

SUICIDIO



PREVENCIÓN
ACOMPañAMIENTO
ESPERANZA

e625.com

PABLO ESQUIVEL



SUICIDIO: Prevención, acompañamiento, esperanza

e625 - 2019

Dallas, Texas

e625 ©2019 por Pablo Esquivel

Todas las citas Bíblicas son de la Nueva Biblia Viva (NBV) a menos que se indique lo contrario.

Edición: **Virginia Bonino de Altare**

Diseño: **JuanShimabukuroDesign @juanshima**

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.

ISBN: 978-1-946707-31-4

CONTENIDO

PROLOGO	4
INTRO	6
SENTIMIENTOS DE FRACASO.....	11
CRISIS	19
NOTICIA NACIONAL	28
DEPRESIÓN	39
LUGAR DE DESCANSO	46
EL SILENCIO DE LOS HOMBRES... ..	51
INCAPACIDAD PARA COMUNICARNOS	55
AUTOESTIMA	61
CARTAS DE DESPEDIDA	67
¿Y AHORA QUÉ HAREMOS?	78
DESCUBRIMIENTOS Y ENCUENTROS	84
MANOS A LA OBRA	92
EPÍLOGO	98

PRÓLOGO

Este libro aborda una situación que es real, que está a la vuelta de una mala sorpresa y que sigue creciendo exponencialmente. A través de una singular historia, el autor exhibe una cruda realidad que los líderes de nuevas generaciones estamos obligados a considerar y luego de cada capítulo provee trabajos prácticos que facilitarán internalizar una reflexión práctica.

En muchos países se utiliza la expresión «tocar fondo» cuando queremos decir que estamos en una profunda *crisis*, o cuando sentimos que *hemos fracasado* en alguna área de nuestra vida o que eventualmente lo haremos y esos sentimientos pueden llevarnos a una *crisis* que va más allá del fracaso o el temor al fracaso. Esto desemboca en la hoy famosa *depresión*, la cual en palabras no clínicas podríamos describir como un momento oscuro de la vida, que puede empujar a muchos jóvenes, y adolescentes literalmente a la *muerte*.

Aunque la depresión puede afectar, y lo hace, a personas de todas las edades, ocupaciones y condiciones sociales, el riesgo de sufrirla se incrementa a causa de la pobreza, el desempleo, acontecimientos importantes como la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación sentimental, la falta de familia, una afección física o problemas causados por el consumo de alcohol u otras sustancias.^[1] Cuando todo esto se da en el marco de una vida joven atenta a las publicidades y la ansiedad provocada por los medios masivos de comunicación y las redes sociales, tenemos una epidemia como la de estos días.

[1] <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

SUICIDIO

Me gusta que el autor de este libro también confiesa su lucha con sus fantasmas porque la solución no es minimizar los sentimientos de quienes se sienten deprimidos. Como él mismo admite, encontrarse cara a cara con estos sentimientos es horrible, usualmente inesperado, y de una naturaleza persistente que noquea a sus víctimas por fatiga.

Gracias Pablo por trabajar en este material para ayudarnos a considerar un tema que no podemos dejar de abordar como líderes de las nuevas generaciones.

Dr. Lucas Leys

Fundador de e625.com

INTRO

Este libro ha tenido tres grandes fuerzas detrás. Por un lado, fui de a poco despertándome al sorprendente aumento del suicidio infanto-juvenil primariamente en Chile, mi país, y luego supe que no era un caso aislado; segundo, me fui encontrando con más y más personas jóvenes a mi alrededor luchando con casos severos de depresión y tercero, me encontré de frente con algunas crisis personales que me hicieron considerar seriamente todo lo que te contaré a continuación.

Debido a lo que viví y lo que comencé a estudiar y sobre todo investigar en conversaciones, diseñé un diagrama muy sencillo al cual he llamado «La Catarata del Suicidio», que contiene cuatro caídas, donde una lleva a la otra:

Catarata del Suicidio:

SENTIMIENTOS DE FRACASO



CRISIS



DEPRESIÓN



CASOS EXTREMOS: SUICIDIO

Esta catarata es tan seria, que en ocasiones un simple fracaso puede concluir en suicidio pero hay algo sorprendente aquí; no se trata solo del acto de fracasar sino del temor al fracaso que

SUICIDIO

pueden albergar las nuevas generaciones que pueden ocasionar las crisis.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 800.000 personas se suicidan al año en el mundo por causa de la depresión.^[1] Las estadísticas al día de hoy dicen que esa cifra ha aumentado y puede llegar a ser de 1.200.000 personas al año. Según el informe de la OMS, cada 40 segundos una persona se suicida, pero el número de los que lo intentan es abrumadoramente mayor.^[2] Si estas cifras son ciertas, alrededor de 3.287 personas se suicidan cada día.

En Chile, en el año 2011, 1.500 personas morían por suicidio. Las cifras actuales son de cerca de 3.500 personas por año casi la misma cantidad de personas que se suicidan en Colombia, un país casi 3 veces más grande que Chile. **Las cifras de niños, niñas y adolescentes son alarmantes, ya que cada 2 días en Chile se suicida un menor de edad, y según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) para el año 2020 esa cifra aumentará a 1 menor por día. Chile es el segundo país con la tasa más alta de suicidio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), compuesta por 34 países industrializados.**^[3]

Según la ONG Todo Mejora, que se dedica a la prevención del suicidio en niños y adolescentes en Chile, durante el 2017 se realizaron 3.830 atenciones, en las que la mitad tenía menos de 19 años. En 3 de cada 10 atenciones fue posible encontrar

[1] <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

[2] <http://www2.latercera.com/noticia/oms-cada-40-segundos-una-persona-se-suicida-en-el-mundo/>

[3] <http://www.adnradio.cl/noticias/nacional/todo-mejora-el-suicidio-es-hoy-la-segunda-causa-de-muerte-no-natural-en-chile/20180523/nota/3753510.aspx>

comportamiento suicida en los dos últimos meses».^[4] **El suicidio es la segunda causa de muerte en el mundo entre los niños y adolescentes de 10 a 24 años.**^[5]

Si volvemos a la raíz del suicidio, que es la *depresión*, las cifras en Chile son aún peores, ya que es el país con la cifra más alta de depresión en el mundo. Según un estudio nacional, 1 de cada 5 chilenos presenta síntomas de depresión.^[6]

Todo este oscuro panorama nos indica que no estamos sabiendo cómo resolver nuestros fracasos y crisis. En palabras sencillas, la *depresión*, está causando estragos en el mundo entero: 350 millones de personas en el mundo tienen depresión y está llevando a la gente al suicidio en grandes proporciones.

Pero lo más preocupante es el gran número de niños y adolescentes que se están suicidando en el mundo entero, y es necesario que como padres, educadores y líderes juveniles sepamos cómo abordar o qué hacer frente a esta situación. Por ejemplo, las investigaciones dicen que los niños y adolescentes que acaban con su vida, han dado señal de ello o han mencionado el deseo de acabar con su vida al menos 2 años antes. Lo peor es que, la mayoría de las veces, no hemos puesto atención a esas voces de desesperación y dolor que gritan: «¿Alguien podría ayudarme, ya que la única solución que veo es el suicidio, y no lo quiero hacer?».

He escuchado varias veces el doloroso testimonio de uno de los pastores más famosos de estos tiempos, el pastor Rick Warren,

[4] Ídem.

[5] <https://politicaspUBLICAS.uc.cl/wp-content/uploads/2015/07/N%C2%B0-79-Aumento-sostenido-del-suicidio-en-Chile.pdf>

[6] <http://www2.latercera.com/noticia/uno-de-cada-cinco-chilenos-reporta-sintomas-de-depresion/#>

SUICIDIO

famoso por sus libros *Una Iglesia con Propósito* y *Una Vida con Propósito*, record de ventas mundial. Su congregación es una de las más grandes del mundo, miles de personas asisten a su templo semanalmente. Sin embargo, junto a su esposa, cuenta valientemente a través de un video que puedes encontrar en YouTube, acerca del suicidio de uno de sus hijos, el cual sufrió depresión por años. Esta noticia conmocionó al mundo cristiano: ¿cómo podía haberse suicidado el hijo de uno de los pastores más influyentes del mundo? Hasta el día de hoy estoy seguro de que muchos siguen haciéndose esa misma pregunta.

Por lo tanto, si hemos pensado que este tema del suicidio no afecta a la iglesia ni a nuestros jóvenes, y menos a nuestros niños, con mucho dolor siento decir que hemos estado equivocados. Como iglesia debemos abordar el tema de manera urgente, y no solo para ver qué hacemos dentro de ella frente a este horrible escenario. Jesús nos dijo que debíamos ser luz y sal, y si la luz es puesta debajo de una almohada no servirá de nada, y si la sal no se aplica, tampoco sirven de nada sus beneficios. Así que a este tema no solo debemos abordarlo como líderes juveniles y como iglesia, sino que debemos pensar en cuál va a ser nuestro aporte a la sociedad y qué propuestas haremos a nuestros gobernantes, ya que tampoco, y a pesar de disponer de cifras que apenas podemos imaginar, sus programas están teniendo efecto. En la última década en dos oportunidades la OMS le pidió a Chile hacer algo respecto a este tema, y en las dos ocasiones Chile creó programas improductivos, ya que lo único que ha pasado es que los suicidios han aumentado en un 60 por ciento en ambas ocasiones.

Lo que más me apena y me parte el corazón es pensar cómo un niño de 10 años puede llegar a convencerse de que frente a su situación no hay otra solución más que el suicidio.

SUICIDIO

Ojalá como líderes juveniles y como iglesia del Señor, podamos responder al Señor como Isaías: «Heme aquí, envíame a mí».

SENTIMIENTOS DE FRACASO

Crisis en la sala de clases

—¡Si-len-cio! ¡Cállense! ¡¡¡¿Es que no escuchan, o tienen los oídos tapados?!!! —La maestra Solange golpeó la mesa llamando al orden, pero a los chicos parecía no importarles.

—¡Javier bájate de ahí! ¡Mabel dame ese celular! —volvió a gritar la maestra con todas sus fuerzas.

El bullicio en la sala era ensordecedor. Algunos alumnos estaban sentados en las mesas y otros correteaban a sus compañeros a toda velocidad para golpearlos. El desorden era caótico, los papeles volaban de un lado a otro. La expresión facial de la maestra reflejaba desesperación, cansancio y angustia. Su voz gastada y agotada pedía a gritos un descanso, una licencia, unas microvacaciones, lo que fuera, porque ella sabía que ya no podía más.

¡Riiiiiiiiinnnnng! Sonó feroz el timbre del colegio que ponía fin a la jornada escolar por ese día y al infierno de la maestra. La maestra Solange era una profesional con veinte años de experiencia en la educación pública pero jamás había trabajado con un octavo año; hasta el momento había realizado su trabajo con niños pequeños de primero a cuarto grado. El nuevo director del establecimiento le había impuesto encargarse de ese curso, según los demás profesores, el peor del colegio. Ella no sabía si esto era un castigo o un reconocimiento por ser una buena maestra, ya que suele suceder que a veces envían a los mejores profesores a los cursos más difíciles, tal como se envía al soldado mejor entrenado a una misión especial.

Unos minutos después, en la sala de profesores solo quedaba la maestra Solange y su inseparable amiga y colega, la maestra Cristina. La mayoría de los alumnos y profesores ya se habían retirado del colegio.

—Solange, ¡Solange! ¿Estás bien? —le preguntó la maestra Cristina a su amiga.

—¿Ahhhhh? Sí, sí, no te preocupes, estoy bien. Disculpa, estaba distraída —respondió Solange mientras terminaba de guardar las cosas en su casillero.

—A ti te pasa algo amiga... —dijo la maestra Cristina cerrando levemente los ojos.

—Es lo que hay Cristi —dijo en son de broma Solange, y ambas sonrieron de mala gana. La joven maestra cerró su casillero con fuerza, dejando que la puerta de lata galvanizada se golpeará. Le puso candado y se dejó caer rendida sobre una silla del comedor.

—Siéntate Cristi por favor. —La maestra Solange sin aguantar más se llevó sus manos a la cara, afirmó los codos sobre la mesa y comenzó a llorar. Su amiga rodeó rápidamente la mesa y se acercó a ella para abrazarla.

—¿Qué pasa amiga? Es tu curso otra vez, ¿verdad? —preguntó con voz maternal y verdadera preocupación.

—¡Cristi no aguanto más! —exclamó Solange ahogada por el dolor y las lágrimas.

—¿Qué es lo que no aguantas más?

—¡Me siento fracasada! ¡No sé qué hacer con mi curso! Cada día se hace más difícil controlarlos. Por la mañana ya no me quiero levantar, no tengo fuerzas. El solo hecho de pensar que tengo que venir al colegio y estar con ellos me genera una verdadera lucha

interior. ¡Cristi he bajado seis kilos desde que tomé este curso a principios de año! Vivo cansada, estoy ojerosa y mal humorada. Mi madre lo ha notado, me reclama que no debo llevar los problemas del colegio a la casa y se queja de que siempre tengo tanto trabajo del colegio en el hogar. ¡Ya no sé qué hacer! ¡Amo mi profesión, pero esto no es lo que imaginé!

La maestra Solange siguió llorando, mientras su amiga la abrazaba y consolaba.

—No te preocupes amiga, saldremos adelante, y quiero que me mires a los ojos y me escuches. —La maestra Cristina miró de frente a su amiga, la tomó por los hombros con fuerza y delicadeza a la vez y añadió—: No digas que te sientes fracasada, no quiero que vuelvas a pensar eso, porque eres una de las mejores maestras que he conocido en toda mi vida, y no te lo digo para hacerte sentir bien. —Sus ojos estaban vidriosos, sintiendo la pena y el dolor de su querida amiga. La abrazó fuertemente, como una madre a su hija. Su corazón latía fuerte.

Pasados unos minutos, la maestra Solange se incorporó para sonarse la nariz y secarse las lágrimas.

—Cristi, no te enojés por lo que te voy a decir, pero el fracaso en mi vida es común, y una vez más vuelvo a fracasar. Hay algo que debo contarte, la verdad es que los problemas con mi curso son solo la punta del iceberg...

Verdades ocultas

Cristina y Solange se conocían desde hacía un año, cuando Solange había venido a trabajar al colegio desde el sur de Chile. Con la maestra Cristina se volvieron inseparables. Ambas eran

maestras en la escuela primaria municipal de Talagante, un establecimiento que contaba con cerca de mil alumnos.

—Amiga, ¿qué pasa? Sabes que puedes hablar conmigo de lo que sea sin ningún problema —aseguró Cristina.

Cristina había sentido el dolor de su amiga al contenerla en sus brazos, pero no sabía qué estaba pasando. Ahora estaba un tanto confundida por la declaración de su amiga. Los años la habían dotado de sabiduría y, aparte de ser amiga de Solange, se había convertido también en su consejera. A veces parecían madre e hija y en más de una oportunidad la gente les había preguntado si lo eran.

Solange era una mujer hermosa, morena, de pelo negro delicadamente ondulado, con un corte escalonado que terminaba un poco más abajo de sus hombros; era delgada y alta. Aunque amaba su profesión este último año no había sido bueno para ella. Siempre se había destacado en su trabajo, pero últimamente había estado muy delicada de salud y dudaba de estar realizando un buen trabajo en la sala de clases. Acababa de regresar de una licencia médica de casi un mes por estrés laboral. Su amiga, la maestra Cristina, siempre se preguntaba por qué una mujer tan hermosa y simpática estaba sola.

Cristina tenía cincuenta y ocho años y estaba pronta a jubilarse. Tenía cuatro hijos, el menor de veintiocho años y el mayor a punto de cumplir los cuarenta.

Solange le pidió a la maestra Cristina que fueran a la biblioteca para poder estar solas. A la sala de profesores en cualquier momento podía entrar alguien, y lo que tenía que contarle no podía oírlo nadie más. No obstante, su amiga jamás imaginó lo que

estaba sucediendo y menos podía predecir lo que su mejor amiga estaba a punto de revelar.

