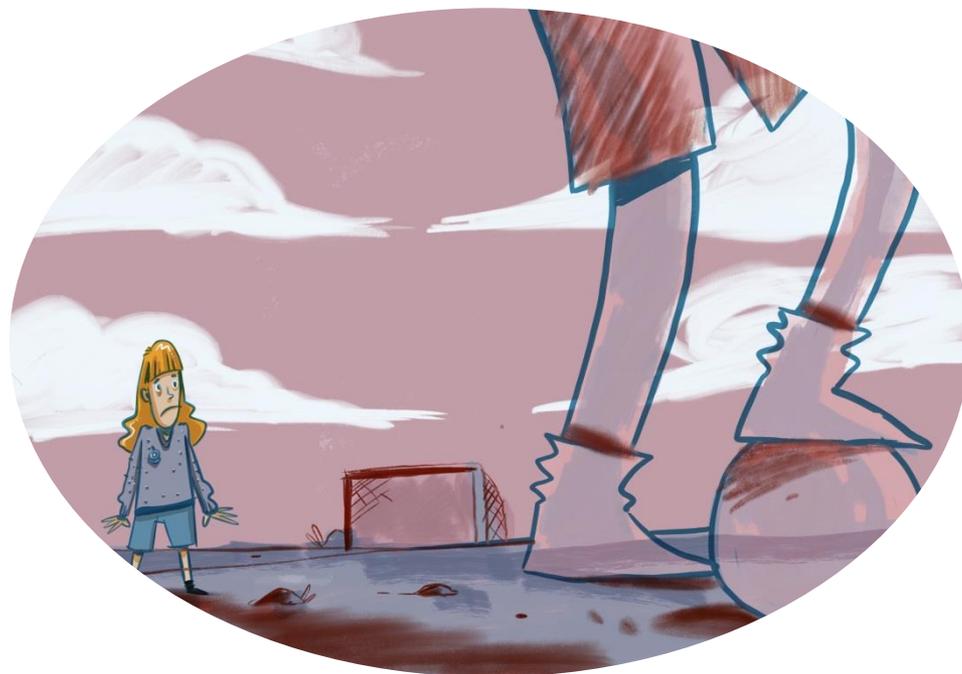


# ¡Tengo angustia!



**Texto:** Mireia Vidal

**Ilustraciones:** David Carretero

**M**ia cerraba los ojos cada vez que le pasaba. Primero sentía como si un gusano se le paseara por la barriga (por la barriga “de dentro”, aquella que se le hincha cuando come demasiado; la barriga de fuera es donde tiene el ombligo y las cosquillas). Después el gusano se convertía en un elefante gordo que se le sentaba sobre el pecho y Mia sentía que no podía respirar, temblaba, se mareaba y se le llenaban los ojos de lágrimas. Entonces los cerraba, pero las lágrimas siempre acababan escapando.

"*Esta niña padece angustia*", había oído que decía la doctora a sus padres. Pero a ella nadie le explicó que era la angustia, ni de dónde venía, ni para qué servía, ni qué podía hacer para que no volviera a aparecer y la dejara vivir tranquila.

Y es que Mia, desde que tenía angustia, que no vivía como antes. No quería ir a casa de sus amigas por si durante la noche no podía dormir y le venía la angustia; tampoco quería ir al cine por sí sentada entre tanta gente volvía a sentir esa sensación, ni quería subir al autobús para ir de excursión, ni de colonias, ni estar demasiado rato en el parque por si de pronto... LE VENÍA.

*¿Pero qué te ha de venir?* Preguntaba curiosa su hermana pequeña. Entonces Mia explicaba lo del gusano y el elefante, y Berta imaginaba que tenía un zoo dentro del cuerpo y comenzaba a reír. Y Mia se sentía mal, y le pedía que se callara, y le daba vergüenza y poco a poco dejó de contarlo. Ni a ella ni a nadie.

Sólo el abuelo Manuel sabía que a Mia le pasaba algo.

-¿Quieres venir al huerto? – Le preguntó una mañana de sábado.

Y Mia corría ya a ponerse las botas llenas de barro para acompañarlo, cuando el gusano de la barriga se despertó y volvió a sentir ese miedo. “¿Y si viene otra vez?”, pensó. Y así dejó de ir al huerto, al pantano, a buscar moras o a bañarse en el río. Mia cada día estaba más triste.

-Yo lo conozco tu gusano.- Le dijo el abuelo mientras mojaba un poco de pan con tomate para el desayuno.

-¿Cómo? -Preguntó la niña, sorprendida.

-Cuando era joven tenía un gusano también que siempre me hacía enrabiarse y no me dejaba hacer lo que me gustaba. Como ahora te pasa a ti. - Añadió mientras cortaba un trozo de embutido.

Mia se miró al abuelo emocionada. Era la primera vez que encontraba a alguien que la entendía y sonrió.



-Pero ahora haces muchas cosas.

- Pues claro que sí. Porque me hice amigo del gusano y ya no volví a asustarme.

-¿Amigos? -Preguntó Mia sorprendida.

