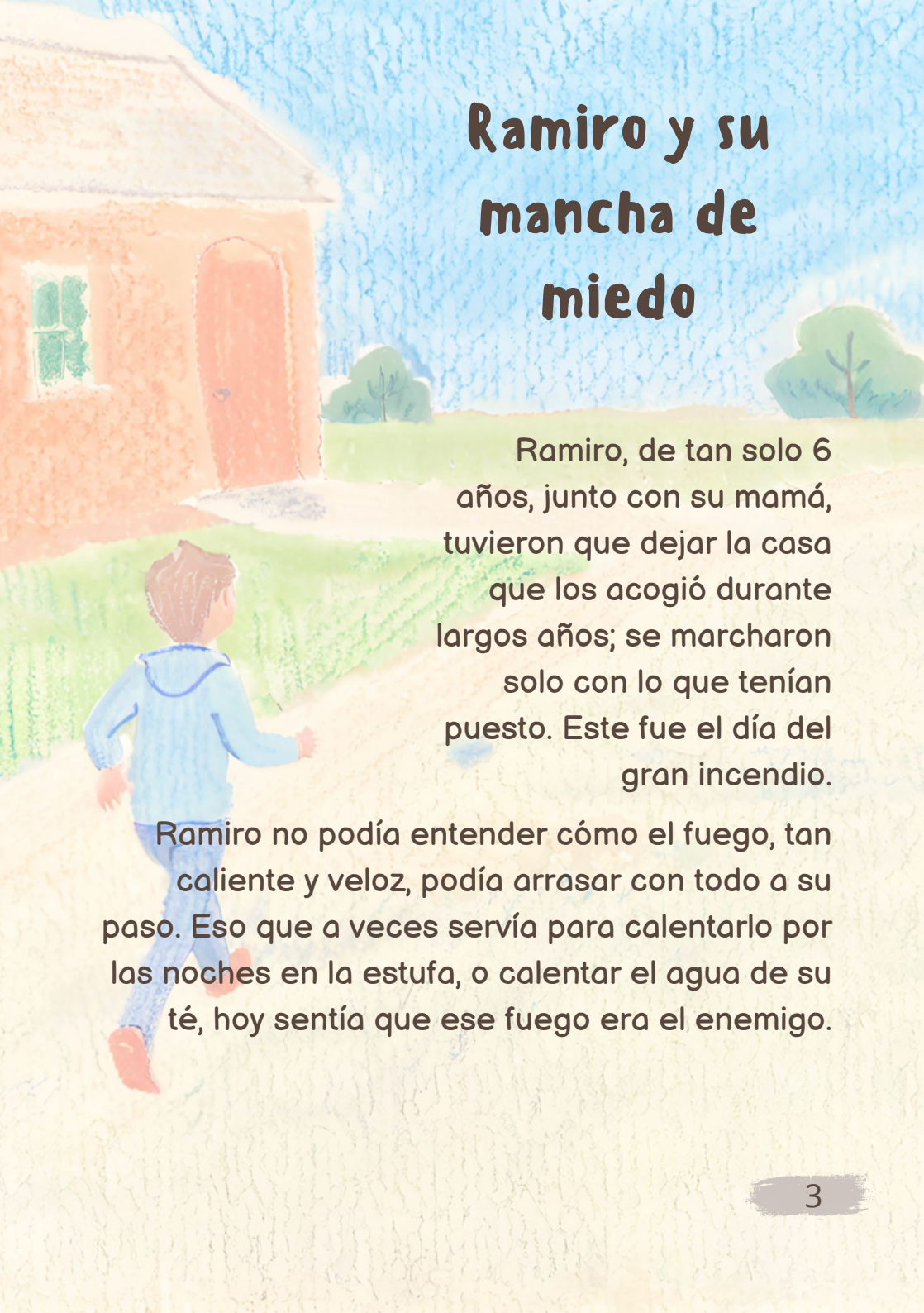


# Ramiro y su mancha de miedo



A colorful illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue hoodie and blue pants, running away from a brick house. The house has a red door and a window with green shutters. The background shows a green lawn, a blue sky, and a few trees. The boy is running on a path that leads away from the house.

# Ramiro y su mancha de miedo

Ramiro, de tan solo 6 años, junto con su mamá, tuvieron que dejar la casa que los acogió durante largos años; se marcharon solo con lo que tenían puesto. Este fue el día del gran incendio.

Ramiro no podía entender cómo el fuego, tan caliente y veloz, podía arrasar con todo a su paso. Eso que a veces servía para calentarlo por las noches en la estufa, o calentar el agua de su té, hoy sentía que ese fuego era el enemigo.

Después de que pasó la emergencia, Ramiro no podía dormir por las noches y en el día estaba muy asustado. Sentía el calor en sus manos y quería arrancarlo de su cuerpo. Luego, se daba cuenta que no era una llama, sino que un rayo de luz que entraba por su ventana y trataba de calmarse.



