

Los Consejos de la Abuelita



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention

Iniciativa Hispano-Latina



1-877-757-8432
www.soyunica.gov

A Modo de Prólogo

Este libro, “Los Consejos de la Abuelita”, tiene como objetivo complementar nuestros valores latinos, como asimismo, enriquecer los valores adoptados en los Estados Unidos.

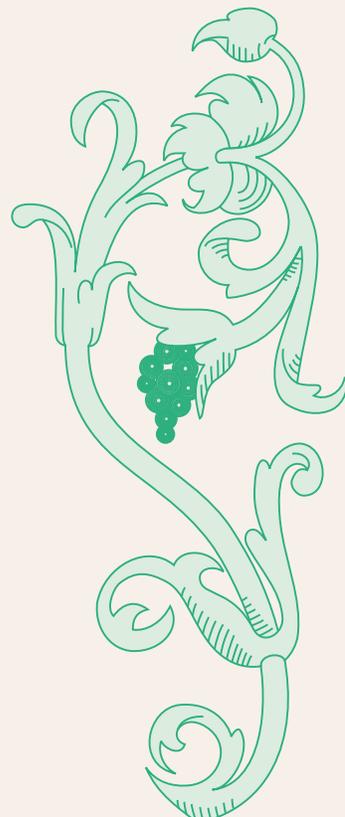
Esta información nos ofrece sugerencias que nosotras, como madres latinas, necesitamos para ayudar a nuestras hijas a desarrollar una mejor auto-estima la que las ayudará a conducir una provechosa y exitosa vida.

Sabemos que los padres, abuelos y otros adultos pueden jugar un papel muy importante en la orientación del estilo de vida de los jóvenes, especialmente, en enfatizar el peligro que lleva el uso de drogas ilícitas. La clave radica en hablar con nuestras hijas—lo más pronto y a menudo posible—enviándoles consistente y claros mensajes que no deseamos que beban, fumen, ni tampoco usen drogas ilícitas. Es un hecho que la mayoría de los padres tienen una enorme influencia sobre sus hijos. Este libro puede ayudar a establecer y a reedificar esa influencia. Hemos dividido el contenido de este libro en siete capítulos.

- Una Mirada a Ti Misma (Auto-estima)
- Nadie es Perfecta (Culpabilidad)
- Ay Mija, Si Explotamos...(Enojo)
- ¡Ya Basta! (Estrés)
- Cuando la Tristeza Va Más Allá (Depresión)
- La Vida es Bella, Ya Verás (Suicidio)
- Del Silencio...al Diálogo (Sexualidad)

Quisiera agradecer a todas las personas que han ayudado a crear “Los Consejos de la Abuelita”. Esperamos que con esta información puedan guiar a las jóvenes latinas que forman parte de su vida como, igualmente, puedan ofrecer y compartir esta valiosa información con otras.

Ruth Sánchez-Way, PhD, Director
Center for Substance Abuse Prevention
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services



Notas

Los Consejos de la Abuelita

Para mayor información:

1-877-767-8432
(Línea gratuita)

www.soyunica.gov



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention



Iniciativa Hispano-Latina



Mi Querida Nieta:

¡Que rápido pasa el tiempo! Me parece que fue sólo ayer cuando cantaba canciones de cuna para hacerte dormir. Aún recuerdo cuando me buscabas ansiosa para que te contara o leyera algunos cuentos de hadas.

Hoy ya eres toda una mujer y tienes tu propio hogar. Ahora eres tú la madre y conoces lo que es el inmenso amor que se siente por nuestros hijos. Es una eterna felicidad.

Igualmente estoy segura que a veces te angustiarás por su futuro, por su educación y por su bienestar. No te preocupes tanto, las oportunidades que nos da la vida son enormes.

Todas estas cosas me han hecho reflexionar en mi propia vida, en lo que he aprendido y en mis experiencias. Me di cuenta que para realizar nuestros sueños se necesita audacia, perseverancia y optimismo. Mi maestra del quinto grado era una bellísima persona, y siempre nos inculcó que el optimismo es un hábito en tu modo de pensar... "mientras más lo practicas, más rápido lo aprendes".

Te confieso que he tenido experiencias dulces y amargas sin embargo, traté de ver el lado positivo de las situaciones tristes, como me recomendaba mi maestra -- la señorita Anita -- y me resultó.

continúa....

Tengo muchas historias que contarte y por esta razón decidí escribir "Los Consejos de la Abuelita". Deseo que estos consejos y cuentos sean mi herencia para ti, para tu hija y para toda nuestra familia. Quiero que estos recuerdos pasen de una generación a otra, que ellas puedan aprender de lo que pasó en mi vida y lo que aprendí de ella. Espero que se conviertan en una tradición familiar.

Sé que una de las tareas más difíciles de la vida es la de ser madre, especialmente para nosotras que tenemos influencias de dos culturas y tenemos que adaptarnos a ambas.

Creo que ya sabrás que para ser una buena madre no existe una receta específica. Recomiendo que uses unas cucharadas de buenas y sinceras intenciones, varias tazas de comprensión, dedicación y abnegación, mezcladas con kilos de amor, las cuales te harán la tarea mucho más fácil.

Mi querida nieta, no existe ningún curso en la escuela que nos enseñe cómo ser madres, es algo que aprendemos intuitivamente. Por eso espero que estos consejos que te entrego con todo mi amor te sirvan de guía y te iluminen en tu papel de madre.

