

ROMPIENDO EL SILENCIO *Teen*

REVISTA EDUCATIVA Y PREVENTIVA CONTRA
ABUSO Y VIOLENCIA EN SUS DIVERSAS FORMAS

EL MUNDO NO SERÁ UN
MEJOR LUGAR SIN TI



EDITORIAL

El sabio Salomón ya decía "Acuérdate del Creador en los días de tu juventud ..." (Eclesiastés 12: 1)

¡Ser joven es algo maravilloso! La juventud tiene una belleza singular, una fuerza inigualable y una mente soñadora! Las puertas parecen estar abiertas de par en par y el mundo sigue siendo un campo de muchas posibilidades. Sin embargo, no es la realidad de muchos jóvenes que sienten que no encuentran eco en esta descripción. Muchos viven un contexto de incertidumbres y dudas que genera angustias y pensamientos autocríticos y destructivos.

Ante la complejidad de la vida estos jóvenes se preguntan muchas veces: al final, ¿qué es lo que el mundo espera de mí? ¿Qué es ser exitoso? ¿Cómo me ven las personas? ¿En quién puedo confiar?

Los adultos ven a cada joven en la efímera belleza de la juventud y se acuerdan del tiempo que también eran jóvenes pero, no entienden la angustia que ellos viven. Por otra parte, el joven percibe en cada persona que lo rodea, como un investigador privado: ¿y el novio?

¿Ya sabes qué carrera vas a hacer? ¿Cuándo te graduarás? ¿En qué trabajarás? ¿Estás trabajando?

Parece existir una carrera frenética contra el tiempo.

Todo esto ha generado en los jóvenes, a veces, crisis de ansiedad, pánico e incluso, en casos extremos, suicidio.

¿Existe una manera diferente de encarar la vida, de hacer frente a todas estas preguntas y desafíos propios de la juventud?

Quando joven, nosotros, como Iglesia Adventista del Séptimo día, creemos que eres FUERTE!

El apóstol Juan dice: "Yo os escribí, jóvenes, porque sois fuertes ..." (1Juan 2:14)* Es verdad, los desafíos, las provocaciones y las pruebas son grandes, pero, sabemos que tu eres FUERTE!

Ministerio de la Mujer

Rompiendo el Silencio Teen

Edición de 2018

Revista informativa preparada por el Ministerio de Mujer de la Unión Sur Brasileña

Coordinación General: Denise M. Lopes

Contenidos desarrollados por:

Diego Alexandro Rozendo da Silva:
doctor en psicología

Carolina Raupp: maestra en psicología
Fabiana Paulino Alexandre Retamero:
maestro en educación

Corrección: Caroline Oliveira

Traducción: Norma Moreno

Proyecto Gráfico: Marcos Castro
vectores: Freepik, Flaticon

Material adaptado de la revista
Rompiendo el Silencio en:
rompiendoosilencio.org

DOS VIDAS...DOS REALIDADES... ¿Y TÚ, DONDE ENCAJAS?



Jessica mira a su imagen reflejada en el espejo del baño. No podía creer que ese "Everest" apareció en la punta de su nariz. No había maquillaje que pudiera esconder o disfrazar esa espina enorme.

Tantos días tratando de llamar la atención de Pedro y justamente hoy, cuando los dos se sentarían juntos para hacer el trabajo de Inglés propuesto por la profesora, apareció aquella "intrusa" en su cara.



Jessica escucha a su madre golpeando la puerta y alertando que el tiempo estaba terminando. Como si ella no lo supiera.

Su cuerpo parecía desproporcionado. Las otras chicas de la clase parecían físicamente más hermosas.



Esa espina gigantesca era una señal de los muchos cambios que ella sentía en su vida.



Jessica se sentía con las piernas largas pero muy delgada en las caderas y pechos. En ese momento por su altura era una muchacha, pero en las formas físicas había más de rectas infantiles que curvas de mujer.

Como si fuera poco, Jessica contempla sus cabellos. Ella no tiene duda de que son el exacto retrato de la rebeldía. Nada de lo que hacía "asentaba" esos alambres.

La madre de Jessica insiste con los golpes en la de la puerta y le advierte que ya pasó de la hora en que debería estar lista.



Lo que no sabía la mamá de Jessica es que aunque oyó, paradójicamente ella no oía. La atención de ella no estaba centrada en el reloj que insistía en correr, sino en la insatisfacción por lo que veía al verse reflejada en el espejo.



No había vuelta. Tenía que enfrentar el mundo que estaba del otro lado de la puerta del baño.

Entonces, ella se pasa un poco más de base en su cara y abre la puerta ...



Jessica tuvo una infancia relativamente normal, pero ha cambiado mucho dentro y fuera de ella con la llegada de la adolescencia. Cuando era niña, escuchaba los adultos decir que la vida cambiaría. Por lo tanto, ella debía aprovechar mientras era pequeña, pero eso era mucho cambio.

Era muy grande para algunas cosas y chica para otras ... De un momento para el otro tenía la sensación que su cuerpo había creado vida propia: su cabello no le obedecía más, había pelos por todos lados; sus brazos y sus manos derribaban las cosas sin querer.



Robertoooo?
Roberto? **ROBERTO!**

Sólo la última vez el chico escuchó.

¡Tranquila
profe!



La clase había terminado. ¿Cómo? Roberto intentó pensar en algo de la clase de química que terminaba en ese momento, pero extrañamente se dio cuenta que no tenía idea de lo que había sido explicado.

Recogió su mochila y dio una mirada al pizarrón antes de salir. Y, para su total desesperación, el pizarrón estaba lleno. ¿Cómo sucedió eso?

En qué momento la profesora llenó ¿aquél pizarrón de letras y números? ¿Será que... "va a entrar" en la prueba?

Al salir del aula, ve pasar frente a él una chica de la otra clase - Jessica. En ese momento, Roberto se olvida nuevamente del pizarrón y la materia de química. Todo lo que él piensa es en la chica que pasó delante y ni siquiera lo vio.

Roberto reprimió el impulso que sintió de ir hasta esa chica y expresar sus sentimientos. Él sabía que a las chicas les gustaban los muchachos altos y fuertes, buenos con la pelota. Pero, Roberto no era ese tipo.