Ya en la biblioteca Solange y Cristina acomodaron unas sillas frente a frente. Cristina le había dado unos pañuelos desechables a su amiga, pero parecían haberse agotado rápidamente. Los ojos de Solange estaban hinchados, como si hubiera llorado toda la noche, aunque solo habían pasado algunos minutos. Su aspecto desgredado no lograba reflejar el dolor que le producía el secreto que guardaba.

La maestra Cristina le tomó ambas manos a su amiga y dijo:

—Amiga, te escucho, soy toda oídos.

Solange tardó un poco en poder hablar.

—Cristi, te he mentido todo este tiempo.

Su amiga abrió los ojos tan grandes como un par de platos blancos y su corazón parecía que palpitaba a mil por horas. Solange comenzaba su confesión con una declaración que hizo incomodar a Cristina; aunque ella trató de disimularlo, el cuerpo no engaña: las palabras decían una cosa y su cuerpo otra.

—¿A qué te refieres amiga? —preguntó Cristina con inseguridad, acomodándose en la silla, y con la voz contenida por el movimiento natural de una garganta que, debido al nerviosismo, traga saliva.

—Cristi, ya no puedo más con el peso de esta mentira. —Solange bajó la mirada, e hizo una pausa que hacía que el silencio casi pudiera escucharse; era como si estuviera tomando fuerzas para hablar y contar lo que estaba haciéndole pedazos por dentro.

—Amiga, puedes confiar en mí, lo que quiera que sea que te tiene así, por favor dime qué es y haré todo lo posible para ayudarte.

—Cristi, te he mentido horrorosamente todo este tiempo —dijo la joven maestra, mirando al suelo, con un hilo de voz. El peso de la vergüenza no le permitía levantar la mirada—. La verdad es que yo estuve casada muchos años, y también fui mamá de una hermosa niña. —Al terminar de soltar su secreto, Solange nuevamente se tapó la cara con sus manos. Ahora no era un sollozo, era un gemido, una angustia, un corazón hecho pedazos que pareció haberse reventado de tanto dolor, del cual brotaba sangre a raudales—. Yo no solo he fracasado como maestra, sino también fracasé como esposa y madre.

—¿Qué estás diciendo? —La maestra Cristina se enderezó en su silla, tratando de asimilar la confesión de su amiga—. ¿Cómo que estuviste casada y fuiste madre de una hermosa niña? ¿De dónde sacaste eso? Tú eres soltera, no tienes hijos, es lo que siempre me dijiste.

—¡Te mentí amiga! ¡Yo estuve casada por más de diez años y tuve una hija preciosa! —respondió Solange llorando histéricamente. Sus manos y boca temblaban, su rostro estaba inundado por las lágrimas.

—¿Pero por qué dices «estuve casada», «tuve una hija»? ¿Dónde están ellos? —trató de preguntar la maestra Cristina, intentando parecer calmada, pero era evidente que no lo estaba—. ¿Solange, por qué me ibas a mentir en algo tan serio como esto?!

Guía de Trabajo 1

Identificación de los sentimientos de fracaso

En la introducción hemos planteado que el suicidio tiene cuatro fases, como una catarata de cuatro caídas de agua, donde cada una lleva a la otra. La primera de estas fases es cuando una persona *se siente fracasada*. El camino al suicidio comienza con *sentimientos de fracaso*, y es la puerta que se abre hacia la *crisis*.

Al hablar de *sentimientos de fracaso* nos referimos a un sentimiento transversal que afecta a todas las áreas del ser: puede ser sentirse fracasado con la apariencia de uno mismo (baja autoestima) o sentirse fracasado en los estudios, o en el caso de las parejas sentir el fracaso en el matrimonio, etc. El fracaso es un sentimiento que se manifiesta en distintas esferas de la vida y al intensificarse puede llevar a un estado de *crisis* de la persona.

En base a lo que leíste en la introducción, ¿podrías escribir las cuatro caídas de «La Catarata del Suicidio»?

1. S_____ de F_____.
2. C_____.
3. D_____.
4. S_____.

En tu propia vida, ¿has sentido intensamente el fracaso? Si fue así, ¿qué hiciste frente a esa situación?

¿Qué situaciones pueden producir sentimientos de fracaso en los niños, adolescentes o jóvenes que estás liderando?

SUICIDIO

Al identificar este *sentimiento de fracaso* en un niño, adolescente, o joven de tu ministerio, ¿qué está a tu alcance hacer? Si no lo has pensado, reúnete con tu grupo de líderes y conversen al respecto para ver cuáles serán los pasos a dar frente a esta situación.

CRISIS

La maestra Solange se levantó de su silla y caminaba de un lado a otro llorando atormentada, como cuando alguien recibe una noticia fatal. Sin ninguna duda se encontraba en un estado de shock. Su amiga caminó detrás de ella, la alcanzó y trató de calmarla entre sus brazos. Solange estaba destruida. Ninguna de las dos estaba consciente del lugar en donde estaban, ni tampoco les preocupaba que alguien pudiera entrar a la biblioteca.

La maestra Cristina casi de manera automática fue a buscar un vaso de agua para tratar de calmar a su amiga. Ambas lloraron juntas por cerca de media hora, sin decirse absolutamente nada, paradas junto a una estantería, una frente a la otra. Por fin, con un poco de dificultad pudieron articular algunas palabras.

—Discúlpame amiga, jamás hubiera querido mentirte en algo tan importante y delicado como esto —dijo Solange.

La maestra Cristina, miró a su amiga con ternura.

—No te preocupes mi niña, tus razones habrás tenido para ocultarme esto, y lo respeto. Además, siempre supe que era imposible que alguien tan hermosa como tú no tuviera alguien que la amara.

Solange sonrió tímidamente.

—Oscar fue el hombre de mi vida... apuesto, varonil, educado, excelente esposo y padre.

—¡Wow!, parece sacado de un cuento, ¿guardas alguna foto de él?

—No, ninguna —respondió Solange con voz apenas audible.

—Dijiste que fuiste mamá de una hermosa niña.

—Sí, así es, la más hermosa de todas. Se llamaba Clarita. —Una sonrisa se dibujó en el rostro de Solange, producto del recuerdo de su hija—. Iba a cumplir catorce años... —Solange hablaba del recuerdo de su hija con la vista perdida en algún punto detrás del hombro derecho de su amiga.

—¿Con quién está ella? —preguntó Cristina con la delicadeza de una madre y la sapiencia de una mujer madura.

—Clarita falleció hace tres años —respondió lentamente la joven maestra. Su amiga retrocedió, se llevó las manos a la boca como para ahogar un grito, sintió que se desvanecía ante tamaña revelación.

—Solange —tartamudeó la maestra Cristina, aún en un evidente estado de shock—, ¿quieres hablar aquí de esto, o quieres que vayamos a otro lado? —preguntó con dificultad.

—Llévame a casa por favor amiga, estoy sola, mi madre viajó a la casa de su hermana, estará allí toda la semana. Ahí podremos conversar tranquilas, servirnos un café mientras hablamos, ya que es una larga historia. —Solange vivía sola con su madre.

Ambas mujeres se arreglaron un poco; parecían tener un gran peso sobre sus hombros, peso que intentaron disimular. Tomaron sus cosas, se pusieron sus lentes oscuros para que nadie pudiera percibir sus ojos hinchados producto del llanto, se dirigieron al estacionamiento, subieron al auto de Cristina y salieron rumbo al hogar de Solange. La maestra Cristina llamó a su casa para que sus hijos no la esperaran para la merienda como habían acordado.

Eran cerca de las siete de la tarde cuando llegaron al hogar de Solange. El tráfico había estado denso. El recorrido desde el

colegio a su casa en automóvil solo tomaba diez minutos, pero a la hora de la congestión vehicular podía demorar media hora o más. Ya instaladas plácidamente en el comedor de su hogar, con un café espumante y caliente para aplacar el frío de la tarde otoñal, Solange pausadamente, como una vieja locomotora comenzó su crudo, increíble y estremecedor relato.

—Como te conté Cristi, Clarita mi hija, falleció hace tres años, pero su muerte no fue producto de una enfermedad... ella se suicidó.

Las palabras de Solange parecieron quedar flotando en el aire como el humo del cigarro en una habitación. La maestra Cristina no sabía qué decir en ese momento, no encontraba las palabras adecuadas. La noticia traspasó su corazón y apenas podía creer lo que estaba escuchando.

Vinieron a su mente tantas preguntas, tantos momentos con su amiga. Habían compartido muchas cosas en ese corto año, habían salido juntas de vacaciones, habían celebrado sus cumpleaños. Solange era una integrante más de su familia, se veía una mujer feliz, casi el alma de la fiesta, jamás hubiera imaginado el secreto y tremendo dolor con el que cargaba. La gente que lleva auestas la muerte de un hijo, sobre todo el suicidio de uno de ellos, no se ve así, llena de vida, pensó. Pero todos, a fin de cuentas, tenemos heridas, cicatrices, secretos a veces espantosos que queremos ocultar de la vista de los demás.

Cristina pasmada por la horrible noticia no podía hablar. Lo que acababa de escuchar era como si cientos de esquilas lanzadas con la fuerza de una bomba se le hubieran incrustado en el corazón.

—Clarita era la niña más linda y tierna del mundo; cuando nació, la vida de Oscar y la mía cambiaron para siempre. Su mirada, su sonrisa lo llenaban todo, vivíamos para ella. Era morena y crespa, tenía mucho cabello, siempre andaba con sus manitos sacándose el pelo de la cara. Cuando aprendió a caminar antes del año, era un huracán de energía. Nosotros por la tarde ya estábamos agotados, pero ella seguía con su sonrisa y su energía intactas. Su alegría era contagiosa, mi Clarita era un haz de luz y amor. No existía un hogar en la tierra más feliz que el nuestro.

Solange parecía estar viendo en una película todo lo que iba relatando. Cristina solo se dedicaba a escuchar, mientras las lágrimas caían por sus mejillas tenuemente y ella con un movimiento suave e inconsciente trataba de secarlas. Solange comenzó el relato sin darle tiempo a su amiga de hacer preguntas, de alguna manera entendía que lo que acababa de revelarles era una verdadera bomba que la dejaría inmóvil, aturdida y sin palabras.

—Con el tiempo —prosiguió Solange—, Oscar fue ascendiendo en su trabajo, lo cual nos trajo un pasar económico abundante. Nos mudamos a una nueva casa, una mucho más grande en una parcela; yo tenía mi propio auto y él, el suyo. La niña seguía creciendo cada vez más hermosa, cada vez más inteligente, era la mejor en cuanto a rendimiento escolar. Como a los diez años comencé a notar un cambio en su carácter, se volvió más tímida y retraída.

—¿Sabes a que se debió ese cambio en la niña, amiga? —preguntó la maestra Cristina casi como un susurro.

Una lágrima solitaria rodó por la mejilla de la maestra Solange y fijó su mirada en el suelo.

—Claro que sé a qué se debió el cambio en mi niña. —Cerró los ojos por un instante, y mientras las lágrimas corrían lentamente, siguió hablando—. Oscar y yo podríamos haber seguido viviendo en nuestra pequeña casa, ganando menos dinero y teniendo más tiempo para nuestra familia, pero lo que ocurrió fue todo lo contrario. Nos cegamos con el bienestar económico y, sin darnos cuenta, comenzamos a vivir para trabajar: la parcela nueva, los autos nuevos, los cargos nuevos, una piscina, el inmenso jardín de ensueño, todo eso literalmente fue nuestro final. Ya no teníamos tiempo para nosotros mismos ni para disfrutar todo aquello por lo que habíamos trabajado tanto, ni para nuestra pareja, y menos para nuestra Clarita. Esa niña llena de energía, esa luz preciosa que brillaba y que se podía ver a kilómetros, comenzó a apagarse. Pero el punto de quiebre, lo que acabó con todo, con mi propia vida, y después con la de mi bebé... —Solange volvió a detenerse en el relato por unos segundos—, fue cuando descubrí que Oscar tenía otra mujer.

Guía de Trabajo 2

Crisis, la puerta hacia la depresión

En la catarata del suicidio hemos hablado de cuatro fases que transita una persona que llega a consumir el suicidio. Esa primera caída de la catarata se llama *sentimientos de fracaso*. La segunda caída de la catarata, ya que una lleva a la otra es la *crisis*. Por lo tanto, si los *sentimientos de fracaso* no son abordados o tratados, llevarán a la segunda caída de la catarata del suicidio, que es la *crisis*.

El diccionario de la Real Academia Española define *crisis* como:

«Situación mala o difícil».^[1]

Otro diccionario nos da una definición parecida.

«Situación difícil de una persona o una cosa».^[2]

En este libro definiremos a la *crisis* como aquel momento oscuro y doloroso de la vida de una persona.

En primer lugar, una pregunta importante que debemos hacer-nos para comprender este punto, es la siguiente:

¿Cómo se produce la crisis?

La crisis es producida por tres situaciones, siempre llega por una de estas circunstancias:

[1] <https://dle.rae.es/?id=BHwUydm>

[2] https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBD_esCL793CL793&ei=jfbFXKuZLdPW50UPj5-WyAU&q=deficion+de+crisis&oq=deficion+de+crisis&gs_l=psy-ab.3..0i10i70i249j0i10i9.5958.12806..13503...3.0..0.847.4506.5-2j4....2.0....1..gws-wiz.....0i71j0i67j35i304i39j0i13.0WKxAGggNWg

SUICIDIO

- I. Por personas abusivas.
- II. Por malas decisiones.
- III. Por adversidad natural o voluntad de Dios.

En el capítulo que acabas de leer, ¿qué situaciones produjeron la crisis de Solange? Escríbelas por favor.

En segundo lugar, es necesario saber que la crisis puede llegar de dos maneras:

¿Cómo llega la crisis?

- I. Repentinamente.
- II. Paulatinamente.

¿Cómo llegó la crisis de Solange, repentina o paulatinamente?

En la biblia encontramos varios ejemplos que nos pueden ayudar a entender cómo se produce la *crisis* y cómo llega.

Daremos un ejemplo de cada situación:

1. Crisis producida por personas abusivas.

2 Samuel 13: «La violación de Tamar».

¿Cómo llegó la *crisis* de Tamar?

Repentinamente.

2. Crisis producida por malas decisiones.

Jonás 1: «Jonás desobedece a Dios».

¿Cómo llegó la *crisis* de Jonás?

Paulatinamente

(Es importante señalar que consideramos que la crisis de Jonás llega paulatinamente o progresivamente, ya que la desobediencia es producto de varios factores contribuyentes que no se producen de un momento a otro, sino que son parte de un proceso decadente en el que se llega a ser capaz de desobedecer a Dios).

3. Por adversidad natural o voluntad de Dios.

Job 1: «Job pierde todo lo que tenía».

¿Cómo llega la *crisis* de Job?

Repentinamente

Es muy importante saber identificar cómo se producen las crisis y cómo llegan, ya que al tener que asesorar a niños, adolescentes y jóvenes, el ayudarles a clarificar su situación es un paso esencial en el acompañamiento ya que, de hecho, muchos de ellos, ni siquiera reconocen estar en una crisis. Por otro lado, quienes reconocen estar en una crisis no logran ver nada más que oscuridad, por lo tanto, nuestra tarea es ayudarlos a ver el cuadro de manera más amplia, con más luz, para que puedan ver más allá de la única oscuridad en la que se ven envueltos.

SUICIDIO

Reúnete con tu equipo de líderes para conversar respecto a lo que harán frente a una persona en crisis. Piensen en cuáles serán los pasos que darán en las tres situaciones que producen una *crisis*. Luego enumeren esos pasos y escribanlos aquí.