Te quiero mucho,
Tu abuelita



Una Mirada a Ti Misma (Auto-estima)





Divino Amanecer

Enfrentando la Vida con Optimismo

Habr  momentos en tu vida que te sentirás linda, valiosa y segura de ti misma. Igualmente, habrá otros en los cuales sentirás que todo se desmorona. Es así cómo te vas dando cuenta que tus estados de ánimo no son ni serán siempre los mismos.

Tu autoestima regula todos estos cambios. Es decir, cómo te sientes, de cómo te valoras y qué piensas acerca de ti misma. Ella tiene que ver con tus éxitos y fracasos, con tus sentimientos, con tu salud mental y con tus relaciones con la familia y amistades. Como ves, la autoestima es algo muy importante.

Es por eso que cuando tu autoestima está alta te sientes bien, importante, feliz, radiante y todo te sale bien. Por el contrario, cuando tu autoestima está baja no te sientes bien y ni siquiera tienes confianza. Todo te parece mal y te sientes sin ánimo para luchar.

Para volver al estado de ánimo positivo existen técnicas simples pero efectivas. Recuerda que si enfrentas la vida con optimismo y alegría irradiar s esa misma fuerza positiva y serás feliz. Al mismo tiempo, tu familia y tus amigos apreciarán tu compa n a y se sentirán felices.

Canciones Olvidadas

Recordando lo Bueno de la Vida

Es más fácil dar consejos que practicarlos. Toma mucho tiempo cambiar de actitud ante ciertas situaciones, y más aun cuando la autoestima está baja.

Cuando desees cambiar tu forma de actuar, debes hacerlo con entusiasmo, con empeño, con insistencia y dedicación. Entonces, y sólo entonces, tendrás resultados positivos.

Para que logres tener una autoestima alta es indispensable que aprendas a reconocer tus habilidades y debilidades. A veces cuesta mucho trabajo reflexionar sobre nosotras mismas, cómo somos realmente y cuáles son las metas que hemos logrado. Pues bien, comienza a pensar sobre ti misma y anota en tu diario las cosas que más admiras en ti.

¿Te has dado cuenta lo valiosa qué eres?

¿Cómo lograste sobrevivir entre dos culturas y quizás hablando dos idiomas?

¿Cómo te esfuerzas trabajando, criando a tus hijos y luchando por tu familia?

¿Sabes cuáles son tus cualidades? ¿Sabes cuáles son tus fortalezas?

Te aseguro que después de practicar estos ejercicios te sentirás mucho mejor. Siempre acuérdate de cuántas cosas buenas han pasado en tu vida y de cuánto amor has entregado a tus hijos y familia. Créeme, estos ejercicios te ayudarán a amarte y admirarte a ti misma.





Jardines Encantados

Cultivando la Felicidad

A través de los años he aprendido que mientras tengas una actitud sincera y genuina te será más fácil solucionar los conflictos. Es esencial mantener un estado de felicidad interna, de infinita paz.

A mí me servía mucho irme al jardín y cuidar de mis rosas. ¿Te recuerdas cuando te enseñé cómo injertar dos colores en una misma rosa? Tan orgullosos estábamos que invitamos a todo el vecindario a examinar nuestro experimento. Eso nos subió la autoestima hasta el cielo.

Ahora bien, si eres capaz de mantener una autoestima alta, serás capaz de solucionar los problemas con facilidad. Y lo más importante, te sentirás mejor contigo misma, con tu familia y con los demás.

Por eso, basada en mi experiencia te recomiendo que siempre:

- Te quieras a ti misma
- Aprecies tus cualidades
- Confíes en tus habilidades
- Pienses positivamente
- Adquieras más conocimientos
- Te trates bien

Nadie es Perfecta (Culpabilidad)





Senderos Recorridos

Expresándote con Firmeza y Ternura

Sabemos que en esta vida nadie es perfecta. Por lo tanto, cuando los planes no te resulten tan perfectos como esperabas, no te desesperes. Aprende la lección de cómo hacerlo mejor la próxima vez.

De la misma forma que analizamos nuestras acciones, debemos convencernos que nadie es culpable de las acciones de los demás. Cuando tenemos dudas de que algo no resultó como queríamos o nos sentimos culpables de haber causado algún conflicto, lo más saludable es tratar siempre de expresar cuidadosamente nuestras frustraciones o temores. Te recomiendo que lo hagas de una manera civilizada y respetuosa hacia los demás.

Cuando nos sentimos culpables, por lo general reprochamos y acusamos a los demás. Muchas veces nos sentimos avergonzadas, lo cual nos lleva a hacernos daño a nosotras mismas y a los demás. Seguramente te encontrarás en situaciones donde te sentirás responsable de todo lo que ocurre a tu alrededor. Otras veces te atemorizará enfrentar tus propios errores.

Te contaré que me he encontrado en estas situaciones difíciles muchas veces. Me he sentido llena de miedo y toda confundida, pero dicen que después de la tormenta viene el arco iris... y es verdad, porque en cuanto se me pasaba la ira, comenzaba a comunicar mis emociones con más sinceridad y claridad.



Recuerda que tanto la ira como la tristeza son emociones naturales y normales. Debemos aprender cómo aminorarlas, de tal forma que no perjudiquen nuestra salud. No obtenemos nada con una actitud negativa plagada de resentimientos.

La vida me ha enseñado que podemos solucionar enormes problemas cuando estamos dispuestas a perdonar. Aquí me viene a la mente lo que mi abuelita me decía:

“Mijita, tráguese el orgullo porque no engorda”.

Es necesario que comuniqués tus sentimientos y que aprendas a perdonarte. Cuando te equivoques, admítelo y pide perdón, y no te critiques tanto. Sobre todo, sé bondadosa contigo misma, así te aliviarás y volverás a sentirte feliz.





