El diario de un padre

Escrito por Sherry Krueger & Kristi Barth

Traducido por Sara Goodell y Karime Rios
Diseñado por Kim Goldberg

teensfindinghope.org

Domingo

Quisiera regresar el tiempo. Si sólo hubiera seguido mi instinto. Yo sabía que algo andaba mal, por la manera que seguía apartándose de nosotros, encapuchado siempre…hablando bruscamente con todos, melancólico, durmiendo mucho. Todos me decían que así se portan los jóvenes, pero yo sabía que había algo más. Una madre sabe de estas cosas.

Y luego, pasó esto. Cuando lo encontré en el suelo del pasillo, me di cuenta que se había tomado todas las pastillas del envase y me rompió el corazón. Con razón se estaba portando tan raro, pidiendo Tylenol a pesar de que no le gusta tomar medicinas, sentándose con la cabeza agachada por horas. ¿Por qué me frustré cuando él no quería platicar? ¿Por qué no le dije que todo iba a estar bien y que podía contar conmigo? ¿Qué tipo de madre soy?

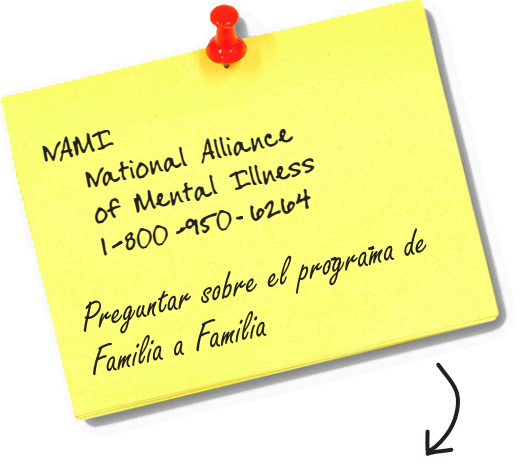
Cuando él médico entró, apenas y podía respirar. Odié la forma en que me miraba, como si me juzgara. ¿Cómo me podría juzgar en ese momento? Mi hijo casi muere. ¿No es eso castigo suficiente? Cuando él le preguntó a mi hijo, ¿te quisiste matar? ni siquiera pude mirarlo. Bajé la vista y estudie mis palmas sudorosas. El corazón me latía tan fuerte que temía no poder escuchar la respuesta de Jared. Pero, también temía oírla. Por favor, di que fue sin querer, estuve pensando.

"Sólo quería que el dolor desapareciera¨ Jared contestó. Me puse pálida. Me esforcé para seguir respirando, haciéndome muchísimas preguntas. ¿¿Qué ha estado pasando con mi hijo??

¿Por qué no me contó lo que estaba pasando? ¿Cómo no me di cuenta? ¿Cómo es que no vi todas las señales?

Recuerdos de Jared me inundaron la mente… cómo se veía cuando nació, sentir su mano en su primer día de escuela, su risa cuando jugaba basquetbol. Me aferré a esas recuerdos, queriendo saber si estuve allí cuando él más me necesitaba. ¿Fui alguna vez una buena madre? Lo miré de reojo. Él tenía la mirada perdida, su piel pálida y sudada.

Dejarlo en el hospital fue lo más difícil de toda mi vida. Lo amo tanto. No puedo creer que casi lo perdimos. Tom y yo sabemos qué sentir. Tenemos que consolar a Candace y a Kole y dejarles saber que todo está bien, pero eso es muy difícil. Es difícil mantenernos positivos cuando tenemos tanto miedo. ¿Qué hacemos ahora?



Tiene que consultar un psiquiatra para obtener medicamentos
Pedirle recomendaciones al médico

Hacer una cita con el terapeuta

Jueves

Estoy tan agotada que ni siquiera puedo dormir. Cada vez que cierro los ojos, recuerdo cómo nos veía Jared cuando nos despedimos de él. Sigo escuchando al psicólogo haciéndonos preguntas sobre problemas en nuestra familia. Es súper estresante. Me gustaría poder parar el tiempo y descansar sin preocuparme. Ya me cansé de estar en este hospital y reunirme con especialistas que sólo quieren saber de nuestra vida en casa.
¿Y Jared? les sigo preguntando, ¿qué ha dicho él? ¿Les ha dicho lo que le pasa? Me dicen que no me pueden decir por cuestiones de confidencialidad. ¿Confidencialidad? Soy su mamá. ¿Cómo se supone que le puedo ayudar si nadie me dice qué tiene?

