

MANAGUA, NICARAGUA

CULTURA LIBRE

TU VOZ VALE

OCTUBRE 2022

VOLUMEN 107

**EL EJERCICIO
DEL PEREZOSO**

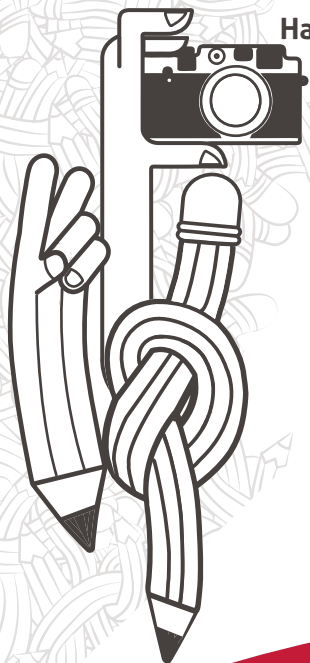
Por: Macuto

**IMPORTANCIA DE LA PAZ
MENTAL EN LA JUVENTUD**

Por: Daysi Gutiérrez Medina



ESTE ESPACIO ES TUYO



Hacete parte del equipo enviando aportes a:
info@rculturalibre.com

- Artículos de opinión
- Poemas
- Ilustraciones/caricaturas
- Fotografías
- Ensayos cortos

O cualquier otra forma de expresión que muestre tu postura frente a la coyuntura nacional.



Todas nuestras ediciones están en línea en nuestro sitio web e ISSUU

issuu.com/revistaculturalibre

Compartan su opinión
en las redes sociales
usando el hashtag

#CULTURALIBRE

- Facebook: /RCulturaLibre
- Twitter: @RCulturaLibre
- Instagram: @RCulturaLibre
- Website: www.rculturalibre.com
- Email: info@rculturalibre.com

Lo que se publica en este espacio, no es necesariamente el sentir o punto de vista de los realizadores. Expresate de manera libre y sin censura.

Editorial

Octubre es conocido como el mes de la salud, y en Cultura Libre hemos abordado este tema en ediciones anteriores, convirtiéndonos en un espacio para la juventud nicaragüense; en el cual hablar de depresión, suicidio, autoestima no son un tabú.

En Cultura Libre sabemos que vivir en países como Nicaragua pueden desencadenar en nuestras cabezas terremotos de emociones, y no necesariamente buenas. Esto debido a la constante presión a la que estamos expuestos los nicas.

La crisis sociopolítica, la inseguridad, la crisis económica, el Covid-19, y el contexto internacional nos empujan a crisis mentales, es por eso, que en esta edición está dedicada a ese aspecto tan importante de nuestra vida como lo es la salud mental.

Te invitamos a ser parte de la revista Cultura Libre, solo tenés que compartir tu punto de vista acerca de la realidad nicaragüense a través de un artículo, poema, microrelato, frase o infografía sobre el tema del próximo mes, al correo info@rculturalibre.com porque ¡Tu voz vale! #CulturalLibre

CONTENIDO

AL MEGÁFONO

- 07 **Importancia de la paz mental en la juventud**
Por: Daysi Gutiérrez Medina
- 14 **Olor a humo**
Por: Rolando Dávila-Sánchez
- 19 **¡Me cuido de la red!**
Por: Antonio R.B

VERSOS LIBRES

- 21 **El ejercicio del perezoso**
Por: Macuto
- 22 **Catarsis en extravío**
Por: EMMTER
- 23 **A diario bajo prueba**
Por: Marling López Araúz
- 24 **Octubre**
Por: Sabrina
- 28 **Soledad**
Por: Valeria.C.T
- 30 **Sálvate**
Por: Mirez03
- 34 **Gestionando una remota ansiedad**
Por: Alejandro Arauz
- 38 **El día que decidí quitarme la vida**
Por: Heriberto Díaz de Rivas

¿Qué hay?



05 DE OCTUBRE

Día Mundial de los Docentes (UNESCO)



10 DE OCTUBRE

Día Mundial de la Salud Mental (OMS)



15 DE OCTUBRE

Día Internacional de las Mujeres Rurales



26 DE OCTUBRE

Día Nacional del Médico



▶ AL
ME
GÁ
FO
NO



Importancia de la paz mental en la juventud

Por: Daysi Gutiérrez Medina

Mi nombre es Daysi de los Ángeles Gutiérrez Medina, tengo 19 años de edad y actualmente estudio la carrera de Marketing y Publicidad en la universidad de Ciencias Comerciales UCC sede Managua, soy una joven apasionada por el tema de la salud mental debido a que los jóvenes lo descuidamos de una manera increíble inconscientemente y deseo desde lo más profundo de mi corazón, de alguna manera sembrar una semilla en esta sociedad, en la generación Z donde están mis amigos y familiares que día a día pasamos luchas personales diferentes por muy mínimas o grandes que sean y para cualquier persona que lea este pensamiento expresado en palabras, ayudarles a entender que es dentro de nosotros mismos y no fuera donde encontrarán los recursos para salir adelante, si yo estoy bien mi entorno está bien.

En mis casi dos décadas cómo estudiante sobre esta dura e interesante carrera llamada vida, he tenido experiencias que me han dejado grandes aprendizajes, de diferentes magnitudes, tamaños y formas (sí considero que los problemas tienen formas, es en círculo cuando el ciclo repetitivo es en tiempos constantes y un rectángulo cuando hay un tiempo pero siempre se vuelve a caer en lo mismo, ciclos sin fin), y creo realmente que estas experiencias en la niñez y juventud marcarán de alguna manera nuestra vida adulta y es ahí donde la inteligencia emocional juega un papel importante, es difícil pero si aprendemos a controlar nuestras emociones viviremos tranquilos y plenos ante una sociedad de ataques a nuestros pensamientos.

Una gran herramienta para la mente es concientizarnos (automotivación y autoestima) es cerrar ciclos en nuestra vida, cerrar de una vez por todas heridas del pasado atormentando y obstruyendo nuestro presente, ya sea con recuerdos constantes, manera de percibir las cosas y toma de decisiones, cerrar ciclos es el tema del cual se tratará mi artículo a continuación.

¿Qué es cerrar ciclos emocionales?

Cerrar ciclos emocionales es alejarse de situaciones, personas o relaciones que nos pueden llegar a hacer daño. Y, por esa misma razón de ese alejamiento comenzamos a experimentar tristeza cuando algo está llegando completamente a su fin, te hace tomar conciencias de que definitivamente comienzas a poner un punto final en ese apartado de tu vida que te impide avanzar, obstruye tus objetivos y a crecer cómo persona y estoy segura de que tomar la decisión de cerrar un ciclo emocional y que la propia iniciativa de que esto sea llevado a cabo es un acto de mucha valentía y amor propio, unas personas lo hacen de manera individual porque tienen la capacidad emocional de hacerlo de esa manera, y otras necesitan ayuda profesional.



Cerrar ciclos es una manera de tener paz mental en la juventud



Una de las maneras en la que yo cuido mi paz mental es practicando mis hobbies favoritos, los hobbies son aquellas actividades que nos ayudan a desconectarnos de nuestra rutina diaria, de nuestra realidad, evita el estrés, el aislamiento, el sentimiento de soledad o la vida sedentaria, nos favorecen para ampliar nuestros talentos y además de eso nos ayuda a desarrollar nuevas capacidades fortaleciendo nuestra creatividad y autodisciplina, unos de estos son: ejercitarme (este es mi hobby favorito), escribir, leer y entre otras actividades, pero también con el tiempo y gracias a las experiencias que la vida me ha dejado he desarrollado a capacidad de cerrar ciclos, de alejarme de "amistades" que me estaban dañando y no salía de ahí porque ya se había creado una zona de confort en mi vida, una costumbre, en mi día a día, gracias a terminar con estas amistades he experimentado más paz en mi vida, no ha sido fácil, para nadie lo es, unas personas pueden más que otras, no significa que yo pueda más que otros porque sé también que otros tienen más valentía que yo, y eso es admirable.

He valorado mucho en mí la capacidad de poder terminar con apegos que me estaban destruyendo, estas experiencias de eliminar esas relaciones destructivas y esta valentía emocional que tengo ahora me enorgullecen a mí misma y me ha motivado mucho a ayudar a personas que no pueden hacerlo solas, no soy una profesional en esto, no tengo ninguna certificación sellada por una institución que lo valide, aspiro en un futuro tenerla, pero tengo una pasión y amor hacia este tema y en servir. Cómo expresé en mi presentación en la primera página, ansío plantar una semilla en esta sociedad y creo que ser parte de la edición 107 de Cultura Libre es un excelente primer paso para lograrlo.

