

ADOLESCENCIA *Resiliente*



TAYDE ICELA MONTES REYES | CARLOS ALBERTO CORRO ROGEL
FABIOLA LÓPEZ VARGAS | ADRIANA ELIZABETH VÁZQUEZ CHACÓN
LIGIA MALANIA CHÁVEZ LÓPEZ | MAYRA IVONNE GUADARRAMA CÁRDENAS
Compiladores



Universidad Autónoma del Estado de México

ADOLESCENCIA RESILIENTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Encargada del Despacho
de la Secretaría de Difusión Cultural

Doctor en Administración
Jorge Eduardo Robles Alvarez
Director de Publicaciones Universitarias

ADOLESCENCIA RESILIENTE



Tayde Icela Montes Reyes
Carlos Alberto Corro Rogel
Fabiola López Vargas
Adriana Elizabeth Vázquez Chacón
Ligia Malania Chávez López
Mayra Ivonne Guadarrama Cárdenas
Compiladores

Sara Isabel Campos Reyes
Sofia Ileana Contreras Contreras
Nancy Jhoana López Vargas
Katia Labastida Hernández
Ayleen Guzmán Vara
Emerson Ailthon Mondragón Villa
Guadalupe Baeza García
Kimberly Ruiz Lugo
Sharitzky Kassandra Flores Rodríguez
Testimonios



Universidad Autónoma del Estado de México

“2025, 195 años de la apertura del Instituto Literario en la ciudad de Toluca”

COLECCIÓN VOLAR JOVEN

Primera edición, julio 2025

ADOLESCENCIA *Resiliente*

Tayde Icela Montes Reyes

Carlos Alberto Corro Rogel

Fabiola López Vargas

Adriana Elizabeth Vázquez Chacón

Ligia Malania Chávez López

Mayra Ivonne Guadarrama Cárdenas

Compiladores

Universidad Autónoma del Estado de México

Av. Instituto Literario 100 Ote., Col. Centro

Toluca, Estado de México

C.P. 50000

Tel: 722 481 1800

<http://www.uaemex.mx>

Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (Reniecyt): 1800233



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Derivadas 4.0 Internacional. Los usuarios pueden descargar esta publicación y compartirla con otros, pero no están autorizados a modificar su contenido de ninguna manera ni a utilizarlo para fines comerciales. Disponible para su descarga en acceso abierto en: <http://ri.uaemex.mx>

ISBN de la Colección Volar Joven: 978-607-633-106-4

ISBN de *Adolescencia resiliente*: 978-970-96667-8-6

Hecho en México

El contenido de esta publicación es responsabilidad de las personas autoras.

Director del equipo editorial: Jorge Eduardo Robles Alvarez

Coordinación editorial: Ixchel Díaz Porras

Coordinación de diseño: Luis Alberto Maldonado Barrazo

Corrección de estilo: María Consuelo Barranco Monroy

y Ma del Socorro Zepeda Montes.

Diseño y formación: Ángel Esquivel López

Diseño de portada: Jarini Toledano Gil



CONTENIDO

Introducción	8
Demasiado joven como para que el mundo te corrompa	11
El porqué de las cosas	28
Etapas del duelo de un cristal	44
¿El amor duele?	59
Florecer	69
No es fácil adaptarse	81
Lo que se esconde detrás de una sensación	93
Un viaje en el tiempo; mi marca	107
Un poco de mí... con cariño para ti	123
El daño que un padre herido puede hacer	139

INTRODUCCIÓN

La mejor etapa de nuestra vida, donde nos forjamos como buenos ciudadanos, planificamos y organizamos nuestro futuro, en que los cambios emocionales y psicológicos están a flor de piel, es la adolescencia.

Después de la pandemia salimos victoriosos, en algunos casos, y derrotados, en otros, debido a la pérdida de un ser amado o cercano. La vida se cortó de manera abrupta acallando nuestros sueños y nuestra vida. Sin embargo, hoy tenemos la fortuna de compartir estas narraciones cuyo tema principal es la resiliencia en esta etapa tan importante. Son escritos llenos de amor y rebeldía, de altas y bajas en sus letras. Por eso, estimado lector, compartimos este material para que, al leerlo, hagas una retrospectiva al pasado, pues está dirigido a adolescentes, adultos y todavía más adultos; quizá en algún momento te sientas identificado con nuestras historias y una o dos te ayuden y motiven a salir adelante.

Hemos vivido acontecimientos que han sido difíciles de superar, en algunos casos basta con un empujoncito para superarlos; en otros, ha sido útil la ayuda de especialistas, así como la lectura de textos.

La vida es como una manzana roja y acaramelada, cuando la vemos es brillante y viva, pero lo mejor es cuando la probamos: dulce y apetitosa; y a pesar de que en algunos momentos nos parece desabrida o amarga, seguimos probándola.

Como bien dice Jorge Luis Borges en su poema “Instantes”:

Si pudiera vivir nuevamente mi vida, en la próxima trataría de cometer más errores. No intentaría ser tan perfecto. Me relajaría más. Sería más tonto de lo que he sido, de hecho, tomaría muy pocas cosas con seriedad. Sería menos higiénico. Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos. Iría a más lugares a donde nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más problemas reales y menos imaginarios [...].

Si volvemos atrás, tan solo son momentos, lo importante siempre será el aquí y el ahora; por eso, adolescentes y adultos: vivan como si fuera el último día; desde que se despierten, respiren y den gracias al Creador de que lograron sobrevivir, y cuando acomoden su almohada, por la noche, antes de dormir, también den gracias por estar vivos.

“Nada está perdido mientras siga la vida”

DEMASIADO JOVEN COMO PARA QUE EL MUNDO TE CORROMPA

*El amor no es algo que hayamos inventado,
es observable, poderoso... Tiene que significar algo*

Anne Hathaway, en *Interstellar*

Bien dicen que los adultos no comprenden a los jóvenes, yo siempre había tenido una buena relación con mi familia, y digo buena porque no era perfecta, pero nos entendíamos y apoyábamos.

Como cualquier adolescente en proceso de crecimiento, he vivido cosas que me han dejado marcas de por vida, pero nada como lo que viví unos meses después de que empezara la pandemia por SARS-CoV-2.

Aún no se tomaban las clases en línea cuando en mi casa comenzaron a surgir problemas que no sabía cómo arreglar, todo empezó con la preocupación de enfermarnos, mi abuela era la más propensa, mi mamá

se preocupó tanto que comenzó a sufrir cuadros de estrés, en mi caso, dormía mucho y comía muy poco, me sentía muy triste porque no podía ver a mis amigos, me aburría tanto en casa que lo único que hacía era dormir. Recuerdo que por las noches lloraba desconsoladamente, al día siguiente me levantaba muy tarde y solo comía, sentía que mi vida se estaba apagando poco a poco y se me escurría de las manos sin poder hacer nada.

Mi hermana notaba mi desesperación, mis lágrimas al subir al carro y cuánto me costaba tragar un pedazo de pan, así que habló con mi madre explicándole lo que veía. Mi mamá estaba ocupada, tenía la mente en cuidar a mi abuela y limpiar todo lo que veía, ella no me creía cuando le decía que me sentía mal; todo cambió una noche que jamás voy a olvidar.

En ese periodo, cuando mi hermana me veía mal, yo comencé a dormirme con ella, era el único calor y amor que podía sentir; una noche no pude soportar lo que sentía y lloré, lloré mi soledad y mi desesperación de vivir, sentía que me estaba estancando, en ese momento solo enterré mi cabeza en la almohada y le pregunté entre gritos a Dios, “¿por qué si eres real me abandonaste?”.

En ese momento, mientras veía a mi hermana preocupada, a mi mamá entrando como si su mundo se cayera y escuchando a mi abuela ver videos en Facebook, me tomé la libertad de preguntarme otra cosa, ¿qué es la felicidad?, siempre me pregunté qué era tener un sentimiento tan genuino, siempre vi a las personas felices, sonriendo, riendo, pero, ¿por qué yo no podía?

Muchos dicen que la felicidad está en el dinero, en las cosas materiales, otros, que está en el amor y algunos simplemente que tú eres tu propia felicidad. En ese momento comenzaba a creer que no podría ser feliz, que tenía que crecer más para poder encontrarla, quizás tenía que amar un auto, una persona y sobre todo amarme a mí misma. Tal vez mi felicidad no estaba ahí, tal vez tenía que irme para encontrarla.

Cuando sentí los brazos de mi madre envolverme y preguntar qué me estaba pasando, vi un pequeño rayo de esperanza, quizá ese era mi momento de ser escuchada. Siempre me ha sido difícil abrir mi corazón, pero esa noche lo hice y no me dio miedo, creo que mamá lo entendió, solo besó mi cabeza y me dijo, “aquí estoy mi angelito, te voy a ayudar”. Esa noche dormí en sus brazos

y por primera vez me sentí tranquila. Al día siguiente buscaron un psicólogo, me sentía algo extraña, pero tal vez era lo que necesitaba. En la primera sesión no hablaron conmigo, hablaron con mamá y me dijeron que ella había escogido las sesiones en línea, parece ser que no quería gastar gasolina y de nuevo sentí aquel tirón en el pecho que no me dejaba respirar. Un día después tuve mi sesión, me sentí como en esas películas donde te preguntan tus sentimientos y tienes la esperanza de estar bien.

Por la tarde mi tío vino a comer, es decir, “la dolencia” (pues él es una de las causas que hoy mi vida sea muy dolorosa), me dijo que se había enterado de lo que pasaba; mamá no tardó nada en contarle al mundo que su hija estaba acudiendo a terapia. El “tío dolencia” me preguntó por qué iba al psicólogo, con la voz temblorosa de una niña insegura le dije que me sentía emocionalmente cansada y quería ir, él solo pudo responderme, “eso es para gente loca”.

¿Qué sentirías si con 13 años te dicen que estás loca?, amigo, para mí significó ver el mundo caerse de nuevo. Esa noche, con lágrimas en los ojos, subí a la azotea,

no había ni una sola estrella y sentía que mi corazón se ahogaba con cada pequeña brisa. Tomé la cobija que me envolvía y me acosté en el duro suelo de mármol, en ese momento vi una estrella, una pequeña estrella solitaria y me reflejé en ella.

SUICIDIO

El suicidio es la tercera causa de muerte más frecuente en jóvenes... nunca entendí por qué lo hacían, la vida era preciosa, pero pronto hallé el propósito de ello. Lo entendí... Todos tenemos problemas, unos más graves que otros; yo veo a mi hermana sufrir y no sé si mi sufrimiento es mayor o menor al suyo, solo sé que son totalmente diferentes, pero al mismo tiempo tan parecidos. Sí, dos dolores del corazón diferentes, pero la sensación es la misma. Sentir un vacío, ansiedad, tristeza y desesperación. Cuando ya no tienes a dónde ir, a dónde correr, prefieres detenerte y terminarlo. Esa podría ser mi escapatoria, pero ¿y mis sueños?, ¿mis visiones y mis metas? Creo que por eso aún no lo hago,

porque espero que la vida me haga feliz... ¿o soy muy cobarde para hacerlo?

Al día siguiente de sentirme una estrella solitaria, hice un escrito (bueno, tengo miles de ellos y jamás me he atrevido a mostrarlos a la luz). Hoy te presento, amigo lector, lo que es la desesperación de alguien que ya no quiere vivir.

FRIJOLITO

Cuando me sentía en el punto más bajo de mi vida, en esa corta vida de 15 años en la que no había disfrutado nada, en ese momento en el que me veía tan cansada y me sentía muerta en vida, en ese momento mi hermana llegó como ese ángel que no puede dejarte caer. Ella tuvo la idea de adoptar un perro que le alegraría la vida a su hermana. —Quiero aclarar a todos los lectores que solo pongo mi perspectiva; mi hermana también escribió un libro sobre su sentir, supongo que son las ventajas de tener un padre escritor—.

Mi madre dejó de darnos dinero, no íbamos a la escuela y no pedíamos nada, recuerdo que en ese tiempo mi hermana tenía una tableta electrónica que ya no usaba y que hace mucho quería vender. Cuando le dijo a mi mamá la idea de adoptar un perro, ella inmediatamente se negó, mi hogar es muy pequeño y definitivamente no podemos tener mascotas, pero mientras más lloraba y más quería morir, mi mamá se convenció.

Mi abuela se opuso, pero tras varios ruegos de mi parte y argumentos de mi madre, aceptó, la única condición era que mamá escogería al cachorro que nos iba a acompañar en esta dura pandemia y sería el consuelo de su rota hija. Mientras mi mamá tardaba en buscar al pequeño perro (sin tantas ganas que digamos) y yo iba apagándome cada vez más, encontré un precioso ejemplar de la raza pomerania. Si no la conoces, te recomiendo que la busques.

Cuando le conté a mamá de mi hallazgo, ella inmediatamente se negó, si bien los pomerania son perros pequeños, son muy caros, el precioso ejemplar que me ofrecían estaba, nada más ni nada menos, en cuatro mil pesos. Mi ilusión era tanta, que le dije a mamá que

podía trabajar para ganar el dinero, toda la pandemia no había gastado en mí, más que para alimentación y servicios; además, mi beca cubriría la mayor parte. Recuerdo que esa noche mamá me gritó que solo quería cosas caras, que tenía que acoplarme a lo que ella quería; en ese momento, di la vuelta y salí del cuarto, ella, furiosa por mi acción, me gritó que regresara. No quiero repetir exactamente lo que dijo —por la sensibilidad de varios y por el nudo que siento solo de pensarlo—, recuerdo que estaba llorando desconsoladamente y ella solo se fue gritándome que callara pues los vecinos se iban a molestar. Molestia, eso es lo que yo sentí, que era una molestia. Esa fue otra noche de llorar bajo nueve cobijas para que nadie me escuchara.

PETER

¿Tú tienes un mejor amigo? Yo lo tenía y lo quería muchísimo. Una de entre tantas noches de tristeza le llamé, puedo decir sin pena que lo que le dije hablando

desde el dolor: “Toda mi vida he intentado hacer feliz a mi mamá, pero esto es tan difícil, ya no puedo”.

Jamás imaginé que mi madre estaría detrás de la ventana de mi habitación escuchando cada palabra que decía. De un momento a otro escuché mi puerta ser golpeada bruscamente, sentí una corriente en mi espalda, colgué sabiendo lo que me esperaba. Cuando abrí la puerta vi a mi madre muy molesta, me tomó del brazo y me sacó del cuarto a jalones, sus palabras jamás las voy a olvidar... “Si tanto quieres ser feliz, lárgate de mi casa, no te quiero ver aquí ¡LÁRGATE!”.

Dime, tú que me estás leyendo, ¿qué habrías hecho?, yo solo me puse a llorar. Mi hermana, totalmente asustada por los gritos salió de su cuarto, al verla me zafé del agarre de mi madre y corrí a abrazarla, les juro que jamás me había aferrado tan fuerte a alguien en toda mi vida como me aferré a mi hermana para que no me corrieran de mi casa esa noche. Mientras mamá gritaba y mi abuela le hacía segunda, yo lloraba desconsoladamente y mi hermana abogaba por mí.

Cuando sentía que nada podía ir peor, vi la mano de mi abuela levantarse a punto de golpearme y gritar

“cállate, ¿qué van a pensar los vecinos de nosotras?”, ni siquiera sé cómo expresar con palabras lo que sentí, por un momento creí que ya no había nada más.

LA CARTA Y LA ÚLTIMA LÁGRIMA

Una chica de 16 años con deseos y anhelos, con un sueño, un sueño que, para ella, es todo. A veces los jóvenes vivimos bajo presión; a veces no somos tan felices como aparentamos; a veces las cosas duelen; a veces lloramos sin razón; a veces reímos sin razón; a veces queremos vivir y... otras no tanto.

Isa, un nombre que deseo que recuerden, porque es el ejemplo de que no todos están bien, no importa cuánto rías, cuánto sonrías, no se está del todo bien. ¿Aún crees que el suicidio es una broma? ¿Crees que las personas lo hacen por llamar la atención? Las personas están rotas, y a veces... no se pueden reparar.

Según la psicología, la resiliencia es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un

accidente, etc. Para mí, fue sobrevivir y seguir luchando a pesar del maltrato psicológico que sufrí. Aún tengo pesadillas de todo lo que viví a lo largo de los meses de pandemia, hoy sigo llorando creyéndome una molestia, ahora es tan difícil expresar mis sentimientos y sigo sintiendo que no tengo razón.

Es sorprendente cómo las personas pueden quitarte todo en tan solo unos meses, como mi propia familia me quitó las ganas de continuar. Fue duro escuchar que no hiciera enojar a mamá, que respetara al “tío dolencias” aunque me hiciera sentir miserable, debía respetarlos porque son mi familia y además el argumento de que son mayores. Con el tiempo entendí que los padres quieren lo mejor para nosotros, pero muchas veces no se dan cuenta de la presión que ejercen sobre sus hijos.

Muchos dicen que la juventud se está perdiendo, yo no creo que sea así, la juventud siempre ha sido la misma, pero con los años los adultos nos exigen más y más hasta presionarnos, cuando ocurre una reacción nos acusan de ser sensibles o inmaduros, ¿acaso ellos no fueron jóvenes?

Algo está fallando en la sociedad, mientras eso no pueda verse a profundidad estas cosas seguirán pasando. Más vidas seguirán perdiéndose, más chicos seguirán culpándose. Ser fuerte no es fácil, a veces seguimos aquí solo por cobardía, pero créanme cuando les digo que todo pasa.

No sé qué más expresar respecto a esto, claro que viví muchas más situaciones, pequeñas grandes vivencias que me van a dejar marcada toda la vida. Tengo miedo de que este escrito sea aprobado y que mi madre pueda llegar a verlo, tengo miedo porque si bien el día de hoy estamos bien, jamás podré perdonarle lo que me hizo. Sé que ella tomaría esto como una traición, pero también sé que es bueno que pueda dejar salir y expresar lo que siento. Como les dije, no soy una escritora profesional, solo escribo mis sentimientos y las pocas personas que lo han leído (incluyendo mi madre) dicen que tengo una forma muy linda de hacerlo.

Me gustaría mucho compartir cada escrito que hice en todos estos meses de dolor y desesperación, pero dudo que sea de interés de aquellos que van a dictaminar este

texto, después de todo, ¿qué tan importantes pueden ser los sentimientos de una niña de 16 años?

Quiero terminar estas páginas abriendo totalmente lo poco que queda de mi sincero corazón. Quiero aclarar que no solo mi familia me causó mucho daño, la escuela también es un factor que incluso hoy, me sigue generando un estrés inexplicable que me ha llevado a enfermedades clínicas que con mucho trabajo y esfuerzo estoy tratando. Actualmente curso el tercer semestre de bachillerato, y sé lo que muchos me van a decir, “solo espera que entres a la universidad” o “espera a que entres a quinto”. Lo sé amigo, toda la escuela va a ser estresante, pero me refiero a mi presente.

Jamás creí que los maestros serían tan exigentes e incluso groseros, no entendía por qué ellos no comprendían que emocional y físicamente no estaba bien, no podía entender por qué mi coordinadora no podía ser empática y entender que me dolía la cabeza y me costaba respirar. Mi estrés fue tanto que le dije a mi mamá que ya no podía, claro que no recibí la respuesta favorable que esperaba, así que mi hermana me ayudó.

Además de los docentes y el exceso de trabajo y tareas que tenía, conocí a personas que tampoco favorecieron mi desarrollo emocional; tuve mi primer novio oficial, y sé que las chicas van a entender cuando les digo que es el primero que te mueve el cielo y la tierra, el primero al que le presentas a mamá y ese que te deja llorando porque te trató mal o hizo algo que hirió tus sentimientos. Antes de continuar quisiera hacer un pequeño paréntesis, probablemente en este punto de la historia crean que soy muy exagerada y sentimental, pero clínicamente hablando no lo puedo evitar. Mi mamá sufrió depresión en mi embarazo, por ende, soy una persona que es muy sensible y generalmente está triste. A los 15 todos los jóvenes tenemos los sentimientos a flor de piel, pero yo los sentía al triple, todo aquello que para alguien podía ser tan insignificante, para mí lo era todo.