¿Por qué no me dan respuestas? Siguen preguntando acerca de nuestra familia. Sí, hemos cometido errores cómo padres. ¿Qué no todos los padres cometen errores a veces? Pero no hay nada horrible que esté pasando en nuestro hogar, no hay abuso, no hay drogas. Tenemos un buen trabajo. Tenemos fe. Queremos a nuestros hijos. ¿Por qué siento que todos piensan que tenemos la culpa de esto?

¿Qué hicimos mal? ¿Lo podríamos haber prevenido? ¿Cómo podemos seguir adelante si nadie nos dice nada?

Estoy tan preocupada por Jared. Que alguien me diga qué hacer.

Preséntame a alguien que ha hecho algo que vale la pena y te presentaré a alguien que ha superado la adversidad.

- Lou Holtz

Sábado

La gente ha empezado a preguntar por Jared. ¿Qué les voy a decir? ¿Qué van a pensar? El estrés me está invadiendo. Me siento tan avergonzada por no proteger a mi hijo.

En el trabajo escucho a la gente hablar de sus hijos. Me sonrío y platico con ellos, pero espero que la vergüenza no se me note. Evito los pensamientos negativos, pero sigo sintiendo envidia, y se me hace imposible respirar.

Es tan difícil no llorar cuando vuelvo a mi escritorio. No quiero que la gente sepa que algo anda mal, así que me enfoco en mi trabajo. Escondo mi llanto tan dentro de mí, tan profundo que me quita las fuerzas. Muy adentro de mí, lamento la muerte de los sueños que tuve para mi hijo, y lamento la muerte de la mamá que me creía. Desesperadamente, quisiera haber hecho lo que otras madres hicieron para que mi hijo sintiera el mismo éxito que sus hijos tienen. Quisiera tener la oportunidad para regresar el tiempo y cambiar las cosas.

Pero no puedo. El pasado ya pasó.

Lunes

Ya salió Jared. Estoy más nerviosa ahora de salir del hospital con él que hace diecisiete años. Tom ya llenó la casa de todas su comida y películas favoritas, esperamos que esto lo distraiga para que no se de cuenta que no hay medicina en el botiquín y ni cuchillos en la gaveta.

No quiero abrumarlo, pero se ve tan triste allí acostado en el sofá. ¿Cuándo se volvió tan difícil ser mamá? Fue tan fácil cuando era chiquito, corriendo por toda la casa en sus piyamas. Podía abrazarlo y consentirlo y mi amor era suficiente para calmar sus miedos. Bueno, mi amor y una nieve de vainilla.

Pero ahora, los años de la adolescencia nos han distanciado y lo único que me deja hacer es darle un abrazo breve. Y si me deja, puedo sentirlo ponerse tenso y detener su respiración. Me rompe el corazón cuando siento eso. La nieve ya no lo consuela como antes, así que sigo con mis quehaceres, mirándolo de reojo. No aguanto verlo con tanto dolor, y me pregunto cuáles secretos me está ocultando.

Pensar por la noche me trae visiones terribles. Tom dice que tenemos que confiar en los médicos, pero puedo ver en sus ojos que está igual de preocupado que yo. ¿Y si Jared intenta algo más? ¿Y qué pasara si esta vez logra su propósito?

¡Por favor, que mi hijo esté bien esta noche!

"Aunque el mundo está lleno de mucho sufrimiento, también está lleno de muchas historias de superación.

- Helen Keller

Dr. Max Smith
Terapeuta

555-555-1234

Miércoles

Las noches son las más difíciles, siempre estoy intentando distraer a Jared de los demonios que lo invaden. Pasamos muchas horas juntos viendo la televisión, hablando de todo excepto de la realidad, veo la tristeza en sus ojos. Escojo mis palabras con mucho cuidado, cómo soldado en un campo de minas, porque sé que sólo una frase equivocada puede provocar una explosión con la que no sabremos lidiar.

¿Cómo lidiamos con su enojo? Los médicos nos dijeron que la depresión se puede expresar de esta manera, pero sigue siendo sorprendente ver que Jared reacciona así. Nos duele que Jared diga que no lo comprendemos, nos ruega que lo dejemos en paz. ¡Sólo queremos ayudarlo! La pobre de Candace no comprende. Está acostumbrada a tener una relación muy cercana con su hermano, y la lastima cada vez que Jared le habla fuerte.

