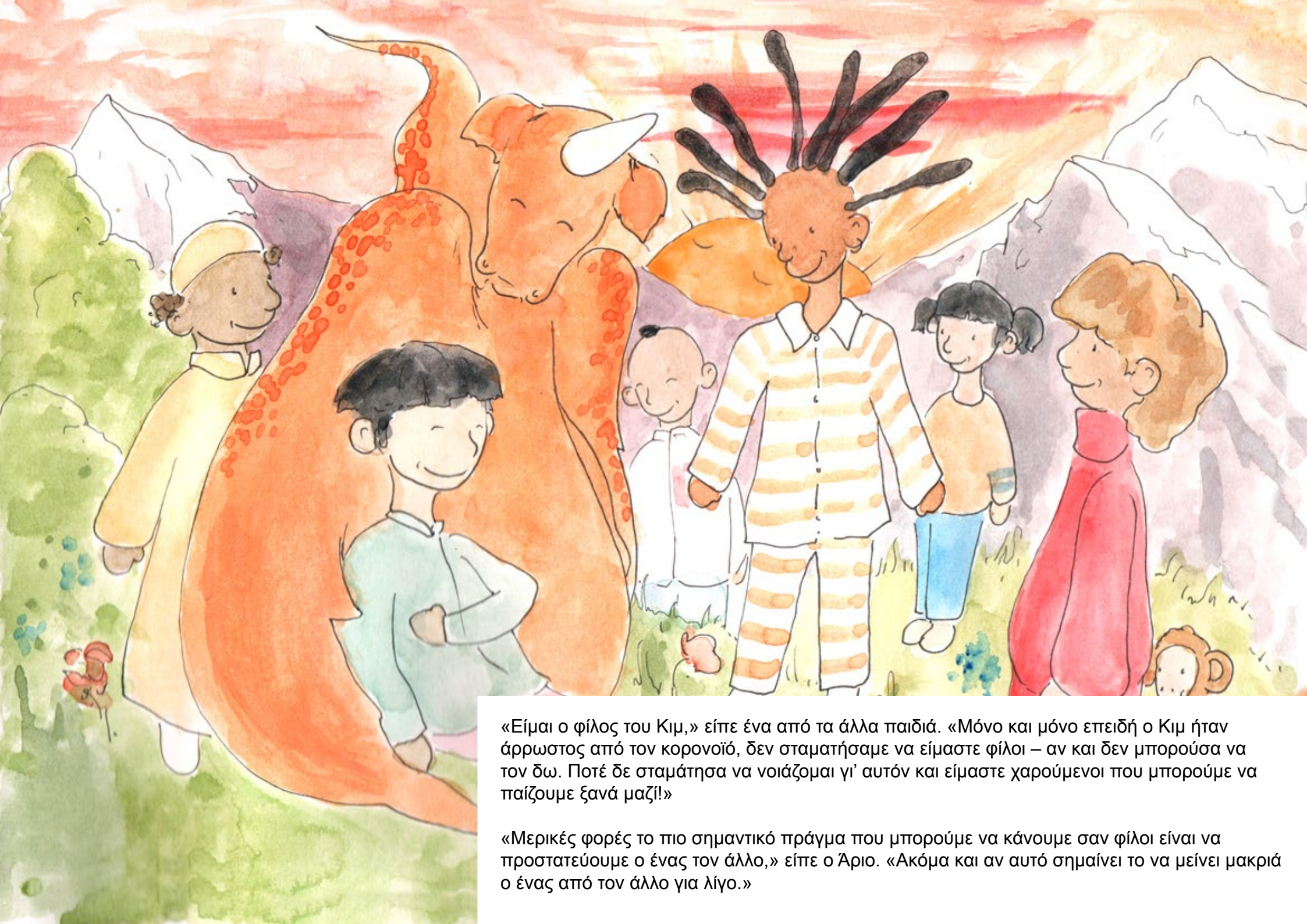
«Άριο!» φώναξε ένα από τα παιδιά, χαιρετώντας τον από μακριά.

«Γεια σου, Κιμ,» είπε ο Άριο. «Για ακούστε όλοι, ήθελα να γνωρίσετε μερικούς φίλους μου που αρρώστησαν από τον κορονοϊό, και έγιναν καλά.»

«Πώς ήταν;» ρώτησε ο Σαλέμ.