Después de vivir tantas desgracias y dolencias aprendí que no todos tenemos el mismo corazón, mucha gente es cruel e inconsciente respecto de los sentimientos de los demás, el mundo es egoísta y cruel, aprendí a la mala que lo único que tienes eres tú. Mi consejo para quien llegue a leer esto, sin importar que tenga 15 u 80 años:

no guarden ningún sentimiento malo. Cuídate, cuida tu cerebro y tu corazón, usualmente es muy difícil que ambos coincidan con una misma idea, a veces el corazón y el dolor nos gana y queremos cometer actos que pueden costarnos la vida, queremos cometer actos que pueden dañar a los demás, decimos cosas que no queremos y perdemos personas por eso. Aprende a escoger tus amistades y escúchame cuando te digo esto, no porque sea tu familia debes aceptar que te traten mal, mi abuelo solía decirme “respeto a quien respeto merece”.

Ríe mucho y llora mucho, no temas mostrar lo que sientes, habla, porque tu voz es importante y merece ser escuchada, no dejes que nadie te haga sentir menos. Muchos de nosotros hemos madurado muy rápido y no por gusto, somos niños que quieren vivir la vida, que quieren reír, y enamorarse, niños que quieren ser felices en general...

Este texto solamente narra esa parte cruel de mi vida, esa parte en la que casi me derrumbo y abandono todo. Me gustaría decirte por quién no cometí ese error tan grande que me hubiese costado la vida, pero ni siquiera yo lo sé, quizás sólo me aferré a mis sueños, me aferré a

la visión que tenía de mí en un futuro, una vida en la que era feliz y que hacía lo que quería.

QUERIDOS ADULTOS

Sé que ustedes pensarán que mi familia es la peor, pero por favor deténganse un momento a pensar, ¿ustedes están haciendo las cosas bien? Entiendan que crecemos y nos convertimos en personas que piensan por su propia cuenta, que tenemos ideologías propias, sexualidad, preferencias, creencias y valores, nadie debe ser condicionado o forzado a volverse una versión de sus padres. La juventud solo intenta sobrevivir día a día ante los obstáculos y la presión que los adultos colocan sobre los más jóvenes; a los cuales les digo, por favor, no se rindan, no miren atrás, no tienen por qué hacerlo. Peleen por sus creencias, por lo que quieren y exijan lo que merecen, merecen respeto, amor y seguridad. Sean respetuosos con sus padres, no pidan más de lo que pueden darles, den todo de sí en la escuela, pero no al grado de perderse a sí mismos.

Son increíbles, no son estrellas solitarias, descubrí que había miles de estrellas a mí alrededor, unas estaban más apagadas que otras, pero a veces despreciarnos a nosotros mismos nos afecta tanto que no podemos hacer nada. No dejen que este mundo los corrompa, no cambien, sean auténticos sin temor a nada. Yo sufría en silencio, callaba muchas cosas y fue eso lo que casi terminó asesinándome. Muchos jóvenes hacen eso, callan para no hacer sufrir al otro porque creen que nadie los escuchará, juzgan sin conocer y están hartos de no encontrar solución.

Les agradezco que se tomaran el tiempo de leer los problemas de esta ingenua niña, jamás me había atrevido a hacer algo de este tipo, pero bien dicen que siempre hay una primera vez.

Sin más qué decir, se despide su amiga
y compañera Isabella.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

Juliet

Estimado lector, comparto un poco de mi hallazgo para tener un crecimiento tras las dificultades que alguna vez me ahogaron. Me interesa comunicarte que eres valioso en el mundo, y que por más adversidades que se presenten en tu vida puedes superarlas, todo es cuestión de intentarlo.

Mi nombre es Juliet y esta es mi historia:

En la cálida mañana con el primer rayo del radiante sol, desperté y antes de dar un salto de la cama para comenzar el día, pensé: “Qué bonito amanecer, seguramente será un buen día”, pero no fue así, ¿quién imaginaría que se desatarían tantas turbulencias que me harían cambiar la percepción de lo que previamente estaba por acontecer? No lo sé...

Soy una chica de 15 años, la menor de tres hermanos; tengo cualidades y habilidades que en algún momento no pensé que poseía debido a las situaciones en las que me encontraba, pues también fui asustadiza y temía cada día. Aún me sorprende cómo un par de años hacen una diferencia tan notoria; sin embargo, gracias a todas las adversidades a las que me enfrenté, crecí como persona a costa del trabajo arduo y el seguimiento oscilante entre bienestar y desesperación que ansiosamente me atacaban en el momento más inoportuno.

Todo comenzó cuando encendí mi teléfono, el bombardeo de noticias en redes sociales anunciaban un aislamiento total del mundo entero debido a una enfermedad que sacudió a todas las naciones, las clases escolares, actividades extracurriculares y demás, se suspendieron, asimismo en los trabajos se vivió un terror para todas las familias; nos esperaba un aislamiento del mundo exterior, en donde se marcó un tiempo aproximado de 40 días (cuarentena); sin embargo, el efecto que tuvo la enfermedad en la población hizo que el tiempo estimado se prolongara, con ello cada aspecto de la cotidianidad se vio sumamente afectado y sobre

todo la economía, aquel suceso marcó el inicio de un cambio totalmente radical.

En marzo de 2020 se dio a conocer una enfermedad potencialmente patógena que podría contaminar a una población entera, y así sucedió, hablamos del SARS-CoV-2, o mejor conocida como Covid-19. Esta enfermedad no solo afectó la salud física, también la salud mental, y se volvió un término de interés para los pobladores de cada nacionalidad.

Nadie me avisó que algún día tendría que aceptar una situación en la cual se viera implicada mi salud y sobre todo mis emociones, fue un choque tan duro, lleno de obstáculos, que me hacía dudar sobre si alguna vez podría superar todo. Entre más pensaba, surgía algo nuevo, siempre me mantenía a la defensiva, pero también indecisa, me sentía tan pequeña que no supe qué hacer...

Lo inesperado sucedió, comenzó la pandemia, es verdad, rescaté cosas buenas a través de las malas, pero los costos de conseguir aquellos beneficios me exigieron bastante esfuerzo. No hay una clave que te diga cómo

empezar, realmente hacerlo es el paso más difícil de cualquier cambio o al menos para mí lo fue.

Independientemente de lo que sucedía en el mundo, en mi propio universo también vivía una lucha en la que buscaba mi bienestar, pero las cosas se complicaron. Aún recuerdo el momento exacto, donde llegó aquella noticia que desmoronó e inundó mi alma de impotencia, porque no podía hacer nada para ayudar; sucedió un viernes por la tarde-noche; mi padre tuvo un accidente automovilístico, estaba entre la vida y la muerte, el dolor de esta noticia fue inmenso, su estado de salud empeoraba a medida que transcurría el tiempo, pues las fracturas de fémur, pies y costillas que sufrió habían causado una hemorragia interna, lo que complicaba su recuperación, una de las costillas perforó el pulmón izquierdo, poniendo así en peligro su corazón; perdió una cantidad sorprendente de sangre y mientras todo el malestar se prolongaba, las noticias que llegaban a casa solo indicaban que su estado era cada vez peor.

Aumentaron las dificultades y en medio del caos que sentía dentro de mi alma comencé a tocar fondo, mis emociones dominaban y mis pensamientos solo

sumaban angustias cada vez más acentuadas, además los factores externos no ayudaban para nada.

Comencé a fallar en la escuela, me atrasé en todas las tareas que dejaban, y las clases en línea que tenía todos los días eran tediosas, cansadas, lentas y no podía comprender los temas, pues por más que intentaba emparejarme con mis demás compañeros, mi cabeza vagaba en otras cosas y mi atención se desviaba. Al mismo tiempo de las dificultades escolares, descuidé mi salud física, dejé de asistir a taekwondo, pues el espacio en donde entrenaba estuvo inhabilitado, dejé de visitar a las amistades más cercanas para mí... sentía que mi barco se hundía cada vez más.

Día a día se presentaba un problema o dificultad nueva, había ciertos momentos que pasaba con mis hermanos y los videojuegos que me hacían tener un momento de felicidad, o como cuando tenía un desayuno con mi madre, esas cosas me reconfortaban un poco, porque sabía que no todo estaba perdido.

No obstante, las cosas no se detuvieron y otro de los duelos más difíciles de afrontar en aquella pandemia fue perder el negocio familiar que atendíamos. Este se

encontraba en un lugar a no más de media hora de mi casa, para llegar teníamos que transportarnos en camión; se trataba de una tienda y era una de las más importantes fuentes de ingreso para mi hogar, nos daba sustento día con día, pero las ventas bajaron y los propietarios del lugar donde rentábamos nos hicieron una mala jugada, pues a la cuenta de la renta le aumentaron un par de cifras más; siempre había un registro que señalaba todos los gastos, ganancias y presupuestos, y no cuadraban, la deuda no podía haber aumentado de un día a otro, otro factor para que este negocio dejara de funcionar fue que el producto del que se surtía nuestra pequeña tienda comenzó a desaparecer.

A raíz de esas acciones fue necesario abandonar el lugar donde se encontraba la miscelánea y trasladarla a otro punto, mi familia pensó que era lo mejor, desafortunadamente no contábamos con la serie de ataques planeados con mucho ingenio; que vendrían a raíz de este cambio. Es sorprendente ver cómo el ser humano es capaz de ganarse la confianza a través de un disfraz y un gran número de mentiras para hacer daño.

En aquellos tiempos trabajaba con nosotros una señora a la que llamaremos “Ivana”, ella nos ayudaba medio día, se encargaba de atender el negocio mientras tomábamos nuestras clases. A veces nos llevaba unos guisos y era muy amable, al principio las cosas pintaban bien; sin embargo, en las noches cuando la gente se ausentaba, vivimos hechos de pánico muy pronunciados, en más de cuatro ocasiones asaltaron el negocio, aún con miedo lo atendíamos por las noches con más precaución, no fue hasta que se llevaron una cantidad considerable del dinero, producto de las ventas de ese día, que surgió la pregunta: ¿Cómo obtuvieron esa información?, interesante ¿no es así? Resulta que aquellos malvados delincuentes eran familiares de nuestra querida señora Ivana; el dolor que estábamos viviendo no le importó ni un poco, en cuanto supimos, decidimos tomar otras medidas, por supuesto ella desapareció; nuestro nuevo enfoque era trasladar la tienda a un mejor lugar donde estuviéramos más seguros y la atendiéramos nosotros mismos.

UN NUEVO SITIO

Por fortuna, cerca de mi casa se desocupó un local no muy amplio, pero era perfecto para asentarnos de nuevo. Otra vez empacamos y en cuanto pudimos, dejamos aquel lugar terrible donde los hechos fueron devastadores. Así comenzó otra aventura, tardamos poco menos de cuatro días en acomodar, limpiar y dar mantenimiento a todo el producto y utilería como refrigeradores y estantes para abrir nuevamente nuestra tiendita. Estábamos entusiasmados por comenzar a vender nuevamente; aun con la situación de mi padre no nos rendimos.

Sin embargo, las ventas disminuyeron considerablemente, los proveedores de la nueva zona elevaban el precio por los viáticos, y la gente no se acercaba, como lo mencioné antes, la pandemia trajo consigo un golpe a la economía y nosotros fuimos una de tantas familias afectadas. En poco tiempo quedamos en bancarrota, el dinero que se invertía era más del que se ganaba, nuestros productos caducaban y el lugar entristecía cada día más.

Así, con mucho dolor tuvimos que abandonar el negocio que con tanto esfuerzo intentamos levantar,

ya no dio para más y las deudas crecieron, una vez que terminamos de pagarlas vendimos la mercancía a otras tiendas y nos encargamos de distribuir, lo más que pudimos, aquello que no caducaba: el jabón y productos de limpieza.

NO ME SIENTO LISTA

Se acumuló un nuevo problema, y sinceramente en ese momento no veía salida, me sentía sola, tenía ataques de ansiedad y por la noche no lograba conciliar el sueño. Supuse que algo no estaba bien en mí, ya que todos los días me sentía tan irritada y estresada que dejé de disfrutar mis pasatiempos favoritos, llegué a tal grado, que lloraba cada noche autosaboteándome y dañándome físicamente.

Cada día que pasaba tenía menos ánimos y no encontraba alguna meta u objetivo que me hiciera sentir bien. Definitivamente el aislamiento por la pandemia fue el detonante, detestaba las clases en línea, aunque había días en los que podía levantarme más tarde de

la hora habitual, pero luego de unos meses desarrollé malos hábitos, descuidé mi alimentación, me desvelaba haciendo tareas, jugaba demasiado y me volví algo sedentaria, en los ratos libres prefería dormir de tanto cansancio que no sabía de dónde provenía.

Estallé..., ya no quería ni mirarme al espejo por miedo a lo que fuera encontrar, me alejé de todo y todos, lo que más me abrumaba eran las redes sociales, me sentía ansiosa por ver caos por todos lados, quise huir y escapar de mi realidad, por la soledad y la tristeza que no se alejaba de mi ser. A medida que pasaba el tiempo, comencé a sentirme sola, ya no veía a mi madre ni a mis hermanos.

Mi madre, una de las personas más fuertes que tengo en la vida, diariamente trabajaba y mis hermanos se iban a velar al hospital, ¿y yo?, me quedaba en casa, entonces el tiempo libre lo ocupaba en pensar demasiado. Quería rendirme, y mis pensamientos retumbaban todo el tiempo diciéndome: “todo empeora cada día, ahora estás sola, tienes toda la tarea acumulada, no eres nadie, estás gorda, eres fea, tus amigos ya no te hablan, eres mala persona, ¿por qué sigues insistiendo? Ya para de hacerlo,

¿cuándo saldrá del hospital?, no pasaré mi cumpleaños con nadie, ¿hice algo mal? ¿por qué mis amigos ya no me hablan? ¿realmente serán mis amigos? ¿y ahora qué sigue?, ya no dibujas como antes, todos están decepcionados de ti, no serás alguien si no puedes con unas simples tareas...” Y la lista continúa, tanto que, si intento plasmar todo lo que iba y venía a mi mente, a través de este escrito, llenaría más de una cuartilla.

QUIERO HACERLO

Durante esos meses me encontré en uno de los momentos más cruciales de mi vida, sin saber que era el cambio que tanto necesitaba; toqué lo más hondo de mi ser, ya no soportaba sentirme ansiosa todos los días, ni el hecho de saber que no progresaba en ningún área, así que decidí hacer un cambio, y como todos los cambios fue muy difícil para mí adaptarme al nuevo estilo de vida, pero estaba totalmente dispuesta a afrontar todos los obstáculos que tenía por delante; algo sucedió dentro de mí, algo que no puedo explicar con exactitud, solo supe

que debía hacerlo, pues si no empezaba en ese momento, nadie vendría a realizarlo en mi lugar, así que tomé las riendas y dije “por supuesto que tengo que mejorar, voy a mejorar”.

Sabía que el camino no iba a ser fácil, pero lo intenté hasta el cansancio, los días comenzaron a correr y aún recuerdo cuando miraba al espejo con lágrimas en los ojos, suplicando irme de este mundo, pero por alguna razón, después de desahogarme, el pensamiento que surgía era una parte mía diciendo: “No, no te vas a rendir, tú puedes hacerlo, y nuevamente obtenía fuerza para seguir”.

Pese a la decisión que tomé, no niego que surgieron días en los que me sentía muy triste, como ese amargo 19 de mayo, mi padre aún se encontraba hospitalizado, fue mi cumpleaños, y solo recibí tres abrazos, pero con esos bastó, pues eran de las personas que más quería.

NO VOY A PARAR

Las cosas no se detuvieron y la frustración se presentó en múltiples ocasiones, ahora sabía lo que debía hacer, pero no cómo hacerlo, así que empecé por informarme a través de videos de meditación que me calmaban un rato; escribía o intentaba retomar mis actividades preferidas, aunque después llegaba otro problema, sentía que mientras un vaso se encontraba estable, otro se desbordaba y hablando literalmente, me sentía desesperada por intentar e intentar y no ver cambios.

Pero no me rendí, esto apenas comenzaba y yo no me daba cuenta de lo mucho que me faltaba por descubrir, comencé a experimentar cambios y mis ganas de mejorar aumentaban, no estaba consciente, pero me estaba encontrando a mí misma, mi identidad estaba de por medio, la música, la vestimenta, las actividades ahora eran nuevas y dije: “esto me agrada, quiero progresar”. Decidí cambiar mis hábitos y procuré el ejercicio, ¡Dios!, me sentía tan libre cuando mi cuerpo estaba cansado pero mi mente descansaba, poco a poco fui encontrando motivación y de un momento a otro en los días donde

había malas noticias, mis pensamientos buscaban oportunidades y soluciones, el proceso jamás fue lineal, el amor propio fue difícil de aceptar pero atravesar por tantas dificultades me hizo comprender que era capaz de lograr todo lo que me propusiera, y mientras no desistiera, eso que anhelaba iba a tener un lugar en la vida y en mi propio mundo.

Buscar las diferentes alternativas me hacía tener incertidumbre por saber qué seguía para el día siguiente, todo el descubrimiento que realicé a través de las diversas actividades comenzó a tener repercusiones buenas, comprendí por qué sucedían tantas cosas a pesar de las dudas que surgían, entendí que mi presente era vivir cada situación, miraba a mi alrededor y todo lo que sentía, oía, tocaba, saboreaba era parte de vivir para poder crecer como persona.

Poco a poco fui aceptando las situaciones que, por más difíciles que llegaban a tornarse, ya no eran un impedimento para mí, a pesar de los casos donde existían altas y bajas. Ahora que tenía conocimiento y aprendizaje sobre mí misma, supe que el amor propio era lo primordial, y que era importante estar bien conmigo

para poder hacer algo externo; en otras palabras, estar bien con los demás y mi entorno, entonces las noches de llanto, los desvelos, las caídas, la negatividad, la ansiedad y todo lo malo, cobraron sentido.

Gracias a la identificación de mis emociones supe que yo era mi mejor amiga, que podía mantenerme de pie y que podía ayudar a mi familia más de lo que creía. Que mi valor como persona no eran mis calificaciones y que en los casos donde no entendiera, tendría que buscar opciones y alternativas antes de tirarme y desistir. Comprendí que no debía ocultar lo que sentía o todo lo que quisiese hacer, porque estaba en el aquí y en el ahora

Entonces, no supe en qué momento apliqué lo que aprendí, entablé una relación propia donde podía desenvolverme mejor y expresar mis sentimientos de manera que mis emociones no dominaran lo que quisiera comunicar. Contacté a mis amistades anteriores, ya que ahora sabía que también tenían una vida y yo solo era una parte de, además me di cuenta de que todo lo que pensaba era erróneo porque me apreciaban tanto como yo; y conocí un amigo que se volvió muy importante para mí.

Sin darme cuenta, había pasado un año, mi padre salió del hospital y el tiempo de recuperación en casa hizo que todos nos volviéramos más unidos; convivíamos, reíamos y jugábamos, fueron los mejores días.

Aprendí a sobrellevar las demás situaciones, a quererme un poquito más cada día y procurar mi bienestar. Entonces supe por qué las cosas pasan y llegan en el momento más inoportuno; solo así puedo decir que agradezco todo lo que sucedió, pues sin ello no podría ser la persona que ahora soy.

Todos podemos superar las dificultades que se presenten, solo no dejes que se adueñen del poder que tienes, eres capaz de afrontar todo lo que venga, y si tienes miedo, hazlo, y si sientes que no puedes, hazlo, porque si no lo haces tú, entonces nadie lo hará por ti, puedes pedir ayuda, pero el cambio lo realizas tú. Aprecia tu entorno y rebota tras la caída; la vista que tiene el cielo es hermosa.

Gracias por leer. Con cariño, la autora.

ETAPAS DEL DUELO DE UN CRISTAL

Caerse y lamentarse permite superarse

Sandra Sánchez

Mi historia no es una que hace que las personas digan “¡wow!” “¡Qué fuerte!” “¡Se súper esforzó!” “¡Quiero ser como ella!”; la verdad es que no. Soy una persona como cualquiera que esté leyendo esto; sin embargo, yo siempre he dicho que todos objetivamente pasamos por momentos más fuertes que otros, pero subjetivamente ese momento puede ser igual o más estresante o traumático sin importar su dificultad; para mí, lo que voy a compartir es solo una parte de lo que he venido cargando.

MARZO 2020

Todo iba conforme debía ser.

Último año de secundaria, estaba lista para mi examen de ingreso a la preparatoria, preparando todo para la futura graduación e idealizando mi fiesta de 15 años. Incluso era una persona súper sociable y extrovertida, era popular y muy guapa, tenía demasiados amigos y un par de pretendientes. ¿Qué más podía pedir? Para mí, el cielo estaba tan soleado como cuando se recibe a la primavera.