Hemos intentado explicarle que él no se siente bien. Ella quiere saber como consolarlo, pero no sabemos qué decirle, excepto que le dé su espacio. Parece que él todo lo toma a mal, digamos lo que digamos, y hagamos lo que hagamos. A lo mejor estos tips que encontré en internet nos puedan servir.

1. Escuchar.
2. Está bien hacer preguntas difíciles.
3. Dejarle saber que no está solo.
4. Recordarle que los errores no son fracasos.
5. No preguntar el por qué de su depresión.
6. No comparar nuestros problemas a su depresión. No decirle que sólo piense positivamente.
7. Aún si no sucede de inmediato, eventualmente se sentirá mejor.

Guía de bienestar para la depresión y el trastorno bipolar

Viernes

Yo no sé por qué me imaginaba que Max sería diferente a los otros terapeutas del hospital. Pareciera que siempre estamos en la sala de espera, preguntándonos qué pasa. Max se atrevió a decirme que no hay nada que yo pueda hacer para ayudar a mi hijo...casi cumple dieciocho años. Tengo que dejarlo crecer y dejar que maneje su propia vida. Es fácil para él decirlo, no es su hijo el que está pasando por esto, no es su hijo el que piensa en maneras para acabar con su vida. ¿Qué tipo de terapeuta es? Yo pensé que la gente de su profesión se preocupaba por las personas que están pasando por dificultades .

Supongo que no debería de juzgarlo después de una sola sesión. Todos los libros que estoy leyendo dicen que la terapia es crucial para que Jared mejore. Aún así...pensar en este terapeuta me da mala vibra. Lo único bueno que salió de esto, fue su sugerencia acerca de hacer ejercicio. Quizás le haría bien a Jared. Quizás le ayude a distraerse, esto por lo menos le ayudará a que salga de la casa un rato. Es doloroso verlo allá en su cuarto, encerrado y decaído. Está flaco y desaseado. ¿Dónde está ese niño lindo y divertido? Lo extraño. Lo extraño en la cocina, robándose bocadillos. Extraño su sonrisa chueca. Quiero que sea cómo antes. ¿Cuándo va a funcionar este medicamento?

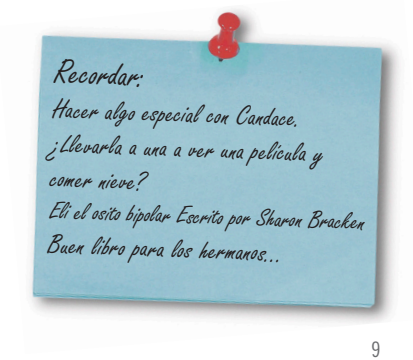
Miércoles

Hablé hoy con la consejera de la escuela acerca de Jared. Ella les dejará saber a los maestros sobre lo que sucedió, y me aseguró que podrán cambiar su horario y darle menos tarea. Me siento tan agradecida que me estén ayudando a que sea más fácil su regreso a clases.

Pensar en que Jared encuentre las ganas para levantarse y estudiar un poco, me anima. Se le va a ser difícil. Pero él es fuerte. Ha superado otras cosas difíciles antes. Sólo tengo que buscar la manera de recordarle de su fortaleza.

Estoy tan enfocada en lo de Jared, que olvido vivir en el presente. Candace se sienta a mi lado y me pregunto cuánto tiempo llevara allí. Tengo más remordimiento. Me ocupo tanto cuidando a Jared que no soy capaz de ser la mamá que quiero ser para ella. La abrazo fuerte y deseo que mi amor sea suficiente para reemplazar mi ausencia.

Viernes: reunión en la escuela para hablar del plan 504 de Jared.



Tú decides cómo usar una cerca, si es para detenerte o si la usas para saltar.

– Anónimo

Ojalá que él pueda superar esto.

Sábado

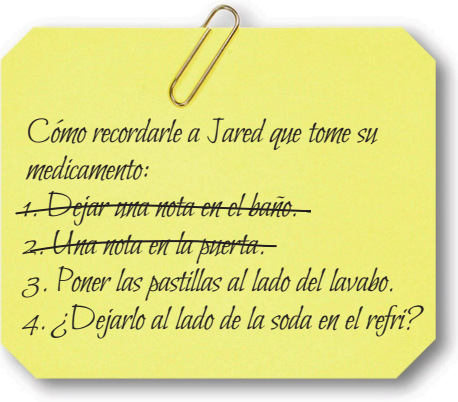
Pobre de Jared. Reprobar el examen de conducir de verdad le ha afectado. Es muy inteligente y capaz, pero ¿cómo voy a convencerlo ahora?

