

Reconstruyendo mi vida

En un día, toda mi vida cambió. Mis amigos y yo íbamos a toda velocidad al parque de patinaje. De repente, escuché el pitido de un automóvil y el chirrido de los frenos. Después de esto, no recuerdo mucho.

Me desperté en el hospital. El médico me dijo que me había atropellado un automóvil y tuvo una operación en la pierna. Me dolía muchísimo la pierna. Mi familia intentaba hacerme sentir mejor. Trajeron juegos, pero yo sólo quería estar solo.

No pude caminar bien durante un largo tiempo. No dejaba de pensar: ¡No es justo! ¿Por qué estoy siendo castigado? Estaba enojado con mis amigos, porque podían salir y hacer las cosas que yo no podía. Mi terapeuta físico me dijo que muchos chicos se enojan cuando tienen dolor. Hicimos una lista de cosas que puedo hacer para relajarme cuando me siento triste o enojado.



“De repente, escuché una bocina de automóvil y el chirrido de los frenos. Después de eso, no recuerdo mucho.”

En mi revisión médica, entré en pánico cuando mi médica me dijo que podía volver a andar en patineta.

¡Le dije que no quería ni acercarme al parque! Me dijo que muchos chicos sienten miedo cuando tienen que afrontar cosas que le recuerdan el accidente. Me dibujó una imagen y me explicó que el miedo de la mayoría de los chicos es como una gran montaña. Dijo que debía comenzar a afrontar mis miedos desde abajo, uno por uno. Una vez que alcance la cima, me dijo, ya no tendría tanto miedo.

Completamos los niveles juntos, e incluimos las cosas que me preocupaban y lo que me ayudaría. Aunque fue bastante fácil imaginar que me volvía a subir a la patineta, le dije que yo estaba un poco preocupado por la caída de mi monopatín, más preocupado por la patineta en el tráfico, y muy preocupado por la patineta en el parque.

Cuando intenté en mi casa, los primeros pasos fueron fáciles. A medida que los pasos se hacían más difíciles, usé mi lista de relajación y la ayuda de mis amigos para afrontar mis peores miedos. ¡Gracias a mis amigos y a la lista, volví a andar en mi patineta y pasando el rato con mis amigos!

Ejemplo de la lista:

1. Inhalar y exhalar profundamente 3 veces.
2. Contar mientras inhalo y exhalo.
3. Repetir "¡Soy fuerte! Puedo superar esto".
4. Tensar los músculos y luego relajarlos... Notar la diferencia y tratar de permanecer relajado.
5. Cerrar los ojos y pensar que estoy con mis amigos pescando con mi papá.
6. Hablar con mi hermano, mis padres o con un amigo.
7. Escribir letras de canciones en mi diario.
8. Escuchar mi música favorita.
9. Tocar mi guitarra.
10. Dibujar en mi cuaderno.
11. Jugar videojuegos con mi hermano.

¿Qué te ayuda a relajarte?
Haz tu propia lista:



Completa esta montaña con tus propios miedos y preocupaciones. ¿Qué puedes hacer para alcanzar la cima? ¿Quién puede ayudarte?

La preocupación que quiero superar:

5. Me preocupa mucho...Quién/ Qué puede ayudarme...

4. Me preocupa un poco...Quién/Qué puede ayudarme...

3. Me preocupa algo...Quién/Qué puede ayudarme...

2. Me resulta bastante fácil...Quién/ Qué puede ayudarme...

COMIENCE AQUÍ: 1. Me resulta realmente fácil...Quién/Qué puede ayudarme...