

CULTURA
LIBRE

Tu voz vale

SALUD MENTAL

EN TIEMPOS DE CRISIS SOCIOPOLÍTICA



VOLUMEN
78

Octubre 2019 | Managua, Nicaragua



Este espacio es presentado por Cultura Libre, todas nuestras ediciones están en línea en nuestro sitio web e ISSUU

www.culturalibre.blog
issuu.com/revistaculturalibre



Compartan su opinión
en las redes sociales
usando el hashtag

#CULTURALIBRE

f /RevistaCulturaLibre
t @RCulturaLibre
w www.culturalibre.blog
e info@culturalibre.blog

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

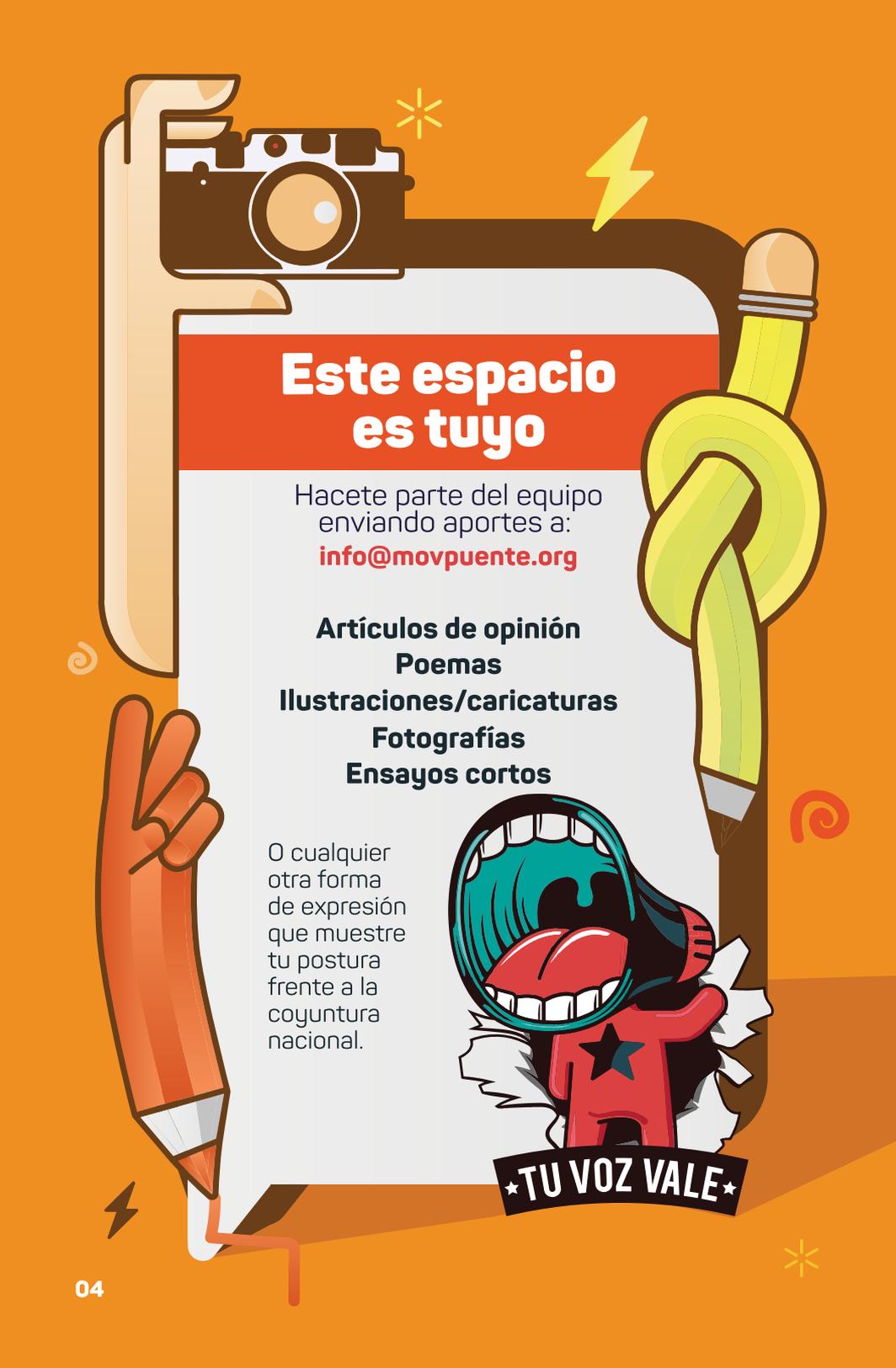
Editorial

El contexto sociopolítico no nos ha permitido a los nicaragüenses abordar el estado de nuestra salud mental. La crisis sociopolítica iniciada en abril del año pasado causada por la represión del gobierno, nos ha afectado a todas y todos.

Es por eso que en marco del Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre), la revista Cultura Libre ha decidido abordar el tema de nuestra salud mental bajo este contexto de persecución nacional.

En lo que va de esta crisis al menos 5 jóvenes se han suicidado por el exilio forzado o la persecución política que ha emprendido la dictadura Ortega – Murillo. Leé los siguientes escritos elaborados por nuestros colaboradores y chavalos y chavalas expertos del tema y miembros de Movimiento Ventana.