Extrañamente se sentía súper desproporcionado. Sus brazos parecían más largos, aunque su altura aún era baja.

La mamá le decía que todavía no había "pegado el estirón". Pero, ¿qué droga era esa de estirón? Las orejas de Roberto quedaron grandes y lo suficientes para oír las bromas de aquellos "pseudos" amigos de escuela que se burlaban de su manera desastrosa y de la dificultad que él tenía que llegar a una chica.

Hace mucho tiempo Roberto mira de reojo a Jessica, pero ella ni lo registra. Por lo que Roberto sabe, a Jessica le gusta Pedro, y Pedro tiene ojos para todas las chicas y todas las chicas tienen ojos para Pedro, por lo menos era lo que Roberto notaba.

"Pegar el estirón": La aceleración del crecimiento característico de la pubertad se conoce como "estirón puberal" y se manifiesta por un gran aumento del ritmo de crecimiento, que culmina con un pico de máxima velocidad, seguido de una progresiva deceleración hasta que el crecimiento se detiene completamente, momento en que se alcanza la talla definitiva. La edad de aparición del estirón puberal depende, a su vez, de la edad a la que se inicia la pubertad, que es más precoz en las niñas que en los niños, pero que puede ser considerablemente variable en ambos sexos.



Al llegar a casa, Roberto almuerza rápidamente y, se cambia de ropa para ayudar al papá en el taller mecánico que tiene en el patio de su casa. Cuando era niño, le encantaba mirar a su papá cuando trabajaba, pero ahora era aburrido. Parecía que el papá no tenía más paciencia con los errores de Roberto. Vivía diciendo que ya tenía edad para eso y aquello.

Roberto se acerca a su papá y pregunta

¿Qué hay para hoy?

En el fondo Roberto espera ansiosamente una respuesta como: - ¿Hoy? ¡nada! Puedes ir a hacer otra cosa.

En vez de eso, el papá en silencio apunta hacia uno de los coches estacionados en el garaje. Roberto respira profundamente y vuelve de nuevo en sus pensamientos mientras caminaba lentamente hasta la tarea asignada.

Roberto?
Robertooooo?
ROBERTOOO!

Sólo la última vez
el chico escucha

Tranquilo papá.

retruca Roberto.

Roberto está viviendo un momento de extrañas emociones. algunos comenzaron a acompañarlo, procedentes de antiguas recuerdos indeseables, a veces, ni sabe explicar el por qué. Además, su cuerpo, su mente parecen haber adquirido vida propia: en un minuto, la fórmula del agua que estaba siendo mencionada en el aula lo transportaba a las aguas de la piscina que lo sacaría de aquel tremendo calor y luego podría ver su serie preferida que sucede en una playa y es...es.. bien lejos del aula.

LAS INEXPLICABLES EMOCIONES JESSICA Y ROBERTO

Jessica llega de la escuela y apenas saluda a la madre. Había sido un día pésimo, y por desgracia, ella siente que esa no era una sensación única, más bien frecuente en su calendario, la escuela era un lugar pésimo, quien diera que por lo menos la casa fuese un refugio . . .

Ella sentía que en la familia faltaba algo, pero en otros momentos, sobraba. A veces sentía ganas de llorar. Al principio ella podía controlar las lágrimas en público, pero después ya era casi imposible.

La rabia, así como la tristeza, aparecía de la nada y era dirigida a alguien, incluso a ella misma. Sentía ganas de matar, o de morir.

La mamá ignoraba todas estas las emociones de su hija. Incluso, ella sabía que algo no estaba bien, pero cada vez que intentaba conversar con Jessica terminaban peleando y la situación empeoraba. La mamá no podía entender como su hijita dulce se convirtió en una adolescente irritable y descontenta.

MIENTRAS TANTO....

Roberto comienza el trabajo indicado, pero el papá se da cuenta de que el muchacho está distante en sus pensamientos. Le llama la atención y le dice que se concentre, pero de nada sirve.

¡Presta atención!
¡Roberto!

Cuando yo tenía tu edad...

Una herramienta que cae, un tropezón, un descuido ya son motivos para comenzar una pelea.

En la calle, Roberto observa mientras el papá habla, que algunos de sus compañeros de clase están corriendo detrás de un barrilete. Ellos son de la misma edad que Roberto. ¿Porqué ellos tenían edad para correr detrás de un barrilete por la calle y Roberto tenía edad de trabajar en el taller?

El papá ignoraba esas emociones del hijo. Incluso sabía que algo no estaba bien, pero cada vez que intentaba conversar con Roberto se peleaban y la situación empeoraba. La mamá no podía entender cómo la relación entre el esposo y su hijo había cambiado tanto en tan poco tiempo.

La experiencia de Jessica y Roberto es compartida por muchos adolescentes que están a nuestro alrededor, incluso puede ser la tuya, que estás leyendo ahora esta revista. Puedes estar experimentando una mezcla de emociones, series de "porqués", cambios en la forma de relacionarte con tu familia, presiones para elegir, deseos de aceptación, es decir, varios ingredientes que pueden generar confusión. Según las encuestas internacionales, es en este período de la vida cuando más ocurre el primer episodio de autolesión (o automutilación, como a veces se llama), siendo el suicidio la segunda causa más común de muerte entre adolescentes.

Sentir emociones malas, por desgracia, es normal, pero recuerda que estas emociones no son permanentes. La vida está llena de sorpresas y puede cambiar en cualquier momento. Además, tu percepción sobre como son las personas puede estar equivocada.

AL OTRO DÍA...

Suena el timbre del recreo. Jessica organiza su carpeta lentamente, a propósito. Ella quiere bajar al patio de la escuela de manera discreta y quedarse en un rincón sola.

En el patio de la escuela se sienta en un rincón aislado. Desde ese lugar podía ver Pedro, rodeado de chicas.

Y así como Jessica se imaginaba, ninguna de las chicas la esperó. Nadie se dio vuelta y dijo: "Jessica, ven con nosotros". La muchacha baja los ojos y trata de pensar que no le importa, pero una voz susurra en sus oídos: "Nadie se interesa por ti". "Debe ser porque soy fea", piensa Jessica.

"Ni Pedro, ni ningún otro chico me va a mirar. No soy tan linda como aquellas chicas."