Y de la nada, todo se nubló.

“El nuevo virus acaba de entrar a México...” “Les pedimos que mantengan la calma...” “Se reportan 1 260 muertes en...” “La economía se viene abajo por...”.

La escuela cerró sus puertas y nos mandó a estudiar en línea. “No se sabe cuándo se reanudarán las clases”. Esa frase se repetía una y otra vez en mi cabeza, todo lo que conocía se perdió. Incluso mi examen de ingreso fue a distancia, cancelé mi fiesta y no pude conocer a mis nuevos compañeros. Me negué a aceptar lo que

estaba pasando, “la nueva realidad”. Me aislé y pasé por muchos malos momentos. Definitivamente no disfruté mi despedida de la preadolescencia ni mi bienvenida a la vida de los jóvenes adolescentes.

NOVIEMBRE 2020

Quiero empezar esta narración con una parte de lo que escribí acerca de cómo me sentía al inicio de una nueva era.

Ser joven en estos tiempos

Una pesadilla, eso es lo que los jóvenes queremos que sea, que en un despertar todo sea solo un vago recuerdo. Pero no lo es, en esta pesadilla todo es real, todo está pasando y todos lo estamos experimentando de primera mano.

En esta pesadilla estuvimos aislados de nuestros amigos, nuestras actividades, nuestras posibles experiencias. Muchos no pudimos tener una despedida digna de todo aquello a lo que estábamos acostumbrados, simplemente dijimos: “Me cuentas el chisme la próxima

semana”, y esa “próxima semana” se había convertido en dos y luego tres [...].

Y todas las actividades que hacíamos se han resumido en hacer tareas de la escuela y el hogar, sentirnos deprimidos en silencio para no preocupar a los demás, llorar por las noches o en la regadera para no mentir diciendo que estás bien, tener ataques de ansiedad sentado en una esquina de tu cuarto abrazando tus piernas o temblando de impotencia, llorar por el estrés, cambiar tu humor drásticamente y desesperarte por no saber la razón, sentirte bien y al segundo sentirte en un abismo, leer sin entender, viendo sin observar, oyendo sin escuchar, sufrir por no poder dormir o despertar, por no querer comer o comer en exceso, por no querer hablar pero suplicar internamente que alguien te escuche; después de todo nos hemos convertido en muertos andantes, con una rutina que solo nos hace abrir los ojos un día más para volver a sentirnos miserables [...].

Sandra (2020).

Yo tenía 15 años recién cumplidos, era mi primer semestre de preparatoria, no había tenido graduación

de secundaria ni me había despedido de mis amigos, mis maestros, mi infancia, por así decirlo, el inicio de mi adolescencia; desde mi punto de vista viví el primer año de la pandemia como una persona muy madura, de una forma muy cuadrada y aun así no quise aceptar muchas cosas: la gente se estaba muriendo, la sociedad estaba muy enferma, discutían políticamente, aumentaba el desempleo, todo cambiaba, había cosas en el mundo, en la sociedad y en el ambiente que no eran como debían ser.

Estaba muy enojada, furiosa. Y desde mi punto de vista tenía justa razón. ¿Por qué me pasaba eso al inicio de mi vida juvenil? Intenté negociar con mis padres acerca de realizar marchas o campañas para volver a la escuela. No me quería deshacer de aquello que me había costado mucho esfuerzo mantener, pues no fue una etapa muy linda durante mi desarrollo; dado que estaba encerrada en mi casa, no pude conocer a mis compañeros, a mis maestros, mi escuela, ir a fiestas, ni tener un desarrollo libre e íntegro.

Esto me causó una enorme nostalgia, muchísimos problemas emocionales que yo no noté durante el primer año de pandemia. Estar encerrada. Para mí no era algo

que debiera hablarse. Y cualquiera diría que todo mejora, pero no fue así, noviembre y diciembre fueron los meses más depresivos por los que he pasado, no me podía levantar de la cama ni abandonar la comodidad de mi habitación. Después, con demasiado esfuerzo, logré salir y aceptar que “todo pasa por *algo*” y ese “*algo*” tal vez sea para renacer en alguien más fuerte. ¿Cuál era la palabra que lo describe? ¡Ah sí! Resiliencia.

Ahora veo hacia atrás y me puedo dar cuenta de los errores que cometí o pude llegar a cometer; agradezco a mi terapeuta, padres y familiares que estuvieron para guiarme y apoyarme la mayoría de las veces, ya que en este punto empezaba a ver las monedas de oro al final del arcoíris, diciendo que ya nada podía salir peor, volvía a salir el sol.

MARZO 2021

Probablemente el *boom* que sentí fue más porque notaba a mis familiares un poco (bastante) distantes y misteriosos de lo normal. Llegué a observar actitudes sospechosas en torno a Perla, mi abuelita materna. Ya

sabes, cuando tu instinto te dice “estate alerta” es para realmente hacerle caso y asumir lo peor, siempre es estar en constante tensión y estrés por no poder preguntar o hacer algo para que te digan las cosas de frente. ¿Recuerdan las monedas de oro? Pues nuevamente todo se nubló.

Entre documentos, llamadas y mensajes que no me permitían ver, y por lo cual me esforcé para leer, escuchar o investigar, pude darme cuenta de que algo andaba mal, algo estaba pasando y no iba a ser de mi agrado. Hasta este punto sentía impotencia por no entender lo que pasaba, ver que murmuraban y se reunían seguido, era demasiada tensión al no saber nada; lo peor fue que demoraron tres meses en decirme. Un día, Perla llegó a darme el almuerzo —vivíamos a 15 m de distancia y ella todas las mañanas venía a mi estudio y me traía un sándwich, quesadillas o fruta y un licuado o jugo—, se aseguró de que no estuviera en clase y me pidió un momento para hablar conmigo, dijo: “Te quiero mucho, te amo. Quiero que seas fuerte. Tengo cáncer. Me diagnosticaron hace un mes, no sé cuánto vaya a durar y Dios mediante quiero que seas fuerte y sigas adelante”.

En ese momento me rompí, ya que ella era mi pilar para seguir esforzándome. Ahí mismo sentí una impotencia gigante, fue un momento muy duro, emocionalmente hablando, en el que tuve que sacar fuerzas de lo más profundo de mi ser para no preocupar a mi abuelita. Sin embargo, estaba en un shock tremendo porque quería que ella conociera a sus bisnietos, a mi pareja, que me viera graduarme y darle una mejor vida después de terminar los estudios. Teníamos planes que se vieron interrumpidos por la nueva situación. Recordé las veces que me decía que me amaba, todas las ocasiones que me escuchó y aconsejó, las bromas que hacíamos al salir al parque, cuando era más chiquita y le decía “*mamá*”—porque en ese entonces no estaba tanto tiempo con mi madre, me la pasaba prácticamente todo el tiempo con mi abuelita, ella fue mi figura materna durante la mayor parte de mi vida—. También en un segundo donde recordé los malos momentos que pasamos, cuando peleábamos o discutíamos, pero todo terminaba al abrazarnos.

Al recordarla, puedo decir que fueron más los momentos bellos que pasé junto a ella que aquellos

tristes o feos. Fui la primera de sus nietos a quien le dijo su enfermedad, y aún creo que ella tenía una preferencia por mí. A partir de abril, Iván, mi hermano, se la pasaba todas las tardes con Perla y parecía que todo iba relativamente bien, ella iba cada ocho días a Puebla o a la Ciudad de México a hacerse estudios, a tomar terapia o algo así y aparentemente esto daba resultados. Después, Perla empezó a insistir en que quería hablar conmigo, que a ver cuándo iba a verla, que cuándo pasaría a saludarla; lo que ella quería era aprovechar el tiempo que le quedaba con nosotros, pero yo aún no podía aceptar que mi pilar se me iba a caer en algún momento.

Estuve medio año en esa fase de negación, rechazando la idea de que mi abuelita necesitaba tratamiento, ameritaba atención, necesitaba apoyo; en medio año pocas veces me atreví a visitarla. Fue un acto muy cobarde porque yo no era así, siempre iba a verla, a platicar con ella, a ver una película, a caminar o hacer alguna actividad, sin embargo, después de que me dijo de su enfermedad, no tuve la cara ni el coraje para estar con ella. Nuevamente me sentí miserable y con mucha ira contenida porque me sentía sola y estresada; una

forma que encontré para desahogarme fue empezar a jugar con mi cabello, lo corté, lo pinté, lo volví a cortar, hice un sinfín de travesuras con él, travesuras que mis padres pocas veces aprobaban, pero eso no era suficiente.

Estaba en un ambiente manipulado por las redes sociales y encontré otro alivio en no comer, con el tiempo empecé a padecer anorexia, suena increíble, pero nadie se enteró, yo sola pude sacarme de ese agujero, supe que no era lo que quería para mí, con la anorexia simplemente toqué fondo, situación que por fortuna me ayudó a levantarme más fuerte.

Así fue como empezó mi etapa de negociación. Intentaba convencerme para seguir adelante, para intentar ver por debajo del agua, hacía lo que en mi mano estaba para notar cualquier cambio mínimo para mejorar y que aquello era solo una broma o una falsa alarma; sin embargo, esa esperanza iba disminuyendo al paso de los días.

Recién adolescente, estaba pasando por varios cambios psicológicos y físicos durante la pandemia, así como las alteraciones que llegó a imponer; a esto le sumamos que mi mamá había perdido su trabajo, que

en búsqueda de mantener la economía del hogar a flote mis papás no estaban en la casa, tenía que cuidar de mis dos hermanos (como desde la infancia lo hacía), mis “bajas” calificaciones, la exigencia de mis padres para ser la mejor en todas las actividades, la presión social que sentía de ser insuficiente para la media o el promedio de todos los estereotipos y expectativas que veía en internet, problemas con la comida, la enfermedad de Perla y por último, pero no menos importante, ese año mis mascotas fallecieron: dos perritas y mis hámsteres.

Para este punto ya estaba en mi límite, considerando seriamente dejar todo atrás y que fuera lo que tuviera que ser, que pasara lo que tuviera que pasar. Ya no tenía la fuerza suficiente para decir que fui resiliente en ese momento. Entré en un estado de depresión bastante fuerte. Fue una etapa muy dura porque nuevamente no estaba sintiendo mejoras, sobre todo cuando se venían fechas muy importantes para mi familia.

OCTUBRE 2021

Fue el cumpleaños número 15 de mi hermana y tuvimos la oportunidad y la dicha de pasarla en familia haciéndole una fiestecita sencilla con nuestros familiares y amigos más cercanos. Finalmente, rodeada de la gente que quería, pude aceptar que todo me estaba pasando por algo. Que el universo ya tenía escrito un plan de vida para mi famoso desarrollo de personaje.

NOVIEMBRE 2021

Entre noviembre de 2021 y febrero de 2022, pude por fin abrir mi mente y mi corazón para pasar más tiempo con mi abuelita, con mis seres queridos y disfrutar el poco tiempo que nos quedaba juntas. Ya tenía 16 años y hasta ese momento pude conocer a su familia, un poco más sobre ella y lo que quería para mí en un futuro. A pesar de ello, no logramos tener una plática profunda porque aún no estaba preparada para ello.

Llegué tarde. La lluvia caía y todo se oscureció... cuando intenté acercarme a ella, ya no quería que la

viera. Su decisión no fue de resentimiento, deseaba la recordara como la persona fuerte y valiente que siempre conocí, pues en ese medio año que tardé en verla, su estado se deterioró de manera abismal, pasó de lucir sana y fuerte a necesitar ayuda hasta para recostarse. Mi mente me decía que iba a ser un año demasiado duro porque yo veía la decadencia de mi abuelita, pero mi corazón no estaba dispuesto a aceptar que ya no iba a volver a verla, una vez que cerrara sus ojos. Y otra vez volví a encerrarme en mí misma, dejé de visitarla en su casa, regresé hasta el mes de marzo cuando ya necesitaba mucha ayuda y no podía evitar verla.

MARZO 2022

Entrada la primavera, Perla se cayó de las escaleras. Escuché desde mi casa el golpe y el grito de mi tío pidiendo la ayuda de mi papá y mi tía. La llevaron de emergencia al hospital. La tensión y el estrés que sufrí durante todo ese tiempo hicieron estragos en mi físico, tuve que ir a rehabilitación y terapia para mi espalda contracturada, además de una ligera escoliosis

consecuencia de las emociones contenidas, mis terapias eran en el mismo hospital donde estaba Perla, pero no podía pasar a verla. Ella siempre estaba vigilada por mis tíos o mi papá, jamás pregunté por ella; sin embargo, siempre se acordó de mí, cuando estaba despierta me mandaba mensajes o comunicados con mi papá, mensajes que nunca respondí.

Estuvo en el hospital un mes, pero ya no podían hacer nada, volvió a casa, me armé de valor y pasé a verla, me pidió que después hablara con ella y dejé que descansara. Se durmió y disfrute verla tranquila. Esa fue la última vez que la vi durmiendo. En la mañana del día siguiente fui al funeral y sentí un vacío, pero no soledad. Ahora, la neblina acompañó el inicio del día.

No sufrí como esperaba, supongo que estaba sedada por las emociones, pero pasó un mes y luego otro y aquí sigo. Todo parecía estar en total calma, como si estuviera esperando que algo pasara, pero simplemente todo se detuvo por un momento y después continuó su rumbo. Aún me duele recordarla, todavía lloro al hablar de ella, pero logré reforzar lo que una vez se rompió para que no se repita.

Puede que no haya encontrado la olla con monedas de oro al final del arcoíris, pero empezó otro día, la neblina se disipó y disfruté de un día soleado. Creo que nunca son buenas las vivencias de ayer para poder practicar la resiliencia hoy, pero nos deja los recuerdos, muchos inolvidables, pacíficos y ruidosos; toqué fondo infinidad de veces, vi nublado otras más, pero al final siempre sale el sol y empieza otro día.

El día soleado para mí fue el apoyo de mis familiares, la entrada a clases presenciales y mis nuevos lazos de amistad. Aprendí a liberarme emocionalmente, me sorprendió muchísimo recordar las veces que fui capaz de levantarme y superar los obstáculos de mi desarrollo. El objetivo de contar con una palabra tan importante como resiliencia es enfocarse en las experiencias y en sus fuentes de fortaleza personal del pasado, aprender de ello y seguir adelante. Espero avanzar emocionalmente y agradezco las enseñanzas obtenidas. “Resiliencia es la palabra, pero nosotros le damos significado”.

¿EL AMOR DUELE?

*Lucha hasta verte feliz, como si no existiera nadie
que te haya hecho irrompible*

Luke

Hoy podría decir que siempre trato de aprender a ser resiliente, a veces pienso que tal vez esa sea mi meta de vida. Me han pasado cosas que no entiendo, tan difíciles que he llegado a sentirme deprimida; y en mis pocos años de existencia no sé cómo logré llegar hasta este punto, en el que sigo aprendiendo cómo no rendirme en el día a día, es claro que nadie sabe lo que puede haber detrás de una persona.

Aprendí a sobrellevar una situación complicada en la que tuve que prepararme para disminuir lo negativo, y es que si el problema se repite, los obstáculos que se presentan al tratar de resolverlo, no son iguales (incluso consideré que no me iban a pasar cosas buenas) pienso que eso pasa por que hemos sufrido; es un tema tan

profundo que necesita ser analizado para solventar nuestras dificultades; por consiguiente, todo lo que hacemos para ser resilientes y lograr salir adelante es responsabilidad propia, ya que ser o no lo que queremos, no depende de hechos externos, sino de nosotros mismos.

El 12 de octubre de 2019 perdí a mi abuelo materno, entré en depresión, pues la mayor parte de mi tiempo convivía con él, era la persona más cercana que tenía, con la que me sentía protegida, siempre me defendía de todo lo malo, era mi favorito, solo le faltó algo: nunca me enseñó cómo ser fuerte o resolver problemas, él hacía todo por mí.

Después de su pérdida entendí que el sufrimiento puede afectar mucho a una persona. No me sentía bien con quienes me rodeaban y la única que me ayudaba y me hacía sentir bien era mi hermana. Pensé que tal vez con su apoyo sería un duelo más fácil, en el que las dos podíamos volvernos más fuertes y unidas.

Una noche, mi hermana comenzó a sentirse mal, pensamos que era un simple dolor que se le pasaría, pero no fue así, por lo que tuvieron que llevarla al hospital, un par de horas después, mi mamá llamó para decir que mi

hermana había dado a luz un bebé; no lo esperábamos, hasta ese momento supimos de su embarazo. Una nueva vida llegaba a la familia, por un momento pensé que mi hermana no sabría cómo afrontar la situación.

Ella se fue a vivir con su pareja y su bebé, me quedé sola con mis papás, y así empezaron casi de forma automática los comentarios negativos en los que estaba involucrada por ser la hija menor, aquella que ahora más que nunca tenía la obligación de estudiar y “pensar bien” antes de actuar. Por mucho tiempo estuve preocupada porque no sabía si mi hermana iba a estar bien, y también triste, por lo que sería de mí, si solo ella me entendía.

Ser tía me encanta, es lindo tener una personita a quien puedo cuidar y enseñarle nuevas cosas, como mi hermana lo hizo conmigo, le agradezco a la vida que ella sea parte de mi vida. A pesar de que están lejos, su apoyo es incondicional, sé que ella siempre está para mí y la puedo ver como una segunda mamá, me encanta pasar tiempo a su lado, tenemos el hobby de jugar juegos de mesa; nos llevamos súper bien sin importar la diferencia de edad y la distancia.

Todo iba bien, por un momento me recuperé de lo sucedido, pero todo cambió, es algo que aún me cuesta trabajo entender; un día, un maestro intentó abusar de mí —no quiero ahondar en los detalles—, este incidente me afectó demasiado, me llevó a cambiar totalmente mi personalidad, mi forma de vestir, de ser y pensar.

En un principio no sabía cómo decirle a mi mamá, tenía que hacerlo, pero no era tan simple, me quedó un trauma, tenía miedo a salir, sentí desconfianza de todos, emocionalmente no estaba bien ni con mi cuerpo, porque sin haber hecho nada me sentí culpable. Perdí la necesidad de sentir un abrazo o contacto de los demás, solo pensaba en lo que sucedió.

El proceso de superación puede ser más difícil que la situación en sí misma. Me gusta creer que esto no le va a suceder a alguien más en un futuro, pero parece imposible, cada día son más las niñas y adolescentes que viven situaciones iguales o parecidas, ojalá pudiéramos cambiar la mentalidad de quienes hacen tanto daño.

Poco a poco logré sobreponerme, ilusamente pensé que todo estaba mejor, ni idea tenía de lo que sucedería algunos días después de año nuevo, no sabía que iba a

caer de nuevo. Mi papá, sin más, me dio la noticia de que sospechaba que mi mamá “tenía a otra persona”, decidí ignorarlo y no creerle, quería enfocarme en mí, estaba empezando el año, y se supone que debes estar motivado a cumplir nuevas metas y en mi caso hacer una renovación completa. Confiaba en que todo estaría bien, pero en este punto, era imposible seguir bien; ya no podía con tantas cosas, sumando que la adolescencia trae cambios que hacen más difícil todo y no tenía la ayuda de absolutamente nadie.

Pasé mucho tiempo en depresión, y cada vez que les contaba esto a las personas que me preguntaban por qué me veía tan mal, si bien me servía de desahogo era muy frustrante también recordar de nuevo todo. Lloraba día y noche, tenía ansiedad, con la depresión fui perdiendo la memoria, no me podía concentrar en clase y simplemente no aprendía nada; hasta la fecha no me puedo recuperar por completo, me gustaría que mi memoria volviera a la normalidad, adquirir nuevos conocimientos mediante un buen aprendizaje; pues mis calificaciones no son tan buenas, pienso que los profesores deberían ser más comprensivos, ayudar a los

estudiantes, ser más pacientes, ya que no todos somos iguales y esto nos hace sentir impotencia, que no nos deja avanzar en ningún sentido.

Ansiedad y estrés son parte de mi día a día al vivir con mis padres; aunque ellos anunciaron que se separarían después de lo que mi papá dijo sobre mi madre, nunca lo hicieron, son días y noches de aguantar peleas entre los dos, esto me hace muy infeliz, mi mamá trata de no estar la mayor parte del tiempo, pero convivir con mi papá es un infierno... Aún no sé cómo salir.