NOTICIA NACIONAL

Todos los medios de comunicación nacional estaban cubriendo desde hacía una semana el caso desgarrador de una familia del norte de Chile que acababa de perder a su hija de la manera más trágica. Una niña de solo quince años de edad se había quitado la vida. Sus padres la encontraron inconsciente en el interior del baño de su hogar. Trataron de reanimarla, pero los esfuerzos fueron inútiles. La ambulancia trasladó rápidamente a la niña al centro asistencial de la provincia, pero al llegar al lugar la menor ya había fallecido.

Los medios de comunicación cubrían con avidez el caso, y las autoridades del país se pronunciaron respecto al asunto en cuestión, ya que se trataba de una nueva víctima del terrible mal que afecta a miles de niños y adolescentes en Chile y el mundo: el maldito «bullying» se había cobrado una nueva vida. Sin embargo, este caso era distinto, ya que por primera vez la víctima había dejado una carta para su familia, carta que es muy común entre quienes se suicidan; lo que no era común, era dejar en esa carta los nombres de los abusadores.

Los medios habían dado a conocer la carta que la víctima dejó a la familia, la misiva contenía cinco nombres que correspondían a cinco de los compañeros de curso de la niña, tres hombres, y dos mujeres. Los nombres mencionados eran los nombres de sus acosadores, aunque la investigación estaba recién en su fase inicial.

El caso tenía distintas aristas que se comentaban en las redes sociales, televisión, radio y prensa escrita; las opiniones eran coincidentes sobre la crisis a nivel país en las aulas de clases, los aspectos legales que debían tratarse y la mirada social.

Las fotos de la carta de la niña que se había suicidado se filtraron a los medios y se podía encontrar también en las redes sociales, lo que hacía que el caso tomara aún más fuerza. Se habían realizado diferentes manifestaciones en las afueras del colegio de la niña muerta. Los chicos mencionados en la carta y sus familias necesitaron resguardo policial las veinticuatro horas del día, ya que un pequeño grupo de manifestantes, familiares y amigos de la niña fallecida reclamaban justicia, y estaban dispuestos a tomarla en sus propias manos, según ellos decían, si los tribunales no hacían nada. El ambiente en el pequeño pueblo del norte donde ocurrieron los hechos era tenso y hostil

La desgarradora misiva de la niña decía lo siguiente:

La carta de Mariel

Mamá:

En primer lugar, quiero que sepas que los amo, aunque nunca se los diga. Lo que acabo de hacer lo hago por amor. Estoy segura de que con mi partida tú, mamá, y papá, definitivamente podrán ser felices, ya que he sido la causante de todas sus desgracias. Si yo no hubiera nacido, nada de lo terrible que han tenido que soportar hubiera pasado. De seguro mi nacimiento fue un error, perdóname mamá... nunca me supe comportar y fui un problema tras otro para ti.

Por favor díglele a mi abuelita y a mis hermanitos que los amo con todo mi corazón. Lo único que pido a Dios es que podamos volver a vernos en el cielo, si es que hay un cielo.

Mamá, déjame tratar de explicarte el porqué de mi decisión de acabar con mi vida. Te juro que intenté salir de este maldito hoyo, pero no pude, mi corazón ya no aguantó más. A veces

era tanto el dolor que pensaba que iba a estallar, y cuando eso ocurría, la soledad, mi fiel compañera, parecía convertirse en un monstruo que me atormentaba, y me hacía llorar encerrada por largas horas. Cuando no te abría la puerta de mi habitación no estaba enojada contigo, ni durmiendo, ni haciendo tareas... estaba llorando, cortándome los brazos o arrancándome el cabello, y no quería que me vieras así. No lo merecías, y pensaba que incluso me podías retar por ser tan tonta y estúpida.

Ya no quería, ni tenía fuerzas para ir al colegio, y no sabía qué enfermedad más inventar para faltar a clases. Mamá la gente habla mucho acerca del infierno como un lugar que está después de la muerte, pero quiero que sepas que para mí el colegio se convirtió en mi propio infierno, el cual me hizo morir en vida. Varias veces intenté pedir ayuda, pero no tuve la valentía de hacerlo. Tú sabes que siempre quise ser escritora, y durante mi último año, el peor en la escuela, mi única vía de escape, y con quien compartí mis secretos, penas y sufrimientos, fue «mi diario de vida», quien llegó a convertirse en mi único amigo, mi confidente, el que escuchó y me comprendió sin criticarme... Te lo dejo para que lo puedas leer y tal vez puedas entender mi decisión. Por favor cuídalo, él te contará todo lo que no fui capaz de decirte personalmente mamá. Búscalo debajo de mi cama, está pegado entre el somier y el colchón y el código del seguro está en un papel que dejé dentro, con una de sus puntas sobresaliendo. Debes alinear ese código para abrir el diario.

Bueno mamá, comienzo a despedirme... pero antes quiero que sepas quiénes fueron los que se convirtieron en mis verdugos, quiero que lo sepas para que veas si puedes hacer algo y así evitar que ellos sigan haciéndole daño a otros niños, porque yo ya no tengo remedio, ellos ya terminaron con mi vida hace mucho

rato... hicieron que el otoño y el frío invierno fueran eternos en mi corazón, ya que nunca más me permitieron ver el sol y las flores de la primavera que cuando era niña tanto amé.

Te amo mamá, y dile a mi papá, a la abue y a mis hermanitos que fueron todo para mí, que jamás los olvidaré. Espero con todo mi corazón que lo de la otra vida sea real...

Mamá, ojalá algún un día, Dios, y tú, me puedan perdonar...

Mariel

Tu hija por siempre.

Francisco Segovia Contreras

Felipe Sanhuesa Espinoza

Edawrs Palavichino Mendoza

Viviana Pacheco Ahumada

Martita Lillo Lobos

Guía de Trabajo 3

¿Qué es la depresión?

La *depresión* es un estado de oscuridad más intenso, extenso y profundo que la *crisis*. Si la crisis no es tratada y afrontada, se convertirá en depresión, y la misma es la antesala del suicidio.

La consejera cristiana June Hunt, en su manual acerca de la depresión, *Claves Bíblicas para Consejería*, dice lo siguiente:

¿Qué es la depresión?

Si se coloca una plancha pesada sobre una almohada rellena de esponja en forma de corazón, ésta se deformará, estará deprimida por el peso de la plancha. Pero si al siguiente día se quita la plancha, volverá a su forma original. Sin embargo, si se deja la plancha sobre la almohada durante seis meses, la almohada no volverá a su forma original. Más bien quedará plana y deprimida. Una almohada puede aguantar la presión por un tiempo, pero no está hecha para mantener su forma original si está bajo demasiada presión por un tiempo muy prolongado. Lo mismo sucede con el corazón humano. Cuando «lo presionan» las circunstancias normales de la vida (depresión situacional), el corazón vuelve a su forma original al momento en que se quita la presión, esto sucede por diseño divino. No obstante, si continúa bajo una presión mayor durante largos períodos de tiempo, el corazón puede entrar en un «estado» de depresión. El Señor Jesús se interesa por nuestro corazón y sabe que somos vulnerables, específicamente cuando nuestro corazón está sufriendo bajo presión.

- *La depresión describe una pesadez emocional que abate el corazón. El apóstol Pablo utilizó el vocablo griego *bareo*, para referirse a algo que está «presionado o pesado» y describe una presión emocional muy grande, como las tribulaciones que él y Timoteo sufrieron por causa de los opositores de Cristo.*
«Creo que deben conocer, hermanos, las tribulaciones que pasamos en Asia. Nos vimos tan aplastados bajo tanta presión, que temimos no salir de allí con vida. Nos pareció que estábamos ya sentenciados a muerte. Pero eso sucedió para que no confiáramos en nosotros mismos sino en Dios, que puede hasta resucitar a los muertos.» (2 Corintios 1:8-9)

Según la sicología, ¿qué es la depresión?

*En escritos antiguos, la referencia más antigua que se encuentra en lo que significa depresión, es la palabra *melancolía* (que significa literalmente «bilis negra»). Se asumía en ese entonces que una persona melancólica tenía exceso de bilis negra, que le producía depresión. En el segundo siglo d. C., el médico Aretaeus, describía a sus pacientes melancólicos como «personas tristes, desanimadas, sin poder dormir... que adelgazan por causa de su preocupación y pérdida del sueño... en estado avanzado, se quejan de miles de insignificancias y desean la muerte».*

La OMS en su manual de 2017 «*Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*», señala que «a escala mundial, se calcula que casi 300 millones de personas sufren depresión, lo que equivale a un 4,4% de la población mundial».

Los *trastornos depresivos* se caracterizan por un sentimiento de tristeza, pérdida de interés, de placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, alteraciones del sueño o del apetito, fatiga y falta de concentración. La depresión puede ser duradera o recurrente, de modo que deteriora sustancialmente la capacidad de la persona de desempeñar su trabajo, de rendir en sus estudios, o de hacer frente a su vida cotidiana. En su forma más severa, la depresión puede conducir al suicidio.

Los trastornos depresivos incluyen dos subcategorías principales:

- ◆ *Trastorno o episodio depresivo mayor*, que presenta síntomas como de un estado de ánimo deprimido, pérdida de interés, de la capacidad de disfrutar y disminución de la energía; dependiendo del número y gravedad de los síntomas, un episodio depresivo se clasifica como leve, moderado o severo.
- ◆ *Distimia*, una forma persistente o crónica de depresión leve; los síntomas de distimia son similares a los de un episodio depresivo, pero tienden a ser menos intensos y más duraderos.

Cabe establecer otra distinción importante entre la depresión en personas con antecedentes de episodios maníacos, o sin ellos.

El *trastorno afectivo bipolar* consiste típicamente en episodios maníacos y depresivos interrumpidos por períodos en los que el estado de ánimo es normal. Los episodios maníacos manifiestan un estado de ánimo exaltado y de mayor energía, lo que deriva en sobreactividad, habla atropellada o verborrea y menor necesidad de dormir. El trastorno afectivo bipolar no está contemplado en los datos indicados a continuación.

Los *trastornos de ansiedad* se refieren a un grupo de trastornos mentales caracterizados por sentimientos de ansiedad y temor, que incluyen los siguientes trastornos: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de angustia, trastorno de ansiedad fóbica, trastorno de ansiedad social, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Al igual que la depresión, los síntomas pueden ser de leves a severos. La duración de los síntomas que presentan habitualmente las personas con trastornos de ansiedad los convierte en trastornos crónicos, más que episódicos.

Respecto a este tema June Hunt, en su manual ya citado dice lo siguiente:

«En general, se puede dividir la depresión en dos tipos: situacional y química. La depresión situacional toma lugar cuando una circunstancia dolorosa oprime el corazón de una persona por un período de tiempo. La depresión química se da cuando hay un desequilibrio químico en el cuerpo. Una persona puede presentar ambos tipos de depresión al mismo tiempo. Las emociones están afectadas durante esos tiempos con pesadez emocional, parece no haber esperanza y, además, se siente enferma».

El líder juvenil debe conocer y manejar esta información, ya que como dice el consejero profesional cristiano David Hormachea: «Muchos líderes cristianos en el intento de ayudar, y a pesar de las buenas intenciones, han provocado más daño aconsejando por no tener la preparación adecuada para hacerlo».

Por lo tanto, el líder juvenil debe contar con herramientas mínimas para afrontar ciertas situaciones, como lo es el tema de la *depresión*.

SUICIDIO

Hay una pregunta que frente a este tema siempre sale a colación, y es la siguiente:

¿Puede el creyente tener depresión?

La respuesta es sí, y en la biblia encontramos varios ejemplos de héroes de la fe que se vieron sumergidos en una profunda depresión. Por ejemplo, David:

«Clamo al Señor; para que él me escuche. Cuando estoy en medio de grandes problemas, voy ante el Señor. Paso la noche entera orando, alzando mis manos al cielo, suplicando. Para mí no podrá haber gozo hasta que él se manifieste. Pienso en Dios y me lamento, agotado por el ansia de recibir su ayuda. No me dejas dormir; estoy tan angustiado que no puedo ni orar».

(Salmos 77:1-4)

«¡Señor, apiádate de mí en mi angustia! Tengo los ojos enrojecidos de llorar; el dolor ha quebrantado mi salud».

(Salmos 31:9)

«Por favor, óyeme y respóndeme, porque mis cargas me agobian. Mi corazón se angustia dentro de mí. El terror a la muerte me domina. Temblando estoy de miedo, sobrecogido estoy de terror. ¡Quién tuviera alas como paloma para escapar y reposar! Yo volaría a los lejanos desiertos y allá me quedaría. De toda esta tormenta escaparía a algún refugio»

(Salmos 55:2, 4-8)

Entonces, ¿por qué desalentarse? ¿Por qué estar desanimado y triste? ¡Espera en Dios! ¡Aún lo alabaré de nuevo! ¡Él es mi Salvador y mi Dios!».

(Salmos 42:5)

Otros como Elías, Job, y Jonás, también cayeron en depresiones profundas al extremo de perder las energías y las ganas de vivir.

Una segunda afirmación peligrosa por parte de líderes cristianos ha sido: «La depresión es causa del pecado de la persona». Pero, ¿es tan así? La misma especialista citada anteriormente dice que la respuesta es sí y no. Ya que como vimos en las tres situaciones que causan la crisis, cuando una persona cae en una depresión producto de una violación, esa depresión es producto de la maldad de otra persona, una situación traumática que la víctima no buscó ni provocó. Distinto es cuando, producto de nuestro propio pecado, caemos en un estado depresivo, como lo fue el caso de David al adulterar con Betsabé: allí su depresión fue producto de su propio pecado.

1. Lo importante, como líderes es:
 - a. Saber qué es la depresión.
 - b. Saber que sí puede afectar a un fiel seguidor de Cristo.
 - c. Saber identificarla y qué hacer frente a ella.
 - d. Estar muy conscientes de que una persona en depresión es un potencial suicida.
2. Junto a tu equipo de líderes reúnete a conversar y planificar respecto a este tema tan crucial.
3. En tus propias palabras ¿cómo definirías a la *depresión*?
4. Contesta en equipo, y en base a lo leído, ¿cuáles son las características de una persona en depresión?
5. ¿Cuáles son los tipos de depresión que nombra la OMS?
6. ¿Cuáles son los dos tipos de depresión que nombra June Hunt?

SUICIDIO

7. En equipo comenten acerca de sus apreciaciones respecto ejemplo del salmista David y sus profundas depresiones.
8. ¿Tu iglesia cuenta con los profesionales cristianos o líderes competentes para acompañar a una persona en depresión?

DEPRESIÓN

—Cristi, como te decía — continuó Solange—, todo acabó para mí cuando descubrí, que Oscar tenía otra mujer. Me sentía fracasada, culpable de todo lo que estaba sucediendo. Me hacía una pregunta tras otra: ¿qué hice mal, en qué fallé? ¿Por qué no logré ser suficiente para él? etc. Las preguntas venían como una avalancha sobre mi cabeza, no se detenían, por la noche no podía dormir. Una y otra vez en mi cabeza martillaba la voz que me decía «fracasaste como mujer, como esposa, no eres nadie». Yo siempre creí en el matrimonio para toda la vida. Soñaba con envejecer junto a Oscar, con ver a nuestra hija convertirse en mujer, conocer a nuestros nietos. No tenía dudas de que él era el hombre de mi vida y que siempre me cuidaría. En sus brazos yo me sentía segura, por lo tanto, ese sentimiento de fracaso en el matrimonio se agudizó con los días.

—Entiendo amiga —dijo suavemente Cristina—, lo que no entiendo es cómo una pareja tan perfecta, tan linda, tuvo que terminar así...