Jessica empieza a buscar en Internet en su celular. En el recreo puede. Mira algunos sitios de suicidio.

Enjuga discretamente una lagrima que insiste en salir de sus ojos.

Tal vez sea una opción... ¿Hay alguna una forma de morir sin dolor? NO AGUANTO MÁS ESTAR SOLA".

Pero ¿por qué estoy llorando?! ¡Qué vida! ¡el mundo sería mejor sin mí! Nadie sentiría mi falta si yo muriese.

Jessica tiene la sensación de que nadie la nota. A nadie le importa. Es como si ella estuviera sola allí. Parece que no hay muchas razones para vivir.

Suena el timbre del recreo. Roberto junta la carpeta y el único bolígrafo que lleva y sale apresuradamente al recreo. Él quiere bajar al patio de la escuela antes de que los otros chicos de la clase se acuerdan de él y comiencen con aquellas bromas aburridas y repetitivas que lo dejan impotente ante los demás.

Durante el recreo los alumnos están todos divididos en grupos. Círculos bien cerrados. Roberto no formaba parte de ninguno, y a decir verdad, quería pertenecer a un grupo. ¿Será que él era tan aburrido, tan flacucho que no habría ningún círculo para él?

¿Será que para no estar solo tendría que someterse a la compañía de los chicos que se burlaban de él? ¿No habría otra opción? O era el grupo de los nerds, y él no era tan inteligente para formar parte de ese grupo, o era el grupo de los atletas y no tenía aptitud deportiva. "A final, creo que esto no va a cambiar nunca!"

El chico sin nada que hacer, o con quien conversar, empieza a buscar en Internet en su celular. En el recreo puede. De repente ve una noticia horrible en Facebook: **ADOLESCENTE SE SUICIDA** - Clickea para leer la noticia en su totalidad.

En ese momento levanta la mirada y ve que en un rincón del patio, también sola, así como él, esta Jessica. Parecía que estaba llorando. Tomado por el ímpetu de proteger se dirige a esa linda chica, sin pensar muy bien en lo que haría.

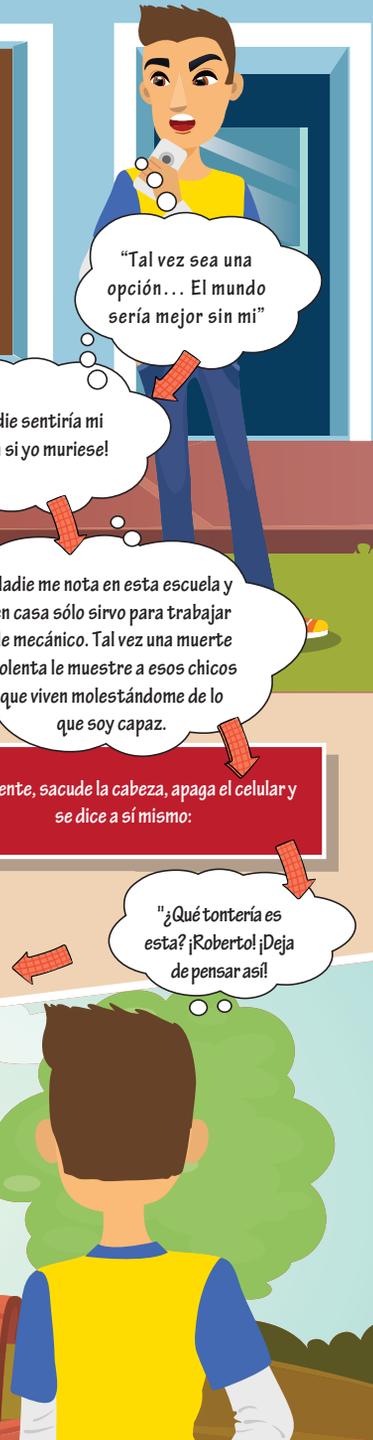
"Tal vez sea una opción... El mundo sería mejor sin mí"

¡Nadie sentiría mi falta si yo muriese!

Nadie me nota en esta escuela y en casa sólo sirvo para trabajar de mecánico. Tal vez una muerte violenta le muestre a esos chicos que viven molestándome de lo que soy capaz.

De repente, sacude la cabeza, apaga el celular y se dice a sí mismo:

"¿Qué tontería es esta? ¡Roberto! ¡Deja de pensar así!"





PIENSE EN ESTO:

"Es una ley del espíritu humano que nos hacemos semejantes a lo que contemplamos... Si el espíritu no sube nunca más arriba que el nivel humano, si no se eleva mediante la fe para comprender la sabiduría y el amor infinitos, el hombre irá hundiéndose cada vez más." EGW. Patriarcas y Profetas pag.79

Un paisaje muy hermoso puede estar allí. ¡Vale la pena intentarlo!



¿Y TÚ?

¡Por supuesto, las personas y los temperamentos son diferentes!

Hay personas que son más extrovertidas y otras introvertidas, no hay dificultad con eso. Sin embargo, el tipo de temperamento puede afectar tu relación con otras personas, por eso, tener conciencia de quién eres, es fundamental para comprender y tener una visión más clara de los sentimientos y circunstancias vividas.

Tu temperamento es un aspecto de su personalidad. Naciste con él, pero no de forma completa. Por otra parte, es bueno recordar que no existe un temperamento mejor que otro. Todos tienen aspectos positivos, y todos poseen aspectos a mejorar. Tu temperamento es la base sobre la cual te desenvuelves. Por eso mismo, presenta particularidades de su comportamiento que, de alguna forma, influyen en las emociones.

PERO...¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Las emociones son consecuencia de los pensamientos.

Así, los pensamientos negativos generan emociones negativas. Entonces, ¡la clave son los pensamientos!

Por eso es tan importante contemplar las cosas que nos hacen tener buenos pensamientos, porque estos generarán buenas emociones, que, en consecuencia, resultarán en acciones saludables.

Y EL RECREO CONTINUA

Los pensamientos de Jessica están lejos. Ella no se da cuenta la presencia de Roberto. El chico la toca en el hombro. Jessica se asusta.

Jessica saluda con una actitud desconfiada.



¿Me puedo sentar aquí?