Tenemos la capacidad de lograrlo

“El ser humano sufre más por lo que se imagina que por lo que ocurre” la frase en un arte que publicó la coach de vida Nadia Vado el 8 de octubre del 2022 en sus redes sociales, “Una mente en el futuro es una mente ansiosa. La mayoría de lo que nos imaginamos nunca llega a ocurrir. Aprendamos a gestionar los pensamientos, a vivir un momento a la vez. Cada vez que un pensamiento inútil esté ahí, toma conciencia y utiliza esta frase “suelto y confío” anexó cómo texto alternativo a esta. Pensamiento que quiero compartir y me ha ayudado mucho a vivir un día a la vez, sin prisa y de una manera ordenada, no sólo por disciplina y orden, esto nos aporta grandemente en salud mental, la automotivación, en realizar nuestras actividades serenamente y un testimonio que quiero compartir acerca de esto es mi carrera universitaria en la que estoy cursando actualmente.

En 2019 tuve mi graduación de secundaria en donde mi ansiedad por inmediatamente cursar la universidad el año siguiente en la universidad me acompañaba día y noche, desde la elección de la carrera universitaria hasta elegir la universidad, calendarizar las fechas de estudio para realizar el examen de admisión, todo eso fue un estrés para mi madre y para mí, luego llegamos al año 2020 y en Febrero inicio la universidad con mi carrera elegida. Transcurre Marzo y Abril, el país es azotado por la pandemia mundial COVID 19 en donde me veo obligada a no continuar con mis estudios, cuando retiré mis clases de esa universidad lloré desconsoladamente puesto que lo que quería era cursar la universidad en ese momento, recordaba todo el estrés vivido junto a mi madre el 2019 y el



dinero perdido, fue frustrante y además de eso me sentía mediocre, mal, impotente de no estar haciendo nada con mi vida, me sentía improductiva.

Luego cursé una certificación en línea para “ocupar mi tiempo” mientras no podíamos salir de nuestras casas, luego en el 2021 ocurre de que cambio de universidad y ese curso que realicé en el 2020 para “ocupar mi tiempo” me había ayudado a tomar una mejor decisión acerca de lo que quería estudiar porque había ingresado a Ingeniería en Sistemas, una increíble carrera pero en definitiva no era para mí, es ahí donde entro a mi actual universidad a cursar la licenciatura de Marketing y Publicidad, inicio el 2021 y mi ansiedad por ser una buena estudiante cómo reacción a todo lo que había pasado del 2020 hasta la fecha me estaba frustrando, no estaba disfrutando esa nueva etapa, ese nuevo ambiente, esas nuevas personas, estaba atendida a que las calificaciones iban a definir mi intelecto y calidad cómo persona, estaba encajonada a un pensamiento rudo hacia mí misma, desaprendí ese ideal, tuve paz al liberar ese concepto de mi cabeza, me automotivé, entre en consciencia para un bien propio, mi mente estudiaba pero disfrutaba las actividades universitarias al mismo tiempo.





Mi vida como estudiante universitaria cambió en mi último cuatrimestre de primer año en un proyecto final que realicé con personas maravillosas que conocí en ese lugar, estaba disfrutando hacer ese proyecto porque el tiempo de calidad que pasaba con mis compañeros es inefable, marcó mi vida y nunca voy a olvidarlo.

Actualmente en el 2022 considero que estoy viviendo un día a la vez, priorizando mis estudios pero más aún mi salud mental, estoy más optimista, tengo amistades increíbles y una madre maravillosa que está orgullosa de mí y siempre apoyándome en todo lo que quiera realizar en esta etapa de mi vida, estoy viviendo la parte de la frase que la coach de vida Nadia Vado expresa: "Aprendamos a gestionar los pensamientos, a vivir un momento a la vez".

Si mi futuro es culminar mi carrera universitaria no me afano por eso ahora, vivo el presente, disfruto a mis amigos mientras podamos estar juntos, antes de que tomemos rumbos diferentes en nuestras vidas siendo adultos, el tiempo de calidad son cosas que no pueden comprarse con dinero ni repetirse en carne propia ni una sola vez, sólo podemos encargarnos de que cada experiencia sea inolvidable, no mejor que la anterior porque cada una tiene su esencia pero sí encargarnos de que marquen nuestras vidas, si yo pude desaprender un ideal para tener uno nuevo, si yo pude no afanarme por lo que viene mañana y cuidar mi paz de esta manera ¡También puedes hacerlo!



