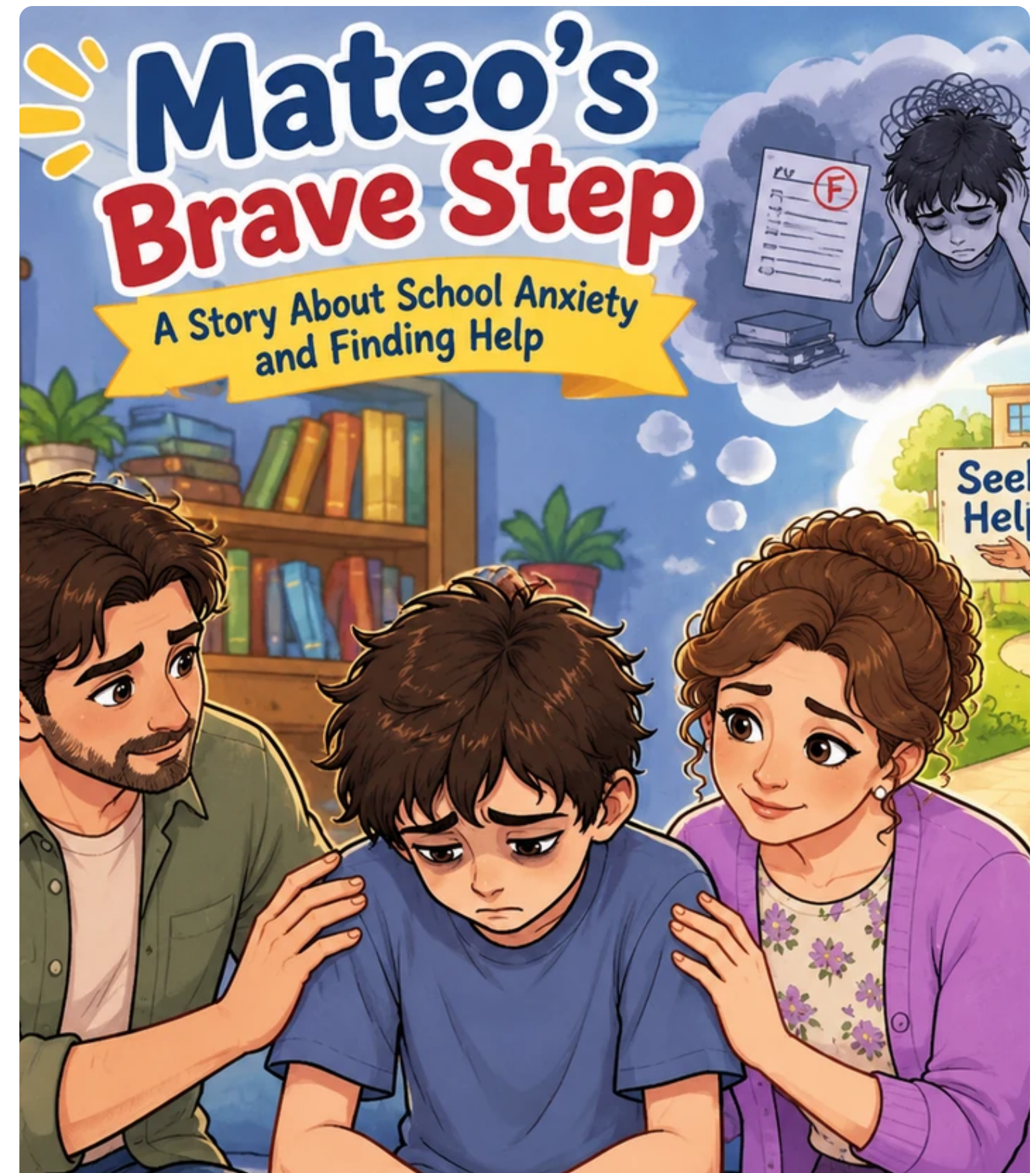
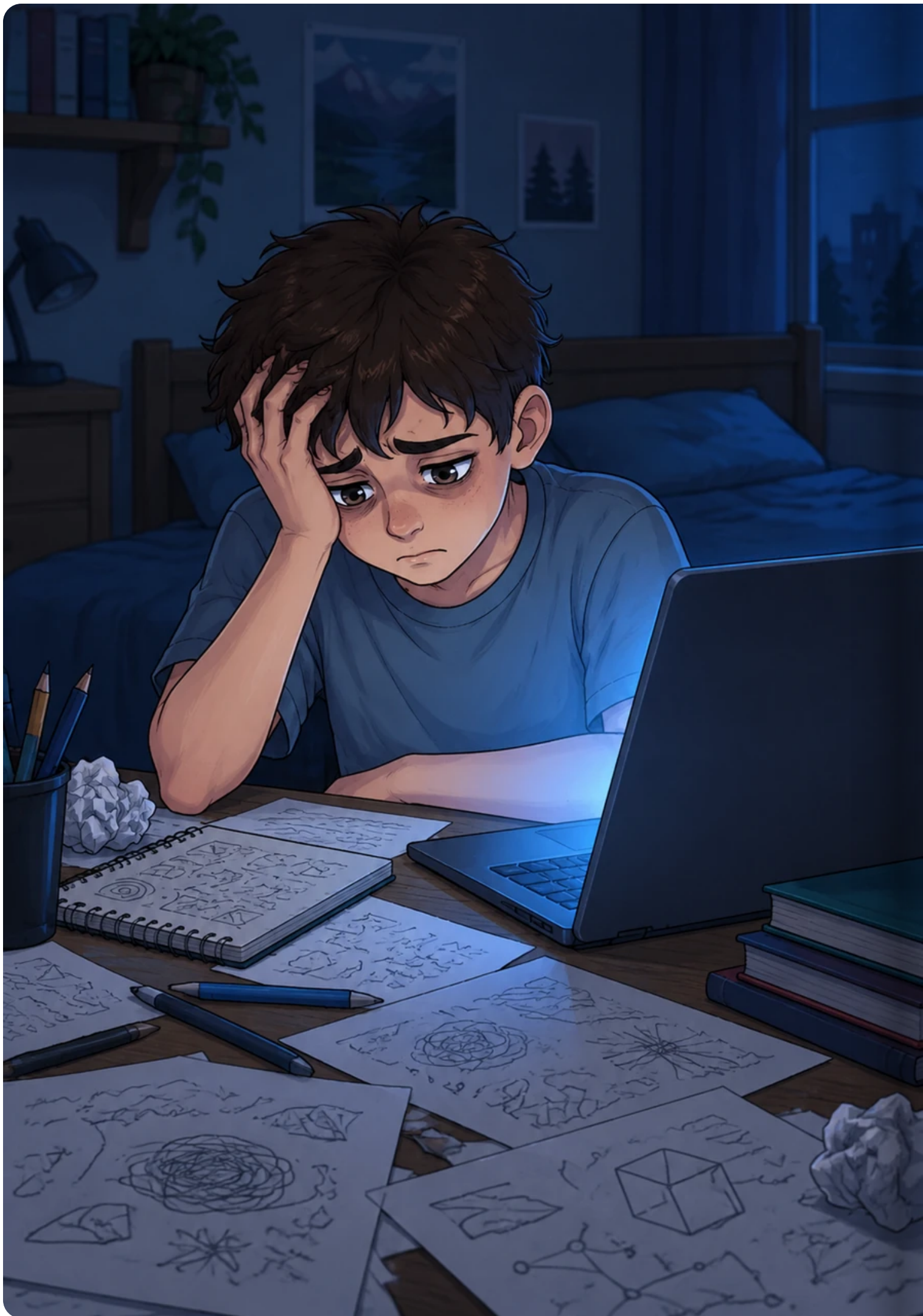