Recordá que vos también podés ser parte de la revista Cultura Libre, solo tenés que compartir tu punto de vista acerca de la realidad nicaragüenses a través de un artículo, poema, microrelato, frase o infografía sobre el tema del próximo mes, al correo info@culturalibre.blog porque ¡Tu voz vale! #CulturaLibre



Este espacio es tuyo

Hacete parte del equipo
enviando aportes a:
info@movpuente.org

Artículos de opinión
Poemas
Ilustraciones/caricaturas
Fotografías
Ensayos cortos

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



★ TU VOZ VALE ★



2 DE OCTUBRE

Día Internacional de la No Violencia



5 DE OCTUBRE

Día Mundial de los Docentes



10 DE OCTUBRE

Día Mundial de la Salud Mental



15 DE OCTUBRE

Día Internacional de las Mujeres Rurales



16 DE OCTUBRE

Día Mundial de la Alimentación



24 DE OCTUBRE

Día de las Naciones Unidas



30 DE OCTUBRE

Día de la Autonomía de la Costa Atlántica.

RESILIENCIA ANTE LA DICTADURA

Por: Una minúscula independiente

No hay mucho que decir sobre la resistencia a la crisis, o a la represión de la dictadura. Mi forma de supervivencia y seguramente la de muchos es cerrar la boca en público, despotricar al gobierno entre amigos, maldecir a los sapos en mi mente y fingir neutralidad afuera de mi universidad para que los policías ridículos no me vean como una amenaza que debe ser encarcelada por atreverse a contradecir al "Comandante".



Tal vez una parte de mí ya se resignó a perder su libertad de expresión, para evitar situaciones que no valdrán la pena sufrir. De todas formas, ya sé que no gano nada alzando mi voz, si todos corremos el mismo peligro. Nadie puede proteger a nadie. Todos somos víctimas y cada pequeño acto de rebeldía solo puede reafirmar esa condición. No podemos ser más que eso.

Es triste cómo no le importamos a nadie en realidad, pero entiendo sus motivos. La empresa privada solo quiere sobrevivir. Los sapos son sapos porque no quieren morir de hambre -aunque algunos lo son porque la ignorancia los arrastra. Daniel y la Chayo solo quieren mantener lo único que llena sus almas: el poder y el dinero. Y nosotros mismos, los que nos callamos y nos rendimos, los que perdimos toda esperanza en la lucha por este país, también lo hacemos por pura supervivencia.

¿En qué terminará esto? O mejor dicho, ¿Tendrá final este ciclo infinito de dictadura-servidumbre? ¿Dejaremos de ser esclavos y asesinos de nuestra libertad? ¿O debería mejor perder la esperanza y concentrarme en sobrevivir para no crecer jamás y vivir sin sentido? Por salud mental me he resignado a vivir sin libertad.



MUERTA AMANECEER

por: Katherine Reyes

Era invierno y todos esperaban con ansias las primeras lluvias, pero Doña Esperanza sólo trenzaba su pelo frente al espejo con sus pupilas dilatadas a la expectativa de no ser observada tras sus espaldas, pues, la noche anterior había escuchado a un par de oficiales identificarse y tocar su puerta, que no era más que un par de tablas mal pegadas, porosas y descoloridas por el sol.

La vieja solitaria, por temor de repetir la horrorosa experiencia de los años de la guerra, en los que la Guardia Nacional o un grupo de chavalos del Frente Sandinista saqueaban casas y mataban a cualquiera que se oponía, cerró los ojos con todas sus fuerzas, tapó sus oídos con las manos abiertas y se metió bajo la cama rústica de su primer matrimonio.

Esperanza, terminó de amarrar su pelo canoso y se dispuso a cerrar con pedazos de periódicos los huecos entre tabla y tabla de su humilde vivienda, ya que, sabía con certeza que esa noche también llegarían por ella, y que está vez, abrían por la fuerza. La señora no cenó, las tortillas duras y una cuajada ahumada no le abrían el apetito un día más.

Con la luz de un bombillo casi desmayándose a la mitad de una casucha a la orilla de un antiguo arroyo convertido en camino principal en tiempo de su juventud. La viejita de casi 70 años, soñaba con ser una de las hermosas y coquetas cocineras de restaurantes de cuidado, pero sólo había logrado ser cocinera de hacienda y peona en los interminables algodonaes entre Managua y León en aquellos años, en los que el dinero costaba más que el sudor de toda una jornada de trabajo.

El insomnio ganó, apenas durmió un par de horas, pues, no podía olvidar aquella escena mitad virtual- mitad real, en la que camionetas de la Policía Nacional disparaban sin piedad a civiles que circulaban en las inmediaciones de la rotonda Rubén Darío y los semáforos de la Universidad de Ingeniería (UNI), pero lo peor fue cuando uno de los oficiales a través de las cámaras del noticiero la sentenció.



- Vos no tenés que estar a favor de estos disque estudiantes.

- Nosotros mandamos aquí, además, aquí se hace lo que el Comandante mande.

Esperanza, con ojos grandes llevó sus manos a la boca, mismas que formaba una O mayúscula, rápidamente apagó la televisión, puesto que, sólo desgracia contaba.

La tercera noche, la anciana trenzó su pelo como de costumbre, espero que llegarán por ella un par de encapuchados.

A las 2: am, con voz firme y autoritaria los oficiales de la policía dijeron.

- Ya sabemos que estás escondida.