«Έβηχα και ένιωθα ότι έκαιγα μερικές φορές. Ένιωθα επίσης πραγματικά πολύ κουρασμένος και δεν ήθελα να παίξω για λίγες μέρες,» είπε ο Κιμ. «Κοιμήθηκα όμως πάρα πολύ και η οικογένειά μου με φρόντισε. Μερικοί από τους γονείς μας, τις γιαγιάδες και τους παππούδες μας έπρεπε να πάνε στο νοσοκομείο. Οι νοσηλευτές και οι γιατροί ήταν πολύ ευγενικοί μαζί τους, και οι άνθρωποι από την κοινότητά μας μας βοήθησαν στο σπίτι. Μετά από λίγες εβδομάδες γίναμε και πάλι καλά.»





«Είμαι ο φίλος του Κιμ,» είπε ένα από τα άλλα παιδιά. «Μόνο και μόνο επειδή ο Κιμ ήταν άρρωστος από τον κορονοϊό, δεν σταματήσαμε να είμαστε φίλοι – αν και δεν μπορούσα να τον δω. Ποτέ δε σταμάτησα να νοιάζομαι γι' αυτόν και είμαστε χαρούμενοι που μπορούμε να παίζουμε ξανά μαζί!»

«Μερικές φορές το πιο σημαντικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε σαν φίλοι είναι να προστατεύουμε ο ένας τον άλλο,» είπε ο Άριο. «Ακόμα και αν αυτό σημαίνει το να μείνει μακριά ο ένας από τον άλλο για λίγο.»





«Ναι, αυτά μπορούμε να τα κάνουμε ο ένας για τον άλλο,» είπε η Λεϊλά.

«Και μια μέρα, θα μπορούμε να παίξουμε μαζί ξανά και να επιστρέψουμε στο σχολείο όπως κάναμε πριν,» είπε ο Σαλέμ.

Ήταν πια η ώρα να γυρίσουν σπίτι, και ώρα για τη Σάρα να αποχαιρετήσει τους νέους φίλους της. Υποσχέθηκαν ο ένας στον άλλο ότι δε θα ξέχναγαν ποτέ αυτό το συναρπαστικό ταξίδι που έκαναν μαζί.

Η Σάρα λυπήθηκε που μπορεί να μην βλέπόντουσαν για λίγο καιρό. Ένωσε όμως καλύτερα όταν θυμήθηκε αυτό που είχε πει ο φίλος του Κιμ. Μόνο και μόνο το ότι δεν μπορείς να δεις κάποιους ανθρώπους, δεν σημαίνει ότι έχεις σταματήσει να τους αγαπάς.





Ο Άριο τους άφησε όλους στα σπίτια τους, και περίμενε να αποκοιμηθεί η Σάρα πριν φύγει.

«Μπορούμε να κάνουμε ξανά το ίδιο και αύριο;» του ζήτησε η Σάρα.

«Όχι, Σάρα, είναι ώρα πια να είσαι μαζί με την οικογένειά σου,» είπε ο Άριο. «Να θυμάσαι την ιστορία μας. Μπορείς να προστατεύεις αυτούς που αγαπάς με το να πλένεις τα χέρια σου και να μένεις στο σπίτι. Κι εγώ δεν είμαι ποτέ πολύ μακριά. Μπορείς πάντα να είσαι μαζί μου όταν πηγαίνεις στο ασφαλές μέρος σου.»

«Είσαι ο ήρωας μου,» ψιθύρισε η Σάρα.

«Κι εσύ, είσαι η ηρωίδα μου, Σάρα. Είσαι μια ηρωίδα για όλους όσους σε αγαπούν,» είπε ο Άριο.





Η Σάρα αποκοιμήθηκε και όταν ξύπνησε την επόμενη μέρα, ο Άριο είχε φύγει. Κι έτσι αυτή πήγε στο ασφαλές της μέρος να του μιλήσει, και μετά ζωγράφισε όλα όσα είχαν δει και μάθει στην περιπέτειά τους. Έτρεξε στη μαμά της κρατώντας τη ζωγραφιά της για να της πει τα νέα της.

«Μπορούμε όλοι να βοηθάμε τους ανθρώπους να είναι ασφαλείς, Μαμά,» είπε. «Συνάντησα τόσους πολλούς ήρωες στο περιπετειώδες ταξίδι μου!»

«Σάρα μου, έχεις δίκιο!» απάντησε η μαμά της. «Υπάρχουν πολλοί ήρωες που προστατεύουν τους ανθρώπους από τον κορονοϊό, όπως οι καταπληκτικοί γιατροί και οι νοσηλεύτές. Μου θυμίζεις όμως ότι όλοι μπορούμε να είμαστε ήρωες, κάθε μέρα, και η μεγαλύτερη ηρωίδα μου είσαι εσύ.»