Es importante hablar sobre esto; para los adolescentes es difícil entender a nuestros padres. Ellos deberían estar más atentos a lo que dicen y hacen, no siempre se dan cuenta del daño que causan a su alrededor, un daño que muchas veces no podemos o no sabemos superar, nos quedamos con miedo y no seguimos adelante, simplemente se te quitan las ganas de vivir.

Durante el proceso —donde muchas veces nos llegamos a rendir—, podemos aprender que darnos por vencidos no debe ser una opción, tenemos que seguir nuestro desarrollo, incluso después de lo malo que nos haya pasado, pues puede haber diferentes circunstancias

por las que algunas cosas empeoran o mejoran. Siempre dicen la típica frase “el mundo no va a parar solo porque te sientas mal”, pero entonces, cómo vamos a solucionar lo que nos pasa si no podemos parar y vivimos rodeados de personas que nos hacen daño.

Sé que la vida nos golpeará a todos, pero lo que realmente importa es cómo podemos crecer con ello, nuestro existir es una combinación de situaciones positivas y negativas, pero hay que enamorarse de él; levantarnos después de todo y confiar en la capacidad que tenemos para aprender y resistir diferentes circunstancias; es cierto que, en ocasiones, parece que las experiencias nos quieren obligar a rendirnos, pero también esos momentos nos convierten en personas fuertes, es importante disfrutar los momentos malos, ya que si sabemos aprovecharlos ayudarán a que tengamos confianza en nosotros mismos.

Ser objetivos es esencial, entender que nada es para siempre y que no se trata de lo que nos pasa, sino qué hacemos con lo que nos pasa, la resiliencia tiene que ser transformada por nosotros, quisiéramos saber nuestro futuro para poder estar preparados, pero no puede ser así,

la vida nos muestra obstáculos en los que no importa la edad ni el sexo y tenemos que aprender a darles tiempo, siempre buscamos el porqué. Pero es mejor tratar de entender el ¿para qué?, ¿para qué sirven las situaciones desagradables o felices de la vida?

Aceptar la realidad resulta indispensable para desarrollar estrategias, ganar nuestras batallas y tomar el control de los retos que surjan, así como se dice que “todos somos iguales”, también somos resilientes; es necesario aceptar que tenemos la capacidad de ser fuertes y resistentes, que no siempre podemos ser infelices; una forma de lograrlo es trabajando en desarrollar hábitos para alcanzar mayor motivación, disciplina e incluso felicidad.

Espero que leer este texto te ayude a comprender lo resiliente que eres y que desarrolles aún más esta habilidad, que no tengas miedo de que una dificultad te destruya, que eres capaz de mirar de frente al miedo y al dolor, que jamás olvides que van a llegar cosas buenas y mejores a tu vida. Recuerda, todo tiene un tiempo y un proceso, a veces las expectativas de conseguir algo positivo, creadas por nosotros mismos, complican la oportunidad de ser feliz.

No debemos alterarnos si no conseguimos lo que otro obtuvo con mayor facilidad, esto hará que te sientas frustrado al ver que para ti no fue así. Espero que tengas siempre presente que de ti depende aprender a ser un ser humano increíble, inteligente, esa persona de la que todos van a hablar y recordarán, que aprendió a dejar de ser débil y hoy lo cuenta. Nunca hay límites para el dolor, ni para tu fortaleza, si en ocasiones encuentras obstáculos para tu proceso, recuerda, tú puedes, no estás solo, abre tu mente y corazón, siempre habrá una persona dispuesta a ayudarte en tu día a día, sin importar si ella no está bien y aun con su dolor, estará ahí, pues te quiere y eso realmente es amor, porque podemos ser vulnerables, pero no frágiles, confía en que puedes transitar por el camino adecuado para tu vida y tener la satisfacción de haber intentado un poco más, ya que no vas a detenerte, no existe culpa por seguir haciéndolo; no te arrepientas de nada, no hay tiempo que perder, ya no eres el mismo, ya lo lograste, puedes seguir con tus planes y quererte lo más que puedas.

Estuve diciendo por mucho tiempo que iba a escribir un libro que hablara de mi vida porque y aun que

solo conté algunas situaciones fue un placer el que me hayas dado una oportunidad para leer una parte de mí y compartirte que cuando nosotros anhelamos algo, sí va a suceder.

Gracias

FLORECER

No soy la misma de ayer, acepto que cambié.

Toqué fondo, y del sufrimiento me levanté

Maia

Maia, una pequeñita traída a este mundo llena de esperanzas e ilusiones, creció con todo el amor de sus padres, pasaba el tiempo sin complicaciones, pero con el paso de los años no todo sería felicidad, pues enfermó, no podía comer, no soportaba la comida, Maia adelgazó, le recetaron vitaminas y medicamentos para balancear su alimentación; y así fue como retomó fuerzas.

Poco tiempo pasó para que Maia se recuperara e ingresara al preescolar. Sociable desde el primer día, consiguió nuevos amiguitos, nada de qué preocuparse, hasta que un día escuchó: “Maia, mírate, eres una gorda”, con lágrimas en los ojos corrió hacia la directora y comentó lo sucedido, era la primera vez que oía en la escuela ese tipo de comentarios hirientes hacia su

persona, como cualquier niño lo olvidó y continuó creciendo, aunque aún llegaba a escuchar frases parecidas provenientes de su propia familia, pero hasta ese momento no les daba importancia.

Maia llegó a los 6 años, era tiempo de dejar el preescolar y continuar en un nivel un poco más avanzado, los primeros tres años pasaron en “un abrir y cerrar de ojos”, cuarto año, se podría decir que era el inicio de una nueva pesadilla para ella; los insultos y ofensas volvieron a hacerse presentes, en especial sobre su cuerpo, empezaban a compararla con personas gordas, sabía que estaba pasada de peso, no hacía falta que se lo repitieran y le dijeran que solo las personas delgadas podrían llevar una vida mejor. Lo peor era que los comentarios se los hacía una niña a quien consideraba de sus mejores amigas. Maia temía enfrentarla, pues era su amiga, no podía rebelarse y quedarse sin su amistad, así que todo lo guardaba para sí misma.

Un día, estando en la escuela, llegaron médicos del centro de salud a realizar pruebas a los alumnos acerca de sus medidas y peso. Maia pensó “odio estos días, me avergüenza que sepan mi peso, me señalen como una

persona gorda y obesa, quisiera desaparecer y volver a nacer, ser una persona delgada. Ellas no tienen nada qué temer, viven en un mundo de ensueño”.

Todo su paso por la primaria llegó a ser un infierno, pues empezó a acomplejarse de su cuerpo, a dañarse con palabras hirientes y hacer ejercicio, pero lo dejó de realizar por pereza. Llegó a considerar no comer para así lograr bajar de peso, pero un impulso de arrepentimiento la alejó de cometer un error del que se podía arrepentir en un futuro. Al parecer, lo que hizo mal fue no comentar nada a sus padres, tal vez ellos podrían aconsejarle o llevarla con un psicólogo, alguien con quien pudiera expresarse libremente...

Secundaria, la adolescencia, etapa donde los problemas son aún más grandes y difíciles de resolver, pues se está en la edad “loca”, Maia estaba en esa edad.

Aún recuerda que al entrar a la secundaria todo era nuevo, nuevo mundo y nuevos amigos, bueno, al menos eso pensó. Cuál fue su sorpresa, se volvería a encontrar y ser compañera de grupo de las personitas que le hacían acomplejarse de su cuerpo en la primaria. Toda la historia

estaba por repetirse. Y así fue como la página del libro dio vuelta para empezar a escribir una más dolorosa.

Comenzó un nuevo ciclo escolar, conoció a dos grandes amigas, una que estaría en esa página y otra que le acompañaría toda una vida. Dos grandes amigas en quien podía confiar y recibir consejos. Sin saberlo, ellas lograron levantarla de donde estaba y volver a encender, dentro de ella, el brillo que poco a poco iba desapareciendo.

Era de esperarse que no todo volviera a ser felicidad, como ya sospechaba, las burlas hacia su cuerpo volvieron a llegar, todo comenzó por un comentario de la misma compañera de primaria a quien le había brindado toda su amistad: “Oye, Maia te voy a llamar gordis, que va muy bien”. No podía quedarse callada y explotó, muchos de sus compañeros se sorprendieron al escuchar su reacción, trataron de calmarla, en especial una compañera, que dijo: “trata con más respeto a Maia, tal vez a ti no te parezca incómodo pero para ella sí, discúlpate por favor”. Así fue como se disculpó; Maia trató de tomar la disculpa de la mejor manera para evitar ocasionar más problemas; no se iba a rebajar a tanto, mucho menos por una persona que era parte de su pasado.

Odio y más odio hacia su cuerpo iba creciendo en Maia; ya estaba en tercero de secundaria, pronto pasaría a la prepa, eso le preocupaba, pasar de grado, a uno nuevo, conocer nuevas personas y que estas la negaran por el sobrepeso que tenía, obvio no iban a querer a una “gorda” en su círculo de amistad. Aún quedaba tiempo, por lo que Maia intentó restringir la comida chatarra, es decir, llevar una vida más sana, pero cuál fue su sorpresa, el mundo se detuvo, se cancelaron variedad de actividades por un nuevo virus que acechaba a la humanidad, estrictamente se debía hacer cuarentena.

A Maia no le quedó de otra que terminar su secundaria en línea, nada fácil como lo pintaban algunos. “Ahora que terminó la secundaria y empezaré la prepa en línea tendré la oportunidad de comenzar un nuevo estilo de vida” —se decía.

Un día, al revisar su celular, vio un nuevo trend de internet, constaba en realizar ejercicio durante 15 días seguidos, y obtener resultados al final de la rutina. No lo pensó dos veces y al día siguiente comenzó su reto.

¡Vaya que está pesada la rutina!, no creo poder cumplirla. No, no ¡Maia! Tú puedes, no vuelvas a

permitir que te llamen “gorda”. No querrás entrar a la prepa con ese cuerpo.

Y así fue como Maia logró terminar lo que se propuso, como vio resultados, ella misma se retó a seguir e ir por más. Llevaba un año haciendo ejercicio en casa y había logrado bajar de peso; llena de orgullo no quería parar, estaba nuevamente sintiéndose segura consigo misma.

Además de realizar ejercicio, lo complementó con una dieta equilibrada, todo iba bien hasta que comenzó de nuevo con la prohibición de comida, experimentó ansiedad y mareos fuera de lo normal, pasó por atracones de comida, tuvo que dejar a un lado su rutina diaria a fin de recuperarse.

Después de dos meses volvió a realizar ejercicio, a la rutina, mejoró para ella misma, no para complacer a los demás. Lo más sorprendente fue que todo lo que sufrió lo tuvo que superar ella sola, sin ayuda de nadie, estuvo saliendo poco a poco de su sufrimiento; claro, también le ayudaron los consejos de mamá y amigas.

Día con día, Maia se levantaba muy temprano a realizar su rutina de ejercicio, aunque pensaba: “Qué

necesidad estar sufriendo a tal grado, qué me costaba ser delgada, tener una vida de ensueño. Las personas delgadas no tienen nada de qué preocuparse. Cómo odio mi cuerpo, me odio a mí misma”, mientras se miraba al espejo. Lágrimas caían por todo su rostro mientras miraba su cuerpo, acomplejándose por lo que ella era; con falta de amor propio y sin poder recuperar el avance anterior, volvía a caer una y otra vez.

“Cuándo será el día en que Maia por fin vuelva a brillar, a ser la niña feliz que fue de pequeña y no la joven que hoy duerme sin antes pensar en cuántas calorías tendrá que comer al día siguiente”.

Pasó el tiempo, la enfermedad que un día se desató por todo el mundo por fin había sido controlada, no del todo, pero se esperaba disminuyeran sus graves efectos. Era hora de que Maia volviera a recorrer los pasillos de una nueva escuela, sentir un nuevo ambiente, y poder despejar su mente.

Por fin, es hora de conocer nuevas personas, conocer a mis amigos. Todo parecía marchar normalmente. Le gusta, le gusta volver a sentir esa emoción de que todo puede ser mejor y diferente. Pero de nuevo el miedo se hizo

presente, otra vez, teme que la señalen y vuelvan hablar de ella. No, esta vez no lo iba a permitir, dejó de usar ropa ajustada, ropa a su medida, tal vez usando ropa más grande le ayudaría a ocultar sus inseguridades, disfrazando así el complejo hacia su cuerpo. Con ello se sentiría más cómoda y menos avergonzada por sus medidas.

Maia volvió a clases presenciales, estaba por conocer un nuevo mundo. Logró conocer a sus compañeros de preparatoria, pero de todo el grupo destacaban Ashlee y Tori. Consideraba que eran muy buenas amigas, las sentía un lugar seguro, a ellas les confió grandes secretos, uno de ellos era el bullying que sufría desde pequeña, ellas la aconsejaron y le dijeron que dejara de tomar en cuenta las opiniones de los demás. Ambas le decían continuamente: “Maia, mírate, eres un amor de persona, con un gran corazón, no tienes que cambiar por alguien más, si vas a cambiar hazlo por ti, no para complacer a los demás”.

Maia les agradeció y les dijo que eran de las pocas personas que le habían ayudado a sobrellevar una situación tan complicada. Las quería mucho y estaban una para la otra, sin importar lo que pasara.

Maia seguía con lo suyo, llevar un balance, pero sentía que con hacer ejercicio en casa ya no era suficiente, necesitaba algo más grande, tal vez ir a un gimnasio. Maia comenzó a ir, por primera vez, a un gimnasio. En sus primeros días era incómodo estar ahí, ver personas con un físico sorprendente y una figura espectacular, pero eso no la detuvo, al contrario, la inspiró a seguir y luchar por sus sueños, para demostrarles a las personas que la hicieron menos que era más que eso, ya que nunca volvería a agachar la cabeza. Se repetía constantemente que se enfocaría más en sí misma, dejando de lado las opiniones de los demás y que no tenía que seguir estancada en el mismo lugar donde le había costado levantarse.

Cada día se levanta con la ilusión de poder lograr tener el cuerpo que siempre ha deseado, con lágrimas se mira al espejo y al ver sus resultados se motiva a seguir avanzando y alcanzando sus metas. Cada día es un nuevo reto.

Maia ya lo dijo, su vida no ha sido color de rosa. Desde pequeña ha sufrido, y hasta el día de hoy ha empezado a saber cómo sobrellevarlo.

Aún sigue habiendo comentarios malos hacia ella, incluyendo los que hace su propia familia: “No comas tan rápido, no ves que sigues engordando”, “¿Aún va al gimnasio? creo que no le ha funcionado”, “Adelante, come otro poco”.

La diferencia es que ahora Maia ya no le toma tanta importancia como lo hacía antes, ha aprendido que esos comentarios negativos sean un impulso más para que ella continúe sanando y logrando sus objetivos.

Maia prefiere enfocarse en las cosas buenas que le han dicho como: “Estoy orgullosa de lo que has y estás logrando, sigue así”, “te ha hecho muy bien el gimnasio, no lo dejes, pero tampoco te exijas demasiado, todo a su debido tiempo”.

Al parecer, el internet sabe lo que Maia necesita, pues al meterse a sus redes sociales se siente identificada con situaciones de varias chicas que han pasado por lo mismo y han podido salir poco a poco de ese oscuro y frío pasado. Maia se siente más segura de sí misma, sobre todo ahora que ha logrado cosas que ni ella se imaginaba, feliz de superar los obstáculos y retos que se le han presentado, incluso con muy poca ayuda.

Maia sabe que una guerrera es más que un cero a la izquierda, ha dejado de lado a la niña pequeña y llena de miedo del pasado, y se está convirtiendo en una joven llena de esperanzas e ilusiones, que tiene una vida por delante, pues no dejará que las frases despectivas de las que alguna vez fue objeto vuelvan a llenar sus ojos con lágrimas de desesperación al no poder expresar lo que siente ni escapar de su triste realidad.

Yo soy Maia, día con día sigo escuchando en mi memoria aquellas frases. Creí que seguiría doliendo, pero no fue así. Es como el viento, te golpea en el rostro, pero no tarda en esfumarse. No miento, aún me pone abatida el hecho de recordar aquella niña llorando en su habitación, pero a esa niña le hago recordar que una vez más hemos salido adelante, esa página que dolía ha llegado a su fin y se ha comenzado a escribir una más llena de luces y colores.

Aquellas luces y colores que para mí son el apoyo incondicional que recibo de mis amigos de preparatoria, pasar tiempo juntos y, por supuesto, las palabras de aliento de mi mamá.

La resiliencia es aquella que tiene como característica poder levantar a las personas de las adversidades, transformando el dolor en una fuerza más para poder superarse, así como lo hizo conmigo. Puede que la felicidad no siempre estuvo conmigo, pero tomé rumbo y avancé a mi manera para seguir aprendiendo.

Así es, una nueva guerrera está naciendo, crecerá y será una de las mejores personas que ha logrado vencer aquellas circunstancias que desde pequeña le causaron dolor.

Y con la frente en alto, se levantará y dirá:

“No fue fácil, pero lo logré, vencí el dolor. Volví a florecer”

NO ES FÁCIL ADAPTARSE

Esta es la historia de cómo me adapté al ambiente de la preparatoria. Antes de comenzar quiero recordarte que la etapa de la preparatoria es muy bonita o al menos es lo que dicen...

Actualmente estoy cursando el nivel medio superior, mis primeros días no fueron tan agradables como lo esperaba o imaginaba en la secundaria. Llegar a la preparatoria fue una experiencia muy bonita; inicialmente recibes un correo donde te dicen: “felicidades, has sido admitido(a) a la Preparatoria...”, es una bomba de emociones donde descubres que no todo es color de rosa. El primer día de clases llegas muy nervioso con el objetivo de encontrar nuevos grupos sociales, y también para aprender más cosas. En mi caso, el primer día llegué y no sabía dónde estaba mi salón hasta que encontré a una chica que casualmente se dirigía al mismo que yo, desde ese momento empezamos a platicar. Al llegar al salón no conocía a nadie, comenzaron las clases y

conforme pasaba el tiempo conocí a los profesores de las distintas asignaturas, algo nuevo para mí, pues en la secundaria solo había un maestro para todo.

Al finalizar las clases ya tenía una gran lista de útiles y antologías. Me dirigí a comprarlos y al echarles un vistazo sentí mucho temor, pues era todo nuevo, temas que tal vez conocía pero que no recordaba. Al siguiente día me di cuenta que en el grupo de compañeros con los que estaba no encajaba, pues sus gustos eran demasiado diferentes a los míos, entonces decidí buscar otro grupo de amistades en el cual tampoco encajé, eso me puso un poco triste; pasó por mis pensamientos que no pertenecía a ese ambiente y que tal vez estaría sola durante un buen tiempo.

Esto parecía pasar desapercibido porque, sin importar que no tuviera un amigo confiable aún, ya tenía muchísimas tareas que aumentaban mi estrés y ansiedad. Debía leer un libro en menos de un mes del cual me harían un examen escrito, también tenía solo tres días para elaborar ocho gráficos con treinta preguntas cada uno y esas preguntas digitalizarlas en la computadora. En ese momento, pensé que la prepa no sería igual a la

secundaria, era un cambio muy drástico al venir de un ambiente demasiado diferente, pues estudiar un largo tiempo en pandemia y regresar a la escuela presencialmente modificó demasiado el esfuerzo que empleaba para realizar mis actividades.

Adaptarme al ambiente de la preparatoria fue complicado y siendo sincera me llevó muchas noches en las cuales buscaba respuestas a todas la preguntas que se me ocurrían, pero el pensamiento más frustrante y el cual debía analizar era que ya no estaba en secundaria. Se trataba de otra etapa que debía enfrentar de la mejor manera posible, tenía que esforzarme mucho y dedicar más tiempo para lograr cada proyecto o tarea que se me asignaran. Al entrar a la prepa me sentí orgullosa solo por el hecho de ser admitida, pero debía mejorar, planificar y hacer las cosas con anticipación, cada concepto nuevo tenía que quedarse grabado porque me serviría para lograr mis propósitos, debía ser resiliente y tener fuerza de voluntad, ambos aspectos eran muy importantes para lograr mis metas a largo plazo.

Puedo jurar que solo me tomó una noche entender que la vida escolar no sería nada fácil, lo que hiciera en

este punto iba a repercutir en mi futuro. Si sacaba malas calificaciones no obtendría una beca y dentro de unos años me costaría trabajo ser admitida en la universidad que eligiera.