Hola

Roberto apunta con el dedo el banco en que la chica está sentada. Ella asiente con la cabeza. Roberto se siente muy cerca, pues el banco era pequeño.

Jessica está helada. Pareciera que su corazón va a parar.

¿Qué querrá? ¿Me habrá visto llorar? ¿Que vergüenza!

Ella ni se acuerda de la lágrima en su cara, tampoco del celular.



Coraje, hombre, ¡enfrenta la situación! Ella es tan bonita que no querrá hablar conmigo.

Roberto está sudando. El corazón parece que se va a salir por la boca de tanto golpear.

En aquel momento ni uno ni otro tenían tiempo de pensar que estaban solos. No se acordaron que estaban leyendo en internet. Las otras personas del recreo eran invisibles para ambos. Ellos estaban totalmente inmersos en su conversación en ese momento.

Jessica y Roberto, sentados uno al lado del otro, por algunos minutos que parecieron horas, conversaban consigo mismos en el silencio de sus mentes:

Coraje, Roberto, habla con ella, ¡mírala! Pero no menciones que viste que estaba llorando

"¡Dios mío! ¿Cómo ese chico sabe mi nombre? ¿Y cuál es su nombre?! Él es lindo. ¿Por qué será se sentó a mi lado?"

Jessica, estoy con problemas en Química. Me enteré de que tú eres buena en esa materia. ¿Será que podrías ayudarme mañana? Podríamos ir a la biblioteca a estudiar.

Ah, yo me llamo Roberto.

Jessica casi no podía creer que ese chico, además de saber su nombre la estaba elogiando. Al final ella no era tan buena en Química.

El chico está súper nervioso aguardando la respuesta de ella. En su cabeza él alcanza a oír a los compañeros de la clase que se burlan de él.

¿Qué tontería hice? Por supuesto que me va a dejar plantado.

Puede ser. Te espero en la biblioteca mañana.

Pero, te voy avisando que tus fuentes te engañaron. No soy tan buena en Química.

¡Roberto apenas puede creer lo que escuchó! El corazón del chico va a estallar dentro del pecho.

Ambos quedan repentinamente ruborizados.

En fin, la vida no era tan mala.

De acuerdo. Mañana te busco en la biblioteca.

El timbre tocó. Era el fin del recreo. Jessica y Roberto estaban ansiosos por el siguiente día.

Las tres clases que faltaban para terminar el día pasaron rápido.

A la salida, ambos se buscaban el uno al otro, ansiosos por saludarse. Se han encontrado.

blá, blá, blá...

blá, blá, blá...

Roberto acompañó a Jessica hasta la parada de colectivo y quedó con ella hasta que éste vino. Hablaron y rieron durante los quince minutos en los que esperaban que el colectivo llegara.

En aquel día, la jovencita lavó la vajilla del almuerzo rápidamente y estudió química toda la tarde.

La madre se sorprendió con tanta dedicación de su hija por los estudios.

Mientras tanto, Roberto tarareaba una canción cualquiera mientras trabajaba en el taller.

El papá quedó sorprendido con el entusiasmo de su hijo por el trabajo.

¿Qué habría ocurrido?

¡Adolescentes!
¡Es una criatura bipolar!

Susurra en padre para sí mismo.

Roberto desde el taller mira a la calle y ve a algunos chicos de la clase corriendo detrás de un barrilete. Roberto sonríe. Evalúa que allí trabajando con su padre ya era un hombre y no un niño detrás de un barrilete.

En fin, la vida emplea sorpresas que valen la pena ser vividas.

¿Y TÚ?

Tal vez nunca te hayas sentido tan solo, que la vida parecía no valer la pena. Qué bueno si es así. Pero puede ser que conozcas a alguien que esté pensando seriamente en quitarse la vida, entonces, presta atención a las señales.

No pienses que son bromas las frases como: "Quiero desaparecer", "Ustedes estarían mejor sin mí", "Nada tiene sentido"...

¡No juegues con algo tan serio! La vida y la muerte son asuntos demasiado serios para ser tratados con ligereza. Ah, y recuerde que la gente es diferente, entonces la cuestión no es cómo vos encararías alguna situación particular, sino como lo ve el otro. En ese momento es esencial sacar el foco de nosotros. El otro es quien necesita ayuda y no nuestro ego de superhéroes.

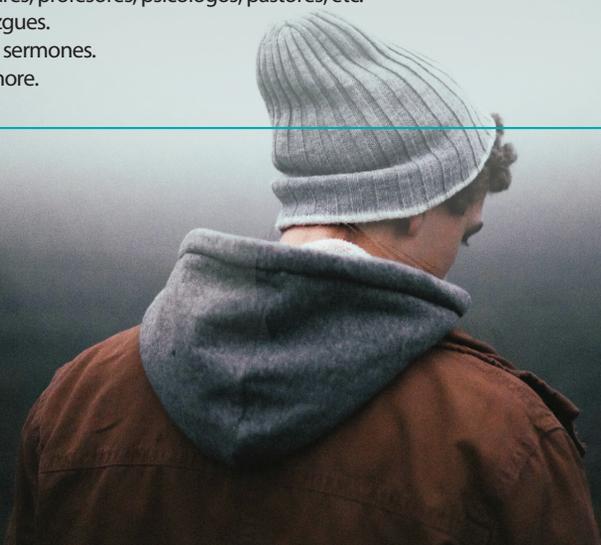
Cuando identifiques a alguien está viviendo un momento difícil, teniendo fuertes emociones negativas, o incluso cuando alguien abiertamente le diga que piensa quitarse la vida, ten en cuenta:

QUÉ NO HACER:

- Reaccionar exageradamente.
- Responder con pánico, repulsión o espanto.
- Mostrar excesivo interés en el comportamiento suicida.
- Hablar de este comportamiento en público.
- Prometer que no contará a nadie.
- Pedir que cuente la situación con detalles.

QUE HACER:

- Demuestra empatía.
- Tenga una actitud tranquila, pero solícita.
- Busque ayuda de alguien que realmente puede hacer la diferencia - familiares, profesores, psicólogos, pastores, etc.
- No juzgues.
- No dé sermones.
- No ignore.