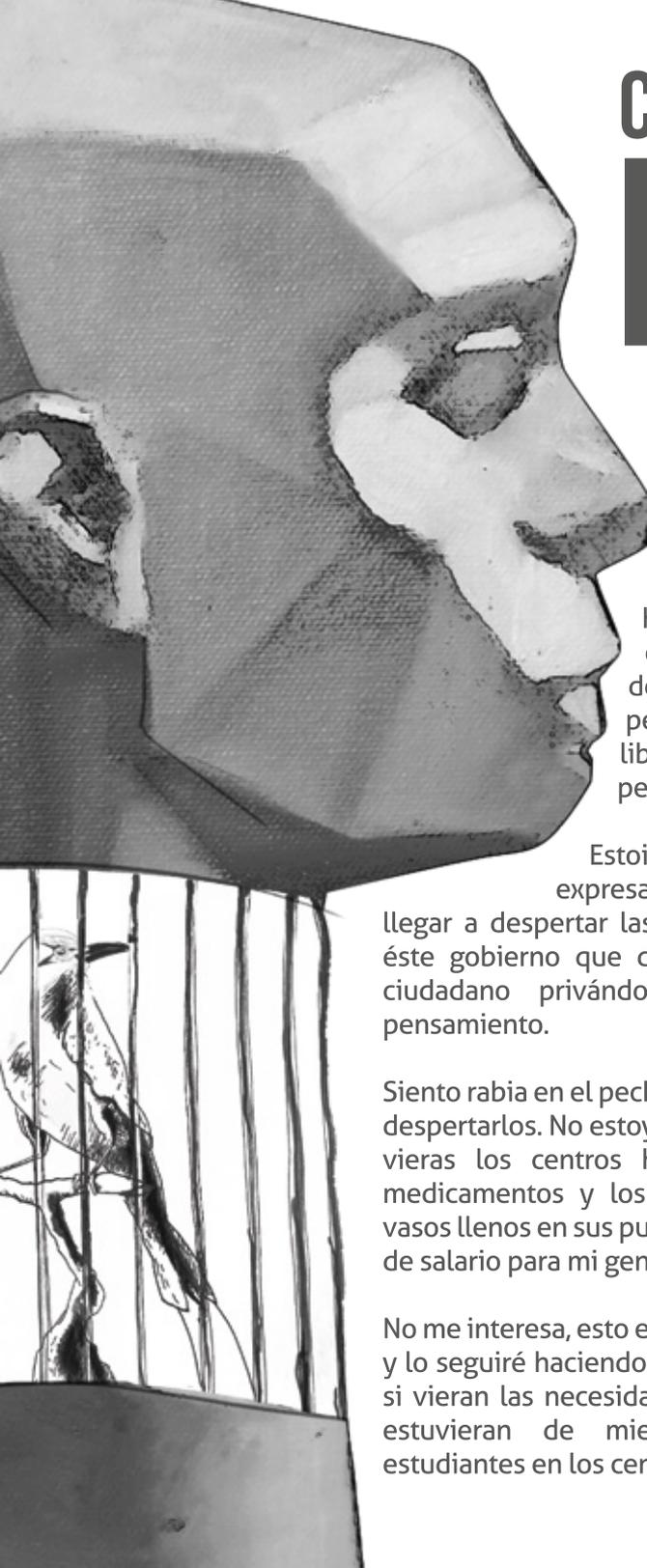
- Manda a decir el jefe que te vayas a entregar al cuartel mañana.

- Estar a favor de los estudiantes te costará caro.

Esperanza, escuchó que los pasos y las voces se alejaban, fue hasta entonces que salió de debajo de su vieja cama y durmió plácidamente, con la intención de no despertar jamás.

Que se rinda
tu madre!





CONCIENCIA LIBRE

Por: Gómez Griff

He resistido a la vida y a la represión y quiero contribuir con mis pensamientos. No pienso huir como nicaragüense, es mi misión abrir los ojos de los que están atados sin permitir que piensen libremente, aunque mi vida peligre.

Estoico estaré y la verdad la expresaré con poesías o rap para llegar a despertar las mentes controladas por éste gobierno que destruye la vida de cada ciudadano privándolo de la libertad de pensamiento.

Siento rabia en el pecho y haré lo necesario para despertarlos. No estoy satisfecho de lo hecho, si vieras los centros hospitalarios escasos de medicamentos y los revolucionarios con sus vasos llenos en sus puntos bancarios y la mierda de salario para mi gente obrera.

No me interesa, esto es lo que mi mente expresa y lo seguiré haciendo, aunque ellos se morirían si vieran las necesidades de los barrios, ya no estuvieran de mierdas metiendo a los estudiantes en los centros penitenciarios.

REFLEXIONES PARA SOBREVIVIR A UNA DICTADURA



Por: Pensador Nica

Jamás en mi vida imaginé que iba a vivir una dictadura, pensé que esas cosas habían quedado en el pasado, y que sí es cierto había errores y horrores en nuestra pequeña democracia, sobre todo mucha corrupción, clientelismo político, favoritismo, etc.

Después del 18 de abril del 2018 mi cerebro ha tenido que reestructurarse. Olvidar todo lo que había pensado y volver o al menos intentar trazar una idea en la que pueda aportar al país para salir de la dictadura, pero también para sobrevivir porque con más de 325 asesinados, es claro que a Ortega no le pesa la mano en dar órdenes para matar y a sus paramilitares tampoco les tiemblan los dedos para apretar el gatillo.

No es solo hablar de lo económico, si no es como hemos soportado tanto, hemos visto madres llorando por sus hijos, asesinatos, paramilitares armados, tanta injusticia que nuestro cerebro se paraliza y se pregunta ¿Es verdad?

En lo personal creo que es bueno siempre hablar con los más cercanos para no dejar todo eso negativo que vemos dentro de nosotros.

También pienso que a cómo está la cosa debemos seguir en la lucha, pero desde nuestros espacios, ya se han dicho millones de maneras de cómo seguir siendo azul y blanco, pero sin exponernos tanto.

Y estar listo, siempre estar listos para todo porque con una dictadura nunca se sabe que puede pasar.



¿QUIÉNES LES CREEN A LOS DOCUMENTALES DE LA JUVENTUD PRESIDENTE?