Murmullos de Consciencia

Admitiendo Errores

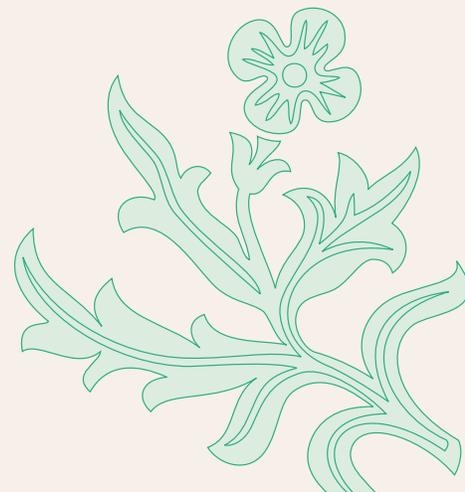
Cuando ofendas a alguien siempre trata de disculparte. No pienses que si lo haces te perjudicarás; al contrario, te sentirás mejor. Nosotras debemos tomar la responsabilidad de enseñar positivamente a nuestros hijos.

No te recomiendo imponer tus ideas a tus hijos, la única manera que asimilarán tus ideas es con ejemplos. Cuando te sientan decir, “lo siento de todo corazón”, entonces aprenderán a perdonar. Es importante que le des este ejemplo a tus hijos. Te respetarán mucho más porque les estás demostrando lo fuerte y honesta que eres.

Si te cuesta perdonarte o no sabes cómo realizar este ejercicio, trata de hacer lo que yo hacía; buscaba un tiempo libre—como si a nosotras nos sobrara alguno—y escribía una lista de los errores que había cometido. Al principio se me hacía difícil porque debía comenzar por el que más me costaba admitir. ¿Y sabes cuál era? Yo creo que ya habrás adivinado: era muy porfiada y no seguía ningún consejo. ¡Cómo nos cambia la vida! Ahora yo los estoy dando.

Te lo garantizo querida, este ejercicio no falla. Cuando lo termines, repasa la lista una y otra vez y, definitivamente, perdónate.

En cuanto a la famosa listita, no tienes que guardarla ni menos mostrársela a nadie. Así que después del ejercicio, rómpela.



*Ay Mija, Si Explotamos...
(Enojo)*





Lluvia de Recuerdos

Moderando las Exageraciones

Me imagino que de tanta frustración, más de alguna vez habrás sentido unas enormes ganas de gritar. Como también otras veces, de tanta ira, se te revuelven los nervios adentro, como que un volcán está pronto a explotar. Todas hemos sentido esas emociones; son normales, no te alarmes.

Recuerdo el día del casamiento de mi hermano Fernando. Yo tenía apenas 16 años y estaba feliz porque iba a ponerme un vestido precioso de color celeste que mi mamá había diseñado. Un mes antes encargamos que tiñeran mis zapatos del mismo color; yo iba a ser toda una novedad en la fiesta y estaba segura que todos me admirarían. Bueno, el zapatero mandó a decir unos días antes que no los podía tener listos para ese sábado. Mi primo, Nibaldo, recibió el recado pero se olvidó decírmelo. Cuando supe la noticia casi me morí de ira, desesperación y lloré por horas.

Por supuesto que el no tener esos zapatos no fue el fin del mundo. Menos mal que, mi mamá solucionó el problema con unos zapatos viejos que ella misma pintó. Sin embargo, para mí el enojo fue muy grande. Mi primo y mi hermano consideraron que yo era una exagerada.

Como ves, la ira es una emoción muy fuerte, especialmente cuando no se cumple algo que deseábamos de todo corazón. Lo importante es que te des cuenta cuando tu reacción es exagerada y que trates de considerar a los demás y las circunstancias en que se encuentran.

Colinas I nvisibles

Perdonándote a ti Misma

Si no lo haces a tiempo, tu molestia aumentará y te dominará, lo cual te traerá malos resultados; no serás capaz de controlar tu comportamiento ni las palabras que usas. Lo peor es que te haces daño a ti misma y a los seres que más amas.

Para aprender a controlar el enojo se necesita habilidad, firmeza y práctica. Cuando te enojas piensa que tienes derecho a sentirte de esa manera pero, al mismo tiempo, trata de encontrar la verdadera razón por la cual estás enojada.

Busca la “médula del problema” y podrás lidiar mejor con tu dolor y enojo. Por ejemplo, si estás frustrada con las veinte personas al frente de ti en el mercado, piensa ... que quizás el problema fue algo que pasó en casa esa mañana.

Tampoco trates de suprimir la ira o pretender que no estás enojada, eso es peor. Ya te expliqué que es peligroso negar los sentimientos, porque si lo haces vas a llegar a “explotar”, perjudicándote a tí misma y también a otros.

Es necesario que conozcas tus opciones. No hay fórmulas mágicas para “controlar” el enojo. Yo también caí en el círculo vicioso de reaccionar precipitadamente cuando estaba enojada. Por supuesto que me he arrepentido de esas acciones.

La mejor manera de no repetir nuestros errores es dejar de castigarse y martirizarse con las palabras “Yo debería haber...” o “Si me hubiera...”. El aspecto más importante del arrepentimiento es perdonarse a si misma, y en el futuro resolver la situación en forma distinta.





Vientos Cálidos

Manteniendo la Calma

Cuando quieras señalar que estás enojada no utilices palabras ofensivas porque lo único que conseguirás es quedar mal. Debes indicar con calma lo que realmente deseas. Sin grandes pretensiones te voy a decir lo que a mí me ha beneficiado.