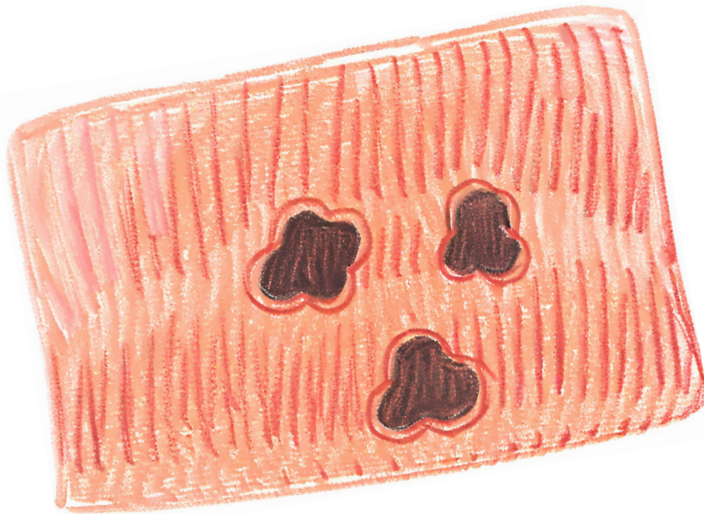
Su madre, al ver que Ramiro había perdido el brillo en sus ojos, se acercó y le preguntó qué le pasaba. El niño dijo que sentía su pecho apretado, a veces le costaba respirar y que su cabeza recordaba el momento en que tuvieron que escapar del incendio, sin poder sacar esas imágenes. Lleno de angustia, Ramiro le dijo a su madre que no sabía cómo hacer que se fueran esos recuerdos: “¡Mamá, ayúdame!”, pidió Ramiro.

La mamá, quien luego del estrés de evacuar y encontrarse a salvo recapacitó que desde el día del incendio no había conversado bien con su hijo sobre lo realmente ocurrido; había estado en modo sobrevivencia. Trató de serenarse y respirar.

Le habló con calma y le dijo: “Querido hijo, hubo gente que lo perdió todo por las llamas y otra que se fueron. Esto que nos tocó vivir fue muy duro, pero hoy estamos bien, estamos juntos y a salvo. ¿Quieres venir a dibujar conmigo y dejamos en el papel todo lo que va apareciendo en esa cabecita que te da susto?”.



Ramiro aceptó un poco reacio, se preguntaba cómo podría pintar algo tan oscuro y terrible. Poco a poco comenzó coloreando negro, café y rojo, mucho rojo. Cuando lo hacía sus manos tiritaban, pero no podía parar de hacerlo. Dibujaba las llamas, los pajaritos volando lejos, los perros y gatos escapando junto a ellos y luego con furia arrugó el papel y lo tiró lejos.



Su madre, quien lo acompañaba, fue a recoger el papel, lo abrió y vio lo que había pintado su hijo. Se percató que el dibujo no tenía ninguna forma concreta; era todo abstracto, una gran mancha de colores. Ella trató de interpretar el dibujo y ponerle palabras a lo que estaba viviendo su hijo.

Le reconoció que esta gran mancha eran sus emociones que había sacado con fuerza y que no era solo una, sino que se mezclaba la pena con el miedo y la angustia.



Con mucho amor, la mamá de Ramiro le dijo que estas emociones por muy feas que fueran y aunque no fueran agradables, las tenían que mirar, tratar de entenderlas, sacarlas y conversarlas.





Después de la sesión de arte, Ramiro se sentía algo más liviano, no menos triste, pero ya no le apretaba el pecho. Hablar y dibujar sobre cómo se sentía le había hecho bien. Sin embargo, algo quedaba pendiente; los pensamientos seguían apareciendo como imágenes en su cabeza...  
¿Cómo podía hacer para que dejaran de aparecer?



Se lo comentó a su mamá, sabía que podía hablar con ella con confianza. Ella, con mucha ternura, le aclaró que lo que pasaba por su mente eran solo pensamientos, no hay que tratar de controlarlos o exigir que se vayan, es mejor no poner resistencia y aceptarlos. Y decir, como una nubecita en el cielo azul: “Este pensamiento va, vuelve y otra vez lo mismo... respirar, siempre respirar”



Ramiro no entendió bien cómo era posible que tuviera que aceptar lo que pasaba por su mente, el miedo, la angustia, volver a pensar en las llamas. Pero poco a poco no puso más resistencia a lo que estaba pasando y, tal como su mamá le había contado, estas nubecitas tenían espacio para moverse por su cabeza.



De a poco, Ramiro comenzó a sentirse mejor, a aceptar sus emociones. Cuando no supiera qué sentía o cómo sacar ese sentir, recordaba que siempre podía pedir ayuda a su mamá. Ella estaba ahí para él, y Ramiro lo sentía. Y si bien no sabía qué podía ocurrir en sus vidas, sí estaba seguro de que eran un equipo, que ella lo cuidaría y protegería.



Porque eso es lo que hacen las familias que se quieren: se cuidan y se ayudan. Ramiro pensó en su mamá y se sintió extraño; su corazón latió muy rápido, por un segundo se asustó, pero luego entendió que ese sentimiento era cariño y amor.



# Sobre Good Neighbors

La misión Good Neighbors Chile, #BuenosVecinos, es **empoderar a** las personas, especialmente **niñas, niños y adolescentes**, creando oportunidades de desarrollo sostenible, de **educación, solidaridad** y promoción de los **derechos humanos**, en sus comunidades.

## ¿Qué hacemos?

### Educación de calidad

Programas educativos innovadores enfocados en las **habilidades socioemocionales** y preparación para la vida.

### Promoción de derechos

**Concientizar y educar** sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes por medio de programas, actividades y recursos educativos.

### Solidaridad en acción

Good Neighbors activa sus redes para **ayudar a las personas más vulnerables**, en Chile y en otros lugares del mundo.

# Créditos

Un aporte de Good Neighbors Chile

Ramiro y su mancha de miedo

Autora: Camila Ibarra Silva

2024 © Good Neighbors Chile

[comunicaciones@goodneighbors.cl](mailto:comunicaciones@goodneighbors.cl)



Búscanos como "Good Neighbors Chile" en redes sociales:

