

PREOCUPADA

Season 6, episode 13

Hay una chica que se llama Paloma. Paloma es una niña bonita y bien educada. Cuando personas miran a Paloma, piensan que es una niña perfecta. Pero Paloma tiene un secreto. Paloma no es perfecta. Paloma tiene un problema.

There is a girl named Paloma. Paloma is a pretty and polite girl. When people see Paloma, they think that she is a perfect child. But Paloma has a secret. Paloma is not perfect. Paloma has a problem.

Paloma siempre está preocupada. Ella se preocupa por todo. Se preocupa por su trabajo escolar. Se preocupa por estar enferma. Se preocupa por levantarse a tiempo. Se preocupa por estar sola. Se preocupa por su ropa. Se preocupa por la temperatura. Paloma se preocupa por todo.

Paloma is always worried. She worries about everything. She worries about her school work. She worries about being sick. She worries about getting up on time. She worries about being alone. She worries about her clothes. She worries about the temperature. Paloma worries about everything.

Paloma pasa todo el día preocupada. Nunca está a gusto con su vida. Cuando está en el coche, se preocupa por tener un accidente y entonces pone su cinturón de seguridad y checa la puerta múltiples veces. Cuando está en el supermercado, se preocupa por perderse y entonces siempre está muy cerca de su mamá. Cuando está en la escuela, se preocupa por estar equivocada en su trabajo, entonces siempre hace preguntas a su maestra.

Paloma spends all day worried. She is never okay with her life. When she is in the car, she worries she will have an accident and so she puts on her seatbelt and checks the door multiple times. When she is in the supermarket, she worries about getting lost and so she is always very close to her mom. When she is in school, she worries about being wrong on her work so she is always asking her teacher questions.

Al principio, la preocupación no es terrible. Paloma respira y enfoca y sigue adelante. Pero con el tiempo, la preocupación es más y más obsesiva. Paloma decide hablar con su mamá.

At first, the worrying isn't terrible. Paloma breathes and focuses and moves forward. But with time, the worrying is more and more obsessive. Paloma decides to talk with her mom.

—Mamá, tengo un problema.

—¿Sí, hija? ¿Qué es tu problema? —su mamá le pregunta con compasión.

“Mom, I have a problem.”

“Yes, dear? What is your problem?” Her mom asks her with compassion.

—Mama, no estoy a gusto. Siempre estoy preocupada. No quiero hacer nada porque siempre estoy preocupada. No quiero hablar con personas porque estoy preocupada. No quiero ir a la tienda porque estoy preocupada. No quiero hacer mi trabajo escolar porque estoy preocupada que sea incorrecto, pero también estoy preocupada por no hacer mi trabajo porque quiero ser una estudiante perfecta — Paloma admite.

“Mom, I am not okay. I am always worried. I don’t want to do anything because I am always worried. I don’t want to talk with people because I am worried. I don’t want to go to the store because I am worried. I don’t want to do my school work because I am worried it will be incorrect, but I am also worried to not do my work because I want to be a perfect student,” Paloma admits.

—Mija, estas preocupaciones son normales —su mamá responde—. No te preocupes.

—Mamá, cuando tu dices «no te preocupes», ¡me preocupo más!

—Mija, no hay nada de que preocuparte.

“Dear, these worries are normal,” her mom responds. “Don’t worry.”

“Mom, when you say ‘don’t worry,’ I worry more!”

“Honey, there is nothing to worry about.”

—Pero mamá, cuando me lavo los dientes, me preocupo por las caries. Cuando nado me preocupo por los peces. Cuando visito el médico, me preocupo por morirme. Cuando viajo en coche, me preocupo por los accidentes. Estoy tan preocupada que no pienso en nada más. ¡Siempre estoy preocupada y no puedo más! —Paloma llora.

“But mom, when I brush my teeth, I worry about cavities. When I swim, I worry about fish. When I visit the doctor, I worry about dying. When I travel in a car, I worry about accidents. I am so worried that don’t think about anything else. I am always worried and I can’t take it anymore!” Paloma cried.

La madre de Paloma escucha atentamente. Ella nota que su hija está muy alterada. La madre de Paloma quiere ayudar, pero ella no es una profesional en esta área. Ella no sabe cómo ayudar a Paloma, entonces hace una cita con una terapeuta.

Paloma's mother listens attentively. She notes that her daughter is very upset. Paloma's mom wants to help, but she is not a professional in this area. She doesn't know how to help Paloma, so she makes an appointment with a therapist.

La terapeuta se llama Filomena. Filomena es muy paciente y comprensiva. Ella escucha a los niños todo el día porque es una terapeuta infantil. Filomena es experta de la psicología infantil y ella quiere ayudar a Paloma.

The therapist is called Filomena. Filomena is very patient and understanding. She listens to children all day because she is a child therapist. Filomena is an expert in child psychology and she wants to help Paloma.