Olor a humo

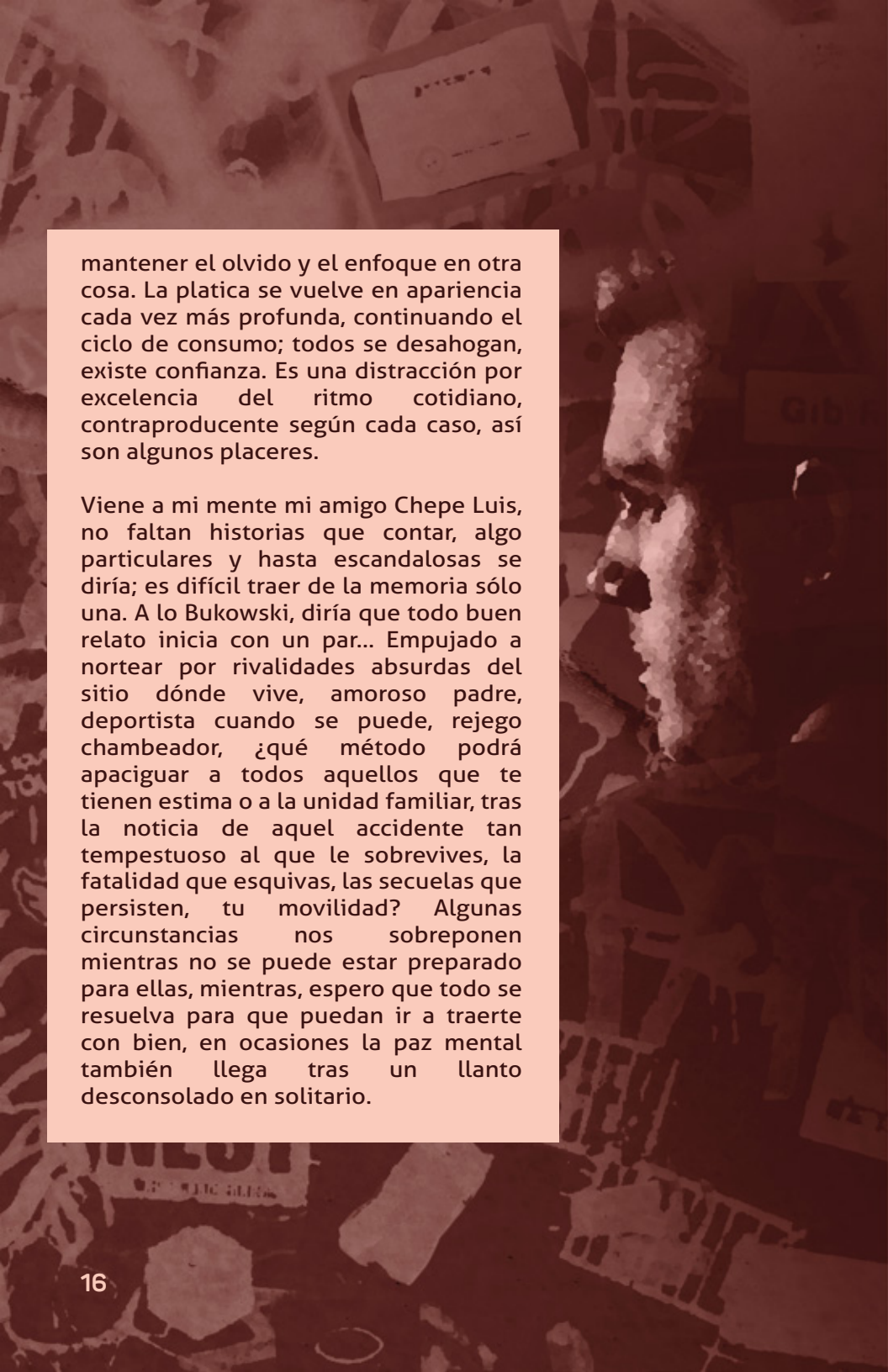
Por: Rolando Dávila-Sánchez A: José Luis Velásquez Reyes

Me dirijo al trabajo y empiezo a pensar en todos los allegados, en las formas que sirven de ejemplo para mantener la salud mental, para empezar, no es una actividad muy recomendable mientras se conduce, pero evita la exasperación que el tráfico produce. Tengo una amiga que hace terapia floral, además de su carrera encontró pasión en el teatro, ambas llevándole a viajes inusitados, ambas herramientas decisivas para lidiar con todo aquello de vivir y sus circunstancias. Hay otra que ejerce la medicina oriental, en boga precisamente por ser una alternativa a la dogmática farmacéutica, ahora con renovada publicidad y amplia difusión, la calidad de la terapia es temporal-efectiva y un gusto para quienes la toman. Habrá que admitir que la opción de un spa, bueno, tiene costos que no todos pueden pagar. Reviso las conversaciones de whatsapp, otra amiga, sé que se refugia en proyectos académicos, sí, así como suena, hay personas que nacen con esa vocación y otros que hasta viven muy bien de ello, claro, quizás no en este territorio. Me trae a la memoria a su

esposo, aguerrido, le ama con todo, su salida es el trabajo, vaya cosa, hay gente que le encanta a trabajar; también es un tipo de adicción por sí no lo sabían. Hablando de psicólogos, tengo amigos que se rehúsan a tener una conversación analítica cuyo fin sea el de aconsejar de forma metódica, límites, sin saber que la persona que lo pide necesita de un amigo sincero en la comodidad de una mesa en el patio con limonada o café más que en cuatro o cinco paredes con la esperanza de la espontaneidad; pero esto saldrá más adelante.