MITOS SOBRE EL SUICIDIO:

- Quien quiere matarse no avisa.
- Hablar sobre el suicidio puede inducir a otros a realizarlo.
- Cuando la persona habla que no tiene razón para vivir, debo mostrar que existen otras personas que sufren más que ella.
- Debo decir que todo va a estar bien.
- Sólo las personas con trastornos mentales cometen suicidio.
- El suicidio es una decisión individual, ya que cada uno tiene pleno derecho a ejercitar su libre albedrío.
- Cuando un individuo muestra señales de mejora o sobrevive a un intento de suicidio, está fuera de peligro.

¿QUÉ SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?

- Apoyo de la familia, de amigos y de otras relaciones significativas.
- Creencias religiosas, culturales y étnicas.
- Una vida social satisfactoria.
- Integración social.
- Acceso a las profesiones de salud mental.
- Actividades físicas.

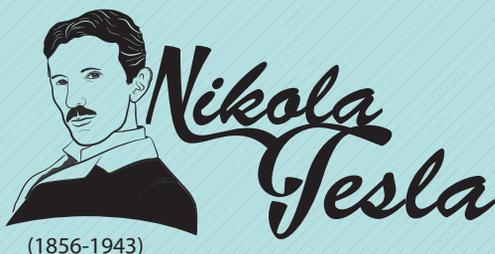


Si usted ya pensó en quitarse la vida, recuerde, siempre es posible volver a empezar. Yo sé que a veces duele, pero ¡hay razones para continuar viviendo!

**EL MUNDO NO SERÁ UN
MEJOR LUGAR SIN TI**

¿QUÉ SERÍA DEL MUNDO SI:

En la historia encontramos muchas personalidades que también vivieron situaciones negativas que generaron emociones igualmente negativas. Algunos han desarrollado incluso una visión auto-despreciativa. Pero el mundo, la ciencia, el arte y la sociedad habrían perdido mucho sin su genialidad.



Tesla ¹ fue un inventor austriaco que dejó importantes contribuciones al desarrollo de las tecnologías más importantes de los últimos siglos, como la transmisión por radio, la robótica, el control remoto, el radar, la física teórica y nuclear y de la ciencia computacional.

Nikola Tesla nació en la aldea de Smiljan durante el Imperio austriaco, territorio actual de Croacia, el 10 de julio de 1856. Desde pequeño era entrenado por su padre para desarrollar la memoria y el razonamiento. Su madre era descendiente de familia de inventores. Durante su infancia decía que veía flashes de luz que aparecían delante de sus ojos.

En total, Nikola Tesla registró cerca de 40 patentes en Estados Unidos y más de 700 en todo el mundo. Sus invenciones se enfocaron en la utilización de la electricidad y magnetismo, entre ellas: la lámpara fluorescente, el motor de inducción (utilizado en industrias y varios electrodomésticos), el mando a distancia, la bobina Tesla, la transmisión vía radio, el sistema de encendido utilizado en las partidas de autos, la corriente alternativa, etc.

El científico, a pesar que era un genio tenía dificultades para relacionarse con las personas, probablemente debido a sufrir de trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Este problema contribuyó a que el inventor se convirtiera en una persona reclusa y solitaria.

A pesar de su problema psíquico, Tesla no desistió. Sin duda, ¡el mundo no sería un lugar mejor sin las invenciones de Nikola Tesla!

¹ (https://www.ebiografia.com/nikola_tesla/)



Ludwig Van Beethoven

(1770-1827)

Beethoven¹ fue un compositor alemán. La "9ª Sinfonía", famosa como Coral, por incluir coro en su cuarto movimiento, fue la obra que lo consagró en todo el mundo. En 1814, fue reconocido como el mayor compositor del siglo.

Aunque un genio de la música, Beethoven se describe como una persona rabiosa, irritable y bipolar. El músico genial se puso sordo, lo que ciertamente es un problema para alguien que vive de la música. Tal vez sea por eso que se haya convertido en una persona difícil y negativa, según algunos biógrafos.

Pero a despecho de su sordera y tristeza de este hecho, Beethoven no desistió.

Sin duda el mundo no sería un lugar mejor sin la música de Ludwig van Beethoven!

1 (<https://www.ebiografia.com/beethoven/>)



Franz Kafka

(1883 – 1924)

Kafka¹ fue escritor checo, de lengua alemana, considerado uno de los principales escritores de la Literatura Moderna. Sus obras retratan la ansiedad y la alienación del hombre del siglo XX. Hijo de Hermann Kafka, rico comerciante, de familia judía, y de Julie Kafka. Creció bajo la influencia de las culturas judía, checa, y alemana.

Trabajó en una compañía de seguros y se dedicó a la literatura.

Intimidado por la educación severa recibida del padre, se volvió aislado y rebelde, el comportamiento que marcó profundamente su obra. Hizo parte de la llamada Escuela de Praga y participó en reuniones con grupos anarquistas. Kafka se veía como un hombre totalmente sin talento, sin patria, sin amor de los padres (especialmente del padre, con que tuvo una relación conflictiva), amores no correspondidos (se apasionó, si perdidamente por varias muchachas que lo despreciaron) y sin amor de los críticos literarios (no era reconocida su genialidad como escritor).

A pesar de sus problemas personales Kafka no desistió. Sin duda, ¡el mundo no sería un lugar mejor sin la literatura de Franz Kafka!

1 (https://www.ebiografia.com/franz_kafka/)

2 (<https://valternascimento.com.br/kafka-e-o-medo-do-fracasso-fbade8e704d5/>)



(1867-1934)

Marie Curie¹ tuvo que esforzarse más por el simple hecho de ser mujer. como, señala Alexander Rivkin, de la Escuela de Medicina David Geff en la Universidad de California, en los Estados Unidos: "Marie Curie fue una genia de la ciencia cuando las oportunidades para las mujeres, especialmente en la academia, eran escasas. aunque de haber terminado el colegio cuando tenía sólo 15 años, Marie no consiguió estudiar en la Universidad de Varsovia, en Polonia, porque la institución no aceptaba estudiantes de sexo femenino. A los 17 años, ella se mudó a París para estudiar física en la Universidad Paris-Sorbonne. Marie optó por vivir en un apartamento malo, pero que estaba cerca de la universidad, de modo que pudiera tener más tiempo para estudiar. Ella vivía sin dinero, y por mucho tiempo sobrevivió de pan y té. En el fondo, Marie cosechó los frutos del esfuerzo: ella fue una de las mejores alumnas de su clase, recibió el diploma en física en 1893 y ganó una beca para estudiar matemáticas en la misma institución. Al estudiar el descubrimiento de la radioactividad espontánea, hecha por Henri Becquerel, Marie y su esposo Pierre desarrollaron la teoría de la radiactividad. La científica descubrió que es posible medir la fuerza de la radiación del uranio; que la intensidad de la radiación es proporcional a la cantidad de uranio o torio en el compuesto y que la habilidad de emitir radiación no depende de la disposición de los átomos en una molécula y sí con el interior del propio átomo.