Haciéndome estas simples preguntas he logrado reconocer mis sentimientos. Trata de contestarlas y examina qué te molesta.

¿Qué cosas te ponen furiosa?:

¿De ti misma?

¿De tus hijos?

¿De tu compañero?

¿De tu familia?

¿Del trabajo?

Una vez que tengas claro el motivo por el cual estás molesta, vuelve a conversar con la persona o personas que te enojaron y trata de resolver la situación. Estando calmada podrás expresar mejor tus sentimientos y la causa de tu disgusto de manera firme pero cálida, sin reproches ni agresiones.

Recuerda que como muchas otras cosas en la vida, la manera de expresarnos y el control de los sentimientos deben practicarse, y esto requiere tiempo y paciencia. Cuando lo logres verás que mejorarán las relaciones con tu familia y amistades. Con afecto se cambian las cosas, no con enojo.

¡Ya Basta! *(Estrés)*





Raíces

Manejando las Situaciones

Yo creo que mi alma, corazón y mente estarán siempre ligados a mi tierra, mi cultura y mis costumbres. Allí aprendí que hay que gozar el momento y los pequeños detalles. Recuerdo aquellas largas noches de invierno, cuando con mamá nos sentábamos a tomar leche caliente frente a la estufa y hablábamos por horas.

Por eso me molesto cuando escucho tantas quejas de la gente joven que se sienten apesumbradas por el estrés. Trata de recordar que la vida para ellos es mucho más compleja de lo que fue para ti o para mí.

Desde que comienza el día nos encontramos con algunas situaciones desagradables, las cuales nos ponen tensas y nerviosas. A su vez, esto se refleja en nuestro cuerpo y mente acumulando un tremendo estrés.

Para evitar estas tensiones te recomiendo que entre medio de todas tus obligaciones incorpores, cada día, una forma acogedora de descanso como; leer un libro, escuchar música, tomar un baño de hierbas de manzanilla con hojitas de naranja o una simple caminata.

Para reducir la ansiedad emocional o el estrés existen dos técnicas que a mí me han dado buenos resultados. Cuando me vienen pensamientos negativos los cambias por positivos diciéndome **BASTA**.

Te puede parecer totalmente simple, pero la verdad es que cualquier pensamiento tiene 20 segundos para grabarse en tu cerebro. Sé más rápida y aléjalo. No es fácil pero, tienes que practicarlo a diario.

La segunda técnica es la visualización. Esta consiste en imaginarse situaciones agradables para hacer los cambios que deseamos. Para esto trata de relajarte respirando profunda y lentamente por algunos minutos. Luego imagina algunas situaciones en una forma más agradable. Esto te relajará y ayudará a reducir el estrés.

Los síntomas más comunes del estrés son:

- las palpitaciones
- la sequedad en la boca o la garganta
- el dolor de cabeza
- la dificultad al hablar
- el sudor en las palmas de las manos, el cuello o en otras partes del cuerpo
- el dolor de estómago, la diarrea o el vómito
- la ansiedad, el nerviosismo y el desvelo.

En caso que alguna vez tengas estos síntomas, acuérdate de practicar las técnicas que te indiqué. Si tienes estos síntomas, por mucho tiempo, busca ayuda profesional.



Notas

*Cuando la Tristeza
Va Más Allá
(Depresión)*





Melancolía en Flor

Aprendiendo a Conocer tu Animo

Cuando tu mamá tenía 10 años todavía usaba su precioso pelo negro enlazado en unas trenzas. Yo sabía exactamente cuando ella se ponía triste porque se deshacía sus trenzas y venía a mí -- sin decir una palabra -- para que se las hiciera de nuevo. La verdad es que quería conversar y necesitaba estar a mi lado. Yo le contaba cuentos y la hacía reír, y así pasábamos un rato lleno de amor. Peinarle sus trenzas fue la mejor terapia para sus tristezas.

Lógicamente no todos los problemas se solucionan haciendo trenzas. Puede que pases por situaciones o circunstancias que te causen tristeza o desánimo. Debemos aprender a diferenciar los momentos de tristeza pasajera de aquellos que nos producen un vacío total. Cuando nos encontramos en ese vacío sentimos que la soledad nos devora y que vamos cayendo por un largo túnel negro y sin fondo. Es allí donde las esperanzas desaparecen.

La depresión es una enfermedad que, a diferencia de la tristeza o estado de ánimo pasajero y malhumor, es algo grave. Te resta energías, te hace sentir sola, sin apoyo ni esperanzas. Además, te lleva a pensar y sentir todo en forma negativa, y por lo tanto te deja sin ánimo de luchar.

Otros síntomas de la depresión pueden ser: cambios en tus hábitos alimenticios, pérdida o aumento de peso, disminución de la autoestima, sentimientos de culpabilidad poco reales, dificultad para concentrarte y hasta pensamientos suicidas.

Como ves, la depresión es un asunto serio. Entonces, ¿por qué esperar a que una simple tristeza o malestar te lleve tan lejos? Recuerda que tienes muchas personas a tu alrededor que te aman y con mucho gusto te ayudarán.

Luna Apenada

Cuidando tu Salud Emocional

Para evitar caer en un estado depresivo sigue estas recomendaciones:

No te aisles, conversa sobre lo que sientes con alguien de tu confianza. Busca apoyo.

No te pongas metas demasiado altas ni exceso de carga sobre tus hombros.

Divide las tareas grandes en pequeños pasos, decide tus prioridades y haz sólo lo que puedas y cuando puedas.

No trates de hacer demasiadas cosas en forma rápida porque esto aumentará tus sentimientos de fracaso.