El instante que vi su rostro, lo supe. La desilusión en sus ojos me dio tanta pena por él. Le dije que mucha gente no lo pasa la primera vez pero me ignoró y golpeó el tablero.

Escuchar a mi hijo decir que es un fracasado me rompe el corazón. Él tiene mucho por delante. Quisiera que él lo viera. Quisiera que comprendiera que el mundo real es tan diferente que el ambiente de su escuela. El mundo afuera no te juzga tanto. En el mundo afuera sí se celebran las diferencias. Hay muchas oportunidades para él. Tiene una gran vida por delante. Si sólo me creyera.

Pedirle a Jared nos ayude en
el proyecto de computación de Candace.
Sabe de computadoras.

Podremos animarle así.
Quizás eso será el empujón que necesita
para confiar en sí mismo.



Martes

Creo que este medicamento sí le ayudará a Jared. Parece estar más tranquilo. Sólo tiene que recordar tomárselo todos los días. Sé que le molesta que le pregunte todo el tiempo, pero queda de otra. Es importante dejar que le haga efecto en su sistema y empiece a sentirse mejor.

He puesto notas en el espejo del baño, en la puerta principal, pero parece que él no las ve. Supongo que voy a intentar dejarlo en un pastillero al lado de lavabo. A ver si funciona.

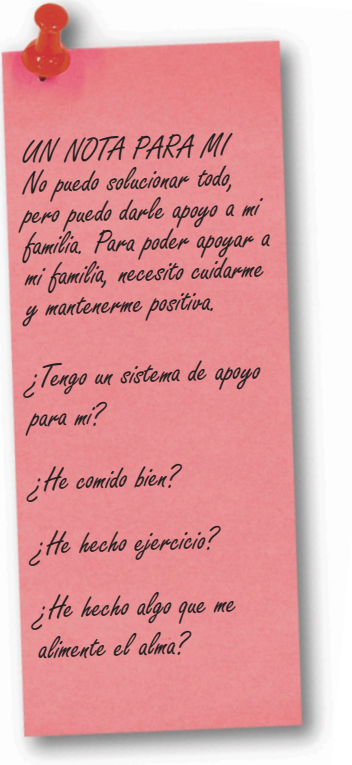
Es difícil ayudarlo con estas cosas. ¿Cómo hacemos para que se tome el medicamento que no quiere tomarse regularmente? ¿Cómo podemos salir de la casa si tenemos miedo de que muera mientras no estamos? ¿Por qué ningún libro nos dice cómo manejar todo esto?

Jueves

Desperté con mucha tristeza. Nuestra familia está sufriendo y no sé cómo ayudarlos. A veces me pregunto si supiera las soluciones, ¿tendría yo la fuerza para implementarlas? Estoy agotada. Mi familia entera está cansada, y estamos todos batallando con esto.

Tom tiene tantas cosas en la mente que ni se da cuenta que nos habla mal. Los niños creen que a él no le importa nada, pero si le dicen algo, se siente y se pone defensivo. Me cuesta comunicarme con él también. Parece que nos mal entendemos constantemente, que caua pequeñas discusiones y desacuerdos siempre.

Candace se pone a llorar cada mañana y no se quiere quedar en casa. Es una batalla diaria. Tampoco quiere ir Jared, y se le están dificultando sus clases. También le duele a Kole, y nos llama seguido, con la voz llena de preocupación. Tal vez Kole necesita venir acá y ver a Jared por sí mismo. O tal vez debo de mandarle algo. Todo este es demasiado. No puedo con esto.



Vive tus sueños ahora.
Sólo tenemos este momento,
que brilla como estrella en la mano,
y se derrite como la nieve.

- Marie Ray

Sábado

La vida es frágil. Pensé en eso anoche cuando miraba a mis hijos durmiendo. Que agradecida me siento que están vivos y a salvo. Me prometí que esta mañana al entrar en la cocina, ignoraría el lavabo lleno de platos sucios, y la ropa por lavar. Quiero sentarme con mis hijos y apreciarlos mientras que estén aquí. Quiero abrazar a mi esposo y decirle lo agradecida que estoy por no estar sola en esto. Quiero ver a Kole y escuchar sus historias y reír de nuevo. Quiero poner las preocupaciones y el trabajo en pausa.