-En realidad, es mi mejor amigo. ¿Y sabes por qué?

No fue necesario que Mia respondiera, porque sus ojos abiertos ya lo decían todo.

- Ven- le dijo el abuelo, que aprovechó para levantar el porrón y beber un trago de vino. Y juntos salieron al jardín y se sentaron bajo el árbol grande que Mia utilizaba para esconderse del sol.

-Los gusanos viven en el suelo, y no en tu barriga. -Empezó a decir el abuelo. -Lo que tú sientes no es un gusano.

-¿Y qué es? -Preguntó Mia curiosa.

- Eres tu. - Añadió el abuelo clavando un mordisco de su pan con tomate. -Es lo que queda de la pequeña Mia que cada día se hace más grande. A ti te gusta aprender cosas, ¿verdad?

-¡Claro que sí! - Respondió Mia contenta.

-Y eso es bueno, pero todo lo que aprendes es nuevo, y dentro de ti todavía hay una Mia pequeña que tiene miedo de lo desconocido. ¿Qué pasaría si estuvieras en la selva y te encontraras un león? Alguien te tendría que avisar que corres peligro, y la manera de hacerlo es haciéndote sentir miedo.

-Pero yo no estoy en la selva y aquí no hay leones.

-Tienes razón, pero tu Mia pequeña quiere hacer tan bien su trabajo que ve peligros allí donde no están. Aún debe aprender. - Añadió el abuelo alargándole un trozo de embutido. ¿Quieres un poco?

Pero Mia no tenía hambre. Lo que tenía era prisa para saber más de aquella Mia pequeña que sentía dentro.

-¿Y por qué no aprende? -Preguntó.

-Oh, porque tiene miedo de equivocarse y que te enfades con ella. No crecemos igual por fuera que por dentro. - Añadió el abuelo mientras masticaba - Hay que tener un poco de paciencia y esperar a que cada parte crezca a su ritmo. Lo que tienes que hacer es esperarla.

- ¿Esperarla? -Preguntó Mia desconcertada.

- Exacto. Cada vez que sientas esta inquietud en tu barriga, tienes que ayudar a tu Mia pequeña a darle un tirón. No la puedes hacer correr. Detente unos minutos y respira lentamente para que ella pueda tomar aire y hacerse un poco más grande.

- ¿Y como tengo que hacerlo?

- Muy sencillo. Sólo tienes que detenerte y coger aire por la nariz sacándolo poco a poco por la boca. Mientras llenas los pulmones le das espacio para crecer y puedes aprovechar para charlarle un rato y explicarle cómo será lo que quieres hacer. Si le cuentas y lo conoce, no se asustará. Y si aún así, todavía tiene un poco de miedo, puedes intentar hacerlo para comprobar qué pasa. Seguramente descubrirá que no hay para tanto.

- ¿Así fue como te hiciste amigo de tu pequeño TÚ?



-¡Claro! Tuve que explicarle muchas cosas a mi pequeño YO. Pero también él me enseñó otras cosas. Gracias a él estoy siempre alerta y ahora que ha aprendido a identificar los peligros de verdad, sé que siempre vigila y me siento seguro. Y si alguna vez se confunde y se asusta por algo nuevo, respiro tranquilo para que tenga tiempo para crecer.

A Mia le hizo gracia la imagen de un abuelo pequeño que todavía tenía que crecer. Pero si ya era muy viejo. Pero el abuelo le contó que nunca dejamos de aprender y de enfrentarnos a cosas nuevas. Algunos las aprenden más rápido y otros más despacio, pero la mayoría tenemos prisa y no sabemos esperar a nuestro pequeño YO.

Al abuelo se le había acabado el pan con tomate y se levantó para coger unas ciruelas.

-Pero para que crezca bien también le tienes que dar buenos alimentos, practicar ejercicio y ofrecerle las horas adecuadas de sueño. Y cuando quiera hablar de miedos, cuéntale cosas buenas. Necesita escucharlas para poder confiar.

-¿Para confiar en quién?

-¿En quién quieres que sea? -Dijo escupiendo el hueso de la pruna.- Tienes que demostrarle que puede confiar en ti. Así ella también se sentirá segura y dejará de sufrir. Caramba, ahora se han acabado las ciruelas.

-Dijo el abuelo entristecido – Voy en el huerto, ¿quieres venir?

Y Mia se calzó las botas de barro, contenta.

-¡Sí!

# Fin

# FAROS

*La guía de la salud y el bienestar para tus hijos*



**Los cuentos de la abuela** es un recopilación de cuentos que el Observatorio de la Infancia y la Adolescencia FAROS pone al alcance a través de su página web (<http://faros.hsjdbcn.org/>) con el objetivo de fomentar la lectura y difundir valores y hábitos saludables en la población infantil.

FAROS es un proyecto impulsado por el Hospital Sant Joan de Déu Barcelona con el objetivo de promover la salud infantil y difundir conocimiento de calidad y actualidad en este ámbito.



**SJD**

**Sant Joan de Déu**  
Barcelona · Hospital