Participa en actividades que te hagan sentir mejor. Haz ejercicio, ve al cine, a reuniones sociales o religiosas.

No pierdas la paciencia si tu estado de ánimo demora en mejorar. A veces volver a sentirse bien toma tiempo.

Existen profesionales de la salud mental que pueden ayudarte. No te sientas avergonzada por sufrir de depresión y busca ayuda lo más pronto posible.

Es muy importante que cuides de **tu** salud emocional para que puedas cuidar bien de tu familia, llegar a tus metas y triunfar en la vida.





Reconocer y aprender a identificar tus sentimientos es el primer paso para buscar la solución. La mejor forma para identificarlos es hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Te sientes triste la mayor parte del día?
- ¿Te sientes sobrecargada de cosas y pensamientos negativos?
- ¿No sientes entusiasmo?
- ¿Te sientes sola?
- ¿Estás cansada todo el tiempo y sin energía?
- ¿Necesitas dormir más que de costumbre?
- ¿No duermes bien en la noche?
- ¿Tienes apetito irregular, a veces mucho y otras poco o nada?
- ¿No te rinde el trabajo ni los quehaceres de la casa?
- ¿No puedes concentrarte bien ni pensar con claridad?
- ¿Has perdido la habilidad de disfrutar de la vida?
- ¿No quieres ver a nadie y deseas estar sola?
- ¿Lloras por cualquier cosa o permaneces irritada o enojada?
- ¿Tienes una actitud pesimista frente a la vida sin esperanzas en el futuro?
- ¿Fumas a cada rato?
- ¿Tiendes a tomar mucho?
- ¿Mezclas medicinas con cerveza o vino?

Si contestas sí a algunas de estas preguntas, te recomiendo busques ayuda profesional.

**No dudes ni un segundo en buscar ayuda.
Será la mejor decisión de tu vida.**

*La Vida es Bella,
Ya Verás...
(Suicidio)*





Canciones Matutinas

Buscando Ayuda para tus Emociones

Recuerdo cuando cada domingo me pedías que te preparara *pancakes*. Te gustaban dorados, “no quemados” y con miel. Mientras yo preparaba la mezcla me mirabas cuidadosamente para no perder nada de lo que yo estaba haciendo. Una vez me miraste confundida y me preguntaste, ¿cuántas veces debes mover el sartén para que los *pancakes* salgan bien, abuelita? Bueno...nos reímos mucho, porque yo lo movía para ajustar el mango para que no se saliera del sartén.

Nosotras estamos dotadas de emociones saludables como el amor, la esperanza, la alegría y el buen humor. Todas ellas son contagiosas y debemos usarlas a menudo como antídoto para los días tristes, como los recuerdos de los *pancakes*.

Desgraciadamente, hoy en día, algunas personas aún creen que los problemas emocionales que causan depresión no son auténticos y que la persona afectada “debe poner todo su empeño en curarse sola”.

La mayoría de la gente que sufre de esta enfermedad teme que se les señale como “persona débil, de poco carácter y sin fuerza de voluntad”. Otras personas que sufren de depresión severa no buscan ayuda médica y pueden llegar al suicidio.

Espero que nunca te enfermes de depresión! He tratado de entender esta enfermedad desde el día que mi tía María sufrió ese terrible accidente y se quebró la pierna. Aunque recibió los mejores tratamientos y tuvo un esmerado cuidado en casa, cayó en una profunda depresión. Figúrate que probó nueve diferentes tipos de tratamientos y por fin, después de tanto sufrimiento, uno fue el perfecto para ella. Sin embargo, muchas veces la tía María confesó que no quería seguir viviendo.

ALERTA: *Claveles Teñidos*

Cuando Pierden la Esperanza

En relación con el suicidio, existen varios mitos que quiero clarificarte para tratar de ponerles fin; de esto puede depender la vida de algunos de nuestros seres queridos.

Mito - Las personas que expresan deseos de suicidarse rara vez lo hacen.

Realidad - Por lo general, las personas que expresan este deseo están indicando o advirtiendo claramente que sus intenciones son auténticas.

Mito - Las personas con inclinación al suicidio, a pesar de los tratamientos, mantienen dicha inclinación. Nunca mejoran.

Realidad - Las personas con inclinación al suicidio tienen pensamientos contradictorios acerca de la muerte, por lo tanto en la mayoría de los casos los tratamientos dan buen resultado.

Mito - En los casos de suicidios o de intentos, el abuso del alcohol o drogas es una causa mínima.

Realidad - Con frecuencia las personas que se suicidan o lo intentan, actúan bajo la influencia del alcohol o drogas.

Mito - Las personas que por debilidad frente a una tragedia dolorosa en sus vidas han intentado suicidarse, aunque más adelante superen su dolor, seguirán intentándolo.

Realidad - Las personas que en un momento de debilidad y tragedia han intentado suicidarse, con tratamiento y apoyo logran mejorarse.





Mito - A las personas que expresan deseos de suicidarse nunca se les debe hablar de sus intenciones.

Realidad - A las personas que expresan deseos de suicidarse se les DEBE preguntar sobre sus intenciones. Así se alivian de la ansiedad que les produce ese sentimiento y puede que también se les ayude a desistir de la intención.

Mito - Los ricos se suicidan más que los pobres.

Realidad - La proporción de suicidios entre ricos y pobres es igual.

Mito - Las personas que intentan suicidarse lo hacen para recibir atención de los que los rodean.

Realidad - Las personas que intentan suicidarse sienten auténticos deseos de morir. Se les debe brindar apoyo y ayuda profesional urgente.