Sigo revisando y no son pocos quienes tienen su balance en la actividad física, el gym, yoga, correr, ciclismo, entrenar... una o dos horas diarias, con toda la disciplina que para esto se requiere, es como debe ser. (Una que venció el cáncer ahora le da duro al spinning, con júbilo). Mi pauta adolescente, hace más de diez años que no logro retomar el ritmo en las artes marciales, con aquel momento pasado que ahora sólo es una presunción eventual. Al momento se cumple con la asignación del día a día, escuchar alguna clase o lección acorde, y jugar en línea, algo que es para nada de provecho, pero tiene un efecto absorbente, tal vez porque distancia de la realidad. En ocasiones, incluso, dar mantenimiento a las plántulas germinadas en casa y dar movimiento al intento de composta, para hacerle al proyecto cada quince días. Muy de vez en cuando, tener pesar por no ir a meditar con la devoción que se debería, por todo su beneficio de paz mental, como símil de quienes van a un templo o iglesia.

La constante final, como dice el amigo de Raskolnikov: "para que sería cada moneda, sino para el trago de vodka que hace tolerable la vida". ¿Por qué creen que siempre hay gente en los bares? Están en terapia, el alcohol es solo la excusa, más bien es platicar entre conocidos. No es por falta de voluntad del "amigo psicólogo", es la forma habitual ante la carencia de una cultura y pena de acudir a ayuda profesional. Claro, el efecto no es permanente, mucho menos saludable y para nada rentable; pero de que se goza, se goza. El estrés vuela sin tanto esfuerzo de concentración, la exigencia física llega después, lo que contribuye a

The background is a dark, textured collage. It features various elements: a faint profile of a man's face on the right side, several pieces of paper or documents scattered across the scene, and a general sense of depth and complexity. The overall color palette is dark, with shades of brown, black, and grey, creating a somber and reflective atmosphere.

mantener el olvido y el enfoque en otra cosa. La platica se vuelve en apariencia cada vez más profunda, continuando el ciclo de consumo; todos se desahogan, existe confianza. Es una distracción por excelencia del ritmo cotidiano, contraproducente según cada caso, así son algunos placeres.

Viene a mi mente mi amigo Chepe Luis, no faltan historias que contar, algo particulares y hasta escandalosas se diría; es difícil traer de la memoria sólo una. A lo Bukowski, diría que todo buen relato inicia con un par... Empujado a nortear por rivalidades absurdas del sitio dónde vive, amoroso padre, deportista cuando se puede, rejego chambeador, ¿qué método podrá apaciguar a todos aquellos que te tienen estima o a la unidad familiar, tras la noticia de aquel accidente tan tempestuoso al que le sobrevives, la fatalidad que esquivas, las secuelas que persisten, tu movilidad? Algunas circunstancias nos sobreponen mientras no se puede estar preparado para ellas, mientras, espero que todo se resuelva para que puedan ir a traerte con bien, en ocasiones la paz mental también llega tras un llanto desconsolado en solitario.



¿SABÍAS QUE?

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.



*Si está fuera de tus
manos, también merece
liberarse de tu mente*





¡Me cuido de la red!

Por: Antonio R.B

Para nadie es un secreto que la red, web o internet puede llegar a ser tóxico para nuestra mente, sobre todo en momentos como los que estamos viviendo actualmente en el mundo; en los cuales las malas noticias nos acechan sin parar, llevándonos a un punto sin retorno en nuestra mente.

Y es cuando estamos en ese punto sin retorno que nuestra querida y especial mente nos prepara un coctel con los mejores trastornos que podemos adquirir, como lo son la depresión, la angustia, el estrés, etc.; o esa misma situación nos inyecta de sentimiento que no son necesariamente buenos.

En las redes si no tenemos cuidado, podríamos llegar a llenarnos de odio, envidia, acoso. Porque esa es la verdad. No todo es como se ve. Por eso yo recomiendo un uso moderado del internet y las redes sociales, lo cual también nos ayudará a concentrarnos en actividades de suma importancia como nuestros estudios, familia o trabajo.