Cuando percibió que algunos compuestos tenían más radiación que el uranio, Marie sugirió la existencia de otro elemento con más radiación que el uranio y el torio. La científica estaba segura: en 1898, ella y Pierre descubrieron dos nuevos elementos radioactivos, la radio (900 veces más radiactiva que el uranio) y el polonio (400 veces más radiactivo que el uranio), cuyo nombre es un homenaje a Polonia, país de origen de Marie.

El descubrimiento de la radio y del polonio colaboró para el desarrollo de los aparatos de rayo X. Durante la Primera Guerra Mundial, Marie fue a campo llevando aparatos portátiles de rayos X para ayudar en el cuidado de los soldados heridos.

A pesar de todo el rechazo que sufrió, Marie no desistió. Sin duda, ¡el mundo no sería mejor sin el trabajo y descubrimientos de Marie Curie!

1 (<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2016/07/5-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-marie-curie.html>)

¡Algunas circunstancias de la vida nos llevan a dudar de nuestro potencial! Relájate!
¡Libérate de esos pensamientos negativos! El mundo no será un lugar mejor sin ti!
Otras personas, así como nosotros, han sufrido discriminación como Marie, problemas psíquicos como Tesla, problemas que los incapacitaron permanentemente en algún sentido como fue con Beethoven, falta de amor familiar como fue con Kafka, en su relación conflictiva con el padre. Pero todas estas personas han contribuido significativamente a una sociedad mejor.

RECUERDA



Entonces, elige, por difícil que sea, no enfocarte en tus pensamientos negativos. No es fácil. Tal vez sea decisivo buscar la ayuda de un profesional, el psicólogo, o buscar el consejo de padres, profesores o incluso un líder religioso. A continuación se presentan algunos ejemplos de pensamientos negativos. Ellos no expresan ¡la verdad sobre ti! Ni sobre cómo las personas te ven.

¡Nadie me mira! mi vida es la peor de todo el mundo!
El mundo será un lugar mejor ¡sin mí! Nadie me va a extrañar.

La ilustración muestra un joven con cabello castaño y una expresión preocupada. Dos burbujas de pensamiento flotan sobre su cabeza. La burbuja de la izquierda es naranja y contiene el texto anterior. La burbuja de la derecha es azul y contiene el texto de la siguiente sección. El fondo de la parte inferior de la página es rojo con un patrón de puntos blancos.

Soy inútil, no sirvo para nada.
Soy burro. Soy feo. No soy interesante.
No juego bien. Nadie me ama y eso siempre va a ser así.

QUÉ PUEDE HACER USTED EN EL CASO QUE SIENTA EL DESEO DE DAÑARSE

1. Sostenga un cubo de hielo hasta que se derrite completamente. Si el deseo no pasa, sostenga una más: normalmente el impulso que viene de la emoción que estamos sintiendo dura alrededor de 20 minutos.
2. Dibuja una mariposa en el lugar que te sientas ganas de lastimar. Piense en una persona que amas y que ella es esa mariposa. Tú debes cuidarla para que no se lastime.
3. Escribe, dibuja o pinta.
4. Camine sobre el pasto. Esto puede ayudar a aliviar la angustia.
5. Muerde jengibre u otra sustancia picante.
6. Chupe limón.
7. Escriba en un papel el nombre de algunas pocas personas que tu sabes que atenderían el teléfono para conversar hasta el momento que pase el impulso.
8. Llame al 149 (EMERGENCIAS para personas en situación de crisis). Usted encontrará personas dispuestas a atender y ayudar
9. Busque un psiquiatra o un psicólogo. Estos profesionales entienden lo que estás pasando y ya conversaron con muchas personas que pasaron por una situación similar. Además, por estudiar sobre el tema, pueden ayudarte a lidiar con lo que estás sintiendo.

Fuente: Aratangy, W. V. (2017). Como lidar com a automutila..o. S.o Paulo: Hogrefe.



COMO VA TU VIDA EMOCIONAL (TEST RÁPIDO)

1. Poco interés o placer en hacer las cosas.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

2. Te sientes "bajoneado", depresivo o sin esperanza.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

3. Dificultades con el sueño, insomnio o dormir demasiado.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

4. Muy cansado o con falta de energía.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

5. Apetito reducido o exagerado.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

6. Sentirse mal, fracasado o decepcionando a sus familiares y / o amigos.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

7. Problemas de concentración para realizar tus tareas, leer noticias o ver televisión.

- ninguna vez dos o tres días
 más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días



8. Te mueves o hablas muy despacio, hasta el punto de que otras personas lo notan.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

9. Piensas que sería mejor morir, o tienes ganas de herirte.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

10. Si has pasado por problemas o dificultades, ha sido muy difícil superarlos.

- ninguna vez dos o tres días más de la mitad de los días
 prácticamente todos los días

RESULTADO

- Si contestó "más de la mitad de los días" o "prácticamente todos los días" a más de cuatro temas (o concuerda con el ítem 9), su estado emocional está **delicado**. Busque un psicólogo o un psiquiatra, podría necesitarlo.
- Si contestó "dos o tres días" más de la mitad de las veces, busque una persona de confianza y compártele. Escribir, conversar, hacer actividades físicas y tomar el sol puede traer alivio y sensación de bienestar. Un psicólogo y psiquiatra también pueden ayudar.
- **Atención: la prueba es sólo un indicativo y no sustituye, de ninguna manera, el diagnóstico de un médico.**

*Fuente: adaptado de Biernath, (2018).
Teste: você está com depressão?
Retrieved from-voce-esta-com-depressao/*



DEPRESIÓN Y SUICIDIO

La depresión es el diagnóstico más común en los suicidios consumados. Todos pueden sentirse deprimidos, tristes, solitarios e inestables de vez en cuando, es normal.