Por: Katherine Reyes

Yo sabía que la gente de la Juventud Presidente era media neurona, oportunista, lame botas, con poca creatividad, borregos y muchos adjetivos más que sólo hacen de ellos unos zombis políticos, el caso es que he podido identificar a algunos de ellos en las dramatizaciones baratas que presentan en los canales oficialistas sobre la masacre del 30 de mayo del 2018, en la que más de 15 personas perdieron la vida, víctimas de una dictadura que pretendía hacerse la de oídos sordos y la de ojos ciegos ante una marcha de más de un millón de personas con bandera azul y blanco en manos exigiendo justicia y democracia.

El asunto es que, los chavalos desocupados de la Juventud Sandinista venden su dignidad por unas cuantas monedas, en el mejor de los casos, porque cuando yo los conocí, la mayoría de ellos les regalaban su tiempo y su trabajo a Murillo.

A los chavalos de la Juventud Sandinista, no los odio, si de casualidad se le ocurre al régimen avisarme de periodista golpista, promotora de odio, desde ya les dijo: No los odio, ni deseo el mal para ellos, aunque así se lo merezcan, lo que si me provocan es tristeza y pesar, pues, están sumidos en un pantano movedizo que entre más luchan para salvarse más se hundan.

A la verdad, no he visto por completo el documental que produjo Juventud Presidente, no tengo que ver tanto cinismo junto.

Me pregunto si a los que participaron en las dramatizaciones para los documentales mentirosos, ¿les prometieron puestos en los canales de televisión oficialistas o si les pagaron su actuación de dos pesos con un gastado billete de doscientos córdobas y entradas baratas al Estadio Nacional de Béisbol? Nada nuevo, pan y circo, una de las estrategias del socialismo.

Probablemente esto no lo leerá ningún chavalito desocupado de la Juventud Sandinista. Pero como la vida te sorprende de vez en cuando, les daré un par de consejos, quizás con su media neurona les alcanzan más de dos.

Primero, hay que estudiar: la educación no sólo te quita lo ignorante, sino que te abre los ojos y te enseña la diferencia entre el autoritarismo y la democracia.

Segundo, yo sé que en esta crisis 200 pesos no le caen mal a nadie, pero, ¡caramba!, recuerden lo que le pasó a Judas Iscariote, por si no han leído la Biblia, yo les resumiré, la cuestión es que el traidor de su maestro no pudo con la culpa de vender a Jesús y terminó ahorcado y reventado.

¡Ups! Cuidado comparten ese final todos los de la Juventud Sandinista.



UN DIA A-NORMAL EN LA CALLE

Si, ya vi al policia en la calle como estúpido, armado hasta los dientes, cuidadito le decís: "Busca oficio asesino de mierda" que si nos agarran la vemos pálida.

Pero valdría tanto la pena...

EN TIEMPOS DE DICTADURA

Por: Alexander Reyes Guevara

Iniciemos con datos sencillos, desde el día 18 de abril del 2019, en Nicaragua ocurrió, en palabras de Sergio Cabrales, un terremoto socio político que dejó como resultado un aproximado de 400 asesinados físicos y uso este término, porque es así, les asesinaron, de todas las edades y muchas maneras, pero en el fondo, este terremoto ocasionó el asesinato de 6.465.513 personas que vieron transgredida su capacidad a soñar y creer. Un terremoto que en sus réplicas continúa causando estragos en nuestros cuerpos físicos y psíquicos. Daniel Ortega y Rosario Murillo han saboteado nuestra existencia.

Un trauma psicológico se produce luego de un evento, repentino o sistemático, que rebasa nuestra capacidad psíquica emocional, para sobrellevarlo, teniendo consecuencias bastante profundas que se significan en actos o acciones de desequilibrio en nuestro organismos como cambios en los patrones de sueño, pesadillas, falta de apetito, agresividad, conductas reactivas, depresión, ansiedad, autolesiones, ensimismamiento, alteración de la rutina nutritiva, entre otras cosas de mayor o menor nivel, nuestros sistemas en general, NO COMPRENDEN LO QUE ESTÁ PASANDO A SU ALREDEDOR.



¿Es Daniel Ortega y Rosario Murillo un factor de trauma psicológico? Si, lo son. 18 abril, fue un evento que visibilizó lo paulatino del abuso social e institucional que habíamos venido experimentando por largos años, limitaciones a nuestra libertad.

En un “abrir y cerrar de ojos” Nicaragua estaba hecha un caos, salís a la calle y no sabés si vas a regresar a casa esa noche; vas al trabajo sin la seguridad de conservarlo por mucho tiempo, abrís el refrigerador sin tener certeza de cuantas veces más lo vas a poder abrir, ves a tus hijas, hijos menores de edad sin tener del todo claro cuánto efecto ha tenido el contexto en el que sí o sí, se desarrollan a diario. Vemos las noticias para asegurarnos que no saldrá el nombre de uno de nuestros seres queridos o personas conocidas sumando a las estadísticas negras.

Llevamos 18 meses estando tan lábiles. Llorando de vez en cuando mientras ves tu celular, viendo o escuchando como muere uno de nosotros más, despidiéndote de tu familia/amigos que se ven en la obligación de desplazarse a otro país, sin saber cuándo les volverás a encontrar, experimentando día tras día, noche con noche, hora por hora, ese mismo sentimiento de incertidumbre y desolación, un vacío tan intenso que te provoca horror, miedo. Viviendo con la impotencia de no poder hacer nada y el cuestionamiento crudo, bruto y duro de ¿De verdad no puedo hacer nada? La presión de creer que no hacés lo suficiente. Pero ¿Qué es lo suficiente? ¿Qué es lo que me corresponde hacer?



Así como nadie se espera un terremoto, nadie está listo o suficientemente preparado para vivir y hacerle frente a una dictadura. Sobre lo que, si podemos tener control, es en la manera en la que reaccionaremos ante el evento. No hay recetas para vivir de este modo, lo más importante con esto es que, yo me siento igual que vos.