—Es verdad, a los ojos de los demás, éramos la pareja perfecta, sin embargo, no fuimos capaces de darnos cuenta de que habíamos dejado entrar a un enemigo que acabó con nuestras vidas. Todo comenzó con el exceso de trabajo, como te conté. Ya no teníamos tiempo para vernos, Oscar siempre estaba en la oficina hasta tarde, o de viaje, según él, por su trabajo. Cuando estaba en casa, todo le molestaba, era distante. Si Clarita le hablaba o quería jugar con él, su respuesta era que se sentía muy cansado. Además, siempre estaba atento a su celular, al cual no soltaba por ningún motivo. Yo comencé a preguntarle por qué no podía estar sin su celular, e inmediatamente se enojaba y respondía que era debido a

su trabajo, pero incluso era así los días domingo. Yo a esas alturas prácticamente no tenía dudas de que había otra mujer, pero no tenía pruebas. Hasta que un día me llamó Piero, el gerente del cual Oscar dependía, y me dijo que lo disculpara, que había estado llamando a Oscar para saber cómo seguía de su gripe, pero que su celular estaba apagado. En ese momento, mi corazón se aceleró como si fuera a explotar... el tiempo se detuvo de golpe. Fue como si me estrellara contra otro vehículo a toda velocidad, provocando un choque mortal. Hacía tres días que Oscar había enviado una licencia médica a su oficina, sin embargo, también hacía tres días que se había ido de viaje, supuestamente por trabajo.

Mentiras que matan

—Lo siento tanto amiga... —susurró Cristina.

—Está bien, ya eso es parte del pasado, pero hay mucho más que aun debo contarte... ¿estas preparada?

La maestra Cristina asintió con la cabeza y Solange continuó.

—Después de que supe lo del engaño de Oscar yo quedé estaba destrozada: mi príncipe azul, el hombre que había idealizado, y amado profundamente había muerto para mí. Me encerré a llorar en mi habitación sin siquiera saber de Clarita. La pena, la melancolía y el dolor, me aislaron, incluso de ella, que era lo que más amaba. Mi madre se hizo cargo de mi bebé, yo había muerto en vida. Cuando Oscar llegó al día siguiente, supuestamente de su viaje de trabajo, ya le tenía un par de maletas con todas sus cosas. Ni siquiera le di tiempo para que respondiera o reaccionara. Lo maldije hasta que me cansé y seguí llorando encerrada en mi habitación. Mi madre me llevaba comida, a las horas volvía y la comida estaba helada e intacta. Ella sufría tal vez más que yo al verme destruida,

pero yo no podía ni quería saber de nadie más, sentía que el dolor me iba a matar. Lloré día y noche, estuve sin comer durante días, no sé cuántos, hasta que mi madre me llevó de urgencias al médico. Yo parecía un zombi, quedé piel y huesos, estaba desgredada, no me había bañado en días, fue horroroso; en algunos momentos de lucidez me daba cuenta de en qué me había convertido. Así pasaron las semanas... los medicamentos que me daban solo me hacían dormir. Lo peor es que yo no estaba consiente de mi niña: mi dolor era tan grande que hasta olvidé que existía mi Clarita, y cuando podía recordar que tenía una hija, no estaba dispuesta a permitir que me viera así, por lo cual, fue mi madre quien estuvo siempre ahí para ella en toda esta etapa.

Solange cerró los ojos como para aplacar el dolor que le producía aquel recuerdo, y también para tratar de frenar inútilmente las lágrimas que rodaban por sus mejillas.

—Clarita preguntaba por mí... por su mamá —sollozó Solange—, y yo no pude estar para ella, Cristi...

Solange apenas pudo terminar de hablar, debido al nudo en la garganta y el incipiente llanto. La maestra Cristina se acercó nuevamente a su amiga y la abrazó mientras ella dejaba salir con sus lágrimas el dolor que sentía en el alma, producto del recuerdo.

Después de un momento Solange pudo respirar calmadamente y seguir con su relato.

—Cristi, como habrás notado, en esa época me sumergí en una profunda depresión.

—¿Y qué pasó después?, ¿cuánto duró ese período?, ¿cómo lograste salir de ese hoyo?, ¿volviste a saber algo de Oscar?, ¿qué pasó con la niña? Perdón amiga —se disculpó Cristina—, creo que fueron muchas preguntas de una vez.

—La depresión me destruyó por completo. Fueron meses, de tratamientos inútiles que, como te dije, no tenían ningún otro efecto más que hacerme dormir. Llegué a pesar cuarenta y cinco kilos, para una mujer de un metro setenta de alto eso es fatal. La depresión me llevó a la anorexia: parecía una abuela, el rostro y las manos se me arrugaron como a una anciana.

Cristina se enderezó en su sillón y se llevó ambas manos a la boca, impactada por lo que su amiga le acaba de contar respecto a su peso.

—Amiga, no puedo creer lo que me estás contando... ¿y tu padre y hermanos qué decían?

—Mi padre falleció cuando yo tenía diez años, y no tengo hermanos. Por eso te decía que mi madre lo es todo para mí.

—¿Y tu madre?

—Ella estaba rehaciendo su vida, estaba a punto de volver a casarse cuando ocurrió todo esto. Su novio y futuro esposo debía irse a vivir a Portugal por su trabajo y mi madre no estuvo dispuesta a irse para no dejarme sola. ¿Te das cuenta amiga? Postergó su propia felicidad por mí.

—Amiga, ¿tú crees que ella hubiera sido feliz estando lejos, sabiendo que tú te estabas muriendo y que su nieta estaba en peligro? No te recrimines porque pienso que tú en su lugar hubieras hecho lo mismo.

Ambas se miraron y sonrieron con ternura, sabiendo que lo que acababa de decir la maestra Cristina era cierto.

—Voy a preparar más café —dijo Solange. Se levantó de su asiento y se dirigió a la cocina.

La estufa a leña dejaba ver su crepitante danza de llamas color amarillo y rojo por el vidrio de la boquilla. Ese cuadro, con luz tenue y aroma a café le daba una calidez única a la sala de estar en esa fría noche de otoño. Había pasado más de una hora y Solange recién estaba comenzando a contarle su historia a su amiga.

El principio del fin

Después de unos minutos, ambas amigas ya estaban sentadas de nuevo, listas para pasar una larga noche juntas.

—Amiga, ¿tienes tiempo, o ya tienes que irte? —preguntó Solange.

—¡Obvio que tengo tiempo! Mañana no trabajamos, así que tengo todo el tiempo del mundo —aseguró Cristina.

Solange había servido más café caliente y unas galletas que siempre tenía en su alacena.

—Gracias amiga por estar aquí —dijo con cariño y gratitud.

—Siempre estaré para ti mi niña —respondió la maestra Cristina.

—Cristi, solo te he contado el inicio de todo, y creo que ahora viene lo más crudo.

—Pues cuéntame amiga, para eso vine, y si esto te ayuda, estoy preparada para seguir escuchando.

—Necesito hacerlo porque eres mi mejor amiga y quiero que sepas toda la verdad.

—Ok, entonces, sigue por favor.

Ambas se acomodaron en los cómodos sillones.

Guía de Trabajo 4

Noviazgo y matrimonio

¿Dónde comienza el problema del suicidio infanto-juvenil?

Sin duda uno de los factores contribuyentes son las familias disfuncionales. Por lo tanto, el matrimonio debe ser un foco de atención indiscutible de la iglesia del Señor, al cual los ministerios juveniles deben aportar desde su liderazgo. Uno de los factores protectores y preventivos más fuertes y efectivos que tenemos contra el suicidio infanto-juvenil, son «los matrimonios saludables».

¿Cuáles crees que son los principales problemas que están enfrentando los matrimonios cristianos de hoy?

La infidelidad ya no es un problema de aquellos que no conocen a Cristo o de los que no son parte de una iglesia. La infidelidad hoy en la iglesia es un tema tan serio, que los especialistas en este tema, los doctores Scinalli, escribieron un libro en base a una investigación que hicieron en distintos países del continente. Los resultados son alarmantes, ya que descubrieron que el cincuenta por ciento de los ministros declara tener una relación extramarital.

¿Qué podemos hacer como ministerio juvenil e iglesia frente a esta situación?

¿Cómo ha abordado tu iglesia el tema de la infidelidad?

¿Cómo ha abordado su iglesia el tema de la restauración de un matrimonio que ha sufrido infidelidad?

¿Cómo puede aportar tu ministerio juvenil e iglesia a la salud de los matrimonios?

SUICIDIO

Alguien dijo que la manera de salvar un matrimonio es trabajar en él antes de casarse lo que significa que, si trabajamos profundamente en los noviazgos, tendremos mayores probabilidades de tener matrimonios saludables.

¿Tu ministerio juvenil e iglesia ha abordado el tema del noviazgo? ¿Con qué habitualidad es tratado?

¿Tienes alguna serie en la cual traten periódicamente el tema en tu ministerio juvenil?

Si logramos trabajar como iglesia en fortalecer los noviazgos, matrimonios y, por ende, a las familias, reduciremos considerablemente las probabilidades de suicidios en niños y adolescentes.

LUGAR DE DESCANSO

—Solange, antes dijiste que llegaste a pesar cuarenta y cinco kilos...

—Así es amiga, eso llegué a pesar, aunque parezca increíble.

—Pero, ¿cómo lograste recuperarte de eso? —quiso saber Cristina.

—Espera —dijo Solange—, déjame continuar. Mi madre comenzó a asistir a una iglesia cerca de casa, el pastor la invitó. Yo creo que, cansada física y espiritualmente, aceptó la invitación porque la verdad es que nunca imaginé que ella pudiera asistir a una.

—¿Se hizo religiosa? —preguntó Cristina.

—Yo no diría religiosa —Solange sonrió con la pregunta de su amiga—, más bien diría que cambió su estilo de vida.

—¿A qué te refieres? —La maestra Cristina no podía ocultar su curiosidad respecto al tema.

—Creo que lo que me salvó de la muerte, Cristi, fue el cambio en el estilo de vida de mi madre. Ella estaba tan triste como yo antes de ir a la iglesia, se veía apesadumbrada, pero empecé a notar un cambio en ella a las pocas semanas de comenzar a asistir allí: su rostro cambió, ya no tenía ese semblante cansado y sombrío. Su actitud era distinta y a pesar de mi estado, sonreía, cantaba, y ponía música cristiana todo el día, canciones que ella llamaba, «alabanzas». Las cantaba con una gracia que hasta a mí me comenzó a contagiar, aunque trataba de no demostrarlo. Yo le decía: «Mamá ¿puedes dejar de cantar eso?», y ella me miraba sonriente, radiante y me decía: «No seas amargada niña, ven, canta y baila conmigo», me tomaba de la cintura como si fuera

un vals, y me hacía bailar, mientras yo trataba de soltarme de ella. Yo ponía cara de molesta, pero en mi interior me encantaba que lo hiciera. Cuando lograba soltarme, me miraba, me acariciaba la cara, y me decía: «Hija Dios es bueno, Él te ama, entrégale tus cargas a Él». Yo en mi interior decía: «Claro, es tan bueno que dejó que Oscar me dejara por otra mujer, es tan bueno que estoy pesando cuarenta y cinco kilos, es tan bueno que está dejando que muera».

—¡Wow! ¡Qué cambio el de tu madre amiga, estoy impresionada! Siempre pensé que esos cambios de los que hablan los cristianos eran sólo cuentos o sugestión.

—No amiga, el cambio de mi madre fue real, trajo una luz que no habíamos tenido antes en el hogar. A pesar de mi profunda amargura y dolor, lo que ella irradiaba nos afectaba a todos en la casa para bien.

—Entiendo, pero no dejo de estar asombrada —contestó la maestra Cristina.

—Mi madre contagió también a Clarita con esa luz que reflejaba su rostro, y la niña comenzó a sonreír como yo no la había visto hacerlo en mucho tiempo. Mi madre siempre me invitaba a la iglesia, a lo que yo respondía con una excusa para no acompañarla. Fueron incontables las veces que la vi de rodillas en su cuarto rezando por mí, a lo cual ella llamaba «oración». Cuando se levantaba de la oración tenía lágrimas en sus ojos, pero no eran de angustia, ella me decía que eran debido al clamor que elevaba a Dios por mí, y que estaba segura de que algún día yo también lo conocería.

—¿Conocer a quién? —preguntó Cristina.

—Conocer a Dios, amiga.

—¿Tu madre decía conocer a Dios?

—¿Te quedan dudas respecto a que algo más grande que ella y que nosotros cambió su vida? Recuerda que mi hogar era un claustro de amargura, como esos castillos antiguos oscuros, húmedos, y fríos, con una anoréxica malhumorada y muriéndose.

—Tiene sentido amiga, tienes razón... —dijo pensativa la maestra Cristina.

—Pasó el tiempo y yo comencé a subir de peso, mi humor mejoró, ya no estaba todo el día acostada. Llevaba meses sin salir de casa y los sábados y domingos comenzamos a ir al parque con mi madre y Clarita a caminar y tomar sol. El verano se había comenzado a asomar en mi vida, cuando recibí una noticia absolutamente inesperada y horrible.

Guía de Trabajo 5

Integración a la iglesia

La iglesia sigue siendo en la sociedad uno de los centros más importantes de acogida y restauración de personas. Distintas autoridades en todo el mundo y de todos los tiempos así lo han reconocido. El rol de la iglesia del Señor sigue siendo vital para sanar al que tiene el alma herida y restaurar al caído.

¿Cómo describirías el recibimiento de las nuevas personas en tu grupo de niños, adolescentes o jóvenes?

¿Cómo describirías el recibimiento de las nuevas personas en tu iglesia?

¿Tienes un plan en tu grupo e iglesia para recibir a las personas nuevas?

La mayoría de las personas que llegan a una congregación lo hacen por alguna situación difícil o crisis que han debido enfrentar o que están enfrentando en sus vidas.

¿Qué podemos hacer por aquellas personas que llegan con heridas del alma a nuestro de grupo e iglesia para conocerlos y para que se sientan integrados a la brevedad?

¿Cómo podemos hacer un seguimiento adecuado a las personas nuevas para que no sean desconocidos ni se sientan abandonadas dentro de nuestros grupos o iglesia?

El Señor dijo en Mateo 11:28:

«Vengan a mí los que estén cansados y afligidos y yo los haré descansar».

Y el Salmo 23 (TLA) dice:

SUICIDIO

«Tú, Dios mío, eres mi pastor; contigo nada me falta. Me haces descansar en verdes pastos, y para calmar mi sed me llevas a tranquilas aguas. Me das nuevas fuerzas y me guías por el mejor camino, porque así eres tú. Puedo cruzar lugares peligrosos y no tener miedo de nada, porque tú eres mi pastor y siempre estás a mi lado; me guías por el buen camino y me llenas de confianza. Aunque se enojen mis enemigos, tú me ofreces un banquete y me llenas de felicidad; ¡me das un trato especial! Estoy completamente seguro de que tu bondad y tu amor me acompañarán mientras yo viva, y de que para siempre viviré donde tú vives».

¿Qué podemos hacer para que nuestros ministerios e iglesias puedan ser lugares de descanso para el afligido? Haz, junto al equipo de líderes, una lista de cosas concretas que puedan hacer.

La iglesia ha sido la única institución que, con escasos recursos económicos, tiene una de las tasas de recuperación más alta de drogadicción, alcoholismo y crisis matrimoniales, entre otros aspectos críticos de la sociedad. Esto quiere decir aún tiene mucho que decir y aportar respecto al suicidio infanto-juvenil, ya que el mismo Señor dijo que había venido a dar libertad a los cautivos, y vida abundante al que no la tiene.

EL SILENCIO DE LOS HOMBRES...

—¿Qué pasó? ¿Por qué dices eso, si todo iba tan bien? —preguntó Cristina.