Miércoles

Las nubes se esparcieron y ha empezado a brillar el sol. Jared sacó una A en su examen de inglés. ¡A! No pudo dejar de sonreír. Fue una gran idea conseguir una tutora. Es excelente y se ha hecho muy buena amiga de Jared.

También consiguió un trabajo como árbitro de futbol. Se toma su medicamento, pasa tiempo con la familia, y bromea con nosotros. Estoy muy orgullosa de él por trabajar tan duro. A lo mejor se oye raro, pero nuestra familia parece estar más estable.

Jueves

Pues, duró muy poco la estabilidad. Justo cuando uno de mis hijos mejoraba, el otro se desmorona. Ahora Kole está molesto. Está frustrado, y sé que no sabe manejar el remordimiento que siente por la manera en que siempre mira hacia abajo. Quiere a su hermano y sé que se preocupe por él, quiere que Jared mejore. Pero pequeños resentimientos están surgiendo y algunos de estos aparecieron hoy.

Kole está frustrado con los arrebatos de Jared y el estrés que crean. Se preocupa por mi y Tom, y por todo el esfuerzo que hacemos para apoyarlo. No comprende por qué Jared no puede simplemente cambiar su estado de ánimo. Quise explicarle, pero a veces la depresión es algo difícil de comprender. ¿Cómo puedo hacerle saber que esto no es algo que Jared puede simplemente controlar?

"Que salga de eso," Que le eche ganas." Esas palabras me chocan. Tantas personas dicen eso. ¿No creen que si Jared pudiera, él saldría de esto? ¿Creen en verdad que él quiere sentirse así?

Lunes

Mi corazón se quiebra. Veo que mi hijo va por mal camino y no sé qué hacer. Candace me despertó anoche porque escuchó a Jared salir. La peor noche de mi vida, estuve preocupada por saber en dónde estaba, queriendo saber si estaba herido. O muerto.

Lo descubrí esta madrugada entrando silenciosamente para que nadie se diera cuenta. Intentó esconder una botella de cerveza en los arbustos cuando lo encontré. Cuando le dije como me sentía al no saber en dónde estaba, se rió y volteó los ojos. Me dijo que no era gran cosa. Y que estaba siendo una aburrida. Ver a mi hijo juntarse con malas influencias y tomar decisiones peligrosas es como si me arrancaran el corazón.

Él cree que es sólo diversión, y nada más. Que todos lo hacen, y que estoy chapada a la antigua. Pero no es así. Yo sé lo peligroso que es, especialmente para alguien que sufre de depresión. Se siente bien por un rato, pero...el caer puede ser devastador, no solo tropezaría sino que pudiera caer en un pozo sin fondo. Aumentarían sus remordimientos. Tengo que ayudarle entender que tomar parece una solución fácil para quitarle el dolor, pero sólo van a empeorar su problemas.

¡60% de los jóvenes en los EEUU y Canadá beben alcohol, 40% no beben alcohol!

- El alcohol tiene efectos relajantes, pero sólo son temporales.
- De hecho, reduce la calidad del sueño, lo cual causa más estrés.
- El efecto que el alcohol tiene depende de lo que la persona espere que tenga.
- Se han hecho investigaciones con cerveza artificial, mientras que las personas creían que realmente tomaban cerveza y reportaron que los hacia sentirse más seguros de si mismos y más relajados.

Frederick Muench, PhD

Sábado

No puedo creer que esto esté pasando. Las cosas siguen empeorando. Hoy encontré marihuana en los pantalones de Jared. ¡Primero el alcohol y ahora marihuana! Cuando le llamé la atención, dijo que no le importaba. Me dijo que le quitara todo. Que lo castigara. Que era un fracasado y que no puede hacer nada bien de todos modos. Tiré la marihuana por la taza del baño y le dije que lo amo demasiado para dejarlo dañarse así. No había nada en su mirada. No tuvo ni una expresión, absolutamente nada. Quise agarrarlo por los hombros y agitarlo fuerte y rogarle que por favor, por favor, por favor me escuchara. Él cree que es un joven típico y que todos lo están haciendo. Pero no son todos. Y si fuera así, tampoco quisiera que él los siguiera. Es peligroso. Puede destruir su salud y su futuro. Podría destruir su vida.

