

La CECSi Cápsula

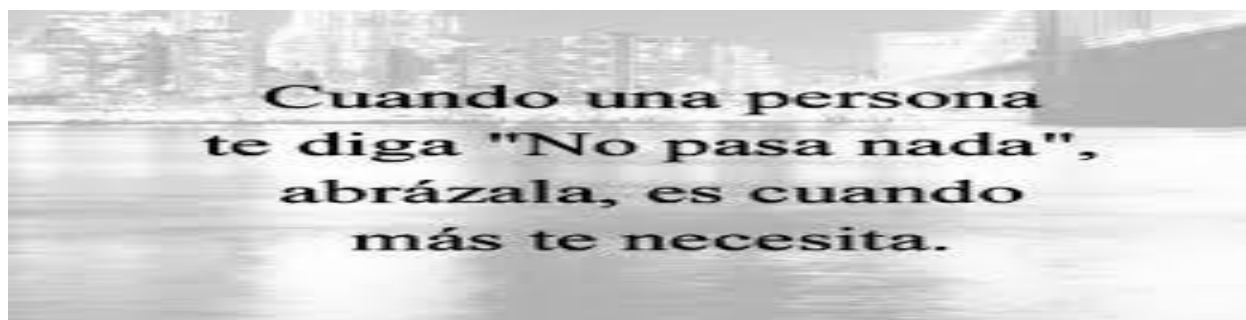


¡Sal del Hoyo Ya!

Todos en Puerto Rico conocemos de los hoyos que hay en las carreteras, calles y aceras. O sea, ¡¡donde quiera!! Y aun cuando lo sabemos, no siempre podemos evitar caer en uno de ellos y fastidiarnos. Lo mismo ocurre, cuando enfrentamos situaciones que nos empujan. Algunas personas se recuperan al caer, otros pierden la vida o quedan muy lastimados. Cada 40 segundos una persona alrededor del mundo cae en un hoyo emocional del que no puede salir y decide acabar con su vida. Lo que decimos o no decimos, lo que hacemos o no hacemos, marca la diferencia en nuestras vidas y en las de otros. Nuestras palabras nuestros oídos importan para quienes luchan con los pensamientos de terminar sus vidas y de aquellos que se tambalean por la pérdida que deja un suicidio.

El silencio empeora las cosas, es por ello que es momento de hablar del suicidio, hablar de lo que nos aturde, así como se habla del cáncer. Antes nos atemorizaba hablar del cáncer. Ahora para poder ayudar a una persona necesitamos hacerle las preguntas correspondientes. ¿Cómo te sientes? ¿dónde te duele?, ¿desde cuando?, ¿cómo te afecta en tu diario vivir, con tu familia?... Tenemos que aprender a soltar el tabú sobre el suicidio y hablar del suicidio como hablamos del cáncer. Hablarles a las personas sobre el cáncer, no va a provocar que les de cáncer, pero si ayudará a que tomen más conciencia de cómo prevenirlo.

Los hoyos en nuestra vida pueden ser nuestra familia, nuestra pareja, hijos, finanzas, trabajo, salud...y/o la acumulación de muchas cosas no resueltas. Lo importante es no juzgarse a sí mismo ni a otros por caer en el hoyo, sino hablar de ello y preguntar a quien ves afligido que te hable de sus preocupaciones sin importar si ésta es pequeña o grande. **Un malestar es eterno cuando no se comparte.**



Siempre que le pregunto a alguien en terapia, ¿qué te pasa? y me dice **NADA**, le pregunto, ¿y además de nada que te pasa? Lo que pensamos que es bobo o estúpido, es lo que usualmente ocupa nuestra mente y nos inquieta. Y como no lo hablamos, muchas veces, no lo resolvemos. **COMPARTELO**, habla con un amigo, familiar, un profesional de la salud. ¡¡Si caíste en el hoyo, aun puedes salir!!

Dra. Sandra Santori Margarida

Psicóloga Clínica, sandra.santori@upr.edu

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 ext. 5216, 5209