

# Cómo vencí mis miedos

## **Nunca pensé que sería trasplantado del corazón a los 14 años.**

Después de la operación, me sentía pésimo. Era muy extraño tener el corazón de otra persona en mi cuerpo. No me malinterpreten, estaba feliz de estar vivo, pero me inquietaba pensar: ¿Y si este corazón también falla?

Mis padres no tenían idea de cómo me sentía. Estaban muy felices de que yo tenía el trasplante. Pero yo me sentía solo. Era como si nadie más pudiera entender lo que me estaba pasando.

La parte más difícil era ir a dormir. Acostado en la cama, podía sentir el corazón latiendo en mi pecho. Algunas noches tenía pesadillas. Cuando no podía dormir, jugué en la computadora. Encontré una sala de chat para chicos con los trasplantados. Algunos decían que también se sentían preocupados y solos. Un chico me contó un truco para dormirse: usar mi imaginación para ayudarme a relajar.



---

**“Después de la operación, me sentía pésimo. Era raro tener el corazón de otra persona en mi cuerpo”.**

---

**Durante mucho tiempo estuve preocupado por mi corazón nuevo.** Aunque los médicos decían que estaba bien, cualquier dolor o molestia me hacía entrar en pánico. Estaba preocupado todo el tiempo. Hablé con un terapeuta que dijo que es común que los chicos con una enfermedad grave queden atrapados en un “espiral de preocupaciones”. Primero, pasa algo pequeño y comienzo a preocuparme. Después, como sigo pensando en eso, me preocupo aún más. ¡Muy pronto, mi preocupación está fuera de control!

Aprendí a mantener la calma al hablar a mí mismo. Ahora me digo cosas como: Era solo un sueño. O: Estoy sano ahora; mi corazón funciona bien. Cuando noto que las preocupaciones comienzan a crecer, hablo conmigo mismo para calmarme inmediatamente.

Anoche, cuando estaba jugando al fútbol, sentí que el corazón me latía con fuerza en el pecho. Lo primero que pensé fue: ¡Uy no! Pero después me dije: Está bien, mi corazón tiene que latir rápidamente cuando hago ejercicio. ¡Está todo bien! Sabía que iba a estar bien.

Siéntate y relájate.  
Imagínate en tu  
lugar favorito  
y responde  
estas preguntas...



¿Dónde estás? ¿Qué ves/ escuchas/ sientes/ hueles?

---

---

---

---

Todas las personas en que confías están allí contigo. ¿Quiénes son?

---

---

---

---

¿Te sientes relajado y feliz! ¿Qué estás haciendo?

---

---

---

---

Ahora piensa esta imagen hasta que sientas que tu cuerpo se relaja.



## PREOCUPADO

¡Las preocupaciones pueden crecer y salirse de control rápidamente! ¿Qué es lo que te preocupa?  
Escribe en los recuadros rojos a continuación.

¿Y si...?

---

¿Estoy loco?

---

¡Yo puedo con esto!

---

¡Soy fuerte!

---

## CALMO

Habla contigo mismo para estar tranquilo y calmo. ¿Qué puedes decirte para relajarte?  
Escribe en los recuadros azules a continuación.