He llorado infinidad de veces, he salido a la calle con temor de no volver, con precaución de que no lleven al Chipote, con el terror de no saber si volveré a ver mi hermanita, mis amistades, a mi madre, a mis primos o al ser que amo. O qué se les lleven. Viviendo pesadillas, sintiéndome a punto de tirarme al vacío, porque pocas cosas tienen sentido, sin embargo, en toda esta pena, también me rehúso a dejar de soñar. Daniel Ortega y Rosario Murillo son las únicas personas responsables de mis pérdidas, excepto de mis deseos de vivir y soñar. En contextos de deforestación, sembrar árboles es resistir y la resistencia, es política. En contexto de odio y violencia, abrazar y amar, es resistir y la resistencia, es política. En contexto de dictaduras, como dicen por allí, SANAR es resistir y la resistencia es política.

No estamos solos y creerlo, es el mayor acto de valentía, acuerparnos en el otro y la otra, acuerparnos para SANAR, SANAR para resistir.





No estaré aquí por mucho,
yo Siempre encuentro la
salida, yo Tengo alas, YO SÉ
VOLAR SIN ESCOBAS.
No desistas,
*Seremos Libres mi
Nicaragua!*

**Vamos a reconstruirnos.
Vamos a sanar.**



@lahormiganica

A LA TIRANÍA

Por: Kevin Mayorga C.

El hombre que por la fuerza se adueña de la voluntad de las almas necesitadas; ha de llamársele mísero, incauto y sin valores. A falta de políticos íntegros, que íntegras sean nuestras letras que llegan a mentes necesitadas de una verdad.

No podemos volver al pasado y cambiar nuestro principio —dijo alguien—; pero podemos actuar desde donde estamos y cambiar nuestro final. Y así, quiero hacer volar la lanza de mi indignación contra la tiranía de los gobernantes: Podrán haber empezado a quitarnos la democracia; pero no querrá significar que se van a quedar con ella.

Muerte no les deseamos, muertos están sin saberlo. Y, ¿cómo clamar contra ustedes la desgracia; si ya la desgracia los envuelve?

Nuestra mente hoy es libre y no cegada; nuestra alma pura y sosegada. Cuando nuestro Dios haga justicia, los malignos serán menos que nada.

Yo te maté

Tranquilo te recuerdo.

Por: Gerson Cordero

Cuando ayer te miré, la ruta se detuvo con la advertencia policial. Observé los rostros de pasajeros frustrados y perdidos, desesperados, acalorados, sin esperanza. Ese olor a muerte tornó tenso el ambiente, solo faltaba el grito de libertad.

Y ahí estaba yo, esperando matarte.

Pasaron los motorizados imitando a sus superiores. Nadie esperó verte, nadie se alegró. A quienes te ignoraban dabas falsas sonrisas, mientras lucías tu Mercedes Benz, restregándoselo a la pesadez de muerte. Deseaban matarte...

Tus seguidores arrogantes, también iban en sus carros lujosos, creyéndose dueños del mundo en esta tierra triste, celebrando cínicos sus victorias, pese a la incertidumbre del tirano. Pero no te protegieron de mí.

¡Te maté!
Yo te maté.

Y celebré tu mutilación pública.
Y comí de tu carne.

Sin que te dieras cuenta, ¡te maté!
Yo te maté. Y te devoré vivo... en mi mente.

Aunque muerto ya estabas.



**En medio de este caos,
mantenete cerca de aquello
que te haga sentir paz.**



@lahormiganica

¿Qué es lo esperable en TIEMPOS DE CRISIS?

Teniendo en cuenta la realidad sociopolítica que está atravesando el país tenés que saber que es normal que experimentes, sientas y pienses lo siguiente:



TENSIÓN MUSCULAR



MAREOS



DOLOR ESTOMACAL O NÁUSEAS



HIPERVENTILACIÓN
(respirar muy rápido)



FALTA DE CONCENTRACIÓN



SENTIRTE VULNERABLE



MAL HUMOR



INSOMNIO



CAMBIOS DE APETITO



INESTABILIDAD EMOCIONAL
(sentir desolación, nostalgia, tristeza)



ESTRÉS Y ANSIEDAD

¡NO TE PREOCUPES, ERES HUMANO, NO TE ASUSTES SI SIENTES!

Si viviste un evento traumático, ¿QUÉ PUEDES HACER?

En el momento del evento es recomendable lo siguiente:



1. TRATÁ DE MANTENER LA CALMA: Al vivir un incidente muy fuerte podemos estar desconcertados y alterado, así que tranquilízate el tiempo que sintás necesario para evitar entrar en un estado de shock.



2. RESPIRÁ: Los ejercicios de respiración son muy importante para reducir los niveles de ansiedad, si sabes alguna técnica más especializada, no dudes en utilizarla.



3. EVITÁ TOMAR DECISIONES MUY IMPORTANTES: A veces cuando vivimos una situación inesperada nos apresuramos a hacer acciones que no siempre son las más acertadas, así que seamos prudente con lo que decidamos.



4. CONTACTÁ A TUS REDES DE APOYO: En el momento contactar a un familiar o amigo de confianza que pueda ayudarte a orientarte a realizar acciones más adecuadas, informarte de las situación de lugares cercanos y mantenerte más confortado emocional y cognitivamente es de suma ayuda.



5. AYUDÁ A LOS DEMÁS: Siempre evaluá qué tanto podemos ayudar a los demás sin exponernos nosotros mismos ya sea física o psicológicamente. Nuestra seguridad es primero.



6. CONSIDERÁ NO MANEJAR: Si lo que viste o vivenciaste fue algo muy fuerte y tienes que ir a tu casa, procurá no conducir, podés pedirle ayuda alguien más o llamar a un familiar para que te recojan.