Mito - Las personas que han intentado suicidarse y se les ha dado tratamiento quedan “mejoradas”. Ya no corren riesgo.

Realidad - Las personas que se “mejoran” después de una crisis deben seguir confrontando sus problemas y responsabilidades, que puede conducir a sentir nuevos deseos de suicidarse. Por este motivo es necesario que reciban apoyo profesional hasta que recobren el control total de sus vidas.

Esperanzas Fragantes

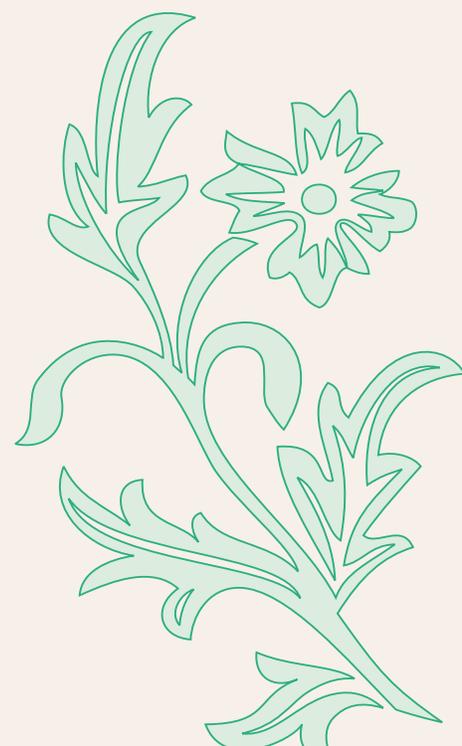
Identificando Señales

Aunque es difícil de creer, a veces los jóvenes también pueden tener deseos de morir. Es muy importante que observes a tus hijos y sepas definir sus grados de tristeza.

Si notas cambios repentinos en tus hijos, como algunas de las señales de alerta que aquí te menciono, debes buscar ayuda profesional inmediatamente. Bueno, yo como siempre sigo con mis listitas, esta es bien importante.

Observa y escucha atentamente a tus hijos en lo siguiente:

- Cuando directa o indirectamente amenazan con matarse;
- Cuando los notas obsesionados con la muerte;
- Cuando escriben poesías, ensayos o hacen dibujos con temas de la muerte;
- Cuando tienen cambios bruscos de personalidad o descuidan su apariencia; no se arreglan ni se bañan ni se ponen ropa limpia.
- Cuando los encuentras muy irritables y se comportan en forma anormal;
- Cuando sin motivo dicen sentirse inútiles, avergonzados o culpables;
- Cuando cambian sus hábitos de comer o dormir;
- Cuando desmejoran sus notas escolares y su comportamiento.





Puesta de Sol

Dialogando con tus Hijos

Creo que mi estilo de solucionar las cosas es más práctico que científico. Y debo confesarte que muchas de mis conclusiones se basan en lo que me dice mi corazón. Por lo tanto, te recomiendo que también confíes en tu intuición.

Si piensas que la situación es seria, inmediatamente ponte en contacto con un consejero, una enfermera, un médico o un especialista de salud mental. Apóyalos, escúchalos y diles a tus hijos que los amas.

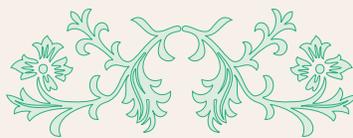
Ayúdalos a expresar sus sentimientos y no temas preguntarles si han pensado en suicidarse. Recuerda que no debes evitar esa pregunta.

No te sientas culpable si tus hijos te dicen que han pensado en suicidarse. No creas que esto se debe a algo que hayas hecho o hayas dejado de hacer.

Para ayudar a salvarles la vida, advierte a otros seres queridos sobre lo que está sucediendo; avísale a su consejera, a su maestra en la escuela y también a sus amistades. En este caso, todos pueden ayudar.

Sobre todo ¡busca ayuda profesional! Debes ser fuerte y no guardarte esto como un secreto.

Del Silencio....al Diálogo (Sexualidad)





Botoncitos de Rosas

Caminando hacia la Adolescencia

Ya casi estoy finalizando este diario y estoy segura que no te molestarás si te hablo de la sexualidad. No quiero dejar afuera este tema tan importante y que siempre ha estado rodeado de mitos y tabúes. La información errónea causa mucho daño.

Nosotras, las mujeres latinas, por generaciones nos hemos sentido inquietas y, peor aún, hemos permanecido “calladas” sobre este asunto tan importante y a la vez tan natural.

Debo decirte que nunca mi madre y yo fuimos capaces ni siquiera de discutir este tema. Cuando me vino la menstruación no tenía idea qué me estaba pasando. Salí gritando del baño y alarmada llamé a mamá. Ella, toda ruborizada, me dijo, “No es nada, te va a venir cada mes. Ponte esto”.

Comencé a llorar y le dije que a lo mejor era una enfermedad y que me iba a desangrar. Ella me dijo que no me preocupara y me dejó sola. Por muchos días me sentí confundida y asustada. No me calmé hasta que vino mi prima, Norma, y me lo explicó todo.

La sexualidad es mucho más de lo que tú haces con otra persona. Es como te sientes como mujer: la forma que actúas, vistes, hablas y como te sientes contigo misma y con los otros.

Dulce Azucenas

Enséñales a Conocer su Cuerpo

Te habrás dado cuenta que nosotras las mujeres pensamos y nos emocionamos de manera diferente a los hombres. Cada mujer desarrolla su sexualidad de acuerdo a sus propios valores, su familia, su espiritualidad, y su personalidad.