Paloma se preocupa por su cita con la terapeuta. Ella está preocupada porque no conoce a Filomena. Paloma imagina una mujer estricta en una oficina blanca y fea. Ella está preocupada porque posiblemente tenga un problema mental horrible y no hay una cura. ¡No quiere ir a un hospital mental!

Paloma is worried about her appointment with the therapist. She is worried because she doesn't know Filomena. Paloma imagines a strict woman in an ugly white office. She is worried because maybe she has a horrible mental problem and there is no cure. She doesn't want to go to a mental hospital!

Cuando Paloma entra a la oficina de Filomena, ella está más tranquila. Primero, Filomena tiene una sonrisa bonita y no parece estricta. Segundo, la oficina de Filomena tiene juguetes y crayolas. Es un espacio confortable y no intimidante y feo.

When Paloma enters Filomena's office, she is more calm. First, Filomena has a pretty smile and she doesn't seem strict. Second, Filomena's office has toys and crayons. It is a comfortable space and not intimidating and ugly.

Paloma se sienta con su mamá en un sofá. Filomena se sienta en una silla cerca del sofá. Filomena hace preguntas y Paloma responde a las preguntas. A Paloma le gusta el tono de voz de Filomena. Paloma siente bien y habla de sus problemas. Filomena escucha. No interrumpe, no da instrucciones a Paloma. Simplemente escucha. Paloma habla y siente bien. No siente preocupada.

Paloma sits with her mom on a couch. Filomena sits on a chair near the couch. Filomena asks questions and Paloma responds to the questions. Paloma likes Filomena's tone of voice. Paloma feels good and talks about her problems. Filomena listens. She doesn't interrupt she doesn't give instructions to Paloma. She just listens. Paloma talks and feels good. She doesn't feel worried.

En la próxima cita con Filomena, Paloma dibuja. Dibuja unas de sus preocupaciones y habla de sus dibujos con Filomena. Paloma se siente a gusto con Filomena. Siente que puede hablar de sus preocupaciones y cuando ella habla de sus preocupaciones, no parecen tan grandes.

In the next appointment with Filomena, Paloma draws. She draws some of her worries and talks about her drawings with Filomena. Paloma feels good with Filomena. She feels that she can talk about her worries and when she talks about her worries, they don't seem so big.

Paloma tiene dos citas al mes con su terapeuta. Le gusta visitar a su terapeuta. En las citas, a veces colorean. A veces pintan. Ellas juegan con marionetas o muñecas. Paloma habla. Filomena escucha y hace preguntas. Filomena siempre es paciente y atenta. Filomena nunca dice que es tonto preocuparse. Filomena no cree que Paloma es tonta por sus preocupaciones.

Paloma has two appointments each month with her therapist. She likes to visit her therapist. In the appointments, sometimes they color. Sometimes they paint. They play with puppets or dolls. Paloma talks. Filomena listens and asks questions. Filomena is always patient and attentive. Filomena never says that it is silly to worry. Filomena doesn't believe that Paloma is silly for her worries.

Después de visitar con su terapeuta, Paloma se siente contenta. Todavía está preocupada, pero sus preocupaciones no controlan su vida. Paloma tiene más confianza. Cuando se lava los dientes, no piensa en las caries. Cuando está en el coche, mira los árboles y no piensa en accidentes. Cuando visita al médico, no piensa en morir.

After visiting with her therapist, Paloma feels happy. She is still worried, but her worries don't control her life. Paloma has more confidence. When she brushes her teeth, she doesn't think about cavities. When she is in the car, she looks at the trees and she doesn't think about accidents. When she visits the doctor, she doesn't think about dying.

En la escuela, Paloma habla con otros niños. Todavía está un poco preocupada, pero no permite que su preocupación la controle. Piensa en sus sesiones con su terapeuta y tiene confianza.

At school, Paloma talks with other kids. She is still a little worried, but she doesn't allow her worry to control her. She thinks about her sessions with the therapist and she is confident.

La madre de Paloma nota una diferencia en su hija. Nota que su hija es más feliz. Nota que su hija sonríe más. La madre de Paloma aprende también de Filomena. Ella aprende ser paciente con Paloma y ella aprende que la frase «No te preocupes» no es una buena frase usar con Paloma porque cuando ella oye «No te preocupes», solo se preocupa más.

Paloma's mom notices a difference in her daughter. She notices that her daughter is more happy. She notices that her daughter smiles more. Paloma's mom also learns from Filomena. She learns to be patient with Paloma and she learns that the phrase "don't worry" is not a good phrase to use with Paloma because when she hears "don't worry", she only worries more.

Paloma no es perfecta. En el pasado se preocupaba por ser perfecta, pero ahora, ella está más contenta y tiene más confianza. Siente a gusto con su vida.

Paloma is not perfect. In the past she worried about being perfect, but now she is happier and she has more confidence. She feels good about her life.

Simple Stories in Spanish. Season 6, episode 13: *Preocupada*



You can find this and more stories at smalltownspanishteacher.com This story is an original work by Camilla Given. Any resemblance to stories by other authors is purely coincidental, unless otherwise noted.