Un día sin pensarlo me acerqué a unas compañeras con las cuales nunca pensé iba a estar o que no iban a aceptar mi personalidad, porque suelo ser muy bromista, pero me llevé una gran sorpresa al descubrir que eran como yo; al acordarme cómo las conocí me da un poco de risa, pues fue gracias a entrometerme en una plática.

Conforme avanzaba el tiempo, algunas materias se me hacían demasiado teóricas y complicadas, lo suficiente para preocuparme de cómo me iría en los exámenes, esto debido a que no me gusta mucho que los temas sean largos, ya que me aburro y no presto mucha atención. Para distraerme un poco del estrés y cansancio de las clases, comencé a entrenar voleibol de sala en las instalaciones de la escuela y para ser sincera ha sido una experiencia muy bonita practicar este deporte. Al llegar los exámenes del primer parcial me sentía nerviosa y preocupada, específicamente por lo que iba a pasar con mis calificaciones; previamente a los exámenes me hacía

muchas preguntas: ¿Qué sucederá si no apruebo?, ¿me sentiré mal?, ¿mis padres se decepcionarán de mí?, ¿mis hermanos me harán burla?, ¿dejaré de jugar voleibol?... A pesar de todo eso, tenía que presentar el examen sin importar nada, no había otra opción.

Al llegar los días de revisión, descubrí que había sacado 6.7 en dos materias, pero no fue producto de un mal desempeño en mis exámenes, sino que los proyectos que se entregan en equipo y de los cuales depende 50% de mi calificación no habían sido de calidad. Entonces me vino a la mente un pensamiento ¿habría sido diferente el resultado, si yo hubiera hecho sola los proyectos?, pero no tenía que ser así, pues el trabajo en equipo me ayudaría a no sobrecargarme; sin embargo, me arrepentía mucho. Gracias a esta experiencia en el primer parcial, entendí que no era fácil trabajar en equipo, y mucho menos con personas que apenas estás conociendo, de las cuales no sabes si realmente te van a apoyar. Comprendí que es una responsabilidad compartida y siempre debes estar pendiente del desempeño tanto individual como de los demás.

Me frustró muchísimo ver esa calificación a la cual no estaba acostumbrada, traté de arreglar las cosas, pero no pude, a veces cuentas con el apoyo de los maestros, pero en este caso no fue así, debido a que no comprendían la situación. Lloré, sí lloré por ese frustrante 6.7; aunque mis papás me ayudaron un poco para superar esa situación, sigo sintiendo esa espinita de qué hubiera pasado, pero como muchos dicen “el hubiera no existe”.

Terminaron las revisiones y en un abrir y cerrar de ojos ya se aproximaba el siguiente parcial, en el cual tenía que presentar como producto final un cartel para obtener mi calificación, esto me preocupaba mucho, ya que mi equipo no trabajaba para entregar a tiempo lo que debíamos presentar, todo lo tomaban a la ligera.

En esta ocasión me preparé mental y físicamente, planeé qué debía lograr o hacer durante este tiempo, no quería otra mala nota. Por unos días consideré ya no entrenar voleibol, pues me quitaba un poco de tiempo para estudiar los temas vistos en clase, pero dejé atrás ese pensamiento y lo tomé como un reto, este era estudiar, entrenar y sacar buenas calificaciones.

Los temas del segundo parcial se me facilitaron, pues algunos ya los conocía un poco. En los proyectos que se me presentaron traté de hacer la mayor parte; así, lo que hiciera falta lo realizarían mis compañeros.

Al exponer el cartel me sentí satisfecha con el resultado, también estudié para mis exámenes y entrené; ahora soy parte del equipo representativo de voleibol “Potros” de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Otra situación que me afectó durante la etapa de adaptación en la preparatoria fue que terminé con mi novio, esto me puso un poco deprimida, pero acepté que era lo mejor para los dos, pues ambos estudiábamos y debíamos aceptar que no estaba funcionando adecuadamente, sentía mucha presión de la escuela y estudiar e ir a entrenar me quitaban mucho tiempo, lo que me llevó a no hablarle durante la semana de clases. Él comprendió la situación y después de unos meses cuando yo superé la depresión por adaptarme a la nueva forma de aprender en la preparatoria, comenzamos a hablar de nuevo sobre lo que había pasado, llegamos a un acuerdo y volvimos a intentarlo, dada esta situación

comprendí una cosa muy importante que me puso muy feliz, la persona correcta comprenderá cada situación que se te presente, ya sea mala o buena y esperará el tiempo necesario.

Tal vez no sea mi novio para siempre o tal vez sí, pero estoy viviendo una bonita historia con él y quiero lograr buenos recuerdos que me permitan conocer cómo se siente tener un primer amor. Las personas tienen razón al decirte que en la preparatoria conocerás a una persona a la cual amarás demasiado, aunque siendo sincera no es como las series de Netflix, la realidad es que muchas relaciones no duran demasiado tiempo en vista de que hay muchas mentiras, desconfianza e incluso engaños, porque en la actualidad parece que las personas no buscan algo serio. Aun así, no me dio miedo que llegara a suceder algo de este tipo; es importante entender que cada cosa que nos pasa, aunque no sea agradable, es una experiencia nueva de la cual puedes aprender y que incluso puede ayudarte a que no se repita en un futuro.

Algo que quiero agregar es que debemos de aceptarnos tal y como somos; lo entendí por algo que me pasó recientemente, pues al intentar encajar en la sociedad

que vivimos traté de cambiar mi aspecto físico, como consecuencia de un mal comentario.

Todo esto comenzó desde la cuarentena, muchas personas me decían que estaba gorda, que tenía que dejar de comer porque así no iba a tener un “buen cuerpo”, que me cerrara la boca con hilito para ya no comer, que hiciera mucho ejercicio, pero la más dolorosa y de mayor impacto fue la frase “mírate, pareces mecánico, tienes grasa en todo el cuerpo”, eso me hizo sentir mal y comencé a hacer demasiado ejercicio. Al entrar a la prepa y ver los cuerpos de otras chicas me frustré un poco, pues no tenía el cuerpo como algunas de ellas, entonces comencé a hacer más ejercicio y no lo hacía porque quisiera, sino porque me sentía mal con mi cuerpo, comencé a comer menos, y como resultado empecé a enflacar. No fue sino hasta hace poco tiempo que me di cuenta que tenía trastornos de la conducta alimentaria (TCA), cuando en la escuela traté estos temas. Indagué más sobre los síntomas, entonces me di cuenta de que los padecía. Comencé a ir al nutriólogo, pero creo que no funcionó mucho, pues mis papás decían que estaba demasiado flaca.

Empecé a comer más, pero ya estaba acostumbrada a hacerlo poco, lo irónico es que actualmente sigo con el pensamiento de que estoy gorda, y comer mucho me frustra. Sé que no es lo correcto, pero también sé que debo corregir eso poco a poco.

Estoy aprendiendo a aceptar que, si hago algo, lo debo hacer porque me gusta, o realmente me satisface e interesa. Por eso tengo en mente, como meta, empezar a entrenar en un gym, pues me gusta mucho hacer ejercicio de ese tipo; también seguiré entrenando voleibol y le dedicaré tiempo, es algo que me satisface porque elimina mis pensamientos de estrés respecto a la escuela.

Retomando todo lo que me ha pasado, deseo que en cada episodio que estés viviendo, ya sea malo o bueno, encuentres la mejor manera de actuar. Y que, si es una situación que está impactando negativamente en tu vida, puedas superarla y practicar la resiliencia, pues te permitirá superar adversidades (que, siendo sincera, se presentan de manera más constante de lo que te imaginas).

Te aconsejo que aprendas a identificar qué te está impactando de forma negativa para poder encontrar una solución, así como yo la estoy llevando a cabo para

adaptarme a las estrategias de aprendizaje de la escuela, a superar mi reto de estudiar y entrenar al mismo tiempo, obteniendo buenos resultados en ambos aspectos y, por último, enfrentar mi TCA, aunque no esté totalmente diagnosticada por un doctor.

Sé que algunas situaciones son difíciles de enfrentar y a veces cuesta trabajo aceptar lo que realmente te está pasando, platicar con alguien que pueda ayudarte puede ser útil para encontrar la mejor solución. Solo puedo decirte que escribas lo que sientes o llegaste a sentir, ya que te permitirá desahogarte o entender la situación. Probablemente te des cuenta del daño que te han o te has causado.

Recuerda que nunca es tarde para mejorar tu personalidad o estilo de vida. Escribir este artículo es como contar aquello que tal vez no le compartí a alguien más, por temor de que me criticaran o que no me ayudaran a encontrar una solución a los distintos problemas. Me gustó haber escrito este artículo porque ahora conoces un poco de mi vida y de las cosas que me han pasado. Por otro lado, me ayudó a ver y darme cuenta qué me ha

sucedido en tan poco tiempo, y que soy capaz de buscar una solución a los problemas de mi vida.

Por último, quiero decirte que si no has podido enfrentar una situación adversa o no has encontrado una solución a esta, escribas tu propia historia, pues en verdad, te será de gran ayuda, te motivará y te darás cuenta que puedes con todo, en serio, con todo, lo que has pasado.

LO QUE SE ESCONDE DETRÁS DE UNA SENSACIÓN

*Tu mayor responsabilidad es amarte a ti mismo
y saber que eres suficiente*

María de Jesús

Mi nombre es María de Jesús, tengo 17 años, soy estudiante de último año de preparatoria, y me gustaría compartir mi experiencia con aquellos adolescentes que lean esto.

Hace poco más de tres años, antes de entrar a la preparatoria, comencé a sentir indiferencia hacia mí misma, notaba que algo no estaba bien, tal vez porque pensaba mucho las cosas, creía que todo iba bien cuando en realidad no era así, pero la realidad era que moría por dentro, no sabía qué pasaba conmigo, estaba desorientada.

Llegué a sentir que, como persona, realmente no valía la pena, hubo un momento en el que me preguntaba: ¿Realmente vale la pena vivir?, muchas respuestas

llegaron a mi mente en ese momento, una de ellas me decía que era mejor dejar todo y rendirme, otra, que le echara ganas, no había razón para rendirme, debía lograr todos los sueños, metas, propósitos que tenía y que aún tengo.

No sabía qué hacer en ese momento, me encontraba dentro de una burbuja que no se podía romper, empecé a desesperarme en vez de buscar una solución para estar mejor. Nunca quise contarles a Romina y Uriel (mis papás) cómo me sentía en ese momento, no quise ser una carga para ellos porque sabía que tenían cosas mucho más importantes en qué pensar, como para tener que involucrarlos en mis problemas; pensé que con el paso del tiempo mejoraría, pero no era así, al contrario, todo empeoraba.

Cuando entré al primer semestre de preparatoria, la burbuja en la que me encontraba estalló, no tenía idea de qué hacer, o cómo reaccionar, estaba muy confundida, y todo me parecía imposible de lograr. Romina y Uriel empezaron a notar ese cambio radical en mí, yo solía ser una persona alegre y optimista, y me convertí en alguien que cuando llegaba la hora de tomar clases le

daba miedo entrar, sentía que esto no era realmente para mí, me encontraba aterrada, me la pasaba llorando, tenía mucho miedo de lo que pudiera pasar, me sentía como una niña pequeña que entraba a la escuela por primera vez, le pedía a Romina que no se fuera, que no me dejara, que me tomara fuerte de la mano y que no me soltara, pero entre más pasaba el tiempo, peor me encontraba psicológicamente. Romina y Uriel me veían y ya no sabían qué hacer, me llevaban regalos, detalles para adornar mis cuadernos, me compraban ropa para que pudiera animarme, pero simplemente no podía, me sentía hundida.

En algunas clases había temas que me generaban demasiadas dudas, era muy grande mi inseguridad al ser juzgada por mis compañeros o preguntar cosas que para ellos eran sencillas, pero para mí no; cuando pregunté por primera vez una duda esa incertidumbre se volvió realidad, me empezaron a juzgar día y noche, se burlaron de mí. Me encontraba en una circunstancia en la que me sentía débil, sin fuerzas, que el mundo estaba en contra mía, me la pasaba llorando, dejé de comer por meses y si lo hacía, de inmediato iba al baño a vomitar, esto me

llevó a tener problemas en mi salud, pues empezaba a padecer bulimia.

Romina y Uriel estaban bastante preocupados, sacaron una cita y empecé a acudir con el doctor Marcelino para que pudiera darme un tratamiento y con el paso del tiempo pudiera mejorar mi salud. Él me dijo que debía cuidarme si quería mejorar, ya que este es un trastorno de alto riesgo que puede dejar secuelas, o bien, causar muchas enfermedades, que no lo debía tomar a la ligera.

Durante algún tiempo, en verdad sentía que me estaba perdiendo, el tratamiento que me indicaron no lo seguí, no quería saber de nada ni de nadie, solo que terminara el día para poder acostarme en mi cama y hundirme en mis pensamientos, yo sabía que eso no estaba bien, que no era correcto, tenía que buscar la manera de salir adelante, pero no quería, no me interesaba saber de mí, lo único que deseaba era que fuera siempre de noche y no amaneciera, pues cuando me levantaba, me sentía mal, mareada, sin hambre, con dolor de estómago, dejó de importarme todo, incluso la escuela.

Me sentía tan sola con un vacío por dentro, sabía

que no era real, pues tenía a Romina, Uriel y a Erick (mi hermano) luchando conmigo, pero únicamente quería pasar todo el tiempo en la cama llorando, sin que nadie me dijera nada.

Una ocasión en la que me estaba bañando, al pensar en aquello que estaba viviendo, me preguntaba: ¿Por qué soy yo la que tiene que vivir esto, por qué? Empecé a lastimar mi cuerpo sin que nadie se diera cuenta, con ello me sentía mejor, llegué a ver a Romina llorar y decirme que ya no llorara, que comiera bien, ella me daba ánimos, pero por más que me esforzaba, no podía, no encontraba una salida y me sentía atrapada.

Aún recuerdo que Romina y Uriel me preguntaban qué quería de comer, a dónde quería salir, pero no me sentía con ganas de hacer nada, pues todo lo que estaba viviendo me destruía por dentro. Después de cierto tiempo, volví a acudir con Marcelino, me dijo que yo no me valoraba, que no me amaba, pues este trastorno seguía avanzando, y no solo eso, sino que me estaba causando fibrosis y que a este paso no iba a llegar ni a la mitad de vida. Marcelino estaba muy enojado conmigo, me dijo que él confiaba en mí para poder salir de aquel

trastorno a tiempo, pero no había hecho nada por cuidarme, en ese momento me pidió me levantara y me retirara de su consultorio, que esperara afuera, así que obedecí y salí.

Romina y Uriel se quedaron en el consultorio, estando afuera pude escuchar lo que Marcelino les dijo...

“Miren, les voy a ser sincero, su hija se encuentra en una situación de vida muy difícil. Por lo que he podido observar, padece de depresión y esto le ha llevado a desarrollar un trastorno alimenticio y podrá sufrir ansiedad, es importante que busquen ayuda psicológica para que mejore, pues de lo contrario, puede llegar a sufrir consecuencias más graves”.

Cuando Romina y Uriel salieron del consultorio me miraron fijamente y dijeron “vamos a casa”, cuando llegamos, sentí mucho terror, como si hubiera visto un fantasma, pues esta situación iba cada vez más lejos. Romina me sugirió fuera a darme un baño para relajarme, cuando bajé, había hecho mi cena favorita —hot cakes con licuado de zarzamora—, no tomé nada de esa cena preparada con tanto esfuerzo, solo un vaso

de agua y me dirigí a la recámara. Escuché a lo lejos que Romina estaba llorando, pues yo no había querido cenar, decía no saber qué hacer para que pudiera ingerir algo ya que habían pasado demasiados días y cada vez le era más complicado convencerme de hacerlo.

Al llegar el fin de semana, Romina y Uriel me sentaron en la mesa, dijeron que querían hablar conmigo, respondí que no quería hablar, deseaba estar sola, encerrarme y no saber nada de nadie. Ellos, con voz potente, me dijeron que no me estaban preguntando, así que tomé asiento y me empezaron a decir que ya no sabían qué hacer conmigo, que, aunque no lo creyera, era muy difícil esta situación, me gustara o no, iba a empezar a tomar terapia con una psicóloga llamada Natalia, ellos se encargarían de hacerme seguir el tratamiento que me indicaran.

Me negué a ir, ellos contestaron que no era una opción, tomaría la terapia así fuera a la fuerza, mi opinión no importaba, pues llevaba más de cuatro meses estando en esta situación y a ese paso me iba a morir.

Seguía sin entender, a pesar del tiempo, qué había pasado; dos semanas después me hicieron arreglarme

para ir a mi primer terapia, me pidieron llevar un recipiente con fresas o alguna fruta de mi preferencia. Al llegar al lugar, me indicaron acostarme en una sala, ponerme cómoda y abrir el recipiente con frutas que había llevado.

Natalia me recomendó comer una cada vez que recordara la situación difícil que estaba viviendo, me dijo que tendríamos estas terapias por algún tiempo y que sería en varias sesiones durante tres horas cada ocho días con recesos, y que no me sintiera presionada al sacar todo lo que sentía; la verdad, me gustó mucho la dinámica que llevaba a cabo Natalia para atenderme, ya que en cuanto le decía cómo me sentía, me preguntaba directamente; yo respondía en la misma forma, también me daba consejos para salir poco a poco de la depresión, lo que fue muy útil para mí.

A decir verdad, esperaba con ansias los días para ir nuevamente a mi terapia, me había gustado mucho el trato que me daba Natalia, podía sentir que empezaba a avanzar, me adaptaba rápidamente a lo que estaba viviendo, a buscar una solución para salir adelante, estar bien conmigo misma. Natalia me recordó la impor-

tancia de lo que valgo como persona, que soy alguien irremplazable, una niña con carisma, que tenía que ser fuerte para salir adelante, ser valiente, pues lograrlo iba a costar bastante tiempo, y tal vez sería difícil por el tiempo que llevaba padeciendo depresión, pero me dijo que jamás sería imposible, me recordó que debía de comer bien e ir nuevamente al consultorio de Marcelino para seguir mi tratamiento contra la bulimia. Con toda la felicidad del mundo le dije a Natalia que sí, ya me sentía lista para retomar mi tratamiento, poder sentirme mejor y salir de ese trastorno, gracias a eso ahora estoy consciente de que tengo una enfermedad, la cual debo cuidar.

No sé si he aprendido mucho, sin embargo, ha sido una experiencia muy difícil de vivir, pero sigo avanzando, ahora sé que me concentré tanto en mí, en querer salir del vacío en el que me encontraba, que llegué a lastimar a muchas personas sin razón alguna, que no tenían la culpa de absolutamente nada.

Después de eso, tuve tanta culpa que quería volver al estado en el que me encontraba, pero no fue así. Decidí no hacerlo porque sabía que me había costado estar

en el punto en que me encuentro. Acepté mis errores y pedí disculpas a quien le hice daño, tal vez esto no era suficiente, pero me sentía mal por haber tomado esa postura, demostré que estaba arrepentida por lo que había hecho, por los errores cometidos. Así que decidí ser mejor persona, después de esto, creo que he podido superar una de las etapas más difíciles para mí. Tomé un buen número de terapias, con el fin de saber que ya estaba lista para continuar mi vida yo sola.

Me propuse no decaer, pues era yo una persona muy fuerte que iba a poder con todo por difícil que fuera, no me iba a rendir fácilmente, buscaría la salida, si caía me iba a levantar, si tropezaba, encontraría la manera de levantarme y sanar. Sé que, para lograrlo, no me llevaría días, semanas, o meses, quizá serían años, pero estaba en la disposición de dar todas mis fuerzas, luchar hasta sanar y sentirme bien conmigo misma, para finalmente decir: ¡lo logré!

Tiempo después sucedieron demasiadas cosas, entre otras, ser juzgada por haber estado dentro de una fase como esta.

Muchas personas lo consideraban una exageración,

pero nunca pensé que fuera así, pues realmente me sentía mal; aquellas de mente cerrada nunca se pusieron en mi lugar, para ellas fue fácil juzgarme sin saber todo lo que estaba viviendo y sintiendo en ese momento, entiendo que no todos tenemos la capacidad de comprender a los demás y ser empáticos.

Tuve familiares que llegaron a decirme “loca”, que estaba mal, que solo quería llamar la atención, que estaba inventando todo esto para que mis papás gastaran dinero. Yo sabía que no era verdad, así que, en vez de ponerme a contradecirles, lo dejaba pasar, ya que no sabían nada, pero yo sí, pues lo viví, y aunque ellos estuvieran en la misma situación, nunca sentirían lo mismo.