—Había pasado un año desde que Oscar se había ido de casa. Yo estaba casi recuperada, al menos físicamente, estaba a punto de llegar a mi peso ideal. De repente, un día tocaron a la puerta, fue una mañana, Clarita estaba en el colegio. Mi madre salió a atender cuando de pronto sentí quebrarse una tasa. Salí a ver qué pasaba. Mi madre estaba en shock, parada en la puerta, frente a un policía. Le pregunté qué pasaba, pero no me contestaba, su mirada estaba perdida. El policía me preguntó si yo era Solange Vargas, le dije que sí. Entonces miró al suelo, luego levantó la mirada, aclaró su garganta y me dijo: «Señora, lamento informarle que su esposo acaba de ser encontrado muerto en una vivienda y necesitamos que usted vaya a reconocer el cadáver». Yo me fui hacia atrás a tropezones, hasta que choqué de espaldas con un mueble, tirando todo lo que estaba sobre él, unos floreros y adornos de porcelana. A lo lejos sentía una voz que decía: «Señora, ¿se encuentra bien?», mientras alguien hablaba por radio como en las películas de policías. Después no supe nada más, solo que desperté en una camilla de hospital.

La maestra Cristina estaba echada hacia atrás en su sillón con la boca abierta y los ojos enormes por la sorpresa... no podía hablar.

—Cuando desperté en el hospital mi madre me tenía tomada de la mano y me acariciaba la frente. Luego llegó un médico, yo

tenía un dolor de cabeza espantoso. El médico me dijo que me habían hecho exámenes de rutina para descartar cualquier problema mayor, pero estaba todo bien así que ya podía irme a casa con mi madre. Yo hasta ese momento no sabía si había soñado lo de Oscar, o si era realidad. Estaba confundida. Miré a mi madre y le pregunté. Ella solo asintió con la cabeza. En ese momento comencé a llorar nuevamente. Ya había pasado un año, pero a pesar de todo seguíamos siendo marido y mujer con Oscar, porque no habíamos tramitado los papeles del divorcio. Nos fuimos a casa. Al llegar, mamá me preparó una sopa y a los minutos llegó nuevamente la policía para conversar con nosotras.

—Pero, ¿cómo?, ¿no esperaron que te recuperaras?

—Los policías fueron muy sensatos. En esa ocasión vino una mujer con ellos, la cual fue muy discreta; era policía, pero también creo que era sicóloga y abordó el tema de la manera menos dolorosa posible.

—¿Qué te dijo la mujer?

—Ella me contó con mucha delicadeza que Oscar había sido encontrado en la cama de una casa muy desordenada, una pocilga.

—¿Y de qué falleció?

—Sobredosis de alcohol y drogas...

—Pero, ¿cómo? —exclamó la maestra Cristina—. Tú me contaste que Oscar era ingeniero, deportista y que tenía un tremendo trabajo, ¿cómo llegó a eso?

—Con el tiempo averigüé que Oscar había sido despedido de su trabajo por acoso sexual. Se había vuelto un acosador con las mujeres que tenía a su cargo por lo cual fue demandado y expulsado de la empresa. Cayó en depresión y el alcohol y las drogas

fueron su vía de escape. ¡Hasta me enteré que lo vieron durmiendo en la calle algunas noches! ¿Puedes creerlo Cristi? Yo no podía creerlo, pero esa es la razón también por la que nunca más volvió a casa. Un vecino después le contó a mi madre que varias veces creía haberlo visto mirando de lejos la casa, pero que no estaba seguro de que fuera él debido a su apariencia, como la de un atorrate. Yo estoy segura de que era él. Seguramente quería saber de Clarita y no tenía el valor de acercarse en ese estado. Siento mucha pena y lástima por él.

—¿A pesar de lo que te hizo?

—Fue mi esposo Cristi, y por sobre todo el padre de mi hija.

—Amiga estoy impactada, la verdad, jamás hubiera imaginado toda esta historia detrás de ti. No entiendo cómo puedes estar en pie aún.

—Esta situación me hizo retroceder todo lo que había avanzado. Pero lo peor era cómo se lo decía a Clarita, no sabía qué hacer al respecto, esa noche no dormí. Debían llevarse a cabo los funerales de Oscar y no sabía qué decirle a mi hija. Me sentía totalmente desnuda, en medio de la nieve. Ella siempre me preguntaba por qué su padre no la iba a ver, y yo cometí el error de mentirle, aunque pensaba que era lo mejor para ella, que así la estaba protegiendo, cuando lo que hice fue todo lo contrario...

Guía de Trabajo 6

El suicidio en los hombres

La depresión y el suicidio no es solo cosa de mujeres como se ha pensado. De hecho, en Chile los hombres se suicidan proporcionalmente tres veces más que las mujeres.

Esta situación es grave, ya que el hombre es a quien Dios encomendó el liderazgo de la familia, y si el hombre se está suicidando en proporciones tan alarmantes, ¿qué se puede esperar de las familias, y en especial de los hijos?

¿Por qué crees que los hombres se están suicidando en proporciones tan dramáticas? Puedes ir al link que aparece a continuación para tener una idea en caso de que necesites ayuda para responder esta pregunta.

<https://www.eldesconcierto.cl/2019/02/20/la-lista-de-los-suicidios-en-chile/>

Haz una investigación de este tema respecto a tu propio país.

¿Cuáles crees que son los desafíos más grandes que está enfrentando el hombre cristiano de hoy?

¿Cómo puede la iglesia abordar este tema?

¿Tu iglesia cuenta con los profesionales cristianos o líderes competentes para acompañar a una persona que ha perdido a un ser querido a través del suicidio?

¿Qué puede hacer tu ministerio para fortalecer el cuidado y liderazgo del hombre?

¿Qué podemos hacer como iglesia frente a las asombrosas cifras de suicidio de hombres?

Haz con tu equipo de líderes un listado de ideas que podrían llevar a cabo.

INCAPACIDAD PARA COMUNICARNOS

—Hoy por la mañana, cuando tuvimos el primer recreo, leí la noticia de la niña que se suicidó en el norte... me hizo pedazos — dijo Solange.

—¿Por qué amiga, la conocías? —preguntó con asombro la maestra Cristina.

—No, no la conocía. Tiene que ver con lo que tengo que contarte.

—Ok, sigue, por favor, te escucho con atención.

—Leí la historia de Mariel en el colegio esta mañana. Mariel es la niña de las noticias —aclaró Solange.

—Sí, lo sé, he visto el caso en todas partes, ha salido en televisión todos los días, es un caso lamentable.

—Lo que pasa amiga, es que leer la historia de Mariel fue como leer la historia de mi Clarita, y eso me dejó muy mal —dijo Solange con pena.

—¿Por qué, amiga?

—La niña del norte, Mariel, tenía catorce años cuando decidió quitarse la vida, casi como mi Clarita...

Hubo un silencio helado, que cubrió el ambiente.

—Amiga... no sé qué decirte.

—Cristi, que te hayas acercado a mí cuando llegué al colegio, que seas mi amiga, que me hayas abierto las puertas de tu casa

ha sido para mí el gesto de amor más grande, no necesitas decir nada porque ya lo has hecho todo por mí.

Ambas mujeres emocionadas se acercaron y se fundieron en un abrazo. Las lágrimas se asomaron tímidamente y siguieron su camino por el rostro de cada una. Luego de un momento que solo pueden experimentar dos verdaderas amigas, Solange continuó con su relato.

—Como te estaba contando, Mariel, la niña del norte, quería ser escritora, al igual que Clarita...

—¿Ella te decía que quería ser escritora?

—No, nunca me lo dijo, pero lo leí... Me appena pensar que ella, encerrada en su habitación con sus libros, tenía una vida aparte de la mía después de la muerte de Oscar.

—Dijiste que leíste que ella quería ser escritora, ¿cómo es eso de que lo leíste?

—Lo leí en su diario de vida. Amaba los libros, leía y leía. Siempre me estaba pidiendo, a pesar de su corta edad, que le comprara más libros, ¡a veces por semana podía llegar a leer hasta dos!

—¡No te puedo creer, era una niña brillante!

—¡Sí! No obstante, con el paso del tiempo, me di cuenta de que leer fue su vía de escape después del tremendo dolor que le produjo nuestra separación y la muerte de su padre. Eso también me trajo un profundo dolor a mí.

—¿Por qué dices eso amiga?

—Cuando Oscar falleció yo no sabía qué hacer, cómo decirle a Clarita que su padre se había suicidado. Esa noche no dormí

absolutamente nada. Después que le conté del suicidio de su padre, Clarita nunca más volvió a ser la misma: ya no hablaba con nosotras, se encerraba en su habitación a llorar por horas, se deprimió en demasía, y me preguntaba una y otra vez, por qué su papá se había quitado la vida. Yo apenas podía contestarle esa pregunta, y verla sufrir así era algo que apenas podía soportar. Lo peor de todo vino cuando, pasado un año de la muerte de su padre, quise ponerle fin a su encierro en su habitación, y por primera vez, llorando y gritando, me dijo que la dejara en paz, que yo ya había conseguido lo que quería... que su padre se suicidara. Esa noche le di una bofetada y su vida y la mía siguieron en un espiral descendente del cual no pude salir. Por lo demás, esa noche fue la primera noche, que la escuché decir que ella también debería haberse suicidado junto con su padre, que sería lo mejor para ella y para mí. Nunca había sentido o experimentado tanto, pero tanto dolor, como el que sentí con las palabras de mi propia hija. No supe cómo volver a ella, no encontré la fórmula. A pesar de que busqué ayuda profesional nuestras vidas fueron separándose cada vez más. Yo tuve que trabajar más que antes y ya casi no hablábamos. Mi madre seguía siendo el fino hilo de comunicación entre mi hija y yo.

—Amiga, ¿y no buscaste ayuda con algún sicólogo?

—Claro que lo hice, pero ella me decía que no estaba loca, que la que necesitaba sicólogo era yo. Eso me dolía, pero también entendía que era producto del dolor acumulado en su alma y su corazón. Finalmente, solo yo seguí por un tiempo con la terapia, que me ayudó a entender ciertas etapas por las que estaba cruzando Clarita, y también yo. Pero hiciera lo que hiciera para acercarme a ella, era inútil, todo le molestaba. Con el tiempo

comenzó a repetirme que por qué ahora me preocupaba tanto por ella, si durante un año la había dejado sola, sin importarme.

—Se refería al año que estuviste con depresión y anorexia, ¿verdad?

—Así es, y era como si tratara de herirme lo más posible con cada palabra y, lamentablemente, yo permití que eso me afectara emocionalmente. Una vez más no supe cómo abordar aquella etapa de mi vida. Cuando estaba sola con mi madre, yo lloraba desesperada, y le decía: «¡Mamá no puedo más con tanto dolor! He sido un fracaso, como esposa y ahora como madre». Mi madre me abrazaba, y me decía que eso no era verdad, que yo era la mujer más fuerte que ella hubiera conocido.

—Yo estoy asombrada...

—¿Por qué dices eso Cristi? —Las palabras de Solange estaban cargadas de años de cansancio y sufrimiento.

—Estoy asombrada, porque no entiendo cómo una persona puede sufrir tanto y seguir en pie.

Guía de Trabajo 7

Adolescencia y comunicación

El sicólogo y escritor cristiano Esteban Borghetti, diseñó una charla para padres llamada «*Antes tenía un hijo, ahora tengo un monstruo!*», refiriéndose coloquialmente al paso de la niñez a la adolescencia de nuestros hijos. En ella dice que la adolescencia es una etapa de profundos cambios físicos y cognitivos en el adolescente. Es una etapa de mucho dolor para el adolescente, ya que la palabra *adolescente* viene de *adolescer*, que significa tener una dolencia, y él o ella no entienden qué está pasando en su mente y en su cuerpo. En resumen, es una etapa de cambios, hermosa, pero que, si no se aborda de manera adecuada, puede traer serias consecuencias a la familia.

Una de las tareas y desafíos más difíciles de esta etapa, será mantenernos comunicados con nuestros hijos.

¿Qué otras características podrías mencionar de la adolescencia?

¿Cómo podrías describir la comunicación profunda entre padres e hijos?

¿Cuáles crees que son los principales obstáculos que impiden la comunicación entre padres e hijos?

Hoy por hoy, todos los especialistas en familia están de acuerdo en que ésta ha cambiado sustancialmente en las últimas décadas. Las familias monoparentales (las compuestas solo por uno de los padres y sus hijos) no solo han aumentado exponencialmente dentro de la sociedad, sino también dentro de la iglesia.

¿Cómo crees que ha abordado la iglesia esta nueva composición familiar?

SUICIDIO

¿Cómo ha tratado este asunto tu ministerio e iglesia?

Si no has pensado en este tema, ¿qué podrías hacer al respecto?

¿Qué podrías hacer tú, como líder o pastor de una iglesia en el caso de Solange y su hija?

Como iglesia, ¿con qué programas de fortalecimiento de la relación entre padres e hijos cuentan? ¿Con qué periodicidad los llevan a cabo? ¿Cómo podrían seguir mejorándolos?

¿Cuáles son los resultados que han obtenido con estos programas de ayuda?

Una señal de alerta importante y que debe activar las alarmas de padres y líderes, es cuando un niño o adolescente o joven comienza a hablar de suicidio. Todos los estudios de suicidio infanto-juvenil dicen que quien perpetró el suicidio dio señales de ello dos años antes de efectuarlo definitivamente. Nunca se debe pasar por alto cuando un niño, adolescente o joven comienza a hablar de suicidio. Esa es una señal que inmediatamente debe tomarse en cuenta para comenzar a abordar el tema.

AUTOESTIMA

—Tengo que mostrarte algo amiga. —Solange se puso de pie—. Ya vuelvo.

Mientras tanto, la maestra Cristina se acomodó en su sillón, y se sirvió más café caliente. Solange regresó con una especie de cuaderno en la mano y se sentó.

—Cristi, este es el diario de vida de Clarita. —Solange le mostró brevemente el diario de su hija a su amiga, sin acercárselo—. Mariel, la niña del norte, en su carta que escribió antes de suicidarse, le cuenta a su madre que su diario de vida fue su único amigo y confidente. Cuando Clarita se suicidó, a los días, después de llorar horas y horas en su habitación, encontré este diario debajo de su colchón. Mariel también dejó su diario de vida a su madre debajo de su cama, con la diferencia que ella le pidió a su madre que lo leyera. Al diario de Clarita lo encontré yo, y lo que leí ahí terminó de hacer pedazos mi corazón.

—¿Por qué amiga?

—Los detalles de su diario, amiga, son desgarradores, y lo peor es que nunca me di cuenta de todo lo que ella estaba viviendo por dentro. ¿Has leído la carta que Mariel dejó a su madre?

—La verdad, no.

Solange sacó un papel doblado del bolsillo de su pantalón y se lo dio a su amiga.

—Toma, léela con calma.

La maestra Cristina recibió el papel, lo abrió y comenzó a leer en voz baja. Cuando terminó de leerlo, cerró los ojos por un

momento. Su rostro dejaba ver cómo su espíritu estaba procesando una carta tan dolorosa.

—Es muy fuerte amiga... —dijo con voz quebrada la maestra Cristina—. No pude dejar de pensar en mis propios hijos y en el dolor de esa madre.

—El diario de mi Clarita tiene decenas de cartas como esa en su diario, querida amiga —dijo Solange—, escucha lo que dice en uno de sus escritos.

¿Quién soy?

Nadie

¿Cuánto valgo?

Nada

¿Merezco vivir?

No

—Esta carta es muy breve, pero me estremecí cuando la leí por primera vez. Yo les llamo cartas, aunque es un diario de vida. El sentido de esta carta tan breve, y se repite en muchas ocasiones a lo largo del diario, son más de cien cartas las que escribió aquí.

—No te puedo creer amiga —respondió con asombro la maestra Cristina.

Solange se echó hacia atrás en su sofá, cerró los ojos y apretó el diario de vida contra su pecho. Ella le llamaba diario de vida a pesar que era un cuaderno grueso, grande, de más de cien páginas.

—Permíteme leerte otra de sus cartas donde dice no valer nada, y que a nadie le importa.