DESPUÉS DEL EVENTO

es recomendable lo siguiente:



1. HÁBLALO: Trata de comentar lo que te sucedió con una persona de confianza u otra persona que haya vivido algo similar, que te escuche y ayude a procesar la información.



2. SÉ CONSCIENTE DE TU MENTE Y CUERPO: Si experimentas alguna sintomatología de estrés o ansiedad, no te alarmes, tenés que saber que es normal, pero darte cuenta de ello ya es un avance para mejorar.



3. IDENTIFICÁ TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES: El lenguaje nos permite resignificar, ponerle nombre y palabras a los problemas y a las emociones. Esto nos ayudará a comprender mejor lo que sentimos.



4. ENFRENTÁ UN DÍA A LA VEZ: No permitas que tus pensamientos alimenten tus preocupaciones, si piensas demasiado en el ayer o en el mañana te desgastas y descuidas tu presente, que es el momento en el que podemos hacer algo positivo.



5. CONSIÉNTETE: Intentá disfrutar y divertirte, realizar tus actividades que más placer te generen.



6. SALÍ DE TU ZONA DE CONFORT: Las crisis se generan por cambios importantes e inesperados, los cuales no tenemos control, por ello, a veces las soluciones que antes nos sirvieron no son tan eficaces ahora, por lo que necesitamos buscar nuevas respuestas. Sé flexible contigo y realiza nuevas actividades, te sorprenderás lo mucho que puedes aprender haciendo algo diferente.



7. CÚIDATE Descansá lo suficiente, comé saludablemente, ejercítate y tomá tiempo para relajarte. Intentá reducir o evitar la cafeína, la nicotina, alcohol o drogas, ya que pueden empeorar la ansiedad.



8. NO TE AUTOMEDIQUES Esto puede provocar más problemas con el paso del tiempo, interferir en tu mejoramiento y a veces hasta lo empeora.



9. CONSIDERÁ SIEMPRE LA AYUDA PROFESIONAL: La ventaja de ir con un especialista en salud mental es que nos ayudará a distinguir entre amenazas reales y miedos irracionales y obsesivos. Si el malestar persiste, no dudes en buscar ayuda profesional.



RESILIENCIA, UNA HABILIDAD A DESARROLLAR

En la psicología el término se refiere a la capacidad de los seres vivos de afrontar la adversidad, un trauma, una tragedia, o amenazas de fuerte tensión y sobreponernos a períodos de dolor emocional, saliendo fortalecido y alcanzando un estado de bienestar.

ALGUNOS CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA SON:



Establecé redes de apoyo: Está comprobado que establecer relaciones afectivas gratificantes con otras personas siempre muestran un nivel reforzador de resiliencia muy adecuado.



Aprendé sobre inteligencia emocional: Daniel Goleman expone que la capacidad de conocernos a profundidad, reconocer e identificar nuestras emociones, ser consciente de que nos gusta y que nos molesta, saber que nos motiva, ser empático con los demás y demás habilidades emocionales hacen que las personas con estas competencias se adaptan mejor a los cambios.



Leé y aprendé: Tené una cultura de lectura, darse la oportunidad de conocer nuevas cosas y ser pragmático siempre brindan un mejor soporte para tu vida cotidiana ya sea en el ámbito familiar, emocional, sexual y profesional.



Pensá positivo: Reconocer las complicidades negativas que nos enfrentamos y aun así ser optimista y apostar por ver la vida bajo un prisma de positivismo, nos hace asumir las dificultades y aprender de ellas.



Motivos de vida: Saber cuáles son nuestras motivaciones y tener claro estas razones nos brindan un sentido de vida que nos ayudan a superar adversidades.



Responsabilidad: El no atribuir la culpa a las demás personas y ser consciente que son tus decisiones y acciones las que generan los resultados en tu vida proporcionan un buen autocontrol ante las adversidades.



Autoestima saludable: Las personas resilientes confían en sus capacidades, al ser conscientes de sus fortalezas y limitaciones, confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguros de lo que pueden lograr.

Referencia:

Guillén Torregrosa, Ángel. (Septiembre, 2016). ¿QUÉ ES ESO DE LA RESILIENCIA?. Centro de Psicología Cenit Psicólogos. Recuperado de: <http://cenitpsicologos.com/tag/trauma/>

*Las emociones no expresadas nunca mueren.
Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas.*

Sigmund Freud.





AMA

Y NO OLVIDA

El Museo de la Memoria contra la Impunidad se construyó con el objetivo principal de contribuir a dignificar a las víctimas del Estado de Nicaragua a partir de abril 2018 y honrar su memoria. En el museo se encuentran semblanzas de las víctimas de la violencia estatal, así como información y relatos de los hechos, fotos, materiales audiovisuales y documentos varios que permiten dimensionar el contexto de la protesta social.

El Museo de la Memoria hace incidencia formativa a través de la educación formal y no formal para rescatar la memoria histórica nacional sobre hechos que marcaron a la sociedad nicaragüense en la recuperación y obtención de sus derechos civiles, ciudadanos y humanos. Las tareas educativas y rescate de la memoria nacional sobre la crisis de derechos humanos acaecida desde el mes de abril del año 2018, se dirigen a escuelas públicas, investigadores, periodistas, y población en general; auxiliándose del dinamismo de herramientas y productos comunicacionales, unido a presentaciones lúdicas que conduzcan a la reflexión colectiva sobre la verdad y conlleven al uso de la plataforma del AMA Y NO OLVIDA, Museo de la Memoria contra la Impunidad.

Dirección web:

<http://www.museodelamemorianicaragua.org>



El clamor del exiliado

Por: Julio Barrios Ticay

Acurrucado, sobre una acera en capital extranjera, sueña con la bandera en su corazón, recuerda el día que en los regazos de su madre, leche fresca tomó.