Pero cuando esos sentimientos persisten e interfieren en la vida de la persona, ellos se convierten en sentimientos peligrosos.

PRESTA ATENCIÓN A LOS SEÑALES DE DEPRESIÓN!

Es fundamental prestar atención a algunas señales que llevan al suicidio. Parte de ellos se confunden con síntomas de la depresión, como aislamiento, tristeza e irritabilidad, cambios de apetito y en el patrón del sueño, desánimo con las actividades antes placenteras y una demostración de baja autoestima. Otras señales, sin embargo, pueden encender una luz roja y deben ir acompañados de cerca:

- Pérdida repentina en el desempeño escolar.
- Pérdida o deterioro del sentido de peligro (cuando el joven pasa a involucrarse con actividades que ponen en riesgo su vida).
- Verbalización del tipo "quería desaparecer / morir", "ustedes estarían mejor sin mí "y" nada tiene sentido ".

FACTORES QUE COLABORAN PARA EL DESARROLLO DE UN CUADRO DEPRESIVO

Los expertos destacan algunos factores de riesgo que merecen la atención:

- Pérdida reciente - puede ser la muerte de alguien cercano o de una mascota, de una relación, separación de los padres.
- Trastorno mental, en particular, depresión y aquellos relacionados con traumas.
- Uso de sustancias químicas, incluido el consumo de alcohol.
- Historia de suicidio en la familia.
- Historia de la violencia doméstica.
- Bullying - no sólo quien sufre, los que testimonian o practican.
- Acceso a medios letales, como armas de fuego y medicinas.

Desafortunadamente muchas veces el cuadro de la depresión no es percibido, lo que puede tener

¡un alto precio! Pero **¿por qué la depresión es ignorada?**

Aunque una gran variedad de tratamientos están disponibles para la depresión, hay cuatro razones principales para que esta enfermedad a menudo no sea diagnosticada:

1. Las personas a menudo no quieren admitir que están deprimidas porque ven los síntomas como una "señal de debilidad". **Y la niegan.**
2. Las personas están familiarizadas con los sentimientos asociados a la depresión y, entonces, no son capaces de reconocerlos como una enfermedad. **Es importante saber que no es normal tener sentimientos auto-despectivos.**
3. La depresión es más difícil de diagnosticar cuando la persona tiene otra enfermedad la física.
4. Los pacientes con depresión pueden presentarse con una amplia variedad de dolores o quejas vagas.



RESUMEN PARA NO OLVIDAR:

SUICIDIO - Es un gesto de autodestrucción, la realización del deseo de morir o quitarse la vida. Es una elección o acción que tiene graves implicaciones sociales. Personas de todas las edades y clases sociales cometen suicidio.

PRINCIPALES MOTIVOS - Deseo de aliviar presiones externas como presión social, culpa, remordimiento, depresión, ansiedad, miedo, fracaso, humillación, etc.

SENTIMIENTOS INVOLUCRADOS - La persona combina dos o más sentimientos o ideas en contradicción, llamados ambivalencia. Ella busca la atención por sentirse olvidada o ignorada y tiene la sensación de estar solo. Otras personas sienten ganas de desaparecer, huir o de ir a un lugar o situación mejor.

TRASTORNOS MENTALES Y EMOCIONALES - Hay indicios de que muchos casos estén relacionados con enfermedades mentales, depresión, trastornos de ansiedad y trastornos de personalidad. Por eso, las personas que sufren este problema deberían buscar ayuda y de esa manera disminuir el riesgo.

LAS PERSONAS QUE AMENAZAN MATAR PUEDEN DESISTIR DE LA IDEA - Estas personas

pueden revertir la situación al expresar sus sentimientos, ideas y valores, cambiando así su estado interior. El apoyo puede venir por profesionales de salud, principalmente psicólogos y psiquiatras, que darán aportes muchas veces indispensables, especialmente en los casos de descontrol.

LAS PERSONAS QUE INTENTAN SUICIDARSE PIDEN SOCORRO - Sí, la voluntad de vivir aparece siempre, resistiendo al deseo de autodestruirse, lo que hace que consideren la posibilidad de luchar para seguir viviendo. Encontrar a alguien que tenga disponibilidad para escuchar y comprender los sentimientos suicidas fortalece las intenciones de vivir.

QUIEN ESTÁ CERCA PUEDE AYUDAR - Hay que perder el miedo de acercarse a las personas y ofrecer ayuda. La persona que está en una crisis suicida se encuentra sola y aislada. Si un amigo se acerca y pregunta: "quieres que haga algo para ayudar", la persona puede sentir apertura para desahogarse. En ese momento, tener a alguien para oírle puede hacer toda la diferencia. Y cualquiera puede ser ese "hombre amigo", que oye sin hacer críticas o dar consejos. Quien decide ayudar no debe preocuparse con lo que va a hablar. Lo importante es estar preparado para escuchar.

EL SUICIDIO PUEDE SER PREVENIDO - La Organización Mundial de la Salud, dice que El 90% de los casos de suicidio pueden prevenirse, siempre que existan condiciones mínimas para la oferta de ayuda voluntaria o profesional.

Argentina: 135 línea de atención al suicida-
Hablemos de Todo

<http://www.hablemosdetodo.gob.ar>

Bolivia: 156 y 911

Chile: Todo Mejora

<https://todomejora.org/apoyo/> (asistencia por correo electrónico o chat)

Ecuador: Teléfono amigo: La Fundación atiende en el horario de las 09h00 a las 13h00 y de las 15h a las 23h00, de domingo a domingo, a través de las líneas (02) 290-6060 y 290-6030, en Quito, y (03) 282 2225, de las 14h30 a las 21h30, en Ambato.