Mi vida es un infierno, no tiene sentido, a la única que parezco importarle es a mi abuela. Mi padre me dejó, y a mi madre no le importo en lo absoluto. Quiero morir, mi vida no tiene ningún sentido, solo siento un vacío en mi interior. No vale la pena, solo he venido a este mundo a sufrir, no paro de llorar día y noche, y no me refiero a las lágrimas, porque he aprendido a retenerlas, aunque por dentro siempre estoy llorando. El sufrimiento que llevo conmigo ya no puedo soportarlo. Cualquiera día de estos terminaré con mi vida, ya que es la única manera en que por fin podré ser libre de toda esta porquería.

Solange había comenzado a llorar mientras leía esto a su amiga.

—Ella se sentía tan sola amiga, tenía tanta soledad, y yo no supe cómo entrar en su vida, eso es lo que más duele. Si tan sólo me hubiera ocupado más de ella... cuando escribió esta carta iba a cumplir catorce años, ¡catorce años y se sentía tan sola! Porque cuando más me necesitó yo no estuve, me lo dijo mil veces cuando discutíamos, que ella me había necesitado, pero que yo solo pensaba en mí. Y en eso tenía razón amiga, yo estaba presente en cuerpo, pero emocionalmente estaba ausente.

Solange se levantó de su sillón y se fue de prisa al baño. La maestra Cristina quiso salir detrás de ella, pero entendía que su joven amiga necesitaba estar sola por un momento para desahogarse.

Al rato Solange volvió con el diario de su hija y le dijo a su amiga:

—¿Sabes qué es lo que más duele amiga?

—No lo sé, dime.

—Una de las cartas que he leído una y otra vez y que se volvió una carga para mí. Es esta.

—¿Por qué te hacía sentir así amiga?

—Porque me hizo sentir culpable por mucho tiempo de la muerte de mi hija... escucha lo que dice esta carta amiga.

Papá, cuando ustedes se separaron yo no pude entenderlo, pero sentí que al separarse me quitaban la respiración, me quitaban la vida. Hubiera hecho cualquier cosa para que no te fueras, para que siguieras junto a nosotras, y siguiéramos siendo una familia. En mi corazón desde ese día en adelante solo hubo oscuridad y vacío. Lloré y lloré, y a nadie pareció importarle, mi vida ese día acabó. Yo era tu princesa papá, eso era lo que siempre me decías... pero desde ese día yo nunca más supe de ti. Por las noches soñaba que volvías a casa, que me abrazabas y que éramos tan felices como siempre, pero al despertar y darme cuenta de que todo había sido un sueño, la pena y el dolor eran más grandes.

Desde que te fuiste mamá no hace más que llorar, hasta se olvidó de que yo existo, es mi abuela la que me cuida. Además, mamá ha adelgazado mucho, parece estar siempre enferma. Papá, si tú estuvieras aquí nada de esto estaría pasando. ¿Por qué la soledad es tan dolorosa, papá? ¿Por qué no volviste? Yo creo que mamá te hubiera perdonado. Donde quiera que estés, quiero que sepas que te amo y te necesito. Ven pronto a verme, ¡cuanto antes por favor! Aunque sea solo un momento, ven, porque eso se llevaría mi tristeza, aunque sea por un momento, me haría muy feliz.

Te amo papito.

SUICIDIO

—A esa carta Clarita la escribió en su diario aproximadamente un mes después de que Oscar se fuera de casa.

—Es muy fuerte amiga, pero si me permites, no tienes por qué sentirte culpable.

—Lo sé amiga, pero es inevitable. Uno a veces no puede dominar las emociones, son como una manada de caballos salvajes corriendo libres por las montañas hacia cualquier lado, imposibles de sujetar. Mi Clarita estaba destruida por dentro, y eso es algo que jamás me voy a perdonar. Pero lo peor amiga está por venir, déjame tomar las fuerzas necesarias para poder seguir con el horrible relato de mi pequeñita a través de sus cartas.

Guía de Trabajo 8

Sana autoestima

Una de las luchas más grandes que enfrentan los adolescentes es con aceptarse y amarse.

En los niños y adolescentes que se suicidan la autoestima baja es siempre un factor común.

¿Podrías definir en tus propias palabras lo que es la «autoestima»?

La autoestima de un niño se forma principalmente en su hogar.

¿Cómo contribuyeron los padres de Clarita a su baja autoestima?

¿Cómo pueden los padres contribuir a la sana autoestima de un niño?

¿Cómo puede la iglesia a través del ministerio de niños y adolescentes aportar a su sana autoestima?

CARTAS DE DESPEDIDA

—Son tantas las cartas que mi niña escribió en su diario... y todas están llenas de dolor —prosiguió Solange—. No he encontrado una sola que contenga al menos una gota de felicidad, o momentos de alegría, ninguna. En todas, las más de cien cartas que escribió, solo se ve dolor y sombras. Después de que su padre murió ella comenzó con este diario de vida; hay docenas de cartas a su padre después de su muerte. Esta carta que voy a leerte ahora es la carta final que escribió para su padre, el mismo día de su muerte.

Papá, lo primero que quiero pedirte, donde quiera que estés, es que me perdones. Sé que es difícil de entender lo que voy a hacer, eres lo que más amé en esta vida, pero sé que algún día podrás comprenderme y perdonarme.

Te escribo esta carta porque quiero que sepas el motivo de mi decisión.

Primero, no fui capaz con esta soledad, con este vacío que me dejaste al partir. Estuve buscando en distintas fuentes, y la depresión es una enfermedad para la cual no pude encontrar cura.

Lo único que extrañaré de esta vida es cuando de pequeña me decías «MI PRINCESA». Me sentía única, amada y feliz. Pero cuando fui creciendo, de apoco dejaste de decirme así. Tal vez pensante que como era más grande ya no lo necesitaba, pero era todo lo contrario, necesitaba escucharlo más a menudo, debido a que en la medida que iba creciendo, también iban creciendo mis conflictos internos e inseguridades. Fui consciente de cosas de las que cuando niña no lo era ni me interesaban tanto, como mi apariencia, y muchas otras cosas. También los demás, amigos y

compañeros, se volvieron más crueles, se burlaban de mi apariencia, y por ejemplo en una pelea entre chicas preferían grabar con sus celulares, en vez de separarlas, y disfrutaban ver cómo ellas se arrastraban por el suelo o se hacían daño, al extremo de patearse la cara en el suelo, sin que nadie hiciera nada. Mi mundo cambió papá, y yo te necesitaba más, pero tú también te fuiste alejando sin querer darte cuenta, obsesionándote con tu trabajo, y fuiste dejándonos a mamá y a mí, aisladas. Es como si te hubieras ido a una isla donde solo cabías tú. Mamá o yo te buscábamos, pero tú decías que lo hacías por nosotras y nosotras no queríamos más cosas materiales, te queríamos a ti. Pero quiero que sepas papá que no te estoy juzgando, por favor no pienses eso porque sé que nos amabas. Solo quiero que sepas que me hacías falta, mucha falta. Si no hubiera sido por mi abuela, creo que hubiera tomado esta decisión mucho antes.

Todos me preguntaban siempre cómo estaba, en el colegio, mi abuela, mi mamá, etc., y yo les respondía que estaba bien... pero la verdad, es que no lo estaba, no papá, no estaba bien, nunca estuve bien en todos estos años de soledad y dolor. Desde que tú te fuiste, nunca estuve bien. Y después, cuando te suicidaste, yo también creo que morí junto contigo, a pesar de que yo te imaginaba en mi habitación todas las noches y teníamos largas conversaciones.

Llegó el momento, papá, de ser yo la que se despida, tengo mucho miedo, pero debo hacerlo, si tú pudiste, yo también. Todos decían que éramos iguales, así que ya no hay vuelta atrás.

Espero papá que esta despedida no sea un hasta nunca, sino un hasta pronto.

Te quiere, tu hija.

La maestra Cristina y Solange se secaban las lágrimas inmóviles en sus asientos.

—Clarita también dejó una carta para mi madre y para mí, y esta carta te voy a pedir que la leas tu Cristi... porque yo no podré.

Solange se estiró lentamente para pasarle el cuaderno a su amiga, como si estuviera entregándole un libro sagrado. La maestra Cristina lo recibió con la misma solemnidad y se quedó contemplándolo. Por su cabeza pasaban cientos de cosas. Aclaró su garganta lo más que pudo y comenzó a leer.

Mamá y abuela, les escribo esta carta, para explicarles el porqué, de lo que voy a hacer. No sé cuándo encontraran mi diario, pero cuando lo encuentren sabrán por qué hice lo que hice, y estoy segura de que cuando lo lean ya no estaré con ustedes, me habré ido lejos, quizás buscando a papá. Les escribo porque no quiero que se sientan culpables, ustedes hicieron todo por mí, es más soy yo la que necesita pedirles perdón, por lo mal hija y nieta que fui.

Mientras la maestra Cristina leía la carta, Solange estaba con su mirada fija en un punto sin pestañear. Sus ojos eran una fuente de lágrimas que corrían lentamente por sus mejillas, lágrimas de las cuales ni siquiera ella parecía estar consiente. Su mente estaba en algún pensamiento o recuerdo que le traía el escuchar esta última carta que había escrito su hija para ella.

Necesito pedirles perdón por muchas cosas: por mi mal carácter, mi mal humor, por mis encierros eternos en mi habitación, mi rebeldía, y mi silencio. Y es ese silencio que quiero romper a través de esta carta.

Mamá y abuela, todo tiene una explicación, una razón de ser, nada sucede porque sí, y yo no tomo esta decisión por antojo, sino que es algo que estoy obligada a hacer por el bien de ustedes y por el bien mío. Lean con atención por favor lo que les voy a contar, porque solo así podrán comprenderme.

En el colegio, después de que papá murió, mis amigas se alejaron de mí. Las busqué, pero me esquivaban, traté de hablar con ellas, pero fue inútil, y comencé a estar más sola, ya mis amigas no me hablaban. Entonces el profesor de historia, Jorge, notó mi profunda tristeza y se preocupó mucho por mí. Él parecía ser el único para quien yo no era invisible. Empezamos a hablar por chat, y le confíé mis cosas. Era muy amable y cariñoso conmigo, me hizo muchos regalos, y cuando me abrazaba, me decía que podía contar con él. Me ponía como ejemplo frente a los demás compañeros. Cuando hablábamos me decía que era linda y comencé a sentirme atraída por él, mi profesor. Sus abrazos me encantaban, su voz, sus perfumes eran exquisitos, y comencé a sentir que también yo le gustaba, y no me equivoqué, porque me lo insinuó varias veces. Cuando supo que él me gustaba, sus abrazos comenzaron a ser cada vez más intensos y distintos. Noté que sus besos en la mejilla buscaban cada vez más mi boca, hasta con su mano intentaba dirigir mi cara para lograr un contacto, y al principio pensé que eran ideas mías, hasta que un día nos besamos... yo tenía 14 años, y él 28. Después de eso cada oportunidad que teníamos nos besábamos en el colegio a escondidas de los demás. Con el tiempo comencé a ir a su casa por ratos muy breves. Él me hacía sentir única, especial. Las idas a su casa fueron cada vez más frecuentes y más largas, y en cada una de esas breves visitas, el intentaba tocarme, a lo cual yo respondía que no estaba preparada aún. Pero la verdad era que yo tenía miedo de no gustarle si llegábamos a

tener algo más íntimo, y que me dejara para siempre. Siempre me decía que esperaría a que yo fuera mayor de edad, para casarnos e irnos a vivir juntos, para que nadie pudiera separarnos, ni tener que estar escondidos. Hasta que un día, llevada por la excitación le permití que me sacara la ropa. Él también se desnudó y luego me dijo que grabaría ese momento con su cámara para que lo recordáramos para siempre, y así fue en varias ocasiones, nos excitábamos, nos desnudábamos, y él grababa lo que venía a continuación. Un día llegamos a su departamento y yo lo notaba nervioso y ansioso, algo me hacía sentir incómoda, comenzamos nuestra rutina, y cuando estábamos desnudos y él iba a comenzar a grabar nuestros videos prohibidos, me dijo que no me asustara, que había invitado a un amigo... yo no supe qué responder, intenté taparme con la ropa que tenía a mano y entró un hombre que no tenía menos de 50 años, con una sonrisa asquerosa. Jorge me dijo que estuviera tranquila, que él tenía una fantasía, que era verme a mí en la intimidad con un hombre mayor. Yo traté de escapar y ambos me sujetaron, me taparon la boca, el hombre mayor se desnudó, y abusó de mí, mientras Jorge grababa. Yo estaba en estado de shock, solo escuchaba murmullos, y era como si todo estuviera pasando en cámara lenta y borrosa. Yo me desmayé después de un rato. Desperté en otra habitación, me encerraron, y el viejo, el violador, ese perro asqueroso, volvió a violarme y me trató como si yo fuera una prostituta adulta.

La maestra Cristina, cerró el cuaderno y dijo:

—Solange, no puedo más... perdóname.

Ambas se pusieron de pie, y se fundieron en un abrazo de dolor y llanto. Al rato, secaron sus lágrimas y Solange le dijo a su amiga que ella terminaría de leer la carta, ya que era necesario, de lo

contrario jamás entendería nada; si no la leía sería como dejar una película antes de ver su final.

—Amiga, quiero que sepas todo de mí, no quiero ocultarte nunca nada más —dijo Solange—, por eso es necesario terminar de leerte la carta de mi princesa, aunque sea desgarradora...

La maestra Cristina asintió con la cabeza. Solange tomó el cuaderno, se acomodó y siguió leyendo.

Esa noche cuando volví a casa, parecía un zombi, no sé cómo regresé, porque estaba en shock, me encerré en mi habitación y comencé a llorar. Para que no me escucharan, puse la almohada sobre mi cabeza, y lloré toda la noche, me sentía inmundada, no podía mirarlas a los ojos, ni a ti mamá, ni a mi abuela. Tuve que seguir yendo al colegio, y ver a ese desgraciado y degenerado de Jorge, que me hablaba como si nunca nada hubiese pasado. Parecía no darse cuenta de que había acabado con mi vida. Ni tampoco quise decirle que, al momento de la violación, yo ya tenía 2 semanas de embarazo, llevaba en mi vientre un hijo suyo. Hijo que no puede nacer mamá, ya que no me atreví a contarte. No sabía cómo lo tomarías, no quería causarte más dolor. Además, si nacía, sufriría lo mismo o más que yo, y eso no lo permitiría jamás... y, por último, porque tampoco estoy lista para ser mamá.

Abuela, tú siempre rezas y dices que confíe en Dios, pero yo ya no tengo fe. Dios no escucha a personas tan malas como yo, usted es buena, por eso Dios la escucha, así que, por favor, rece por mí, y por este bebé que está en mi vientre. «Carita de pena», así me llamabas, ¿y cómo no tener pena con esta vida desgraciada que me tocó vivir?

No quiero que estén tristes por culpa mía, ni que lloren por mí, porque de una vez por todas, junto con mi vida, se acaban también mis tormentos y los de ustedes.

Abuela y mamá, las quiero mucho y perdónenme, por lo que haré.

La maestra Cristina estaba paralizada escuchando, las lágrimas eran inevitables.

—Jamás, amiga, hubiera podido imaginar por todo el infierno que has tenido que pasar, ni en mis peores pesadillas...

Solange con un pañuelo desechable secó sus lágrimas y le respondió a la maestra Cristina.

—Mi pequeña fue violada y yo no me di cuenta; llevaba un niño en su vientre, iba a ser abuela, pero ella pensó que estaba sola, que tendría que afrontar todo sola... aunque en realidad, sí lo estaba, porque si no logré detectar que mi pequeña había sido violada, que su amargura era producto de cómo se sentía por dentro, es porque realmente estaba sola.

—Amiga, no tienes que torturarte con esos pensamientos. Tú estabas sumergida en tu propia crisis. Si tú no estabas bien, era imposible que pudieras ayudar a otros, incluso a tu propia hija.