Es doble la probabilidad de que los adolescentes que sufren de depresión usen drogas ilícitas, especialmente la marihuana, y que se vuelven adictos.

Daña la memoria y los pensamientos.

Reduce las fuerzas de los músculos.

Esta relacionada con la depresión, pensamientos de suicidio, y hasta con la esquizofrenia.

¡Las investigaciones muestran que fumar 5 toques por semana, uno inhala la misma cantidad de químicos cancerígenos que alguien que fuma 1 paquete de cigarrillos al día!

Sitio para jóvenes **www.freevibe.com**

Cómo platicar con sus hijos sobre las drogas:

www.theantidrug.com

Domingo

¿Dónde estás Jared? Te escapaste anoche y no has regresado hoy tampoco. Tengo miedo. Te he marcado, pero tienes el celular apagado. He manejado por todos lados, buscándote. He hablado con todos tus amigos. Nadie sabe dónde estás, y si es que saben, no me quieren decir. Le hablé a la policía, pero no harán nada sólo porque un adolescente se escapó. Sólo pido a Dios que estés bien en alguna parte. Estoy aterrorizada de pensar que estés tirado al lado de una carretera. Solo. Con frío. Muerto.

El mundo te necesita, Jared. No necesita gente perfecta. Te necesita a ti. Nadie más puede ofrecerle al mundo lo que tú le ofreces. Nadie más tiene tu personalidad ni experiencias. Nadie más tiene el mismo punto de vista que tú. Eres único. Eres importante. Te amamos. Por favor cree en ti. Cuídate. Regresa.

Ser tu mismo en un mundo que constantemente
quiere convertirte en alguien mas
es el logro más grande que hay.

- Ralph Waldo Emerson

Lunes

Mi hijo ha regresado. Está callado y cabizbajo, con un poco de mala actitud de vez en cuando, pero es algo, no espero más. Ya regresó. No sé por qué soy una las afortunadas. Hay tantas mamás con niños que huyen y que nunca regresan a casa, o que se han lastimado tanto que jamás regresan por un abrazo. Lloro cada vez que me acuerdo lo afortunada que soy de poder vivir estos momentos, aunque sean difíciles.

Mi hijo sufre mucho. Está tomando decisiones locas para saciar el vacío que lleva por dentro. Está tomando, y probando drogas. Pasa su tiempo con nuevos amigos. Se está lastimando al cortarse la piel, me acabo de enterar hoy. Todo lo que está haciendo ahora, solo hará que empeore más su dolor a largo plazo. Y tengo miedo. Tengo miedo de que en verdad se haga daño antes de que sépamos como curar ese vacío que lleva por dentro.

¿Por qué se cortan los jóvenes?

- Este acto de cortarse es una manera de sobrellevar el dolor de emociones fuertes, la presión y estrés u otras situaciones difíciles.
- Para muchos niños, es así como mantienen un sentido de control.
- Aunque pueden sentir un alivio temporal, el alivio no perdura. Los problemas que desataron estos actos siguen allí.
- Puede ser adictivo y difícil de parar esto.

Dejarle saber a Jared que puede contar conmigo cuando no pueda soportar sus emociones. Crear un plan de qué hacer en vez de cortarse.
Sitio web: To Write Love on Her Arms (Escribir su amor en los brazos) kidshealth.org

La felicidad se puede encontrar,
Hasta en los tiempos más obscuros,
Solamente si uno recuerda
encender la luz.

- Albus Dumbledore

Jueves

Me salí de la oficina del terapeuta hoy. Que idiota. Cuando le conté que Jared está usando drogas y que se escapó de la casa por unos días, dijo que qué bien, que tuviera amigos con los que puede contar. ¡¿Qué?! ¿Qué bien que tiene amigos que lo animan a que use drogas? ¿Está bien que se escape de la casa en la noche y que se auto medique? ¿En serio? ¿Estoy pagándole por estos consejos?

Solo quiero echarme a llorar. Estoy harta. ¿Por qué no puedo encontrar ayuda para mi hijo? Ahora tengo que buscar otro terapeuta. Deja te digo algo: No dejaré de buscar hasta encontrar uno que valga la pena. Voy a luchar por mi hijo. No me quedaré de brazos cruzados y no dejaré que mi hijo siga sufriendo. Jared necesita ayuda y comprensión. Igual que todos los niños como él. Y sus familias.