El Refugio de las Palabras

Keisy Correa



Mateo se sienta frente a su escritorio iluminado únicamente por la luz azul de la pantalla, sintiendo que una pesada montaña de deberes escolares se desploma sobre sus hombros. Cada fórmula matemática y cada página en blanco parecen burlarse de su mente nublada por el cansancio y la apatía. Intenta concentrarse, pero el latido acelerado de su corazón y los pensamientos negativos ahogan cualquier intento de estudiar.



A la mañana siguiente, el pasillo de la escuela se ve borroso y abrumador para Mateo, quien camina con la mirada fija en el suelo mientras escucha murmullos imaginarios a su alrededor. La idea de entrar al salón de clases le provoca un nudo tan fuerte en el estómago que decide esconderse en el baño, buscando un segundo de paz.





Las calificaciones del trimestre llegan en un sobre cerrado que Mateo abre con manos temblorosas en su habitación. Ve números rojos y notas desfavorables en materias que antes dominaba, lo que confirma su peor temor de que está fallando como estudiante y como persona. Una profunda sensación de inutilidad lo invade, haciéndolo acurrucarse en su cama sin ganas de levantarse.



Durante la cena, los padres de Mateo notan su silencio prolongado y su falta de apetito, observando los libros cerrados que se acumulan en una esquina. Su madre se sienta a su lado con una mirada llena de ternura y preocupación, tendiéndole una taza de té caliente. Con voz suave, le pregunta qué le pasa, abriendo la puerta para que la verdad empiece a salir.



En la sala de estar, Mateo rompe en llanto y confiesa por fin el peso agobiante que lleva cargando en silencio durante meses. Les explica a sus padres cómo el miedo a no cumplir con las expectativas escolares lo ha paralizado y entristecido profundamente. Sus padres lo abrazan con fuerza, haciéndole saber que no está solo en esa batalla.



Al día siguiente, Mateo acude por primera vez a la consulta de una psicóloga escolar en un espacio cálido y acogedor. La profesional lo escucha con atención, validando cada uno de sus miedos y enseñándole técnicas de respiración para calmar su mente cuando el pánico se asoma. Por primera vez en mucho tiempo, siente un rayo de esperanza.



De regreso en casa, Mateo aprende a organizar su tiempo de estudio de una manera completamente nueva y compasiva consigo mismo. Divide las grandes tareas en pequeñas metas alcanzables, permitiéndose descansar cuando el cerebro lo necesita y priorizando su salud mental por encima de la perfección.



En la escuela, Mateo reúne el valor para hablar con sus profesores después de clases y explicarles honestamente su situación médica y emocional. Para su sorpresa, los maestros se muestran comprensivos y le ofrecen adaptaciones y apoyo para ponerse al día con las asignaturas pendientes. Un peso invisible comienza a desprenderse de sus hombros.



Una tarde soleada, Mateo comparte una merienda en el parque con un buen amigo, riendo sinceramente por primera vez en semanas. Descubre que la vida no se reduce únicamente a las calificaciones y que conectar con quienes lo quieren es vital para su recuperación. Su energía y su chispa interior empiezan a regresar poco a poco.



Mateo observa su libreta de calificaciones mejorada desde la mesa de su estudio, pero esta vez lo que siente no es presión, sino orgullo por su resiliencia. Comprende que la ansiedad y la tristeza fueron una dura prueba, pero también el recordatorio de que pedir ayuda es el acto más valiente que un joven puede hacer.