Paraguay: 149 Emergencias para personas en situación de crisis

Perú: Sociedad Peruana de Prevención del Suicidio (SPPS) Tel.451-11148, 999-900285 y 993-551228

Uruguay: El servicio estará disponible de forma transitoria en el 0800 8483 (vive)

0800 8483
(vive)

Uruguay



Paraguay

SEPTIEMBRE AMARILLO

Una de las formas de luchar por la prevención es el movimiento mundial SEPTIEMBRE AMARILLO, campaña de la OMS, que estimula la prevención al suicidio vinculado al día 10 del mes en el que se conmemora el Día Mundial de Prevención del suicidio. El objetivo de la campaña es poner en la mesa el debate de un asunto que aún hoy se considera tabú: el suicidio.

Según la OMS, la meta es, para 2020, reducir en un 10% la tasa de suicidio.



CUIDADO CON LAS PELÍCULAS Y JUEGOS QUE INCENTIVAN A LA PRÁCTICA DE MUTILACIÓN Y SUICIDIO COMO ALGO NORMAL, ENVOLVIENDO TODO EN UN CLIMA DE COLOR, PAZ Y SOLUCIÓN.

ATENCIÓN

LA HERIDA Y LA MUERTE NUNCA SERÁN UNA SOLUCIÓN PARA LOS PROBLEMAS, SIEMPRE SERÁN ACTOS DE VIOLENCIA Y AGRESIÓN, TRAYENDO DOLOR Y SUFRIMIENTO.

USTED PUEDE ESTAR PASANDO POR UN MAL MOMENTO AHORA. TRANQUILO. RECUERDE: LA HISTORIA AÚN ¡NO TERMINÓ!

En la Biblia encontramos la historia de un adolescente descrito como muy bonito y el hijo de un padre amoroso y rico - José.

Desgraciadamente los hermanos de José se sentían muy celosos de él, al punto que cegados por los celos, lo venden como esclavo a mercaderes que iban a un país distante - Egipto.

José vio a su tierra poco a poco, quedarse atrás y se dio cuenta, en aquel instante, que tal vez nunca volvería a su casa. En un instante dejó de ser el hijo de un padre amoroso y rico.

Pero la historia no terminó aquí. Lea el texto en su totalidad en Génesis 37 a 50.

**RECUERDE: NO IMPORTA EL PROBLEMA, LA
DECEPCIÓN, EL MIEDO, LAS DESILUSIONES**

**LA HISTORIA TODAVÍA
NO TERMINÓ**

¡Vive la oportunidad de ser feliz! El mundo fue un mejor lugar debido a la vida de José. ¡El mundo es un mejor lugar porque tú existes!

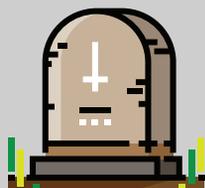
PARA TENER EN CUENTA

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

- En el mundo anualmente ocurren 804 mil muertes causadas por suicidio, representando 11,4 muertes por cada 100 mil habitantes.
- Los principales métodos utilizados son el envenenamiento, el ahorcamiento y el uso de armas de fuego, generando una muerte cada 40 segundos.
- El estudio realizado por la Unicamp¹ indica que el 17% de los brasileños, en algún momento, pensaron seriamente en dar un fin a la propia vida y, de ellos, el 4,8% llegaron a elaborar un plan para tal fin y el 2,8% efectivamente intentó el suicidio.
- Es en el grupo de edad entre 15 y 29 años que encontramos los mayores índices de crecimiento global de suicidios.
- En 2012, la muerte voluntaria fue la segunda causa de muerte de jóvenes en el mundo.
- De acuerdo con el informe "Jóvenes en Brasil 2014" - del Gobierno Federal -, entre 1980 y 2012, se registró un aumento del 90,41% en el número de suicidios en ese grupo de edad (15 a 29 años) en el país, pasando de 1.523 a 2.900.
- De 2012 a 2014, teniendo en cuenta todos los grupos de edad, se tuvieron 31.507 casos de suicidio en el país.
- Los ingresos bajos, la falta de política de prevención, el no control de armas de fuego son algunos indicadores que hacen que el 75% de los casos de suicidio ocurra en los países en los que el sueldo de la mayoría de la población se considera baja o media.



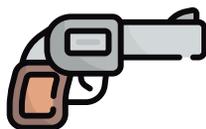
1 BOTEGA, Neury Jos. et al. Suicidal behavior in the community: prevalence and factors associated with suicidal ideation. Rev. Bras. Psiquiatr. [online]. 2005, vol.27, n.1 pp.45-53. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462005000100011&lng=en&nrm=iso>. ISSN 1516-4446. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462005000100011>.



804 MIL
MUERTES
causadas por
SUICIDIO.



01
MUERTE CADA
40 SEGUNDOS.



PRINCIPALES MÉTODOS UTILIZADOS:

ENVENENAMIENTO, AHORCAMIENTO,
USO DE ARMAS DE FUEGO.



17%

DE LOS
BRASILEIROS, PENSARON
EN SUICIDARSE.



4,8%

LLEGARON A ELABORAR
UN PLAN PARA ESO.



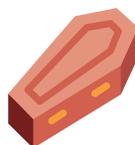
2,8%

INTENTARÁN
EFECTIVAMENTE EL
SUICIDIO.



15 A 29

AÑOS SE DAN LOS MAYORES
INDICES DE CRECIMIENTO DE
SUICIDIOS.



EN 2012, LA **MUERTE**
VOLUNTARIA FUE LA
SEGUNDA CAUSA DE MUERTE DE
JOVENES.



90,41%

AUMENTO EL NÚMERO DE
SUICIDIOS ENTRE 1980 Y
2012.



31.507

CASOS DE SUICIDIO EN
BRASIL ENTRE 2012 - 2014.

**RECUERDE: NO IMPORTA EL PROBLEMA, LA
DECEPCIÓN, EL MIEDO, LAS DESILUSIONES
SU HISTORIA AÚN NO TERMINÓ**





**EL MUNDO NO
SERÁ UN MEJOR
LUGAR SIN TI**

LLAME. DENUNCIE

ARGENTINA



135



156

BOLIVIA

CHILE

<https://todomejora.org/apoyo/>

ECUADOR:

(02) 290-6060 y 290-6030, en Quito,
y (03) 282 2225, en Ambato.

PARAGUAY



149

PERU:

Tel.451-11148, 999-900285 y 993-551228

URUGUAY

0800 8483 (vive)