▶ **VERSOS LIBRES I**

El ejercicio del perezoso

Por: Macuto

Bajar la velocidad:
moverme más lento
hablar más lento
pensar más lento
sentir más lento
como el perezoso
para habitar los escombros
los despojos de vidas pasadas
que también son parte de mi vida.

Andar lento
para tocar el dolor más profundo
para que me revuelque la ola
y poder ver la herida que tanto escondo.

Estirarme
desdoblarme
habitarme
para, también,
dejarlo ir
con gratitud.



Catarsis en extravío

Por: EMMTER

Cambió.

Por un momento volví a ser yo,
Aquel yo de los diciembres en casa,
Aunque no sea donde estoy,
Aunque no sé a dónde estoy,
Aquel que ya le cuesta ser hoy.

Y no me encuentro por el amor
No encuentro lo que se perdió,
No me encuentro por el dolor,
No me hallo en el ardor.
Duele y arde este amor,
Me he perdido quién soy,
Perdí el amor propio,
No es propiamente amor.

Sobran malestares,
No hay ningún diagnóstico,
Diagnostico que mal estaré,
Mañana no seré yo, pero seré.

Buscando mi catarsis en el río;
Cuando la estoy encontrando,
Me desvíó, me extravío
Y se me olvida qué estoy buscando.

Mis demonios están gozando.





A diario bajo prueba

Por: Marling López Araúz

Bolsa de aire en mi interior
a veces creces tanto que causas dolor.
pienso demasiado en realizar actividades,
mis juegos favoritos se han vuelto aburridos,
las cosas pequeñas se vuelven tan grandes que causan terror.
Por las noches me quitas el sueño,
pensando en cosas que puedan pasar en el futuro,
en las mañanas me quitas la energía,
me pones en alerta por la mínima cosa,
sin ánimos de desarrollar las actividades de la rutina diaria,
sin embargo, voy en contra de esas energías bajas, aunque se
torne difícil,
puedes pasar desapercibida la mayoría de las veces, nunca te
vas, siempre estás ahí,
solo queda aprender a reconocerte.



Octubre

Por: Sabrina

De feliz cumpleaños
¿De cómo te sentís?
¿De estás bien?
De solucionar.

Me di cuenta con los años:
Que como mi abuela decía
El único animal que se rasca para afuera es el perro.

Caras vemos, corazones no sabemos
Y a veces el prejuicio es lo más fácil.

Les puedo contar que si me conocieron a mis 15 años
ya no me conocen. Incluso si hablaron conmigo ayer.
Y eso es lo lindo de ser un humano.
El cambio.

Me gustaría que la gente solo hablara para sumar,
Solo hiciera para sumar,
Solo fuera para sumar,
Pero para pedirlo tengo que serlo
Y entendí con los años que no siempre queremos hablar para
sumar



Hacer para sumar, etc. Muchísimas veces todo es porque si o porque es lo que puede ser o queremos que sea.

Pero como me dijo un taxista hace poco.
Está perfecto lo que haces:

Trabajas y bailas por qué es tu cable a tierra.
Imagínate... que todos hicieran lo que les gustará nadie trabajaría en cosas que no están tan copadas y eso es la vida hacer lo que se puede, disfrutando de lo que se puede. Lo malo es necesario, lo feo es necesario, sino como ves lo lindo.

No me dieron ganas de contestarle porque una neurona mía me decía: tiene un buen punto...así que no patalees diciéndole: y pero tengo que ser más valiente de lo que soy y comenzar así mi perorata de positivismos innecesarios.

El mundo es una selva que puede ser muy maravillosa o la peor de las cosas. Y en esa mezcla vivimos la mayoría del tiempo. Cuando veo todo de colores les puedo decir que el mundo es según los ojos de quién lo esté mirando.

Nada es para tanto cinco segundos antes de irnos. Y de serlo ya no importaría.

Que Dios nos cuide
La vida nos cuide
Nuestros ancestros nos cuiden
Nosotros mismos nos cuidemos.
De todos los que no nos valoran
Nos usan, nos maltratan.
Que nos juntemos con persona que realmente nos valoren y nos
quieran mucho.

Que vivir sea un disfrute,
Un lindo transcurrir entre deseo y meta.

Agradezco mucho cada segundo de creatividad, danza y música
que hay en mi vida y valoro poder respirar en paz lo que me
quede.

No decir nada es lo mejor,
Porque haciendo las cosas se dicen solas.