Recuerda el manto de teja que cobijaba su habitación, porque ahora es el cielo su cobija pura, el frío, la lluvia y el sol.

Dice que pronto va a regresar, pero cada día más viejo se le ve, sus canas blancas y sus arrugas son el mensaje de que ha perdido la clara línea de la cordura y como un loquito corre con su bandera sobre un terroncito de tierra en el parque central.

Bajo el manto de madera y teja, en alguna catedral me cobijaré de nuevo, como una palomita de campanario, acurrucado con el calor de hogar patrio.

Entonare el canto de libertad, desde aquel campanario blanco, desde aquel templo colonial y gritare feliz: "Ahora sos libre patria mía"

**Han sido días difíciles:
Reaccioná, respirá. Reajustá, reiniciá.
Y repetí tantas veces sea necesario.**



@lahormiganica

¿SABÍAS QUE?

Desde abril del 2018,
**ALREDEDOR DE 5 JÓVENES
SE HAN SUICIDADO**

debido al estrés causado por el exilio o l persecución
política del régimen de Ortega – Murillo



PEDIR AYUDA

Por: P.F.M.U.

Es muy difícil pedir ayuda. Más una persona de mi edad. Usualmente piensan que las señoras como yo tienen la vida resuelta. Es parte del constructo social, supongo. Un marido, dos hijos maravillosos, un puesto de jefatura y todas las compensaciones que eso conlleva.

Pese a tener eso nunca fue mi caso. Batallé toda mi vida desde mi infancia para poder expresar mis necesidades. Porque tuve, desde joven que mantener la compostura y no perder mis estribos pasase lo que pasase. Así fui criada, para ser una figura mesurada.

Quisiera empezar con mi infancia, que no fue horrible gracias a mi madre. Mi papá fue un hombre alcohólico y abusivo, mi hermano trataba del mismo modo a mi madre y ella siempre debía mantener el mismo semblante. Le preguntaba porque nunca les pedía ayuda a los vecinos o a mi abuela, ella me respondió que no podría ceder ante debilidades y que siempre podría resolverlo sola. Y así pasó el tiempo, llegó a un punto en que hasta a mí me ocultaba las cosas que le pasaba con mi papá. Lloraba en silencio, si le preguntaba me cambiaba de tema. Cuando yo era jovencita digamos unos 13 años, llegué del colegio ya que yo estudiaba en las tardes y la vi llorando a raudales, descompuesta y me preocupé. Y así pasaron varias cosas, comía en exceso, no salía y jamás se ocupó de cultivar algún placer. Con esto me refiero que jamás se trató a sí misma como prioridad. Por tantos años pensé que mi mamá era la más fuerte, porque jamás recurrió a nadie para sobrellevar esa carga tan grande. Carga, que después asumí yo cuando a mis 19 años llegué de la universidad y vi a mi mami desmayada en la cocina. Se había tomado una cantidad absurda de tableta de acetaminofén. Salí pidiendo ayuda a los vecinos gritando, aunque por un momento pensé que no lo harían porque todos sabían la situación de mi mamá y mía y jamás se involucraron. Pero bueno. Cuando la llevamos al Manolo ya era demasiado tarde, mi mami se me había ido y yo sentí que no había hecho nada por ella.



No hablaré de mi padre o hermano en este punto, ya que fueron igual de ausentes desde siempre. El velorio, el entierro todo lo asumí una tía y yo, que después se quedó a vivir en mi casa para cuidarme. Mi mami vendía tortillas, en el Barrio La Fuente, y tenía mis centavos ahorrados. Pero lo que yo pensé que sería el peor día de mi vida resultó el menos pesado de llevar, ya que cuando me quedé sola en la casa, en medio de sus fotos y recuerdos, supe que la soledad sería la peor compañía. Empecé a aislarme de la gente, no tenía amigos, pero siento que era muy amable. Pero en los pasillos la gente veía que lloraba de la nada, o comenzaba a hiperventilar, sofocarme y sudar. Un día, una profesora de Contabilidad Costo supo lo que me pasaba y preguntó. Yo estaba molesta porque para eso evitaba hablar con la gente, para no dar lástima o pesar. Pero la profesora insistió que fuera donde una amiga de ella, que era psiquiatra. Yo de entrada pensé que no, porque para mí cosas como la salud mental o salud bucal son lujos que personas como yo no nos podíamos dar. La alejé mucho, y pensé que estaba siendo condescendiente conmigo.

Sin embargo, dejó una espinita, y si bien no fui donde ella me recomendó fui donde una doctora en la universidad. Porque sentía que si no hablaba iba a estallar. Fue un proceso duro, tuvo que ir mi tía, y no fue particularmente fácil. No tuve intentos de suicidio, pero lo pensé muchas veces, porque pensé que si moría de la misma forma que mi mami yo podría estar con ella. Pero con el tiempo entendí, que la forma de estar más cerca de ella, era cortar con las malas cosas que la atormentaron, y por primera vez en la vida, pedir ayuda.

Salud mental, crisis y medios comunicativos

Las redes sociales y medios de comunicación son muy importantes para estar informado de los sucesos del país y estar alerta para actuar en beneficio de tu seguridad, sin embargo, el uso prolongado de ellos nos afecta directa o indirectamente. Acá te mencionamos algunas consideraciones que debemos tener en cuenta.

Referencia: Movimiento Ventana.

1. Verificá las fuentes de información que dispones, asegúrate que sean fidedignas y páginas confiables. "No caigas en rumores que solo aumentan la sensación de incertidumbre y el caos".