Tus circunstancias del presente no determinan hasta dónde puedes llegar, simplemente determinan por dónde puedes empezar.

- Nido Qubein

Viernes

Ya no aguanté más en el trabajo y comencé a llorar. Supongo que la presión me agobió y ya no pude evitarlo. Cuando le platiqué a una amiga, se le llenaron los ojos de lágrimas porque su hijo también está pasando por lo mismo. Me dio el nombre de su terapeuta, y me dijo que es muy bueno trabajando con las familias.

Que bendición haber platicado con ella. No puedo creer que no sabía que estaba pasando por esto. ¿Por qué escondemos las dificultades en vez de compartirlas? La vida sería mucho más fácil con amigos con quien compartir nuestras penas y animarnos unos a otros. Tener un ser querido que sufre de la depresión es demasiado difícil. Me siento mal decir esto, pero me es una gran ayuda saber que no somos los únicos que estamos pasando por esto.

Miércoles

¡Me encanta el nuevo terapeuta! Vio a través de las máscaras que Jared usa y habló de los profundos problemas que en verdad tiene. Ahora sólo espero que Jared aprenda a confiar en él y de VERDAD comparta con él lo que le pasa. El corazón se me llena de esperanza el sólo pensarlo. Su recuperación está cerca. Lo sé.

Dr. Stew también nos dio el libro The Feeling Good Handbook (El manual de sentirse bien) por David Burns, M.D. Dice que usará algunas estrategias de ese libro y nos animó a que aprendiéramos más sobre lo que Jared está sufriendo. Tom y yo vamos a aprender todo lo que podamos. Algunos aspectos me parecen espantosos y no creo que podamos con esto solos. Quizás iremos al grupo de apoyo que nos sugirió el Dr. Stew.

Lo mejor de todo fue que nos dijo que la condición de Jared no era nuestra culpa. Cuando nos explicó que la depresión es un desequilibrio químico del cerebro, lágrimas de alivio llenaron mis ojos y lloré. No podíamos haber echo nada para evitarlo, aún si hubiéramos sabido de antemano. Cualquier cosa podría haber desencadenado estos sentimientos. Lo bueno es que podemos trabajar juntos para apoyar a Jared y darle estrategias para cuando se empiece a sentir mal.

No perder el tiempo, pensando en ¿Qué le causó la depresión a Jared? Es mejor aprender acerca de esto y enseñarle a nuestra familia como podemos superar esto, todos juntos.
No podemos deshacernos de la depresión.
Nuestra meta: Ser los mejores padres que podamos ser.
Cometeremos errores, no hay duda de eso.
Ojalá, nuestros hijos se sentirán amados y sabrán que podemos con esto juntos.

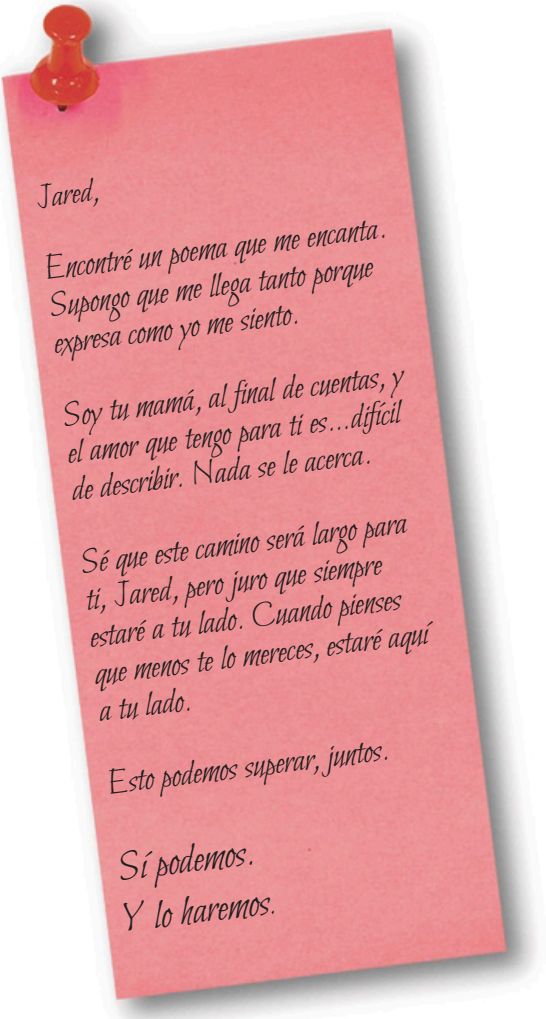
Miércoles

La vida es una montaña rusa... hay momentos breves de felicidad, seguidos por curvas y retos inesperados. Sé que debo levantar las manos y disfrutar de la experiencia, pero no puedo. El camino es disparejo, lleno de temores constantes, y altibajos. Usar diferentes medicamentos, efectos secundarios, asuntos del seguro, dificultades emocionales. Esta no es la vida que quería para mi hijo. No es la vida que pensé que tendríamos.

