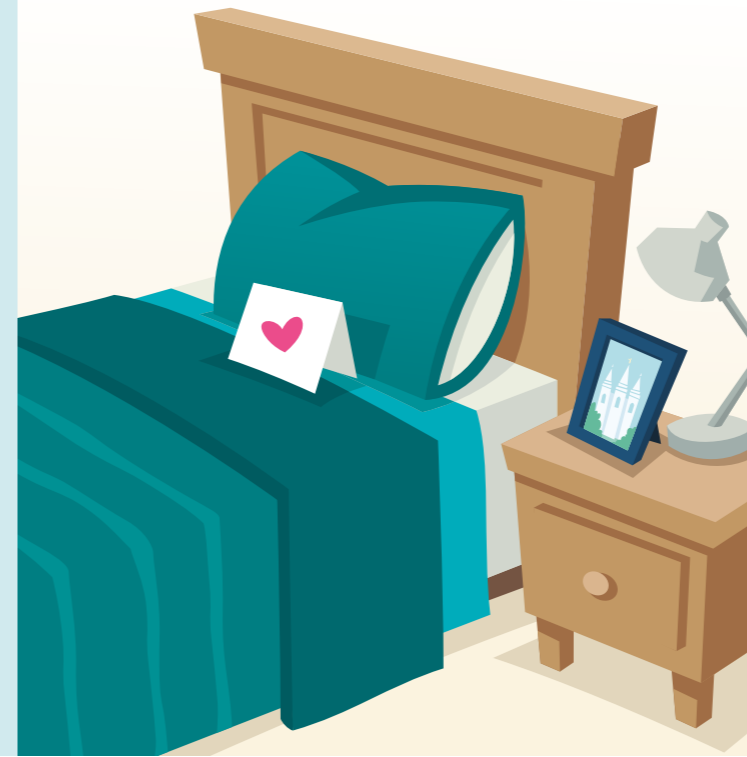




# Muchas maneras de decir “Te quiero”

¿Cómo podía Trina ayudar a su hermano?



Por Juliann Tenney Doman  
(Basado en una historia real)

Esta historia ocurrió en EE. UU.

“Comencemos nuestro consejo familiar con una oración”, dijo el papá de Trina.

Trina se arrodilló junto a sus hermanos y hermanas mientras su hermano Taylor hacía la oración. Luego todos se volvieron a sentar.

“Mamá y yo queremos hablarles de Adam”, dijo papá. Adam, hermano de Trina, era misionero. Se había ido hacía tres meses y Trina lo extrañaba mucho.

“Regresará a casa de la misión esta semana”, dijo mamá.

Trina se quedó sin aliento. *¿Estará bien?*, pensó ella. “¿Qué? ¿Por qué?”, preguntó Taylor.

“Ha tenido dificultades con la ansiedad y la depresión”, dijo mamá. “Significa que tiene mucha preocupación y tristeza que no desaparecen. Recibirá ayuda de los médicos aquí, tal como lo haría si se hubiera fracturado la pierna o se hubiera enfermado”.

Trina no sabía qué decir. Tenía amigos cuyos hermanos habían regresado de la misión antes de tiempo para recibir ayuda de los médicos. *¿Estará Adam bien?*

“Queremos hacer todo lo posible por ayudar a Adam. ¿Podrían orar para saber cómo pueden servir a su hermano?”, preguntó papá.

Trina y sus hermanos asintieron con la cabeza.

“Pueden hacernos cualquier pregunta que tengan y decimos cómo se sienten en cualquier momento. Los amamos”, dijo mamá. Trina corrió a abrazarla y el resto de la familia se unió en un abrazo grupal.

Durante los días siguientes, Trina pensaba en Adam. Oraba para saber lo que podía hacer por él. Pensó en las ocasiones en las que se había sentido



ILUSTRACIONES POR SAMMIE FRANCIS

preocupada o triste y en lo mucho que su familia la había ayudado. Sin embargo, la ansiedad y la depresión parecían ser cosas bastante graves.

“¿Qué puedo hacer yo para ayudar a Adam?”, preguntó Trina a mamá.

“No podemos cambiar lo que Adam siente”, dijo mamá, “pero podemos apoyarlo y mostrarle que nos preocupamos por él”.

“¡Podemos amarlo!”, dijo Trina.

Mamá sonrió y la abrazó. “Eso es lo mejor que podemos hacer”.

Trina sabía que había muchas maneras de decir “te quiero”, incluso sin decirlo en voz alta. Cuando la familia hacía cosas buenas por ella o la abrazaba, sentía que la amaban. Trina podría hacer eso por Adam.

Decidió que podía comenzar a mostrar amor por Adam en ese momento. Le escribió un mensaje en la acera con tiza, escondió notas con palabras amables por toda la casa y ayudó a sus hermanos a hacer un cartel que decía: “¡Bienvenido a casa, élder Dawson! ¡Te amamos!”.

Al día siguiente, la familia de Trina fue al aeropuerto. Trina ayudó a sus hermanos a sostener el cartel que habían hecho. Cuando Adam cruzó la puerta, Trina y la familia corrieron a abrazarlo.

“¡Te quiero, Adam!”, dijo Trina.

Cuando llegaron a casa, Trina tomó a Adam de la mano y lo llevó a la acera para que viera lo que había escrito.

“Estamos muy orgullosos de ti, élder Dawson”, leyó Adam y levantó la cabeza, y miró a sus padres y hermanos. “Gracias a todos”, dijo él y apretó fuerte la mano de Trina.

Adam fue a dejar la maleta en la habitación. Cuando regresó, estaba sonriendo. “¿Alguien sabe quién está haciendo todas estas cosas amables en la casa? Acabo de encontrar una nota secreta en la almohada”, dijo, guiñándole un ojo a Trina.

Trina sonrió. La entusiasmaba el pensar en más maneras de decir “te quiero”. ●

## ¿Qué son la ansiedad y la depresión?

A veces, las personas tienen sentimientos de preocupación o temor que no desaparecen. A eso se le llama **ansiedad**. También pueden sentir una tristeza que no desaparece. A eso se le llama **depresión**. La ansiedad y la depresión son enfermedades que afectan a la mente, así como otras enfermedades afectan al cuerpo. Las personas que tienen ansiedad o depresión pueden recibir ayuda de un médico. Nosotros podemos amarlas y tratar de entenderlas y ayudarlas. Si tienes dificultades de este tipo, habla con un adulto en quien confíes para pedir ayuda.