2. Compartí información constructiva: Trata de compartir información educativa y práctica, que puedan ayudarte a vos y a las demás personas, y evita compartir las imágenes o videos de violencia que circula ya que puede perturbar a terceros.

3. No te desestabilices: Con tanta exposición de contenido violentos no caigas en el error de banalizar la violencia y ser indiferente, están pasando cosas difíciles que no son normales pero no naturalizes,



4. Derechos Humanos: Respetar la integridad de las personas, no reproduzcas ofensas viralizadas en las redes, no refuerces el ciberbullying, ni tampoco compartas imágenes de menores.



5. No es saludable pasar muchas horas en las redes sociales buscando información acerca de lo que ocurre, mantente informado/a pero no te sobreexpongas.



6. Si sabes que te sentís un poco inestable emocionalmente, evitá ver contenido de violencia y altercados.

7. Si ya estás muy abrumado/a por el contenido que ves, es aceptable si cierras momentáneamente algunas cuentas sociales, salirte de algunos grupos de Messenger, Whatsapp, Telegram, etc. Pero OJO! No te descomuniques por completo.



An abstract illustration in warm, golden-brown tones. It features a stylized human face with large, expressive eyes and a hand reaching up towards the forehead. The lines are thin and white, creating a sense of movement and depth against the textured background.

Baños de salud mental

Por: Luis oporta

En un país tan caliente como el nuestro se podría decir que es casi imprescindible ducharse por lo menos una vez al día. El calor puede ser muy sofocante desde muy temprano en la mañana y al bañar nuestro cuerpo con agua fresca nos sentimos de alguna manera revitalizados y despiertos y por supuesto removemos impurezas asegurándonos de no oler tan mal por el resto del día. En lo personal a mí me cuesta un poco entrar al baño, pero por más que no quiera bañarme siempre lo termino haciendo porque cuando no lo hago tiendo a no sentirme tan bien en el día. Bañarme todos los días es un hábito muy sólido que mis padres fundaron en mí desde que mi cuerpo alcanzaba en una bañerita en el lavamanos.

Recuerdo aquellas mañanas de colegio en las cuales me levantaban a las 5:30 de la mañana para que me bañara y me alistara. Después de quejas y debates, terminaba entrando al baño como todo un guerrero y salía campeón sintiéndome muchísimo mejor listo para enfrentar las aventuras del día. Al llegar al salón de clases recuerdo los cabellos mojados de todos mis compañeros y un inconfundible olor a shampoo que flotaba en el aire.



Claramente la inculcación de este importante hábito no ocurría solo en mi familia, me atrevo a decir que bañarse todos los días es un hábito nacional. Aquí se suda mucho, y estoy seguro que el no bañarse por mucho tiempo podría tener repercusiones en la piel mucho más graves que un mal olor. Un poco más tarde en mi vida descubrí que había días en los cuales ni la ducha más refrescante me podía hacer sentir bien. A mis 15 años por primera vez conocí la mugre más oscura y opresora de mi vida, que me asfixiaba el cuerpo y el alma entera y según yo nada ni nadie me podía librar de ella. Esa mugre se llamaba depresión, pero yo no la conocía pues nunca en realidad me habían hablado de ella entonces por más que yo sufriera sin darnos cuenta ignorábamos esta severa enfermedad.

Este primer encontronazo con la depresión clínica fue solo el principio de todo un camino retador en el cual, en tan solo cuatro años logré conceptualizar y entender lo que significa en realidad salud mental. Sinceramente creo que no voy a lograr explicar en tan pocas palabras lo que es vivir con una enfermedad mental, y por más que lo intente hacer, por mi experiencia puedo decir que uno logra entender un poco más el asunto hasta que uno mismo o alguien cercano pasa por una situación de este tipo.

Lo que hoy quiero decir es que los problemas y enfermedades mentales existen, así como existe el lodo y la suciedad. Son problemas y enfermedades del cuerpo, así como cualquier otra que pueden ser tratados de distintas formas. El problema está en que son muy difíciles de detectar por que no conocemos casi nada del tema y es simplemente porque casi nadie nunca nos habló de todo esto. Así como nos educaron para tener buena higiene física debemos preocuparnos por empezar a educar a nuestros niños para que tengan hábitos sólidos de higiene mental. Casi todos conocemos muchas de las consecuencias de descuidar nuestro físico, pero no estamos conscientes del cuidado de todo aquello que sentimos pero que no vemos.

Vamos a los dentistas a recibir limpieza dental periódicamente o al dermatólogo cuando tenemos acné, pero aun nos avergonzamos de ir a donde un Psicólogo a buscar ayuda. Publicamos todos los días lo bien que nos sentimos en redes sociales y cuando alguien nos pregunta que como estamos, automáticamente respondemos que estamos bien, aunque no estemos sintiendo muy mal por dentro.

Muchas veces lo primero y lo último que hacemos en el día es revisar nuestro celular cuando nuestra mente necesita hacer silencio, meditar, agradecer, limpiarse. Me atrevo a decir que vivimos en una sociedad mentalmente mugrosa y las graves consecuencias de esta falta de higiene mental cada vez nos lo demuestran más.

Tengo 24 años y a pesar de haber pasado por experiencias bien fuertes de salud mental todos los días hago un enorme esfuerzo por atender a mi mente y sentirme bien. Quisiera tener los hábitos de salud mental tan fornidos como el hábito de bañarme diario, pero a mí, esos hábitos no me los enseñaron bien ni en mi casa, ni en la escuela ni en la calle.

La realidad de este país es que hace muchísimo calor y definitivamente nos tenemos que bañar, pero la realidad de lo que vivimos y vemos todos los días sofoca nuestras mentes y creo que llego la hora empezar a formar hábitos de salud mental desde nuestra niñez.





TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

¡COMPARTILA!