Aunque sé que eres una mujer segura de ti misma y te consideras “moderna,” me imagino que sólo pensar en hablar con tu hija acerca de la sexualidad te pone inquieta.

¿Te incomoda tener una conversación con tu hija acerca de “las cosas de la vida?”. No te angusties, no eres la única, somos muchas las madres que sentimos temor o vergüenza ante la idea de hablar de “esto”.

Cuando hayas decidido hablar con tu hija sobre sexualidad, primero examínate a ti misma, es decir, hazte una auto-evaluación. Esto es necesario porque lo que pienses de tu propia sexualidad lo reflejarás en lo que le enseñes. Una buena forma de ayudarte es, bueno, ¿adivinaste?, otra de mis famosas listitas:

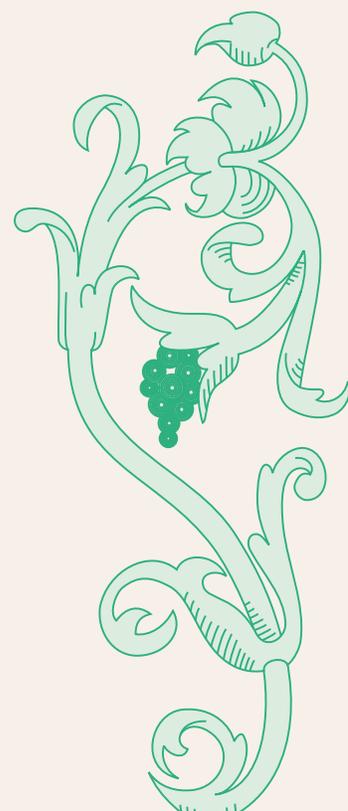
¿Cómo me siento con mi sexualidad?

¿Tengo temores respecto a ella?

¿Qué me hace sentir cómoda o incómoda?

¿Cuáles son los valores de mi familia, con respecto a la sexualidad, que me gustaría inculcar en mi hija?

Es por eso que es importante para las parejas con hijos que se acepten así mismas como seres sexuales, se sientan cómodas con su cuerpo, con su aspecto y demuestren cariño.





Almas Inquietas

Madre e Hija Dialogando sobre la Intimidad

Me imagino que en este momento estás un poco nerviosa ante la idea de cómo responder a tu hija sobre la sexualidad.

Lo esencial es que comprendas que tu hija, ahora que tiene más edad, desea saber cosas diferentes a las que preguntaba cuando era pequeña.

Seguramente, ahora ella misma se siente un poco avergonzada de hacerte ciertas preguntas. Es por esto que debes acercarte a ella y tratar poco a poco de ganarte su confianza para que se sienta libre de interrogarte.

Por ejemplo, deseará preguntarte: ¿por qué su cuerpo está cambiando? ¿por qué siente mariposas en el estómago cuando se encuentra junto a su amiguito en la escuela? o ¿qué es el SIDA o qué es un condón?

No te sorprendas con las preguntas de tu hija ni pienses que aún es muy pequeña para saber ciertas cosas ni que tiene malas intenciones.

Todas las preguntas que te acabo de dar como ejemplo son normales a su edad. Es la etapa del desarrollo físico, de la exploración y su curiosidad es natural.



Poética Armonía

Educando con Amor

Háblale en forma sencilla, sin palabras complicadas. Se directa y llama a cada cosa por su nombre, sin irte por la tangente o por los extremos. Puede que a veces te sientas angustiada o avergonzada con algunas de sus preguntas y quieras cambiar el tema. Nunca lo hagas, eso la confundiría.

Demuéstrale interés en lo que te diga. En especial, nunca la juzgues ni te burles ni seas sarcástica. Encuentra el tiempo necesario para conversar con ella cuando así te lo pida. Si por alguna razón no puedes hacerlo de inmediato y prometes para más adelante, nunca dejes de cumplirlo.

Ante todo, convéncete de que estás capacitada para hablar de sexualidad con tu pequeña, y así prepara el ambiente de amor y confianza que ella necesita para aprender a vivir una sexualidad sana, agradable y responsable.





Diálogos Aterciopelados

Ayúdale a Protegerse a si Misma

Lo primero que debes tener presente es que tu hija está en pleno desarrollo. Su cuerpo y su mente están sufriendo cambios. La rapidez de estos cambios a veces le causan angustia y confusión, por lo cual ve el mundo de una nueva manera y sus reacciones son distintas de un día a otro.

Son muchos los temas sobre sexualidad que puedes conversar con tus hijos. Quisiera poder indicártelos todos y aconsejarte sobre ellos pero así no acabaría nunca de escribir este diario.

Háblale de manera natural y usa palabras apropiadas. Es necesario que aprenda los nombres correctos de cada parte de su cuerpo. Indícale que es normal que sus caderas comiencen a ensancharse, que sus senos aumenten de tamaño y que le salgan vellos en las axilas y el pubis.

Anticípale que pronto comenzará a notar secreción en su vagina y que luego tendrá su primera menstruación. Recuerda la experiencia de tu primera menstruación y piensa en cómo quieres que sea la de tu hija. Prepárala explicándole qué es la menstruación y qué debe hacer para que no se asuste ni sorprenda cuando esto suceda, como me pasó a mí.

Ahora debo decirte algunas cosas sobre los cambios emocionales. Las adolescentes siempre desean ser adultas, tomar sus propias decisiones y ser independientes. Por esto, es necesario que mantengas una buena comunicación con tu hija y te ganes su confianza.

Esto te permitirá apoyarla y aconsejarla cuando te cuente de sus penas y alegrías, de su primer amor y de las cosas que le ocurren y le preocupan.