Al pasar el tiempo, más me juzgaban, pero después de asistir a mis terapias ya no era fácil que cayera dentro del mismo hoyo en el que estuve hundida. Sabía que tenía el apoyo de mis papás y con eso era más que suficiente, no necesitaba el de nadie más.

Poco después volví a acudir con Marcelino, dijo estar muy orgulloso de mí porque logré salir adelante y estaba mejorando, me recomendó siguiera cuidándome,

continuara el tratamiento hasta terminarlo, y lo más importante, me alimentara bien, pues así vería mejores resultados cada día.

Al sentirme mucho mejor, dejé de acudir a las terapias, estoy agradecida con la vida por darme una segunda oportunidad para salir adelante, valorarme y saberme autosuficiente.

Por todo lo anterior, escribo esta carta para María de Jesús:

Antes que otra cosa, quiero decirte que sé por lo que estás pasando, que han sido tiempos complicados, ha habido momentos difíciles y tristes, pero estás bien y estarás mejor.

En primer lugar, debes tener claro que nunca estarás sola, y cuando te invada ese sentimiento, recuerda, a lo largo del camino me tienes a mí, como compañera y cómplice. Me siento orgullosa de ti, tienes mi admiración y respeto por tu coraje, valentía y todo lo que has logrado en tu vida, especialmente por lo que han sido y representado estos últimos años.

Espero que tú también puedas ver y ser consciente

de esto, pero si algún día, o en algún momento por alguna razón lo olvidas, no te preocupes, ahí estaré para recordarte cada paso que has dado y forjado.

Hace tiempo, por elección o por las circunstancias, comencé a centrarme en otras cosas sin sentido, te dejé de lado, pero ahora voy a darte cuanto necesitas para estar bien, buscar y perseguir lo que deseas y ser feliz, hoy, al estar más conscientes de todo, hemos salido adelante.

Ten la seguridad que habré de dejarte sentir tristeza y nostalgia cuando te invadan estos sentimientos, te permitiré tener miedo cuando algo te asuste o te encuentres frente a lo desconocido, pero te haré saber que es parte de la vida, siempre puedes tomar decisiones, las cuales nos hacen más fuertes, pues toda situación pasa.

Sentirnos vulnerables, no solo es bueno, sino natural, mas no lo haremos un estilo de vida ni nos estancaremos en ello. Simplemente estaremos dando un paso más.

Cuando caigas, cuando tropieces, yo estaré ahí, seré yo quien te levante, y te haga ver que mientras demos sentido a ello y aprendamos de esas experiencias, no habrá caídas ni tropiezos, ya que hemos acumulado lecciones de vida.

La resiliencia siempre estuvo presente conmigo, solo necesitaba enfrentar un duelo, luchar, querer rendirme, pero decidí no hacerlo, para poder decir que soy una persona fuerte.

Después de dos años, estoy muy orgullosa por haber logrado salir adelante a pesar de lo difícil que fue, me felicito al lograr darme ánimos para continuar en mi lucha contra el día a día.

Por otro lado, también estoy muy agradecida con Romina y Uriel por ayudarme a encontrar el apoyo psicológico que necesitaba, a pesar de que no fue fácil siempre estuvieron a mi lado.

Al retomar las palabras de Linda Poindexter: “Una pequeña grieta en ti no significa que estés roto, significa que te pusieron a prueba y no te desmoronaste”, puedo decir que un fracaso no determina nuestro éxito futuro...

UN VIAJE EN EL TIEMPO; MI MARCA

*Caerse debe ser tomado con humor; aprende a levantarte
y a sacudirte con una sonrisa en tu rostro;
planta mejor tus pies, camina más derecho.
Verás cómo poco a poco será más difícil
que vuelvas a perder tu equilibrio*

Todo comenzó con un estilo de vida para muchos, común y corriente (inclusive para mí en ese momento), recuerdo que estábamos en pandemia y todo me parecía aburrido y monótono. Mi rutina comenzaba a las seis de la mañana; tomaba un poco de café, me ponía una chaqueta y comenzaba a realizar las tareas pendientes. A las siete en punto comenzaba nuestra clase de Antropología con miss Olga. Nos hacía prender la cámara, sin importar mi apariencia, con todo y ojeras tenía que hacerlo.

Tomar clases era de mis cosas preferidas en pandemia; debido a que cuando no tenía más actividades

por realizar, me sentía bastante ansiosa. Sin tener con quien hablar en casa, durante la hora del almuerzo solo podía oír pequeñas frases de mi hermana menor y mi tío: “hola”, “comes bien, eh”, así como el típico “te veo al rato”.

Todo mundo parecía estar siempre en su propio universo. Los momentos del día que más apreciaba eran cuando mi madre me llevaba al deportivo La Hortaliza. Ahí solía sentirme “feliz”, convivía al menos por un rato con alguien más; ya no estaba sola con mi conciencia. Me olvidaba de mis problemas internos. Durante esta etapa me creía “autosuficiente”, pensaba que podía lograr todo sola; inclusive algunas veces tenía problemas por no querer convivir con mi familia; o bueno, con las personas que vivían en la misma casa. No quería salir de mi cuarto cuando alguien estaba afuera; me molestaba el contacto debido a que ya me había acostumbrado a no convivir y estar aislada por largos periodos; muchas veces pensé que nadie se daría cuenta si estaba en casa o no.

Puedo decir que mi único enfoque era el colegio; sacar las mejores notas era algo que me impulsaba a esforzarme bastante, aunque esa “pasión” y “envidia”

que dedicaba a mis trabajos, tareas y participaciones se fueron apagando conforme pasaba el confinamiento. Todo fue así durante los primeros meses del primer semestre de preparatoria. Un día “diferente” comenzó mi “prueba”.

Estaba a unos días de mi cumpleaños y como siempre, eran cosas que me importaban poco; tenía en mi mente que todo sería igual que años anteriores, un pastel y mi inconformidad por no recibir algún regalo que mis padres no estaban dispuestos a comprar. Todo normal. Lo cierto es que me tocaba entrenamiento; quería llegar temprano, así que presioné a mi madre para lograrlo. Ella acababa de llegar, eran las 3:00 p.m. Se veía bastante cansada y tampoco había comido, pero yo seguía mencionándole mis ganas de ser puntual. Con su mirada cansada me miro a los ojos y dijo: “Thená, espera un poco. Entrás a las cuatro y apenas son las tres; ¿me dejarías comer por favor?” Lo hizo de una manera en la que obviamente no podía molestarme ni reclamarle; al contrario, me sentí mal por ser tan hostigadora. Llegaron las 3:30 y ya estaba lista para partir; nos fuimos, pero había bastante tráfico, por lo que me molesté un poco

con ella. Llegamos tarde al deportivo y bajé azotando la puerta del auto; recuerdo haber dicho un ¡gracias! con la expresión facial típica cuando me molesto y finjo estar bien. Me fui corriendo a la cancha para comenzar a realizar los estiramientos, pues ya era tarde. Ese día todo transcurría normalmente; alrededor de las 5:30 nos pidieron hacer un ejercicio de coordinación con conos; teníamos que esquivarlos y encestar, por lo que debíamos correr rapidísimo para compensar el tiempo “perdido” al no pisar los obstáculos.

Era mi turno, tenía todo perfectamente calculado; ya me veía encestando exitosamente el balón. Escuché el silbato del coach Robledo, corrí a toda velocidad, pasé los platillos y conos rápidamente, me sentía como flash. El descuido de una compañera mandó el cono de su fila a mi posición, haciendo que tropezara y mi tobillo se doblara. Eso no impidió mi competitividad, me levanté, quería seguir corriendo, pero no me pude levantar. No sabía lo que estaba ocurriendo, hasta que sentí el dolor; había pasado el efecto amortiguador y me daba pena llorar, así que comencé a reír secando lágrimas.

El coach me ayudó a parar, me preguntó si podía seguir, sin dudarlo le dije que sí; sin embargo, al momento de dar otro paso, mi pie no respondió y estuve a punto de volver a caer, unas compañeras que estaban al lado mío me detuvieron. Me llevaron a la oficina de la coach Alejandra (esposa de Robledo) y llamaron a la traumatóloga Aby. Me dijo que parecía un esguince, recomendó sacar rayos X. Le marcaron a mi madre y enseguida fue por mí. Durante el trayecto ninguna de las dos mencionó una sola palabra; todo era silencio e inclusive parecía que estaba enfadada. Llegando a casa, tanto mis abuelitas como mi tío, mi padre y hermana se acercaron a ver qué ocurría. Me sentía mal por haberme mostrado tan vulnerable. Esa noche tuve que meter mi pie en agua con hielos para desinflamar y calmar el dolor. Tenía la esperanza de recuperarme en una semana; pero eso era lo que más me preocupaba. ¿Qué haría al día siguiente?

No pude dormir bien; a la mañana siguiente, después de haber pasado una noche dura, me iba a levantar como siempre; se me había olvidado mi lesión, pero al ver una venda sobre mi pie, tuve que apoyarme en mis muebles

para ir por mi café de la mañana. Hacía bastante frío y, aun así, tuve que bajar las escaleras sentada extendiendo mi pie; subir me costó el doble de trabajo, puesto que llevaba una taza con agua hirviendo. Tuve que ir lentamente para no caer y evitar que se derramara el líquido. Aparentemente me tardé 40 minutos en hacer eso, y ya no pude aprovechar del mismo modo mi tiempo. Durante la clase estaba bastante distraída y me mantenía pensando en el futuro. Terminando las clases, alrededor de las dos de la tarde, traté de distraerme pasando mis apuntes en limpio, pero llegó un momento en el que me harté y quería cambiar de actividad.

No sabía qué hacer; me dirigí al cuarto de Kenia (mi hermana), simplemente para no sentirme sola. Ella seguía en clase, eran apenas las 2:30, yo sentía como si hubiera pasado una eternidad. Se molestó, ya que estaba invadiendo su privacidad, así que opté por irme a otro lado con todo y mi pie chueco. Fui caminando lentamente al cuarto de mi tío, él también seguía dando clase; por lo que no quise incomodar y regresé a mi guarida. Volví a mirar mi celular y solo habían pasado tres minutos. Me puse a hacer unas faenas del hogar; tendí mi cama, la de

mis padres y recogí un poco ambas recámaras, esta vez el tiempo había transcurrido con mayor velocidad debido a las condiciones de movilidad en las que me encontraba. Ya eran las 4:30, fue una sorpresa para mí, puesto que la llegada de mis padres oscilaba entre las 3:00 y 3:30 de la tarde. Les marqué y no respondían; me quedé sentada en la cama, me sentí fatal; mi cabeza parecía estar a mil revoluciones por segundo.

Ese día dormí y desperté hasta las 9:00 de la noche. Nadie fue a mi habitación; nadie me llamó, tenía ganas de llorar; me sentía invisible. Pensaba que me preguntarían cómo seguía o algo por el estilo, pero nada pasó. Me levanté de la cama, con un nudo en la garganta fui a verlos a su habitación. Ya estaban dormidos; me quedé toda la noche con un sentimiento de frustración. No tenía ganas de nada, todo se empezaba a tornar aún más gris; así que la cama fue mi salida, volví a acostarme. Con gotas saladas que rodaban sobre mis mejillas tuve que aprender a conciliar el sueño.

Así pasaron los días, y cada vez sentía que eran más largos; decidí romper con algunos hábitos. Ahora intentaba conectar más con los demás, salía de mi

habitación y procuraba mover mi pie para que sanara más rápido, para ello, me iba al patio a asolearme un poco. Después de esta actividad retornaba a mi habitación; ya no había nada por hacer, estaba harta. Aún recuerdo que lloraba todos los días en mi cuarto hasta quedarme dormida; ahora mis padres llegaban a las 7:00 de la tarde; y mi padre me regañaba bastante. Empezaron a notar que perdía el apetito; cada vez que me regañaban respondía muy feo, azotaba la puerta en su cara, y me ponía a llorar. Por esa razón mi padre se enojaba.

Recibí varios castigos por no “cuidarme”. Cabe mencionar que cuando mi esguince sanó, por las razones anteriores mis padres decidieron ya no llevarme al deportivo, a mi salvación. Por mi parte lloraba y les imploraba que me dieran una oportunidad, que me recuperaría de esa forma. Era triste ver a mi hermana partir en el carro, ya preparada para jugar; y yo quedarme en casa viendo cómo la vida pasaba ante mis ojos. Parecía que todo lo bueno se había esfumado de mi vida. Mis padres pensaban que estaba siendo caprichosa y esa era su forma de reprenderme. Lo cierto era no saber qué hacer, y conforme pasaba el tiempo me sentía

más amargada, débil y triste. Odiaba todo y a todos, quería mi vida de antes. Me encerraba en el cuarto e intentaba calmarme; comencé a hacer un poco de yoga. Esto calmó mis pensamientos por un rato, pero al ver a mi hermana regresar sudada, alegre y animada, me hacía recordar a mi Yo del pasado. Seguía insistiéndoles que me llevaran de nuevo, pero nunca hicieron caso. Cuando llegaban y coincidían con la hora de la comida, yo estaba en mi cuarto “durmiendo”, descansando mis ojos, solo escuchaba los pasos que daba mi padre en las escaleras, para que saliera a comer con ellos. Yo siempre cerraba la puerta con seguro para que me diera tiempo de reaccionar y que ese día no terminara con un golpe.

Me paraba llorando y tenía que bajar. Al verme mi familia en la cocina, comenzaba a murmurar sobre mi aspecto físico. Tenía ojeras enormes, el cabello sucio, mi masa muscular había disminuido considerablemente. Detestaba la hora de la comida, todos me decían: ¡come más!; ¡pareces un hueso!; ¡te vas a desmayar un día!; lo cierto es que pocas veces manifestaba señales de hambre. Era el centro de atención, la oveja negra de la casa;

cuando salíamos por despena avergonzaba a mis padres por cómo me veía.

En cuanto a las actividades académicas, iban como siempre, ya que mi ego no me permitía reducir mi calidad como estudiante; en todo lo demás, me sentía destrozada. Mi madre, ante todo esto, entró a mi cuarto una noche; sigilosamente abrió la puerta con una llave, me encontró llorando, preguntó quién me había hecho tanto daño. Lloré más fuerte y le imploré me dejara vivir como antes, que me diera la posibilidad de ver a mi equipo una vez más. Ella comenzó a llorar también y me gritó —¿Quién te ha hecho tanto daño?, respóndeme Athenea, ... no respondí. Cuando se iba, le dije sollozando que quería hablar con ella al día siguiente. No me respondió, pero creo que comprendió lo que quise decirle a través de mi mirada afligida. Al alba, le confesé, dentro de su habitación, ya no poder continuar, ya no me sentía a gusto con mi cuerpo ni con mi mente. Le confesé que había intentado irme de muchas formas, pero que no quería hacerlo en la casa; no deseaba traumar a mi hermana. Tampoco dejarla con esa pena; además, ya me había rendido. Le pedí me diera una solución ante lo que

había planteado; inmediatamente se puso roja, comenzó a llorar y se agarró la cara mostrando desesperación; me abrazó, sentí sus cálidas manos rodeando mis hombros. Me dijo que ese día durmiera con ella. Mi padre tuvo que dormir en mi habitación; me sentía culpable y por un momento me arrepentí por lo que le dije, pero era algo que no podía seguir guardando. Esa semana mi mamá no fue a trabajar; se dedicó a cuidarme, antes que todo, me llevó al médico, allí me indicaron que tenía que subir de peso, pues pesaba 39 kg, medía 1.60 m, y se había interrumpido mi menstruación.

Al descubrir señales de insomnio, irritabilidad, más mi notorio aspecto demacrado, la doctora habló a solas con mi madre; cuando terminaron, me pidieron pasar. En ese momento, mi madre me vio de manera diferente. Llegamos a casa, mi madre dejó sus llaves en la mesa y ambas partimos a nuestra habitación. Noté un poco extraña a mamá, pues cuando llegamos, cerró su puerta, y poco después se escucharon susurros y exclamaciones saliendo de aquel lugar. Como todas las tardes, hice un recuento de lo que había hecho aquel día; en ese momento, mi madre y mi padre entraron, cerraron la puerta de la

habitación y se sentaron en mi cama, instantes después me dieron la noticia: Me iban a internar; me meterían a una clínica. Cuando escuché aquellas palabras, sentí que me ardía la sangre; les grité, me exalté demasiado. Lo extraño es que ellos no reaccionaron igual; mi padre se retiró y me dejó platicando con mi madre. Yo no quería dejar mis estudios, la prepa era lo que me mantenía ocupada; era (en parte) lo que me había rescatado del fracaso total, ella se retiró sin decir nada; me quedé llorando como siempre.

Una semana después fuimos a casa de mis abuelos maternos para que mi madre les comentara su decisión; ellos también tenían que saber. Yo estaba asustada. No me habían visto en mucho tiempo y en ese momento se pusieron a llorar. Athenea ya no era Athenea. Me abrazaron y con ojos rojos por las lágrimas, le propusieron a mi madre que ellos se harían cargo de mí. Le juraron que con ellos mejoraría mi estado de salud. Mi mamá lo dudó. Yo ya no quería dar molestias, me sentía un estorbo. Mis abuelos me preguntaron si quería ir con ellos a Acapulco; a mí no me importaba ir o no, era algo (entre muchas otras cosas) de lo que había perdido

sentido y “sabor”. Al final acordaron que iría mi hermana, mi madre, los abuelos y yo. Al estar allá me sentí diferente, me relajé, ya no estaba a la defensiva como antes; las personas ya no me veían como bicho raro a pesar de mi apariencia, aprendí a soltar. Me seguía sintiendo un poco nostálgica, ya que después de saberme en un paraíso, tendría que volver a la realidad. Tarde o temprano me internarían. La semana que pasamos en Guerrero me hizo recordar lo que era sonreír, lo que era “VIVIR”. Ver la luna, las estrellas, poder sentir el sol y la brisa del aire rozando mi piel; oler el mar, pisar la arena y contemplar la grandeza dentro de la simplicidad. Aspectos que hasta ese día pude considerar con tanta delicadeza.

Una madrugada de esos días, mi madre se levantó; me habló para que me vistiera. Aparentemente el sol apenas estaba despertando. Caminamos a la orilla del mar; escuchaba las gaviotas, el mar moviéndose y mi respiración. Miraba mis pies, ya “iguales” otra vez. Ya no tenía la venda. Nos detuvimos y nos sentamos. Ninguna dijo una palabra, pero nos miramos y recordamos la felicidad. El sol naranja nos saludaba reflejándose en el agua cristalina. Mi madre volteó a verme y dijo con su

voz entrecortada: “ya ves tontita, tú que te querías perder de esto. Recapacita por favor”; estas últimas palabras detonaron un mar en sus ojos, y provocaron una lluvia en los míos. Las dos nos abrazamos y le prometí que a partir de ese día todo volvería a ser como antes, le dije que lo intentaría con toda mi fuerza y coraje. Intentaría recuperar mi trayecto.

Al regresar a Toluca, nos cambiamos de residencia, decidimos irnos a vivir con mis abuelos a Metepec. Mi promesa tenía que ser cumplida, pero yo quería iniciar de cero. Seguía teniendo inseguridades y como en todas partes siempre habrá personas que juzguen; tuve que aprender a lidiar con críticas y burlas, incluso de algunas que jamás esperé. Cada vez que me quería dar por vencida recordaba el mar, el sufrimiento de mi madre, de mis abuelos y las palabras de mi padre. Me acordé de la Athenea de antes; que se creía “autosuficiente”; la niña que tenía el ego por las nubes, que “podía con todo”, de ella saqué mi fuerza. En mi cabeza rezumbaba la palabra RESILIENCIA, que recordaba de una clase de desarrollo social del adolescente y de la asignatura de orientación. Esa capacidad para “ser fuerte” ante la

adversidad, superar un momento traumático. Poco a poco iba recuperando mi humor, mi salud y mi estabilidad. Fui resiliente porque aun con mil problemas encima, decidí seguir esforzándome; fui resiliente cuando estando al borde de mi perdición, quise intentarlo de nuevo, fui resiliente al dejar mis miedos atrás; lo peor ya había pasado, lo único que me quedaba por hacer era aprender e impulsarme apoyada en lo sucedido. Fui resiliente porque sigo viva.