The background features a woman's face with a somber expression, rendered in a flat, illustrative style. Her hair is dark brown, and her face is a light pinkish-orange. She is surrounded by numerous puzzle pieces in various colors: green, yellow, brown, white, and blue. Some pieces are floating in the air, while others are partially overlapping her face and hair, symbolizing the complexity and fragmentation of her emotional state.

**NECESITÁS
SENTIRLO
PARA
SANARLO**



Soledad

Por: Valeria.C.T

¿Es que acaso la soledad puede hacerte sentir de maneras completamente opuestas?

Creo que sí, en realidad no lo creo, lo sé.

Dentro de mi soledad, esa que casi siempre está,
Con su presencia y lo que implica, a veces me hace llorar,
Temblar, entristecer, maldecir, perder la esperanza y contemplar
el rendirme como lo más fácil y mejor.

Esa soledad que me hace sentir vacía, sin rumbo, entorpecida,
innecesaria, abatida, quebrada y dolida.

Pero también, mi soledad, esa que casi siempre está,
Con su presencia y lo que implica, me hacer sonreír,
Me da quietud, me alegra, la agradezco, me calma y me hace
recordar por qué estoy aquí y el porqué de mi trabajo



Esa soledad que me llena me da paz, me hace útil, necesaria, tranquila, alegre y sostiene mis pedazos rotos

Mi soledad, la buena y la mala, son la misma pero diferentes o tal vez solo soy yo en mis distintos momentos con distintos sentimientos, quien la percibe diferente, cambiada, buena o mala.

Pero al final,
Al final del día o de la noche, al final de todo, será esa que siempre está, la que siempre estuvo y siempre estará.

Mía, fiel y muy querida.

Mi soledad.



Sálvate

Por: Valeria.C.T

I

Cuando los pensamientos saturaron su mente
Se volvió una mujer undívaga
Sin un ancla al cuál sostenerse.

Cuando la procela se acercó
Llena de vientos nubíferos
Llena de dolor, de soledad
Y de inseguridad, se acurrucó
En su coraza y sus lágrimas se perdieron
En lo oscuro de la noche.

II

Y se preguntó:

¿Cuán lejos se encontraba de la luz?

¿Hasta cuándo habría de navegar en contra de la tempestad?

¿Hasta cuándo habría de fingir ser apática?

III

No sé cuánto tiempo más podría resistir

Sin ningún salvador.

Pero aún así

La ruina en su mente causó estrago,

Y la dejó parálitica.

IV

¿En qué ruta sus promesas se perdieron?

¿Y en qué camino sus ilusiones se apagaron.?

Quiso fama y la obtuvo

No quise acoso y se lo ganó

Quiso amor de los demás y también lo ganó

Y todo lo que anhelaba o no, lo obtuvo

Pero ni el placer, ni el amor mundanal

Llenaron el vacío de su alma

Ni arreglaron el caos en su mente.



V

Su razonamiento se perdió
Y la parálitica a la deriva, se hundió
El mar y el viento se la llevaron a
Lo profundo del seol en dónde reina
El silencio y las memorias perecen.

Por quedarse callada y no
Buscar ayuda su mente se la tragó
Sus emociones la aplastaron
Y su aliento expiró a causa de su necedad.

VI

¡Por favor tú!
No seas como ella,
No te conviertas en un miserable ser
Que sobrevive a qué costo.

Búscate en donde sea
¡Sálvate!
Inténtalo aunque el
Proceso duela.
Se tú propio salvador
Confía en ti.
Y sobre todo
Ámate hasta morir.



“NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL”

Organización Panamericana
de la Salud.





Gestionando una remota ansiedad

Por: Alejandro Arauz

*Debo mantenerme sereno para no caer en la locura
Shrek, gato con botas*

Saliendo a caminar
con el sol columpiándose en mis orejas y en mi pelo
Sorbiendo un poema con mi boca y mi mirada
y soltarlo en mi eterna y transparente piel
Dejándome abrazar
por el fuego de un libro cuando lo leo
Escribiendo versos con rimas y alas
y coleccionarlos entre paredes, papeles y barandas
Nadando hacia una conversación
que me lleve a las aguas donde libre flote mi corazón



El día que decidí quitarme la vida

Por: Heriberto Díaz de Rivas

El día que decidí quitarme la vida, todavía no lo recuerdo, era un niño o quizá un adolescente, no importa. Lo único que recuerdo es que sufría, y mis días era grises, como cuando llueve.

Mi corazón lanzaba lluvia y mis ojos lo sentían, el vacío, ese vacío tan penetrante que te hace preguntar ¿qué estoy haciendo aquí? y nada, era la única respuesta válida.

