

## **Un adiós a la vida**

### **Por Cristina Jáuregui**

Esta semana en mi programa de Diálogos de Familia, hablamos sobre el tema del suicidio, fue un programa duro y triste. Todos sabemos que un día vamos a morir y sabemos también que uno de los instintos mas fuertes que tenemos es el de sobrevivencia, creo que por eso nos llama tanto la atención cuando escuchamos que un pequeñito de 11 años se quito la vida o que una adolescente de 13 se suicido.

¿Qué es lo que puede estar pasando por su mentes?, ¿Que sentimientos están experimentando? ¿Cómo pueden entrar a este estado de desesperanza que los lleva a quitarse la vida?

Los índices de suicidio son altísimos, estamos hablando de que es la tercer causa de muerte en jóvenes de 15 a 25 años en nuestro país, no debemos de cerrar los ojos y pretender que no esta pasando.

Son muchos los factores que están influyendo en este fenómeno, la desintegración familiar, la falta de límites, las redes sociales, la poca comunicación entre los padres y los hijos. Y no podemos ignorar que también existen trastornos de la personalidad que están siendo la causa.

Para mi uno de los comentarios que me dio un poco de luz en el tema fue escuchar que la desesperanza tiene un papel protagónico, no la depresión, hay personas deprimidas que si tienen esperanza, pero todas las personas que experimentan las dos cosas, depresión y desesperanza, corren un altísimo riesgo de cometer un suicidio.

La desesperanza es no ver la luz al final del túnel, es estar seguro que las cosas jamás cambiarán, que la vida nunca mas será diferente y bella o con amor, para esas personas.

¿Qué herramientas podríamos darles a nuestros hijos para que puedan salir de un estado de desesperanza?

Considero que fundamental es ser agradecidos, enseñarle a nuestros hijos a ver el lado positivo de cualquier situación por mas negra y dolorosa que esta sea, todas las cosas a las que nos enfrentamos en esta vida, tienen en su centro un bien intrínseco que tenemos que poder encontrar.



## BLOG



CRISTINA  
*Jáuregui*

Enseñarles a nuestros hijos que la vida es cambio continuo, que siempre las cosas cambian, que el cambio es lo único seguro que podemos tener, que hasta el peor de los momentos también pasará.

Es importante enseñarles a disfrutar de la vida, de un amanecer, del canto de un pájaro, de la belleza de una flor en medio de un campo de piedras, del cielo azul por el día y estrellado en la noche, del viento tocando nuestra piel y la lluvia alimentando nuestras plantas, de la risa de los niños, de la alegría de aprender, crecer y amar.

De todos y cada uno de estos niños y jóvenes somos responsables, son nuestros, son de todos. Juntos podemos hacer la diferencia.