Después de este evento me sentí como un ave fénix; de mis cenizas “volví a nacer”; aprendí desde el sufrimiento y dolor; fue la prueba que me marcó. Pero, ¿saben?, lo mejor es que cuando tocas fondo, todo lo que queda será más sencillo; lo más difícil ya lo superaste, te queda esperar; o en otros casos, actuar para fortalecerte.

Me alegro de poder compartir esta breve historia con ustedes; una historia que fue una pesadilla para mí durante dos años. Aun recordando ciertas escenas lloro; sé que eso no volverá a pasar; he aprendido la lección. Lo importante es recordar la experiencia y sabiduría que alguna situación te dejó; agradecer tanto lo “bueno” como lo “malo” y continuar en tu sendero.

Vale la pena vivir; nunca sabes en qué momento la vida te recompensará; así que continúa; no te aferres más. Yo jamás pensé que este año sería de tanto aprendizaje y emoción. Me surgieron oportunidades para viajar, me uní de nuevo a un equipo, dejé miedos atrás, aprendí a estar sola y aun así, sentirme acompañada, mejoré la relación con mi familia; ahora confío más en mí. Mi manera de pensar se ha modificado a gran escala; considero todo como un milagro, ya no me quejo de lo “lento” o “rápido” de los momentos; los disfruto y dejo fluir al mundo. Agradezco poder caminar, ver, sentir, oler. Aprecio con mayor intensidad mi alrededor; desde un amanecer hasta la noche más tormentosa. Me siento plena con la persona que soy ahora; sé que aún me queda mucho por aprender, pero voy a mi paso.

Espero que este pequeño relato sirva como recordatorio de que nunca es tarde para cambiar; me gustaría poder contribuir con un grano de arena a su vida para que reflexionen acerca de sus decisiones. Si yo pude salir de aquel hoyo; sé que tú también puedes. ¡Ánimo!

UN POCO DE MÍ... CON CARIÑO PARA TI

*Mientras el enemigo siga de pie,
yo seguiré luchando*

Mi nombre es Eme y les voy a compartir una parte de mi vida: Todo empezó poco después de mi cumpleaños número trece, en el mes de junio de 2019; concluía mi primer grado de secundaria y mi cuerpo empezó a cambiar. Diario jugaba fútbol, era un niño muy activo, juguetón y alegre; siempre me había gustado estar ocupado, el descanso no era para mí. Llegó un día en el que me sentí muy agotado, como si hubiera jugado cinco veces más de lo normal, perdí las ganas de jugar videojuegos, solo quería pasar tiempo en el sillón, acostado, viendo videos; constantemente buscaba descansar, mis pies empezaron a tener puntos rojos, mi piel tomó un color amarillento y vomitaba seguido, hasta que me llevaron al médico y me diagnosticaron “púrpura”, me medicaron y me dijo el doctor que con baños de sol mi color de piel volvería

a la normalidad; sin embargo, no mejoraba. Después me realizaron algunos estudios en los que un médico le dijo a mi papá que probablemente era leucemia —qué palabra tan fuerte—. Sin que yo tuviera conocimiento de la situación, me llevaron con otro médico, el doctor Chanoma, un gran ser humano. Él, desde un inicio, me habló fuerte y con la verdad: “tus plaquetas están en niveles muy bajos y quiero pensar que lo que tienes es leucemia”, comentó que se venían cosas muy fuertes y tendría que ser muy valiente para salir de todo esto. Sugirió llevarme al hospital Siglo XXI o a La Raza. Cuando me dijeron esto empecé a llorar. El camino de regreso a casa fue devastador, sentía que el mundo se me venía abajo.

Ese mismo día me internaron en Metepec; ahí, solo me hicieron unos estudios, pero no me dieron ningún diagnóstico. Lo único que sé es que urgía, por el código de gravedad, un traslado al hospital La Raza. Decían que podía ser una hepatitis por el color de mi piel, pues era aún más amarilla de lo que ya estaba. Las horas transcurrían y era preciso me trasladaran, pues en este hospital no hacían nada para que mejorara. Un

viernes ingresé al hospital de Metepec, me trasladaron el domingo a las 10:00 a.m. Yair, el conductor de la ambulancia y gran persona, me dio unas palabras de aliento que me marcaron mucho y valoré tanto, pues las necesitaba en ese momento que pasaban tantas cosas por mi mente.

Al fin llegué al hospital La Raza... fue impresionante porque a mi arribo varias enfermeras me estaban esperando para canalizarme, tomar mis signos vitales, extraer mi sangre para hacer estudios; en fin, fueron un sinfín de cosas en unos pocos minutos.

No asimilaba nada, en ese momento sentía miedo, una gran angustia me recorría el cuerpo y yo solo deseaba estar con mis papás. Me dejaron en Urgencias y una avalancha de preguntas retumba en mis oídos; empezaron a valorarme médicos especialistas por doquiera, pues mi caso era único, mis síntomas y la sintomatología propia de la enfermedad no concordaban; las horas transcurrían y de mi diagnóstico aún no sabían nada. Llegó un compañero de sala, sin cabello, con pronóstico de leucemia, y en crisis debido a la diabetes que padecía;

yo le decía “te doy el mío”, pues no podía verlo así, era algo muy doloroso.

Ese día empezaron a transfundirme sangre, porque mis plaquetas bajaron a cuatro mil; en realidad yo no sabía qué significaba ese valor, solo que tenían que subir para poder operarme, pues requería de un catéter por el que pasaría el medicamento. Tantas palabras desconocidas para mí. Esa noche logré estabilizarme y me hicieron la primera de tres cirugías, me pusieron un catéter con el peligro de que pudiera desangrarme. Aun con todos los riesgos habidos y por haber, no me daban muchas esperanzas de vida, temían que no sistiera. Esa noche me pasó algo que no sabría cómo describirlo: estando en quirófano tuve una experiencia en la que una mujer de cabello largo tocó mi hombro y me dijo que me tranquilizara, que todo iba a estar bien; esto me dio confianza. Mi operación transcurría al mismo tiempo en que mi papá llegaba al hospital. Lo condujo a quirófanos una viejita que tomó su hombro y le dio palabras de aliento. Cuando mi padre quiso verla, ella ya no estaba. Esto nos sucedió a medianoche. Su presencia fue instantánea, pero nos dio tranquilidad.

Gracias a Dios, salí bien de la operación. El lunes llegó la doctora Núñez, me hizo los estudios necesarios que arrojaron como resultado leucemia linfoblástica aguda de alto riesgo por edad. Aquí comienza todo un reto en mi vida. La doctora les comenta a mis padres que estoy muy grave y que solo hay 1% de probabilidad de que pueda salir adelante debido a que es muy delicado por lo que estoy pasando. Mi papá le dijo que ese porcentaje era yo, mi vida, mi fortaleza. Los doctores siempre mencionaban la gravedad de mi situación, no había momento que no lo hicieran.

Me suben a piso al siguiente día y me dicen que voy a estar de cuatro a cinco semanas en tratamiento recibiendo quimioterapias, sin levantarme ni hacer esfuerzos por la gravedad de mi hígado, pues estaba muy dañado e inflamado. No sabía lo que eran las quimioterapias, pensaba: “qué es eso, cómo se toma”. Y así, empecé a recibir las quimios; hubo altas y bajas, pero mi cuerpo respondía muy bien, gracias a Dios. Ahora enfrentaba mi mayor temor: la caída del cabello. Un día decidí que lo mejor sería que me lo cortaran; al hacerlo lloré como nunca, mi cabello era muy valioso e

importante. Aunado a esto, hubo días muy difíciles, en una ocasión me subió tanto la presión que, camino a la realización de un estudio, convulsioné. Dios estaba de mi lado y en el camino encontré a unos doctores que me llevaron a mi cama, me auxiliaron y me estabilizaron; días después las cosas se complicaron más: perdí la vista, no sabía qué le pasaba a mi cuerpo, empecé a perder peso, me debilitaba cada vez más...

Me sometían con frecuencia a estudios; mi sistema nervioso, decían los doctores, ya estaba infiltrado. Tuve un retroceso en el que sentía tener ocho años; duré así algunos días. Después, llegué a tener cuatro años, hasta el día en el que dije que acababa de nacer. Sentía mi cuerpo más débil que nunca: perdí la voz, olvidé cómo completar las palabras; recuperé la vista, pero era estática: mis ojos no se movían por sí solos. Mi cuerpo se debilitaba cada vez más y con un único deseo: volver a casa.

Estaba en una sala con siete compañeros que constantemente veía cómo se recuperaban y salían; yo permanecía ahí. Llegó el día en que me aislaron y fue algo tranquilo porque tenía espacio únicamente para

mí, pero a la vez era triste y desesperante porque los doctores ya no me veían, me dejaron prácticamente en el abandono, a mi suerte; mis padres tenían que andar tras ellos para que pasaran a revisarme. Lamentablemente eran situaciones a las que nos tuvimos que enfrentar, además de todo lo padecido.

El día que me hicieron una biopsia de hígado yo era otra persona. Mi cuerpo ya no respondía y, sin embargo, hacía miles de esfuerzos por levantarme y seguir. Mis padres me daban comida y suplementos alimenticios a escondidas de los doctores, mi cuerpo se paralizaba y mi boca era como si se fuera de lado, tenía que comer así, y solo podía hacerlo con un popote, pero eso no importaba, pues yo deseaba con todas mis fuerzas ganar peso. Veía mis brazos tan delgados, mi cuerpo frágil y solo quedaba hacer caso a mis padres y comer. Les dieron los resultados de la biopsia, con las imágenes de mi hígado totalmente invadido; después de esta cirugía pasé cinco días con sus noches sin dormir completamente; apenas dos periodos: uno de treinta minutos, otro de quince, no obstante los medicamentos que me suministraron para dormir, pero mi cuerpo ya no reaccionó a estos; entonces

inició un reto más en mi vida: Se reunieron diez médicos entre hematólogos, neurólogos y gastroenterólogos, estudiaron mi caso y llegaron a la conclusión de que ya no había nada qué hacer; mi hígado y mi sistema nervioso estaban invadidos.

Mis papás tomaron la decisión de firmar la alta voluntaria, pero los médicos se negaban a darla, puesto que mi vida corría peligro, más aún si abandonaba el hospital; les decían que no viviría más de tres horas y que quizá no llegaría a estar en casa; de hacerlo, tendrían que trasladarme con los medios necesarios; con todo, me daban una esperanza de vida de una semana o quince días cuando mucho. Mis padres corrieron el riesgo, me llevaron a casa el viernes 30 de agosto de 2019. Esto era mi más grande anhelo, quería llegar a la casa de mi abuelita porque ahí sentía que encontraba la paz, el amor de mis familiares y, aunque mi abuelita ya no estuviera, sentía que me recibía con los brazos abiertos...

Durante mi estancia en el hospital, me mantuve con mente positiva, siempre con los oídos cerrados, no hacía caso a lo que decían los médicos de mi situación, ni ponía atención a lo que pasaba en mi entorno con los

demás compañeros de cuarto, solo quería paz en mi ser. Así, día tras día me mantenía fuerte y siempre ocupado; distraía mi mente, esto fue muy importante para mí, me fortalecía. Asumí mi enfermedad como leucemia y nada más, nunca quise verlo como cáncer, aunque los doctores siempre me lo mencionaban y cada día escuchaba cómo platicaban sobre la gravedad de mi situación. Desde el primer momento me mantuve ocupado, tratando de distraer mi mente y mi cuerpo, me ocupaba leyendo, coloreando, armé un rompecabezas que fue todo un reto ¡era de mil piezas!, para mí muy gratificante, ya que me ponían de ejemplo para mis compañeros de cuarto, siempre los inspiraba a hacer algo útil en cada momento. Había días que nuestra sala, a pesar de todo lo que vivíamos, se encontraba ocupada con alguna actividad. Los días transcurrían y yo seguía llenándome de retos, aun cuando mi vista no era la mejor, logré armar una nave de *Star Wars*, la cual tenía piezas muy pequeñas. Le pedía a mi tía que me llevara mi guía de *Pokemon*, pues algo extraño pasó en mi ser, veía mi habitación llena de *pokemones* y me sabía el nombre de cada uno de ellos, los veía y describía cómo eran. Mi cuerpo ya no

respondía tanto, pero yo era feliz viéndolos. Hubo algo que me atemorizaba: veía a mis papás con máscaras que semejaban a un dragón o dinosaurio y era desesperante no poderse las quitar, había tantas cosas que no lograba entender. Cuando mis papás me dijeron que nos íbamos a casa, fue una gran noticia, no sabía y quizá no entendía lo que podría pasar, solo quería salir de ahí. Fue un trámite muy largo y la espera aún más. Durante todo ese día lo que me daba paz y tranquilidad era cantar una canción religiosa, me emocionaba hacerlo, sentía una gran conexión con Dios, me daba una fuerza inmensa. Se llegó la hora en la que salí del hospital. Con un cuerpo tan débil, frágil, bajo de peso, con pocas esperanzas de vida, al fin llegué a casa.

La incertidumbre por lo que podría pasar me invadía, pero mis hermanos y familiares me recibieron con mucha alegría, los quería abrazar a todos, ellos mitigaban mi temor. Actuaba por instinto porque en realidad no sabía lo que pasaba, fueron tantas emociones de alegría y de tristeza; mi vida dio un giro de 360 grados y, a partir de este momento, comencé a cambiar radicalmente y me aferré a seguir luchando para recuperarme. Esa noche, después

de no haber dormido durante cinco días completos, por fin pude hacerlo, pero inició una batalla más; primero por querer comer solo, hablar de nuevo, mejorar mi vista. Clínicamente siguió una situación crítica, porque al consultar la opinión de otros médicos decidieron que me podría someter a tratamientos de muchos millones de pesos, pero la respuesta sería la misma: no hay nada más que hacer. Es muy triste escuchar esto, pero yo estaba aferrado a salir adelante. A una semana de haber salido del hospital, conocí a otro médico, él les dijo a mis papás que podía ayudarme, que le diéramos la oportunidad de continuar con un nuevo tratamiento; a través de este, mi cuerpo respondía favorablemente. Aquí quiero hacer una mención acerca de lo importante que ha sido sentirme querido y arropado, pues desde el momento en que fui diagnosticado, mi familia, maestros, amigos y conocidos pidieron siempre con fervor por mi recuperación y en cuanto tuve la primera oportunidad, recibí oraciones de sanación de manera presencial y eso me seguía dando fuerzas y valentía para salir adelante.

Respecto al tema clínico, tuve consulta quince días después de dejar el hospital. Podía controlar mi

cuerpo, poco a poco iba recuperando la vista y aunque mi voz era un tanto extraña, ya podía hablar. Para los doctores, verme llegar a la consulta, era algo increíble, inexplicable; no obstante, y a pesar de que veían mi mejoría, no me dieron el tratamiento completo por miedo a que mi cuerpo no lo resistiera. Mientras tanto yo seguía luchando, aferrándome aún más a la vida. Un mes después la doctora Núñez retomó mi caso y comenzó a darme un tratamiento acorde a mi situación. A finales de noviembre, logré caminar pausadamente y con mucho trabajo, mis piernas eran todavía muy delgadas, pero esto significó otro logro. El iniciar un año de quimioterapias significó visitar dos o tres veces por semana el hospital, transité todos esos días por un ciclo llamado “intensificación y tratamiento de radioterapias”. Después de esto, vino otro año de quimioterapias en mantenimiento; a pesar de todo lo que viví estos dos años nunca bajé la guardia, siempre me mantuve ocupado, continué con mis estudios, empecé con algo de ejercicio ligero, y una mente positiva, confiando totalmente en que Dios seguía actuando en mí y que estaba haciendo un milagro en mi vida.

Hasta este punto de mi vida me siento triunfante, victorioso, contento, y agradecido con Dios. Es como si pasara una hoja del libro de mi existencia, que se ve muy fácil, porque se lee en retrospectiva. Pero vivirlo no lo fue. Tuve que vencer obstáculos, escuchar diagnósticos que no daban un ápice de esperanza, soporté incontables piquetes que dejaban marca en mi cuerpo y en mi corazón. Los estudios siguen aún, pero no hay infiltración en hígado ni en el sistema nervioso.

Parece que mi vida comienza a ser la de antes. Me digo a mí mismo, al mirarme en el espejo, durante la mañana que me reconforta, estoy sano, tengo que salir adelante, puedo hacerlo. Soportar este dolor vale la pena cuando puedo sentir el sol en mis mejillas y el abrazo de los que siempre han estado conmigo “al pie del cañón”, sosteniéndome con su fortaleza y amor infinitos.

En octubre de 2021 terminé con las quimioterapias, entré a Vigilancia y mis revisiones y estudios son mensuales. Sigo en tratamiento con el doctor Guillermo. Esta fecha marca en mi existir un antes y un después: vuelve la calma, la tranquilidad a mi vida, a mi ser, a mi cuerpo... Y eso significa que, paulatinamente, retorno

a mi vida habitual, la de antes, pero regreso a ella con más conciencia de lo que soy, de lo que doy y lo que tengo. Menciono esto lleno de alegría, es como haber atravesado el mar en medio de la tormenta y llegar a puerto, donde la luz, la calma y la serenidad inundan todo. Desde lo profundo de mí, con el corazón lleno de alegría, comparto mis palabras, lo que soy. Porque volver a la vida siempre será un acto de valentía que logran los que tienen el corazón alegre.

En octubre de 2022 me sentí aún más contento, agradecido con Dios porque me dio la oportunidad de cumplir un año en Vigilancia. El doctor Guillermo me dio de alta, después de haber pasado tres años de tratamiento con él; nuevamente Dios me da la oportunidad de abrazar y aferrarme a la vida.

Esto que he vivido durante tres años y cinco meses, me ha ayudado en muchos aspectos de mi vida: aprendí a ser una persona muy tolerante, paciente, entendí que la vida te va formando, te da fuerzas para sobrellevar todo lo que nos toca vivir. Aunque a veces me hacía tantas preguntas de las que no encontraba respuesta, entendí que la vida te enseña a aceptar lo que se te presenta

por más adverso, doloroso o trágico que pueda ser, y justamente estas adversidades de la existencia te van haciendo fuerte ante cualquier situación. Haber pasado por la situación que me marcó, me ha enseñado a valorar a mis seres queridos, a cada momento, cada instante de mi tiempo. Gracias a mis padres que siempre han estado presentes, incólumes y nunca han bajado la guardia; gracias a mis hermanos: Kar y Deny por aguantarme, ser el soporte de mi dolor, aceptar con valentía esto que nos ha tocado vivir y no dejarme solo en los momentos más inciertos. Ustedes han sido la columna que me mantiene en pie. Gracias por su sonrisa sincera, por su mano siempre extendida para que yo pudiera tomarla. Gracias tíos, tías, primos, abuelitas, amigos, maestros, compañeros, doctores y enfermeros, la red que tendieron entre todos ha sido un remanso de paz para mí.

Me siento agradecido con todas las personas que de forma espiritual, moral o económica estuvieron y han estado conmigo, gracias por tenerme presente en la Eucaristía y en sus oraciones; gracias a los directivos y jefes que permitieron que mis padres estuvieran conmigo en los momentos más complicados, por darles

ese tiempo y por ser parte de este gran milagro en mi vida. No podría dar nombres, pues es una lista inmensa, va mi agradecimiento para cada una de estas personas tan importantes en mi vida, siempre las llevaré en mi corazón.

Gracias a mis compañeros de vida, solo ellos y yo sabemos lo que vivimos día a día, gracias porque de ellos he aprendido grandes cosas que me han fortalecido infinitamente. Gracias Dios porque sé que tienes un plan en mi vida: inmensamente gracias.

Actualmente tengo 16 años y 5 meses, estoy estudiando el tercer semestre de preparatoria y mi vida sigue con un gran espíritu de fortaleza.

EL DAÑO QUE UN PADRE HERIDO PUEDE HACER

Mi nombre es Kenjiro, crecí en un hogar donde las peleas de mis padres eran algo normal para mí, escucharlos gritarse el uno al otro casi todo el tiempo hizo que mi infancia no fuera la adecuada para una niña de mi edad. Tiempo después, en 2019, mis padres decidieron divorciarse y con ello, mi padre se fue de la casa, dejándome con mi madre; durante un tiempo ella aparentaba ser buena madre, ya que nada fuera de lo normal ocurría, las peleas habían cesado y no había más problemas familiares, había una falsa tranquilidad ahora que mi padre se había marchado, pero esa extraña calma se disiparía un año después.

