

## Preocupada

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.

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 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.

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.

—Mamá, tengo un problema.

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

—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.

—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.

—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.

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.

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.

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!

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 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.



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