Ya que mencioné el amor, debo decirte que para las adolescentes es un asunto de gran importancia y que requiere de la comprensión de sus padres.

Junto con el despertar de las emociones amorosas, despiertan las sensaciones eróticas. Es ahora cuando debes reforzar en tu hija los valores que desde niña le has venido inculcando. Háblale abiertamente de lo que piensas con respecto a las relaciones sexuales. Es también muy importante que compartas los valores de tu familia con ella.

Hazle saber los riesgos que corre si decide tener relaciones sexuales y también de las consecuencias, explicándole la responsabilidad que para ella significará esta decisión. Igualmente, es importante que le aconsejes que todavía no tenga relaciones sexuales, que las deje para más adelante, cuando sea más madura.

Algunas madres piensan que decirle a sus hijas que deben evitar las relaciones sexuales durante la adolescencia significa “ser anticuada” o “perder su amistad”. Mi querida nieta, recuerda que tu mayor responsabilidad es la de ser madre. En su vida tu hija tendrá muchas amigas.

Aunque a veces no lo parezca, necesita de tus consejos, tu guía y la firmeza de tus valores. Así, cuando le llegue el momento de enfrentar la situación, decidirá de acuerdo a tus consejos y enseñanzas.

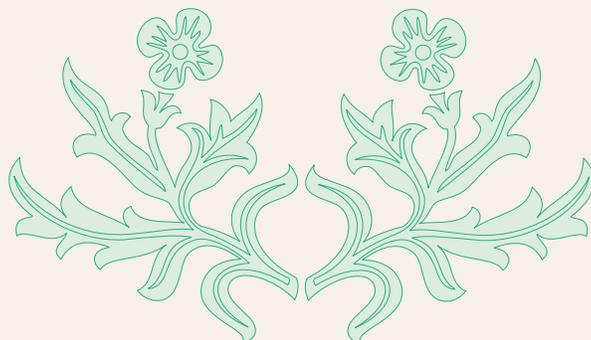




Debes hacerle saber los riesgos y consecuencias que trae la actividad sexual irresponsable y sin protección. Por ejemplo, aquí te doy otra listita:

- El daño que se hará si decide tener relaciones sexuales sólo por ceder a la presión de sus amistades o de su novio.
- Los peligros y consecuencias para su salud física y mental si queda embarazada tan joven y sin madurez suficiente para criar un bebé.
- El riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual: VIH/SIDA y herpes, entre otras.
- El peligro que representa beber alcohol o usar drogas ilícitas. Estas pueden nublar nuestro juicio y ponernos en riesgo de ser violadas.

Además, enséñale que puede demostrarle amor a su novio sin recurrir a las relaciones sexuales. Por ejemplo, demostrándole que lo acepta tal como es y que respeta sus ideas y opiniones.



Querida nieta, cuando aconsejas y educas a tu hija la estás protegiendo y previniendo de tantos peligros que la rodean. Mantente cerca a ella, obsérvala y háblale con confianza y mucho cariño.

Siempre recuerda que educar sexualmente a tu hija es prepararla para la Vida y el Amor, para que pueda realizar sus sueños, para que tenga esperanzas en el futuro.

Mi nieta querida, recuerda que escribí este diario con gran amor y también con la esperanza de que sea parte de tu vida.

Deseo que este diario te guíe en la difícil pero hermosa tarea de SER MADRE.

Te amo, hoy y siempre,
Tu abuelita



Comité Asesor de la Iniciativa Hispano-Latina

En nombre de los 7 millones de niñas Latinas viviendo en los Estados Unidos y Puerto Rico, deseamos expresar nuestro agradecimiento al Comité Asesor por su infatigable y valioso aporte en la preparación de la primera campaña bilingüe que usa los factores culturales para realzar la autoestima y fomentar la salud y bienestar de nuestras niñas.

Ruth Sánchez-Way, Ph.D.
Directora
Center for Substance Abuse Prevention
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Luisa del Carmen Pollard, M.A.
Chair
SAMHSA's Hispanic/Latino Initiative Steering
Committee
Rockville, MD

Ana Anders, LICSW
Senior Advisor on Special Populations
National Institute on Drug Abuse
National Institutes of Health
Bethesda, MD

Myrta Cardona
Coordinator
LaJoya Independent School District
ACE Program
LaJoya, TX

Jaime Delgado
Director of Services
School of Public Health
University of Illinois at Chicago
Chicago, IL

Patricia B. Fennell
Executive Director
Latino Community Development Agency
Oklahoma City, OK

Eduardo Hernández-Alarcón, Ph.D.
Director
CalPartners Coalition
Sacramento, CA

Guadalupe G. Lara, MSW
Manager
Supporting Children & Families Through
Peaceful Mediation of Conflicts
Children's Hospital of Michigan
Allen Park, MI

Henry Catano Lozano
President and CEO
Californians For Drug-Free Youth, Inc.
Big Bear City, CA

Mireya Martínez
Coordinator
Girls Advocacy Project
Department of Juvenile Justice
Miami, FL

Norma Nieves-Blas, MSW, CPP
Deputy Director
Bureau of Alcoholism & Substance Abuse Services
(BASAS)
Department of Mental Health, Mental Retardation
and Alcoholism Services
New York, NY

Eduardo Olivarez
Executive Director
Rio Grande Valley Council on Alcohol & Drug Abuse
Edinburg, TX

Vera O. Pina, MSW
National Consultant in Human Service Leadership
Oconomowoc, WI

Irene Redondo-Churchward
Executive Director
SPIRITT Family Services
(formerly Project INFO Community Services)
Whittier, CA