Pero no puedo pensar en eso ahorita. Mirar hacia atrás sólo hace esto más difícil. Necesito enfocarme en las cosas que fomentan la recuperación. Como la pulsera que trae puesta. Es de gran ayuda porque no tengo que preguntarle cómo está. Odia que le pregunte eso. Ahora sé cuando está sufriendo porque lleva puesta la pulsera, y sé que necesito estar muy pendiente y no dejarlo solo durante ese tiempo. Candace es tan linda. Ella se pone la otra pulsera. La morada, para hacerlo saber que ella está pendiente también y piensa en él. No sé si Jared lo ha notado, pero nosotros sí. Está bien si no sé todas las respuestas ahorita.

No sé lo que el futuro tenga para Jared, pero sí sé que hay un futuro para él. A lo mejor no será lo que hemos imaginado, de hecho, estoy segura de que no será lo que nos imaginábamos para él . Sin embargo, eso no quiere decir que será un mal futuro. Simplemente, será un futuro distinto. Distinto, pero un futuro que va con él, lleno de todos los talentos y personalidad que él tiene para ofrecerle al mundo.

Espero con ansias el futuro de Jared, aún con todas las dificultades y retos que traerá. ¿Por qué? Porque sé que los tiempos difíciles están rodeados de épocas llenas de inmensa felicidad. La alegría siempre regresa. Igual que una montaña rusa, nunca sabes a dónde te llevará, te sorprende de los giros y vueltas, pero al final te quedas satisfecho por haber sobrevivido el reto. A lo mejor algún día aprenderé a levantar las manos para disfrutar de la aventura. Hasta entonces, me aferraré y seguiré mirando hacia adelante.



Jared,

Encontré un poema que me encanta. Supongo que me llega tanto porque expresa como yo me siento.

Soy tu mamá, al final de cuentas, y el amor que tengo para ti es...difícil de describir. Nada se le acerca.

Sé que este camino será largo para ti, Jared, pero juro que siempre estaré a tu lado. Cuando pienses que menos te lo mereces, estaré aquí a tu lado.

Esto podemos superar, juntos.

Sí podemos.
Y lo haremos.

Te quiero lo suficiente para…
Preguntarte a dónde vas, y con quién
y a qué horas llegarás.

Te quiero lo suficiente para...
Insistir que ahorres tu dinero para comprar
la bici por ti mismo, aunque nosotros la podríamos comprar.

Te quiero lo suficiente para...
Obligarte a devolver el chocolate (aunque le falte una mordida)
y decirle al cajero que te lo habías robado y que lo vas a pagar.

Te quiero lo suficiente para...
Vigilarte por dos horas mientras limpias
Tu cuarto, lo cual me hubiera llevado sólo 15 minutos

Te quiero lo suficiente para...
Dejarte ver mi enojo, desilusión y mis lágrimas.
Los niños pueden saber que sus padres no son perfectos.

Te quiero lo suficiente para...
Dejarte asumir la responsabilidad de tus propias acciones
aunque el castigo me parezca tan duro que me rompa el corazón.

Te quiero lo suficiente para...
Decir que NO aunque me odies por decirlo.
Esos serán batallas difíciles.
Seré consistente y ganaré la batalla, porque así, al final, tu ganarás también.
Pero sobre todo,

Te quiero lo suficiente...
Que digas lo que digas, hagas lo que hagas,
Si rechaces el amor de nuestra familia, nuestro amor por ti no cambiará, estará esperándote siempre.

- Anónimo

TEENS FINDING hope inc.

twitter.com/
TeensFindHope

pinterest.com/
teensfindhope/

facebook.com/
TeensFindingHope

teensfindinghope.org

$0.00
ISBN 978-0-9899704-1-9
90000>
9 780989 970419

teensfindinghope.org