—Clarita escribió esta carta para nosotras, al día siguiente escribió la carta para su padre y ese mismo día decidió quitarse la vida... Llegué a casa por la tarde, mi madre había salido todo el día, yo llegué antes, fui al baño y vi que estaba todo revuelto: el botiquín abierto, todo destrozado, era un caos. Comencé a buscar por las habitaciones a mi madre y a Clarita. La habitación de ella estaba cerrada. Llamé, pero no contestó. Moví la manilla desesperada, tratando de abrir, comencé a tratar de echar la

puerta abajo, pero era inútil. Llamé a la policía como pude, estaba nerviosa, el teléfono se me caía de las manos. Con una herramienta de jardín logré romper parte de la puerta, y ahí estaba mi niña... morada, encima de la cama. Logré abrir la cerradura y corrí a ella, pero ya era demasiado tarde. Mi bebé no tenía pulso. En su cómoda había unos frascos de pastillas vacíos.

Cuando llegó la policía y la ambulancia, a los minutos, yo gritaba desesperada. Mi bebé había muerto y después, antes de leer esta carta, por medio de la autopsia supe también del bebé que Clarita llevaba en su vientre. Esta carta solo vino a explicar más detalles al respecto. Mi Clarita se llevó consigo a un angelito, mi nietecito o nietecita, al que nunca pude conocer.

Guía de Trabajo 9

Señales de alerta

¿Qué lecciones puedes desprender de este capítulo?

Un niño o adolescente que llega a suicidarse es porque no ve otra opción u otra salida, y siempre hay factores contribuyentes que llevan a tomar la decisión, factores que, por cierto, se arrastran desde hace tiempo. Por ejemplo, factores a considerar:

1. Las estadísticas de suicidio infanto-juvenil dicen que, quien se ha quitado la vida en el último año ya tuvo varios intentos de suicidio. He ahí la importancia de tomar cartas en el asunto cuando un niño o adolescente ha mencionado temas respecto al suicidio, o ha habido intentos del mismo.
2. Como ya mencionamos, los especialistas dicen que los suicidas dan señales a su entorno al menos dos años antes de perpetrar el hecho, señales a las que se debe estar atentos, como por ejemplo cambios en el comportamiento.
3. Ningún cambio de comportamiento es producto de la nada, siempre detrás de un cambio de actitud o comportamiento hay hechos concretos que deben ser investigados. Por ejemplo, cuando en mi ministerio comencé a hablar de abuso infantil, los adolescentes comenzaron a acercarse y a decirme que ellos habían sido víctimas de abusos sexuales por parte de familiares o amigos cercanos a la familia. Nosotros solo quisimos hablar ese tema por prevención, jamás imaginamos que en nuestro grupo de jóvenes hubiera sucedido eso. Sin embargo, lo que más llamó mi atención es que en la mayoría de los casos los padres nunca supieron, y en unos de esos casos, el hijo habló con su papá y su mamá acerca de lo que

estaba sucediendo con un familiar que estaba abusando de él, y ninguno de sus padres le creyó. Ambos, cuando él ya era adulto, le pidieron perdón por no haberle creído en su momento.

4. Existen cuatro modelos de padres que es necesario conocer:
 - a. Padres permisivos
 - b. Padres autoritarios
 - c. Padres ausentes
 - d. Padres amorosos y firmes

Los padres ausentes, son los padres que pueden estar presentes físicamente, pero ausentes emocionalmente. Un caso ilustre de este modelo es el gran rey David: excelente guerrero, salmista, rey, etc., pero un padre ausente. Su casa fue un caos, la historia de sus hijos es triste, increíble y también, por cierto, desconocida. David es el modelo de padre en el que puede caer el ministro cristiano, ocupado más en el ministerio que en su propia familia. Dos de sus hijos lo persiguieron para quitarle la corona, uno de sus hijos se enamoró de su hermanastra y la violó; el hermano directo de la abusada, en venganza, mató a su hermano. Todo esto ocurrió y David no lo vio venir, ¿por qué?, porque era un padre ausente.

Uno de los principales factores de prevención del suicidio infanto-juvenil es la comunicación profunda en el seno familiar.

El suicidio es un tema que no podemos dejar pasar en la iglesia, por el contrario, debemos abordarlo.

SUICIDIO

¿De qué manera crees que tu ministerio o iglesia puede abordar esta temática? Plantea esta pregunta también a tu equipo de líderes.

¿Y AHORA QUÉ HAREMOS?

—Nunca vi llorar a mi madre como esa vez. Clarita era más que su nieta, por muchos años cumplió el rol de madre que yo dejé de cumplir. Fue mucha la gente que nos acompañó en ese momento tan terrible. La iglesia a la que asistía mi madre fue vital en ese proceso. La contención y ayuda espiritual que nos brindaron fue esencial.

—Cuando volvimos del cementerio —prosiguió Solange—, la casa se percibía vacía y triste. Unas amigas de mi madre que conoció en la iglesia no quisieron dejarnos solas y se quedaron con nosotras. Las siguientes fueron semanas desesperantes, donde sentía que iba a morir. Mi madre lloraba en silencio, pero a diferencia mía, ella se refugiaba en Dios. Yo, aunque lo intentaba, no podía. Ella siguió siendo mi único motivo por el cual aferrarme a esta vida. Además, cuando encontré el cuaderno a los pocos días de fallecida mi niña, inmediatamente, llamé a la policía para mostrarles la carta donde Clarita relataba la violación. Ambos tipos fueron detenidos inmediatamente, los infames tenían material pornográfico con menores de edad.

La maestra Cristina se llevó la mano a la boca por el asombro.

—¡No te puedo creer!

—Sí amiga, cayeron ellos, y una banda que producía material pornográfico de menores. Eso, por doloroso que fuera, me hizo sentir que la muerte de mi bebé no había sido en vano.

—Amiga, tengo una pregunta...

—Sí, dime.

—¿Qué pasó después de esto?, ¿cómo saliste adelante?, ¿qué hiciste?

—Los meses siguientes a la muerte de mi niña sentía que me iba a volver loca. Pero la ayuda que nos brindaron los pastores de la iglesia de mi madre fue lo que me salvó de ir a parar al manicomio. Estuvieron cada vez que sentí que no podía más, y cuando oraban por mí, eso me devolvía la calma. Los pastores fueron muy sabios y humildes a la vez, porque aparte de la ayuda que ellos nos brindaban buscaron especialistas que pudieran sumarse a la recuperación de mi madre y a la mía.

—Realmente amiga ellos se portaron de manera extraordinaria con ustedes.

—Sí, jamás podré pagarles lo que hicieron por mi madre y por mí.

—¿Y finalmente comenzaste a ir a la iglesia con tu madre?

—No hasta después de muchos meses. Antes no tuve la fuerza ni la energía para ir, a pesar de que varias veces le prometí a mi madre que la acompañaría. Por cierto, ella jamás me obligó, ni fue insistente, siempre su invitación era con amor, tuvo mucha paciencia. Pasaron seis meses después de la muerte de Clarita cuando por fin acompañé a mi madre a la iglesia por primera vez.

—¿Y cómo te sentiste en ese lugar?

—La verdad, amiga, que acompañar esa tarde a mi madre a la iglesia fue como encontrar un oasis en medio del desierto.

—¿Cómo? ¿A qué te refieres? —insistió Cristina.

—Me recibieron con mucho amor, como si me hubieran conocido de siempre, como si fuera una de ellos. Las canciones, la música preciosa... no paré de llorar mientras estuve en esa reunión por

alrededor de una hora, mi piel se ponía como de gallina cuando cantaban.

—¿Y por qué llorabas?

—Después de muchos meses no lloraba de pena, era una sensación tan linda, de alegría, paz, era como si las canciones fueran para mí. Después habló el pastor y en todo lo que dijo parecía que me estaba hablando solo a mí, a pesar de que en el lugar había unas trescientas personas. Seguí acompañando a mi madre porque desde ese día algo cambió dentro de mí, era como haberme sacado una tonelada de peso de encima. Llevaba años sin poder dormir una noche completa, y de pronto desde ese día en adelante las noches se me hacían cortas.

—¡Wow, no lo puedo creer!

—Es verdad amiga, mis ganas de vivir volvieron. Esperaba con ansias las reuniones para asistir, y era divertido porque la que apuraba ahora a mi madre para ir a la iglesia era yo.

La maestra Cristina dio una carcajada.

—No te puedo creer amiga, ¿me estás hablando en serio?

Solange también sonrió.

—¡Claro que te estoy hablando en serio!

—Pero entonces fue un cambio radical.

—Exactamente, un cambio del cielo a la tierra, o mejor dicho de la tierra al cielo.

Ambas amigas por primera vez sonreían en toda la noche.

—En mi trabajo Cristi, me preguntaban qué me había pasado, nadie podía entender el cambio, pero era un cambio para bien.

—Imagino que tu madre era la más feliz con todo esto.

—Mi viejita era efectivamente la más feliz, siempre me decía que Dios había escuchado sus oraciones.

—Amiga, no sabes lo feliz que me siento por ti, al escuchar todo esto. Has sufrido tanto que mereces ser feliz, y si esa felicidad la encontraste como tú dices en Dios, ¡yo estoy feliz!

—¿Sabes amiga? Los terapeutas que me ayudaron, los que buscaron los pastores, también eran cristianos, y ellos le propusieron al pastor crear un programa para ayudar a padres, niños y adolescentes que estuviesen atravesando por este problema del suicidio.

—¿En serio? ¿Y qué hicieron?

—Los pastores hablaron conmigo y me dijeron lo siguiente:
«Solange no hay nada que escape del control de Dios, él lo sabe todo y ve todo. Él, antes que tú nacieras sabía por lo que ibas a tener que pasar. Pero Dios siempre tiene un propósito. Y en tu vida todo lo que has vivido Dios seguramente lo va a usar para el bien de otros, así que, queremos proponerte comenzar junto a los terapeutas un programa de prevención del suicidio infanto juvenil».

—¿Y qué les respondiste tú?! —preguntó rápidamente la maestra Cristina, casi en la orilla de su sofá.

—¡Obviamente les respondí que no! Les dije que no tenía la preparación, no me sentía capaz de ayudar a otras personas en esta área, que me sentía la menos indicada pero que agradecía su consideración. Después de eso a las pocas semanas con mi madre, decidimos venirnos acá, a Talagante.

—¿Cuánto tiempo estuviste en esa iglesia?

—Casi un año amiga.

Guía de Trabajo 10

Intervención y acompañamiento

La iglesia del Señor sigue siendo, como dijo el pastor Bill Hybels «la esperanza del mundo», y aún en un tema tan escabroso y delicado como este, el del suicidio infanto-juvenil, la iglesia del Señor debe actuar y prevenir, pero también debe estar preparada para recibir a aquellos que están cruzando por este valle de sombra y de muerte. Lo que la iglesia no debe hacer es quedarse fuera de estos temas y delegarlos a otros o esperar que las respuestas vengan de afuera.

Sin embargo, si la iglesia no cuenta con los ministros y profesionales adecuados, debe buscar la forma de capacitar a los suyos o tener un plan de acción. Y si tu iglesia o ministerio no cuenta con los profesionales, debes afrontar con amor y compasión un proceso de acompañamiento, y buscar la ayuda adecuada que pueda trabajar en conjunto con los ministros.

1. Según el capítulo que acabas de leer ¿qué hizo la iglesia por la madre y la abuela de la niña que se suicidó?
2. ¿Qué hicieron los pastores aparte de acompañar a la madre y a la abuela de la niña?
3. Haz un repaso acerca de la Catarata de la Muerte y cómo explicarías cada una de sus etapas.
4. Chequea los capítulos anteriores desde el principio y haz una lista de lo que más ha llamado tu atención y de lo que consideras que has aprendido al leer este libro.

La iglesia del Señor debe ser un oasis para el cansado y afligido, un lugar de descanso y reposo, más que un lugar de música en vivo y esparcimiento. El Señor dijo en Juan 13:35: «*Si se aman*

SUICIDIO

unos a otros, todos se darán cuenta de que son mis discípulos».

Lo que marcará la diferencia en las personas que vienen heridas y dañadas, es el amor con que los tratemos aquellos que nos hacemos llamar seguidores de Jesús.

Nota: Insistimos en que es crucial tener la suficiente humildad para reconocer cuando no contamos con las competencias o herramientas adecuadas para asesorar a una persona que está atravesando dificultades con el tema del suicidio en cualquiera de sus etapas. Por ética ministerial lo que se debe hacer es derivar a esa persona a especialistas en el tema.

DESCUBRIMIENTOS Y ENCUENTROS

—¿Sabes Cristi? He estado pensando en algo...

—Cuéntame.

Habían pasado varias horas desde que las amigas habían llegado a la casa, ya iban a ser las tres de la madrugada. Solange se puso de pie y siguió hablando mientras abría la boquilla de la estufa a leña para rellenarla, para que el fuego no se fuera a apagar.

—Cuando llegué a Talagante dejé de asistir a la iglesia. Buscamos varios lugares con mi madre, pero lamentablemente en ninguno me sentí cómoda y dejé de buscar. Mi madre comenzó a asistir a una que estaba cerca de nuestra casa. Pero ahora, al relatarte mi historia, me doy cuenta de que necesito volver a una iglesia, que sin quererlo me alejé y mi vida comenzó nuevamente a perder el rumbo.

—Amiga, si eso ha sido tan importante en tu vida, deberías ir con tu madre. Lo que sucedió contigo en esa iglesia del sur fue extraordinario.

—Así es amiga, eso es lo primero que haré, y eso es gracias a esta conversación contigo. Deberías acompañarme —Solange miró a su amiga desde la estufa a leña, y sonrió.

—¿Yo? Nooooo, amiga eso no es para mí.

—Lo mismo decía yo Cristi —dijo con ternura Solange.

—¿Y sabes qué es lo segundo que ha surgido de nuestra conversación?

—No lo sé, cuéntame.

—Viajaré al norte para conocer a la madre de Mariel.

—¿¿¿Qué estás diciendo??? —preguntó incrédula la maestra Cristina.

—Como escuchaste, viajaré al norte para conocer a la madre de Mariel.

—¿Y para qué?, ¿por qué? Entiendo que quieras empatizar con ella, pero de ahí a viajar hasta allá, no sé...

Pasada una semana, Solange tenía su viaje preparado hacia el norte, había pedido una semana de vacaciones y al día siguiente de pasar la noche con su amiga en casa, contactó a través de autoridades y redes sociales a la madre de Mariel.

—Buenas tardes, señora Carmen, soy Solange, yo le escribí y la llamé. —Solange con una sonrisa estiró la mano. La señora Carmen la miró hacia arriba con asombro y luego la abrazó con fuerzas.

Nunca antes se habían visto, sin embargo, el abrazo pareció el de dos grandes amigas que no se ven hace años.

—Señorita, jamás pensé que usted fuera a venir.

Carmen era una mujer que no superaba el metro cincuenta de estatura; aparentaba más edad de la que tenía, sólo había cumplido cuarenta y tres años, pero la rudeza del norte le hacía parecer de alrededor de sesenta. Su hogar era modesto, pero muy aseado y acogedor; vivía junto a su esposo, su madre e hijos. Era

de esas personas que parecía no tener apuro. Invitó a pasar a Solange a su casa, su familia en el interior la estaba esperando con la mesa servida, eran cerca de las nueve de la noche, hora de cenar. La familia recibió a Solange con el mismo cariño con el que lo hizo Carmen en la entrada. Ya sentados a la mesa, comenzaron a conversar de distintas cosas triviales, hasta que terminada la cena, Carmen y su esposo sirvieron té y café.

—Solange, antes que usted me llamara nosotros la estábamos esperando —dijo Carmen.

Solange no estaba segura de haber escuchado bien lo que Carmen le acababa de decir.

—¿Perdón? —dijo Solange, un poco aturdida aún por la afirmación de Carmen.