El comportamiento de mi madre cambió radicalmente, desatendía la casa, y consiguió otra pareja con quien frecuentaba tomar; con toda esta situación comencé a sentirme incómoda porque evidentemente ella no era la misma persona y eso también afectó mi forma de ser,

ya que me oponía a lo que ella hacía, cosa que no fue de su agrado, como respuesta obtuve represalias verbales y físicas. Esto dio pie a que estuviésemos en constantes discusiones en las que ella terminaba demasiado molesta y por eso me agredía para después irse a la casa de su entonces pareja hasta por dos semanas y no tenía señales de ella en todo ese tiempo, al convivir tanto con su pareja, su relación con el alcohol aumentó más y más al punto de convertirse definitivamente en una persona alcohólica.

Con la llegada de la pandemia causada por el Covid-19, por cuestiones de seguridad, se tomó la decisión de que la forma de tomar clases para continuar nuestros estudios sería en línea y por este motivo mi estabilidad emocional se vio aún más afectada, fue bastante pesado para mí sobrellevar la situación porque muchas cosas se me habían juntado: el divorcio, mi madre, las clases... Cada día se volvía más difícil que el anterior, me costaba mucho levantarme de la cama; continuar con las riendas de mi vida y en mi casa me parecía algo cada vez más difícil.

En mi último año de secundaria mi madre me había corrido de casa, tomó mis pertenencias y las sacó

en bolsas de basura; desesperada, le marqué por teléfono a mi padre explicándole la situación, por lo que tuvo que salir de su trabajo e ir a recogerme, y así fue como pasé de estar en casa de mi madre a vivir con mi padre en casa de mi tía. Durante ese año todo transcurría bien a excepción de que mi padre tomó por rutina hablarme durante casi dos horas acerca de lo que había ocurrido entre él y mi madre, cosa que no me sorprendía, pues estaba consciente de todo lo que pasó, pero eso realmente me estresaba, molestaba y aburría.

Ocho meses después, por miedo a dañar a mi madre, tomé la decisión de regresar con ella, todo parecía ir bien por algunos meses, podría decirse que nuevamente pasaría una vida normal, retomé las clases en la preparatoria de “mis sueños”, había hecho amigos, entre ellos mi mejor amiga “D”, quien estaba enterada de la situación con mi madre; en un par de ocasiones le mencioné que quería irme, irme muy lejos, a un lugar donde no pudiera sufrir de la misma manera, lo que yo buscaba era tranquilidad y felicidad, nada más que eso, pero incluso ella no sabía que hablaba muy en serio.

Poco después comencé a hacerme amiga muy cercana de una persona, a quien llamaré “V”, la había conocido a través de un videojuego que solía jugar muy a menudo, V también sabía muy bien lo que pasaba en mi vida y recuerdo y agradezco que me dijera que cualquier elección que yo hiciera, me apoyaría.

Transcurrido un tiempo mi madre comenzó a llevarnos a mi hermana menor y a mí a algunos bares o a las famosas “cachimbas”, nos hacía vestir como personas “mayores” para aparentar más edad y de esta forma, nos permitieran la entrada a estos lugares, esto pasaba muy a menudo y yo iba únicamente porque Kira, mi hermana menor, estaba expuesta a muchos riesgos y situaciones peligrosas para su integridad física y mental, ya que mi madre siempre terminaba consumiendo alcohol en exceso y por ese motivo nos descuidaba. A Kira no parecía importarle aquello y mucho menos a mi hermana mayor, no hacía nada para evitar que mi madre nos expusiera en lugares en los que no deberíamos de estar, jamás protestó contra ella para protegernos.

En los bares a los que acompañábamos a mi madre, como era de esperarse, había personas adultas que

bailaban, coqueteaban y todo ese tipo de cosas solían hacer con Kira y conmigo; ante ello, mi madre parecía muy desinteresada, al llevarnos ahí nos arriesgaba demasiado e incluso la vida de otras personas, porque la mayoría de las ocasiones, a altas horas de la madrugada, manejaba en un estado crítico de ebriedad.

Las ocasiones en las que mi madre llegaba a salir sola terminaba muy mal, porque siempre se metía en líos, y en varias ocasiones llegó golpeada. Una vez la asaltaron y golpearon, le quitaron su celular y le fracturaron una rodilla. En otra ocasión, recibí una llamada suya aproximadamente a las 11 de la noche; me decía que por favor le llevara dinero para que pudiera salir de los separos en los que se encontraba, pues había tenido una fuerte pelea con su pareja en donde ambos comenzaron a golpearse y él la había dejado ahí encerrada, ya que únicamente había pagado su salida; cuando por fin llegué a donde ella estaba, me encontré con su rostro golpeado y para poder sacarla de ahí tuvimos que pagar una cuota de 2 900 pesos. Poco después me enteré de que su pareja estaba terriblemente golpeado del rostro, pues un profundo corte atravesaba su cara, también tenía

moretones, rasguños y de lo grave que estaba tuvieron que llevarlo al médico, pues mi madre lo había golpeado en el hígado.

Vivir todo esto era cada vez más molesto, frustrante, triste y doloroso, mi madre era la fuente de todos mis problemas, alteraba mi estabilidad emocional, tanta era la gravedad del asunto que en cada pelea que teníamos, la solución que siempre tomaba para castigarme era sacarme de casa y por si no fuera suficiente, mis hermanas también llegaron a tomar estas medidas, pero al final de cuentas nunca me fui. Es realmente devastador ver cómo tu familia, quien se supone debería apoyarte y cuidarte, hace todo lo contrario, mis hermanas nunca hicieron nada por defenderme, ellas sabían perfectamente que lo único que yo intentaba era defenderlas cuando mi madre estaba molesta, era yo quien se sacrificaba y me ponía en ese lugar para recibir sus gritos, insultos e incluso golpes cuando se enojaba. Realmente sigo sin comprender cómo es que todas estas acciones pasaban de largo para ellas, porque, incluso, parecían indiferentes ante lo que mi madre hacía, como a veces dejarnos sin nada para

comer y que fuésemos nosotras quienes tuviéramos que buscar un poco de dinero o comida.

En una ocasión, cuando buscábamos comida, salimos hacia la casa de la pareja de mi madre, quien había estado ahí por tres o cuatro días. Para desgracia de todos, mi hermana había decidido acompañarme. Dado que el sitio donde se encontraba la casa era relativamente cerca, no quisimos irnos caminando, así que nos fuimos en motoneta, y tomamos una decisión que poco después nos costó mucho: Por imprudencia de ambas, no llevábamos los cascos puestos y quien iba manejando era mi hermana, ya que no quiso que yo lo hiciera, todo parecía ir bien hasta que un auto nos aventó con la moto, dejando a mi hermana con un fuerte golpe en la cabeza; no hubo intervención médica en ese momento, solo los primeros auxilios que nos brindaron; desafortunadamente, una semana después mi hermana sufrió una convulsión. Derivado de esto, por primera vez, después de un año, mis padres tuvieron que verse nuevamente; llevaron a mi hermana a un hospital, parecía estar bien, pero no tuvo mejoría, así que se vieron en la necesidad de llevarla al hospital Ángeles de la CDMX

y un neurólogo la atendió. Mi padre tuvo que gastar mucho dinero en electroencefalogramas, tratamientos, medicamentos y mi madre, una vez más, no hizo nada.

Mi madre seguía igual, no le daba los cuidados que, se supone, tenía que darle a mi hermana, ya que le habían prohibido comer chocolate, tomar café, desvelarse, etc. Y esto pareció no importarle en lo absoluto, porque de todas formas comía todo eso y mi mamá seguía llevándosela a los bares estando en esas condiciones. Hubo una ocasión en la que yo no quise asistir con ellas a un bar y me pidió que en ese caso pidiera un taxi privado por la madrugada para mi hermana, y ella se fue, para llegar al día siguiente.

Mi vida se ponía cada vez más difícil, pero a pesar de todo siempre intenté sobrellevarla y seguir adelante, no obstante, mis calificaciones del primer año en la preparatoria fueron bastante bajas. Mi adicción a los videojuegos fue creciendo, buscaba amigos con quien convivir para olvidar un poco lo que vivía todos los días e incluso, para mi madre eso era un problema, intentó darme algo llamado fluoxetina sin llevarme antes al médico o alguna receta que lo justificara, esta se utiliza para tratar depresión, trastorno obsesivo-compulsivo

(pensamientos molestos que no desaparecen, y la necesidad de realizar ciertas acciones una y otra vez), algunos trastornos de la alimentación y ataques de pánico (ataques repentinos e inesperados de miedo extremo y preocupación por estos). Sin embargo, a mí me pareció muy extraño cuando me dijo que el medicamento me ayudaría a mejorar, dudé de ella y qué bueno que lo hice, porque si no hubiese buscado para qué servía el medicamento, me habría causado muchos daños a la larga, por eso nunca lo tomé.

Tiempo después de aquel suceso, mi madre, como de costumbre, se preparaba para salir con mi hermana menor a un bar, y por estar en videollamada con V, no quise asistir, mientras ellas se preparaban, me comenzó a doler fuertemente el estómago, pues por la tarde, había ingerido frituras y bebido refresco. Para calmar mi dolor, le pedí una pastilla a mi madre para el ardor y sentirme mejor; por las prisas que tenía, me dijo, al instante y sin pensar, que tomara una pastilla que había en su bolso, así que tomé un frasco que encontré y lo destapé, lo único que había en su interior era una pastilla que estaba partida en dos, le pregunté que si esa era la que tenía

que tomarme y nuevamente, sin dudarlo, me dijo que sí, a mí me extrañaba mucho y desconfiaba un poco de ella, así que insistí cuatro veces más preguntándole lo mismo, que si estaba segura y ella seguía diciéndome que sí; puesto que sus prioridades eran otras, decidió no ponerme atención. Así que al final accedí y decidí confiar en ella porque, vamos, es mi madre, se supone que ella “debía saber eso”, ¿no?

Una hora más tarde, ella y Kira tomaron rumbo a un antro y yo, por otro lado, seguía en videollamada con V, mientras hablaba con él le dije que me sentía rara, que veía toda mi habitación de color rosa, que sentía mareo, pero al mismo tiempo, sentía mucha gracia y felicidad, así que fui con mi hermana mayor y le dije lo mismo que le había dicho a V, la respuesta que obtuve es que me llamó “loca” y me mandó a dormir. V también me dijo que era mejor que durmiera, así que eso hice. Al día siguiente me levanté a desayunar con mis hermanas y mi madre, me sentía realmente cansada y le conté a mi madre los efectos que había tenido con esa pastilla, ella me preguntó qué había tomado, entonces le expliqué que ingerí la pastilla que estaba partida en dos que se

encontraba en su bolso, me pidió que le llevara el frasco y eso hice, en cuanto lo vio me dijo una grosería, le pregunté el porqué de su respuesta y ahí fue cuando me dijo que lo que había tomado era una droga llamada éxtasis, así que rápidamente me dio un vaso con agua y bastante sal para beberlo dentro del baño y que vomitara, cosa que me ayudó, pero el resto del día tuve que quedarme en cama, pues me sentía mal, por la noche volvió a irse.

Unos meses después, mi madre nos llevó nuevamente al bar y como de costumbre ella comenzó a beber alcohol, cosa que me molestó demasiado porque había prometido no beber mucho, así que lo único que hice fue sentarme a ver cómo se destruía la vida bebiendo, nos descuidó nuevamente y en ese momento me di cuenta de que mi hermana comenzaba a seguir los pasos de mi madre, pues se estaba besando con un chico mucho mayor que ella, eso me molestó aún más y el hecho de que mi madre pasara de largo de nuevo acerca de la situación e intenté impedir que mi hermana continuara besando a aquel hombre, lo único que obtuve como respuesta fue un regaño por hacerlo.

Mi madre ya se encontraba en un excesivo estado de ebriedad y se dejó tocar por un hombre, esto nuevamente me molestó y en un momento de ira, la alejé y le dije que nos fuéramos inmediatamente, ella se resistió y se negaba, no sé qué tenía en mente, pero quería llevar al chico con el que mi hermana se estaba besando, así como a la madre de este a nuestra casa, yo me negué rotundamente y al final logré que accediera pues no tenía de otra más que regresarnos a nuestra casa. Cuando llegamos, mi madre se molestó demasiado y nos dejó afuera, ella quería regresar nuevamente al bar; yo, que ya estaba lo suficiente molesta, quise detener la situación, tomé las llaves del auto y fui a encerrarme a mi habitación, mi madre comenzó a golpear mi puerta, a insultarme y a pedirme las llaves, también llamó a mis hermanas, pero no me sorprendió que nuevamente no hicieran caso. Por instinto comencé a grabar, coloqué una silla en la manija de la puerta para que no pudiera entrar, ella, frustrada al ver que no conseguía lo que quería, comenzó a golpear la ventana de vidrio de mi puerta hasta que logró romperlo, cuando los cristales cayeron al suelo, uno alcanzó a mi madre haciéndole un corte horizontal en el brazo, lo que

la hizo gritar y caer. Cuando salí de mi habitación, me quedé en shock al ver la sangre que brotaba de su brazo, mi hermana menor solo gritaba y lloraba, mi hermana mayor me ofendía y repetía una y otra vez que todo era culpa mía. Llamamos a una ambulancia y 30 minutos después ya la estaban atendiendo, mi hermana mayor fue con ella al hospital y Kira y yo nos quedamos en casa a limpiar todo el desastre. Horas después regresaron a casa, a mi madre tuvieron que hacerle 18 puntadas en el brazo.

Tres o cuatro meses después de aquel incidente, salí de mi casa un martes de abril de 2022, como cualquier día, rumbo a la escuela, pero nunca llegué a clases, me dirigí hacia la CDMX, en donde pasé el día, la tarde llegó y como ya había planeado todo con mucha anticipación, sabía perfectamente que no volvería a casa; más o menos a las 6 de la tarde llamé a mi madre explicándole que jamás volvería, ella me amenazó con encontrarme y hundir a todos aquellos que decidieran ayudarme. V me apoyó y me llevó a su casa, en ella estaba M, familiar de V, pasé ahí toda la noche. A la mañana siguiente, cuando me levanté, vi las noticias por medio de otro celular y

me di cuenta de que ya estaba en la Alerta Amber y en la Alerta Odisea. Las investigaciones continuaron sin ninguna pista de mi paradero, yo permanecía en casa de V y de vez en cuando en la casa de M, solía turnarme entre ambas casas.

Cuando tenía cuatro días de desaparecida, decidí tomar cartas en el asunto, ya que estaban levantando noticias falsas acerca de lo que había ocurrido, entonces di una declaración sobre lo que pasó, expuse a mi madre sobre lo que había hecho, di la razón de mi decisión y mostré el video que grabé al momento que ella irrumpió en mi habitación, cuando se encontraba demasiado ebria.

Al día siguiente me enteré que estaban cerca, con ayuda de V, M y S, así que llamé a mi tía y le pedí que fuera por mí, pero la Fiscalía General de Justicia del Estado de México llegó primero y tuve que regresar al Estado de México, V me acompañó, pues él estaba involucrado, nos entrevistaron por separado, contamos todo lo que estaba pasando. Poco después V se retiró y volvió a la CDMX. Mi padre se quedó conmigo en un hotel por tres días porque me había negado a ver a mi madre. Pasado ese tiempo, volvimos a casa de mi

abuelita Jose, cuando nos encontrábamos ahí, estaban mi prima y mi primo más pequeño; en cuanto me vieron comenzaron a llorar, mi prima me pedía perdón por no haberme ayudado, pues ella era plenamente consciente de lo que pasaba con mi madre, ya que vive al lado de su casa. Al encontrarme de nuevo con mi familia, todos lloraban y me abrazaban.

Volví a clases tres o cuatro días después, mis compañeros de salón me recibieron con aplausos, abrazos, saludos y algunas lágrimas. El director me ofreció su apoyo en lo que necesitara, agradecí por el gesto y después de todo, continué con las clases, intentando ser mejor cada día, así fue hasta el final del semestre en el que me fue relativamente bien.

Durante vacaciones, asistí a terapia psicológica, en esas sesiones me deshice de todo aquello que tenía dentro, no me afectaba tanto, ya no me dolía contar mi historia, ya era normal para mí.

Regresé a clases y me esforcé en la escuela, ya era sencillo vivir, pues todo lo que viví lo fui superando poco a poco, fue un camino largo, pero sané gradualmente todas esas heridas, todo el dolor fue saliendo, y sigo

intentado mejorar todos los días, ayudar a la gente, mi historia ha inspirado a muchas personas a salir adelante, pero ¿me equivoqué en algunas decisiones?... Claro, porque soy humano, y me equivoco como cualquier persona; sin embargo, trato de tomar mejores decisiones, tomo consejos de la gente que me rodea, aprendo de mis errores y de los errores ajenos, trato de distinguir el bien y el mal, y a pesar de que mi madre no me habla, mi hermana menor tampoco, y la mayor sí, no las odio, no tengo resentimiento a pesar de todo lo que me hicieron, las quiero, son mis hermanas y mi madre, son mi familia, y pase lo que pase siempre lo van a ser. Cada día ha sido un avance, mi padre me ha apoyado mucho, mi familia también, y a pesar de todo lo sucedido, siempre intento dar mi mejor rostro a la vida.

Antes de terminar con este relato me gustaría que supieran esto:

Mi madre, Úrsula, tuvo una niñez muy difícil, fue abandonada por sus padres, dejándola al cuidado de la abuela materna, junto con ello sufrió un daño psicológico que jamás pudo superar, como ver a su madre alcoholizada, con bastantes parejas y alguien que

le hizo daño sexualmente a los 15 años; por otro lado, mi padre, que tuvo una vida en donde su familia era muy trabajadora, un poco seca en cuanto a demostrar afecto, pero él se crió así y por azares del destino, decidieron casarse. A lo que voy con esto es que, como pueden ver, mi madre repitió los mismos patrones que sufrió durante su vida, siguió el mismo camino, y mi hermana Kira también iba por esos rumbos, y quién sabe, puede que ella lo haga en un futuro o puede que no, bueno, al punto al que quiero llegar es que no importa cómo sea nuestra vida, puede que se nos presenten infinidad de adversidades en el camino, unas más difíciles que otras, pero lo importante es seguir adelante y no rendirse, ser perseverante y aunque todo apunte a que no se puede, crear la posibilidad de que sí pueda ser, que entre tanta tormenta mantengamos la esperanza en que todo puede cambiar, que habrá días soleados más adelante, que el sufrimiento no es para siempre si sabemos darle la cara a los problemas cotidianos y que no importa de dónde venimos, nuestro pasado no nos define, no estamos condenados a ser aquello que fuimos o que nos persigue, nosotros tenemos la posibilidad de cambiar,

de ser mejores, pero eso solo lo lograremos si nos lo proponemos, si en verdad queremos, hay que dejar de poner excusas y empezar a actuar.

Para finalizar, me gustaría agregar que yo sé que somos seres humanos y algo que nos caracteriza es el cometer errores, errores que pueden causar una gran catástrofe, no solo en uno mismo, sino también a terceras personas que terminan muy afectadas por las decisiones que toman, que tienen una razón de ser, pero que no son correctas y mucho menos justificables.

Eso fue lo que pasó con mis padres, se equivocaron tomando decisiones a causa de traumas del pasado y terminaron afectándome, pero no los juzgo, porque eso son, personas, seres humanos y si algo tengo claro es que seré yo quien termine con esta pesadilla, porque puedo decir que sufrí en carne propia las consecuencias de sus actos y sé que para nada es algo bonito, pero seré mejor persona que ellos, no cometeré la misma equivocación, haré las cosas diferentes y aun mejor, pues me enseñaron, a malas maneras, lo que claramente no quiero ser, quiero crear una mejor historia para mí, que a pesar de que mi pasado no es el más agradable, quiero que mi vida, de

hoy en adelante, pueda contarla con una sonrisa en la cara y demostrar que soy una prueba de que si se quiere se puede.



En este libro se difunden algunas problemáticas a las que se enfrentan los estudiantes del nivel medio superior de la Universidad Autónoma del Estado de México, lo cual es apremiante porque en muchas ocasiones dejamos de lado el aspecto emocional de los mismos, sin darnos cuenta de las situaciones a las que se enfrentan, teniendo que encontrar la salida, pues no están acostumbrados a pedir ayuda, y buscando sus propias alternativas de solución, convirtiéndose en personas resilientes.