El día que decidí quitarme la vida, estaba roto, en dos, tres, diez, cien o mil pedazos, sintiéndome otro, muchos, sin saber dónde ir, escapar, sin saber qué sería de mí, con pensamientos ligeros, pesados, que viajan como las nubes, a veces azul, a veces gris, pero sabiendo que no debería estar.



soñaba que me lloraban, que otros me olvidaban,
y algunos se burlaban,
pero yo estaba serio,
bien vestido, como nunca lo estuve,
a veces quería sonreír, pero estaba congelado,
mi cuerpo no se movía y la gente me miraba;
ojos con llanto, ojos de rabia, ojos amorosos,
pero yo había decidido no ver más.

El día que decidí quitarme la vida, sentía miedo,
me escondía, desolado y consolado por mi otro yo,
que tenía más miedo.
Nos miramos, nos abrazamos,
se sentía caliente,
mi alma se derretía y el miedo seguía.
Me seguí aferrando pero ya no podía más,
me estaba quemando,
y una vez suelto, el fuego me consumió,
y me quedé sin nada.

El día que decidí quitarme la vida, me acordé de alguien,
pero nadie estaba,
me acordé de momentos, pero esos fueron,
de aquellos recuerdos que me hacían querer olvidar,
lloré una vez más, estaba solo además,
la esperanza se había ido,
y ¿qué era yo sin ella? Un espanto,
y entonces fui eso.

El día que decidí quitarme la vida, también canté,
celebraba mi adiós, y mi voz apenas salía,
las cuerdas de mi vieja guitarra apenas sonaban,
pero canté para mí, para nadie más,
como siempre lo hice,
no me cansé, pero me quedé sin voz,
como casi siempre, incluso mudo,
sin cuerdas que sonar grité,
pero nadie me escuchó.

El día que decidí quitarme la vida, hablé con mis amigos,
si acaso los tuve,
me llamaron loco, nos reímos, vivimos,
pero estaba vacío, sin nada conmigo,
apenas llevaba una sonrisa,
que lloraba cada que se dibujaba,
pero seguía sonriendo y nadie lo notó.

El día que decidí quitarme la vida, no lo pensé,
¿quién piensa en eso?
Miré el futuro y yo no estaba allí,
nadie lo estaba, otra vez estaba solo.
Mi mami, mi novia, mi hija,
¿quiénes son?- pensé,
nadie me conoce, y si lo hago,
desconocido seguiré siendo.

El día que decidí quitarme la vida, un ángel llegó,
no avisó, entró sin permiso.
Era oscuro, yo estaba empapado de sudor,
de lágrimas saladas como el mar,
mi cuello se resistía, y mi corazón más latía,
y un suspiro se escuchó, suspiro de alivio,
yo seguía vivo.



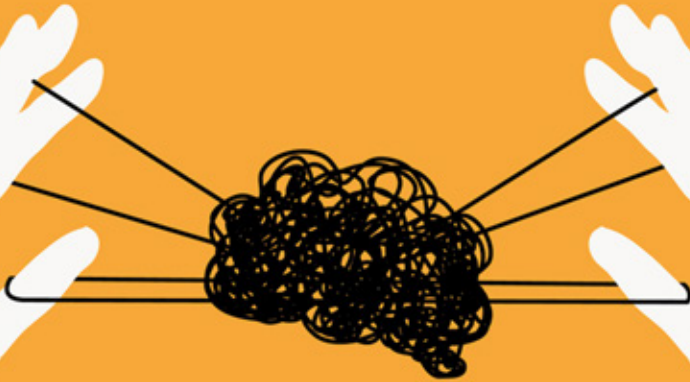
El día que decidí vivir, estaban todos,
aquellos que nunca noté,
yo sonreía y todos apreciaban,
miles de flores nacieron, mientras otros morían,
la lluvia paró y alguien solo caminó,
pero orgulloso de sí mismo, de los demás,
de todos y por todos.

Volví a cantar, pero ya no para mí,
volví a sentir, abrazar, respirar,
medité, lloré, agradecí,
volví a llorar, salí a correr,
respiré, me podía sentir,
tocar, saborear, volar,
salir de mi encierro,
escuchar, compartir,
soñar, saltar,
jugar conmigo, con mi hija,
con lo que me rodea.

Entonces grité y alguien me escuchó,
ese alguien era yo,
tenía voz y fue hermoso,
volver amar, sentirme amado,
escuchado,
y no moribundo.

Y cuando sentí todo eso,
Entonces decidí vivir.





Recordatorio

Se amable con tu mente. La salud mental también es importante.



TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

¡COMPARTILA!