—Como escuchó. —Carmen la miró con una sonrisa tan hermosa, que Solange no recordaba haber visto una sonrisa tan llena de gracia en otra persona.

Lo que sí había llamado la atención de Solange desde el principio era la paz que se respiraba en ese hogar, hogar que ella esperaba encontrar conmocionado. Sin embargo, lo que encontró fue un escenario totalmente distinto. Mariel había fallecido hacía poco más de dos semanas atrás.

—Carmen, ¿usted dijo que ya me estaban esperando? Perdón, ¿pero a qué se refiere? —preguntó Solange un poco desorientada.

—Cuando Mariel murió —dijo el esposo de Carmen—, junto a nuestra iglesia no cesamos de orar.

—Disculpe —interrumpió Solange—, ¿dijo «no cesamos de orar con nuestra iglesia»? ¿son ustedes cristianos?

—Somos pastores de una pequeña iglesia.

Solange se llevó las manos a la boca, sorprendida por tal afirmación.

—Como le decía —prosiguió el esposo de Carmen—, cuando Mariel, nuestra pequeña se suicidó, quedamos despedazados, pero no dejamos de orar. Fuimos a los pies de Cristo en oración y le pedimos que nos ayudara, porque no podíamos soportar el dolor. Nuestros hermanos se unieron a nuestro sufrimiento y a la oración día y noche durante una semana. Hasta que, al quinto día a la madrugada, mientras seguíamos orando con mi esposa, el sueño y el cansancio nos venció. Entonces mi esposa me despertó antes del amanecer y me dijo eufórica que el Señor había contestado nuestra oración.

—¿Y cómo les contestó? — preguntó apresurada Solange.

—Dios me habló por medio de un sueño —dijo Carmen parsimoniosamente—. El sueño fue así: yo llegaba a un lugar hermoso, era una vertiente que yo visitaba cuando era pequeña junto a mis padres. Comenzaba a bañarme y a jugar con mis padres como cuando era pequeña, estaba feliz. De repente, un hombre se acercó y me preguntó por qué estaba triste, yo le respondí, que no sabía dónde estaba mi hija. Cuando el hombre apareció yo ya no estaba jugando, mis padres ya no estaban, y yo me encontraba sola en ese lugar, a punto de llorar. El hombre era más alto que yo y me dijo: «No llores, porque Mariel está conmigo», y me abrazó. Yo comencé a llorar porque su abrazo me hizo ver una película, y esa película era la crucifixión, donde pude ver y sentir el sufrimiento de Cristo en la cruz. Él me soltó, yo lloraba mucho, tomé mis manos, y me fijé que sus manos estaban perforadas. Luego me dijo: «Todo eso que sufrí, lo sufrí por amor a ti, por amor a Mariel, por amor a todo el mundo, por amor a esos cinco chicos que atormentaron a tu hija...». Yo luego caí de rodillas y dije: «Mi

salvador y Dios, solo tú eres digno», y repetí eso una y otra vez. Él se agachó y me levantó con un amor que nunca antes pude sentir, ni creo que voy a volver a sentir.

A esas alturas del relato, no solo Solange lloraba, también el esposo de Carmen, su madre e hijos; todos estaban aún en la mesa escuchando a Carmen.

—Jesús me miró —dijo Carmen—, y me dijo: «Recuerda que nunca te dejaré, ni te desampararé; siempre, siempre estaré contigo. Ten paciencia y sé fiel. Tu hija está feliz conmigo, su dolor fue pasajero, ahora ella es feliz». Yo le dije: «Señor, ¿por qué permitiste esto?». Jesús me respondió con ternura: «Porque sé que tú y Jaime, podían soportar esta prueba, y porque tengo un plan con ustedes. Satanás, ha venido a robar, matar y destruir, pero yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia. El mundo y tu país está sufriendo el peor ataque satánico que se haya visto en mucho tiempo. Él está tomando las mentes no solo de adultos, sino también de niños y adolescentes para destruirlos. Como nunca, ellos hoy se sienten solos y están escuchando al infierno y a sus mentiras respecto a que la única manera de acabar con su dolor es el suicidio. Carmen, las oraciones de tu esposo, las tuyas y la de tu iglesia, han subido a nuestro trono como un olor grato. Pero de ahora en adelante tendrán que seguir intercediendo por su nación con más fuerza, ya que yo he preparado un plan». Luego pregunté al Señor cuál era ese plan y Él me contestó: «En una semana más, les llamaré una mujer joven llamada Solange, que yo he venido preparando hace muchos años para este momento. Ustedes le dirán de mi parte lo que debe hacer». Yo volví a preguntar: «¿Y qué debe hacer?». Me respondió lo siguiente: «Primero, decirle que debe dejarse amar por mí completamente. Segundo, debe comenzar a orar junto a ustedes

SUICIDIO

por los niños y adolescentes de su país. Tercero, debe rodearse de un equipo que traeré a ella. Ustedes serán parte de ese equipo y tu función, junto a tu esposo, será orar por ella».

Guía de Trabajo 11

La tarea de la iglesia

Para volver a ser influyentes en nuestra sociedad con el evangelio de Jesús, debemos volver a confiar en su palabra y tener una vida de oración. Debemos recordar las palabras de los apóstoles al paralítico en Hechos 3:6-8. *«No tengo dinero que darte (...) pero te daré lo que tengo. ¡En el nombre de Jesucristo de Nazaret, levántate y camina!».*

1. Como ministros y líderes, ¿qué es lo que tenemos hoy para dar a nuestra sociedad enferma?

¿Cómo debemos abordar los líderes cristianos las crecientes tasas de suicidio entre niños, adolescentes y jóvenes?

Primero: reconociendo que detrás de este crecimiento en las tasas de suicidio hay un plan diabólico. Juan 10:10 dice: *«El ladrón sólo viene a robar, matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia».*

Segundo: afrontando este tema como la iglesia a lo largo de su historia ha abordado los momentos más difíciles: con *oración*. Si la iglesia solo se centra en los aspectos técnicos del suicidio, seremos otro plan inútil como los que han utilizado los gobiernos para prevenir, sin ningún resultado.

No obstante, tampoco deben menospreciarse o descartarse las políticas públicas, sino que para que esas políticas públicas sean efectivas, debe haber cristianos influyentes que asesoren a aquellos políticos que Dios ha permitido que gobiernen, y que ayuden a desarrollar esas políticas. Tal como Daniel influyó en el gobierno de Babilonia, así los hijos de Dios debemos estar presentes en las políticas que tengan que

SUICIDIO

ver con el suicidio infanto-juvenil, aportando con aquellas ideas que Dios ha entregado por medio de su palabra y en la intimidad a aquellos que le buscan y tienen un llamado a trabajar en esta área.

2. ¿Cuáles son las tres cosas que Jesús le dice en el sueño a Carmen que Solange deberá hacer?

MANOS A LA OBRA

Solange estaba sorprendida. Se secaba las lágrimas que tímidamente habían asomado, estaba emocionada, mil cosas pasaban por su cabeza. La señora Carmen continuó.

—Cuando desperté del sueño (que a mí no me pareció un sueño porque fue tan real), se lo conté inmediatamente a Jaime, de hecho, lo asusté de tan fuerte que lo moví. «¡Qué pasa mujer!», me dijo, sin entender nada el pobre. Y yo le dije que pusiera atención porque Dios me había hablado por medio de un sueño. Yo lloraba. Luego nos calmamos un poco y nos sentamos a conversar en la mesa. Finalmente concluimos que, como dice su Palabra, si esto era de Dios, se cumpliría, y si no, pasaría. Y seguimos orando. Dios probó nuestra paciencia e incredulidad, ya que pasó una semana y el teléfono no sonaba, ni nadie llamada Solange nos había tratado de contactar. Hasta que al séptimo día, tú nos llamaste Solange. Cuando me dijiste tu nombre, mi corazón saltó de felicidad, y dije: «¡Fuiste tú Señor!»

Solange emocionada logró hablar.

—Yo me propuse venir a consolarlos Carmen, no tenía otra intención. Cuando vi su caso por los periódicos me estremecí, porque yo había pasado ya por eso. Pero al llegar acá me encuentro con algo distinto a lo que yo pensaba, jamás hubiera esperado esto que me están contando.

Solange se echó a llorar y no pudo seguir hablando. La madre de Carmen, lentamente, a su ritmo, trajo un vaso de agua, y comenzó a frotar su mano sobre la espalda de Solange mientras ella lloraba escondiendo su cabeza entre sus brazos apoyados sobre la mesa.

Solange pasó una semana con la familia de Carmen y Jaime, y al partir, se forjó una amistad que perduró en el tiempo. Solange, ya de vuelta con su amiga Cristina, le contó todo lo que había sucedido en el norte. La maestra Cristina estaba tan asombrada como Solange cuando Carmen comenzó a contarle su sueño. Solange no dejaba de pensar en sus nuevos amigos Jaime y Carmen, y sobre todo en el amor de Dios hacia ella.

Con el tiempo conoció a un hombre que más tarde se convertiría en su esposo. Él era un cristiano comprometido con Jesús, un fiel seguidor de Cristo. Trabajaba como asesor parlamentario en el congreso de Chile y junto a él diseñaron, en conjunto con dos amigos más, un plan de prevención contra el suicidio infanto-juvenil, y a la vez crearon una organización coordinada con líderes juveniles voluntarios de todo el país para ayudar a niños, adolescentes, jóvenes, y padres que estuvieran viviendo el suicidio en carne propia. Viajaron por todo el país, de iglesia en iglesia, colegios, universidades y otros lugares, presentando su programa de prevención de suicidio infanto-juvenil. Con el tiempo recibieron la invitación de un grupo de autoridades a las cuales habían presentado su proyecto en el Congreso, para que pudieran diseñar una propuesta que se pudiera implementar a nivel país.

Carmen y Jaime siguieron pastoreando en el norte del país y eran los encargados de orar fervientemente por Solange, su esposo y el ministerio que habían comenzado con el sueño de prevenir en Chile y Latinoamérica el suicidio infanto-juvenil.

La propuesta de Solange y su equipo contenía cuatro pilares.

1. Familia.
2. Iglesia.
3. Educación.

4. Políticas públicas.

Ellos proponían que el suicidio infanto-juvenil debía prevenirse en estas cuatro esferas.

1. En la familia.
2. En la iglesia.
3. En los colegios, liceos e instituciones educacionales.
4. Por medio de políticas públicas efectivas.

Los seis factores protectores que proponían en su manual para la prevención y disminución de suicidio en menores y jóvenes eran los siguientes:

1. Lograr una comunicación profunda en el hogar, expresando sentimientos y deseos en un ambiente y clima de tolerancia y escucha activa.
2. Promover una sana autoestima a los menores en el hogar y en su entorno.
3. Enseñar a tolerar la frustración.
4. Desarrollar las siete habilidades blandas esenciales para la vida:
 - a. Liderazgo.
 - b. Comunicación efectiva.
 - c. Perseverancia.
 - d. Disciplina.
 - e. Empatía.
 - f. Respeto.
 - g. Trabajo en equipo.
5. Fe.

6. Conocer la Catarata del Suicidio.

Por último, proponían que toda iglesia, establecimiento educacional y política pública debía contar con la siguiente estructura: el *triángulo para la prevención del suicidio*.



1. Estrategia.

Proponían que toda organización o institución debía tener una estrategia para abordar la prevención del suicidio infanto-juvenil, desde la familia, hasta las políticas públicas, pasando por los establecimientos educacionales y las iglesias. Cada estrategia debía ajustarse a las particularidades de cada institución por lo cual debía ser diseñada por sus miembros. La estrategia que servía para una iglesia, no sería la misma para un establecimiento educacional.

2. Equipos multidisciplinarios.

Argumentaban que para ser efectivos en la prevención del suicidio infanto-juvenil, se debía contar con un equipo multidisciplinario de profesionales.

3. Modelo Coach.

Por último, capacitaban al equipo multidisciplinario en el «Modelo Coach para Líderes» (creado y promovido por Keith Webb y Félix Ortiz), como herramienta esencial para elaborar las estrategias que se desarrollarían en cualquier esfera. Además, era un modelo metodológico obligatorio para quienes quisieran ser monitores para la prevención del suicidio infanto juvenil.

A través de la página web de su organización, Solange y su equipo, recibían cientos de mensajes cada semana que eran atendidos por monitores voluntarios especializados en la prevención del suicidio infanto-juvenil a lo largo del todo el país. Su organización se convirtió en una de las más importantes del continente, y muy pronto lanzaron el primero de muchos libros de prevención del suicidio.

Guía de trabajo 12

Repasemos

Esperamos que este último capítulo te sea de ayuda práctica en la implementación y trabajo referente a cómo abordar el tema del suicidio infanto-juvenil.

1. Señala cuáles deben ser los cuatro pilares de la sociedad donde debe darse la prevención del suicidio infanto-juvenil.
2. ¿Cuáles son las cuatro fases de la Catarata del Suicidio?
3. ¿Cuáles son los seis factores protectores que se deben desarrollar para prevenir el suicidio infanto-juvenil?
4. ¿Podrías explicar el triángulo para la prevención del suicidio?
5. Por último, plantéate una meta respecto a cuáles serán los primeros tres pasos que darás para abordar esta temática en tu ministerio. Convérsalo con tu equipo de líderes.

EPÍLOGO

A través de este libro hemos buscado sensibilizar a la iglesia y a sus líderes en torno a la temática del suicidio infanto-juvenil, y a la vez brindar herramientas prácticas que sirvan a la iglesia del Señor, y que puedan influir en esta generación. Este libro no pretende ser un manual de respuestas teológicas respecto al suicidio. Lo que se busca a través de este texto es sensibilizar a la iglesia del Señor respecto a este tema del cual tan poco se habla, y que, sin embargo, sigue creciendo con cifras alarmantes en nuestro país, en nuestro continente y en el mundo.

Oremos para que este libro pueda llegar a muchas personas que estén dispuesta a trabajar por la prevención del suicidio infanto-juvenil.

SUICIDIO



Pablo Esquivel es coordinador del programa de escuelas de formación y capacitación de la secretaría general del gobierno de Chile. Es coach profesional, comunicador y escritor de diversos libros tanto de contenido cristiano como secular de gran aceptación en su país. Pablo recorre Chile continuamente trabajando con equipos de educación y brindando conferencias de liderazgo, consejería y cultura adolescente en universidades, colegios, instituciones y empresa.



Sigue ya a     /e625com



MENSAJE IMPORTANTE

Especialidades 625 es un equipo de pastores y siervos de distintos países, distintas denominaciones, distintos tamaños y estilos de iglesia que amamos a Cristo y a las nuevas generaciones.

Lo que entendimos como encargo de Dios fue a ayudar a las familias cristianas en Iberoamérica a siempre encontrar buenos materiales y recursos para el discipulado de las nuevas generaciones y para facilitar la tarea es que abrimos un **SERVICIO PREMIUM de SUSCRIPCIÓN** por iglesias que funciona con una cuota o costo mensual por congregación que le permite a todos sus líderes descargar materiales como este libro para compartirlos en su congregación y también hacer la copias necesarias de las partes que encuentren pertinentes para las distintas actividades de la congregación o sus familias.

Además de libros, esta membresía a nuestro servicio Premium brinda acceso a materiales visuales, audios, clases, hojas de actividades, encuestas y materiales en serie.

El esfuerzo detrás de este servicio es muy grande y hay familias cuyos ingresos dependen de que sus padres o madres tengan el tiempo suficiente para dedicarse a esta tarea y por eso es que hay un costo que entenderás que es bueno compartir entre todos los que creemos que vale la pena tener un servicio así.

Por favor, usa estos materiales con sabiduría sin postearlos online y asegúrate que tu iglesia es responsable con su suscripción mensual para poder seguir invirtiendo tiempo, dinero y esfuerzo en seguir proveyendo cada vez mejores materiales.

Te amamos. **e625**