

## Reflexión para grandes y chicos

Después del fuego, también florecen los abrazos

Tras una emergencia, las familias sienten miedo, pérdida y cansancio.

Las heridas visibles sanan, pero las del alma necesitan más tiempo y cuidado.

Los niños, aunque jueguen y parezcan felices, también perciben la tristeza de su entorno.

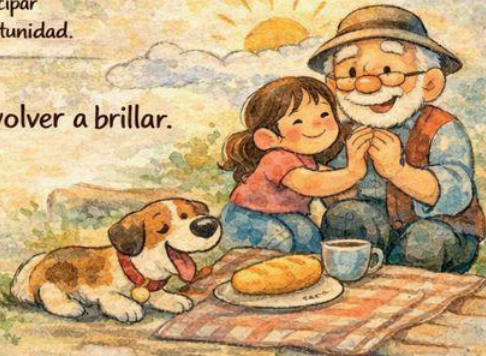
Por eso, los adultos debemos mantenernos cercanos, atentos y serenos, acompañándolos con presencia y amor.

Escuchemos sin presionar, expliquemos con palabras simples, observemos sus cambios de ánimo y celebremos, cuando logran expresar lo que sienten.

El juego, el dibujo, la respiración pausada, el cariño de una mascota y los abrazos son medicina para el corazón.

Y también debemos preocuparnos de su bienestar espiritual: Retomando sus hábitos religiosos como orar juntos, cantar, hablar sobre el valor de la familia, compartir con sus líderes espirituales y participar en el culto comunitario cuando tengan la oportunidad.

Transmitir esperanza es mostrarles que, incluso tras la tristeza, la vida puede volver a brillar.



# Buscando a Rosita

Erik Álvarez y Paola Pinilla

Departamento de Ciencias de la Enfermería  
Universidad Católica de la Santísima Concepción



\*Las ilustraciones de este cuento fueron generadas con apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT 5.2).



Rosita estaba en casa de su abuelo. Sus papás habían salido a buscar ayuda por un gran problema que afectó a todos los vecinos.

¿Rositaaaa?  
¡Dónde te metiste hijita!

Mientras el abuelo preparaba la once, Rosita se escondió...

El perrito Rascardo vino a ayudar con su súper olfato, pero...

Gracias Rascardo, ponte a buscar de inmediato.

...el animalito dio vueltas y vueltas por la casa, seguido por el abuelo sin encontrar nada...

¡Rascardo, basta!,  
¡Me hiciste bailar sin música!

Rascardo apuntó al techo y el abuelo subió a ver que encontraba...

¡Mira travieso!,  
¡Apuntaste a este hueso!

Transmitir esperanza ayuda a ver que tras la tristeza...

... LA VIDA VUELVE A BRILLAR...

El abuelo escuchó un "toc toc" y se acercó a una caja de cartón.

Dentro de la caja ¡estaba Rosita!  
Con carita de preocupación...

¿Qué haces ahí, mi niña?

No lo sé, abuelito.  
Me siento rara y el pecho me aprieta.

El abuelo le explicó que eso que sentía se llamaba PREOCUPACIÓN. A veces llega sin invitación...

Pero se alivia con respiración, fe y amor... déjame que te abrace.

El abuelo felicitó a Rosita por expresar su preocupación y ambos oraron para dar gracias a Dios... por estar juntos.

¡Gracias abuelito!  
Me siento mucho mejor,

Las emociones son propias de los seres humanos... algunas nos hacen sentir bien, pero otras no.

... Como Rosita, debemos aprender a expresarlas...