



🕉 10 DE SEPTIEMBRE • DÍA MUNDIAL

## Si estás **sufriendo**, esto es para vos

No tenés que atravesar esto solo o sola. Acá hay información real y una mano tendida.

🔗 **Para quien está pasando por un momento difícil**

📷 @priscilalemoreno

*“Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.”*

**Salmo 34:18**

---

**10** de septiembre — Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Este mes también se conoce como **Septiembre Amarillo**: un recordatorio de que siempre hay alguien dispuesto a escuchar.

“

**Para vos, que estás leyendo esto:**

**S**i llegaste hasta acá, es probable que algo en tu interior te haya traído. Tal vez buscaste ayuda, tal vez alguien te lo compartió pensando en vos. Sea como sea, quiero decirte algo desde mi lugar de psicóloga: lo que sentís, por más confuso o pesado que sea, tiene sentido. No hay nada raro en vos por sentirte así.

En mi trabajo aprendí que el dolor emocional casi siempre tiene una historia detrás: un vínculo, una pérdida, algo que quedó sin poder decirse o elaborarse en su momento. No hace falta que hoy entiendas esa historia completa. Lo único que te pido es que no te quedes solo o sola con ella.

Estas páginas no son una receta mágica ni una lista fría de pasos. Son una mano tendida, con información real, para que sepas que lo que te pasa tiene nombre, tiene causas, y sobre todo, tiene salida.

**Lic. Priscila Lemos**

Psicóloga

## No estás solo ni sola en esto

No hace falta que resuelvas todo hoy. Alcanza con saber esto: hay ayuda real, disponible ahora mismo, y mucha gente antes que vos encontró una salida.

### +20.000

intervenciones superó la Línea 155 de Salud Mental desde su puesta en funcionamiento. Miles de personas, como vos, se animaron a levantar el teléfono, y encontraron una voz del otro lado.

✓ **Este dolor es real, y también es temporal.**

✓ **Miles de personas atravesaron algo parecido a lo tuyo, y hoy están mejor.**

✓ **Pedir ayuda no es rendirse: es el primer paso para empezar a sanar.**

✓ **No estás roto ni rota. Estás atravesando algo muy difícil, y eso se puede acompañar.**

📍 Esto es una realidad que atraviesa a Paraguay, y hay mucho que podemos hacer para ayudar a quien lo necesita. Informarnos y hablar de esto abiertamente ayuda a que sientas que existe un espacio real que escucha y acoge lo que estás atravesando, sin juzgarlo — y así puedas empezar a mejorar.

## Entender lo que te pasa, en palabras simples

Ponerle nombre a lo que sentís no es debilidad. Es el primer paso para pedir ayuda, y para dejar de cargar en soledad algo que no elegiste sentir.

### DOS SITUACIONES DISTINTAS

#### Un mal momento

Días de tristeza intensa, cansancio o desánimo, muchas veces ligados a algo que pasó. Es doloroso, pero suele aliviarse con tiempo, apoyo y cuidado.

#### Algo que necesita ayuda profesional

Cuando esa tristeza o ese vacío se sostienen casi todos los días por dos semanas o más, y te cuesta hacer cosas simples, no es “flojera” ni “falta de voluntad”: es una condición real que se trata con acompañamiento profesional.

### ¿Por qué me pasa esto a mí?

Es una pregunta que probablemente te hiciste muchas veces. No hay una respuesta única: a veces influye la genética, a veces una pérdida, un vínculo que dolió, una historia que se fue acumulando sin que pudieras procesarla del todo. No se trata de encontrar un culpable, ni siquiera de entenderlo todo hoy. Se trata de saber que lo que sentís tiene una lógica, aunque todavía no la veas con claridad, y que un espacio de terapia puede ayudarte a encontrarla.

*“El síntoma no es el enemigo: es la forma que encontró tu mundo interno de pedir que lo miren.”*

## Cosas que quizás estés sintiendo

A veces cuesta encontrar las palabras para lo que uno siente. Si te reconocés en algo de esto, no estás exagerando ni sos débil: es información valiosa para entenderte mejor.

- **Sentís** que sos una carga para los demás
- **Dormís** demasiado, o casi nada
- **Te aislás** aunque en el fondo no quieras estar solo/a
- **Cuesta encontrarle sentido** a cosas que antes te gustaban
- **Pensás** que las cosas nunca van a mejorar
- **A veces pensás** en no querer seguir



## Hablar de esto también es un paso

No necesitás tener las palabras perfectas. Con contar cómo te sentís, ya alcanza para empezar a aliviar el peso.

### MANERAS DE ABORDAR

- 01 Elegí a alguien de confianza** — Un familiar, un amigo, un profesor o un profesional. No hace falta que sea la persona “correcta”, solo alguien con quien te sientas un poco más segura o seguro.
- 02 Empezá simple** — “No me siento bien últimamente y necesito hablar de esto” ya es suficiente para abrir la conversación.
- 03 Si no sabés cómo decirlo, escribilo** — Un mensaje de texto o una nota también cuentan como pedir ayuda.
- 04 Repetilo si hace falta** — Si la primera persona no te escucha como necesitás, buscá otra. Merecés ser escuchado o escuchada.

## Desarmando ideas que no ayudan

Algunas creencias muy instaladas, sin querer, terminan alejando a quien más necesita ayuda. Vale la pena revisarlas.

### ✗ MITO

Pedir ayuda es de débiles.

### ✓ REALIDAD

Pedir ayuda es una decisión activa y valiente frente al dolor.

### ✗ MITO

Si hablo de esto, voy a ser una carga para los demás.

### ✓ REALIDAD

Las personas que te quieren prefieren mil veces acompañarte a perderte.

### ✗ MITO

Esto nunca va a cambiar.

### ✓ REALIDAD

El dolor emocional, por más intenso que sea ahora, cambia con tiempo y ayuda adecuada.

### ✗ MITO

Tengo que resolverlo solo o sola.

### ✓ REALIDAD

Nadie atraviesa esto completamente solo. Buscar apoyo es parte del proceso, no un fracaso.

## Qué podés hacer hoy

### 01 Contactá a alguien ahora

Aunque sea con un mensaje corto: "necesito hablar" alcanza.

### 02 Si el malestar es muy intenso, no te quedes solo/a

Buscá compañía, aunque sea en silencio.

### 03 Buscá atención profesional

Un psicólogo o psiquiatra puede ayudarte a poner en orden lo que sentís.

### 04 Guardá estos números

Podés llamar aunque no sea una emergencia, para simplemente hablar.

Gracias por darte este espacio. Ojalá estas páginas te ayuden a dar el primer paso, el que sea, hacia sentirte un poco más acompañado o acompañada.

## Lic. Priscila Lemos

Psicóloga · Setiembre Amarillo

## Cómo pedir ayuda

### ☎ 155

Línea Salud Mental · Paraguay.  
Gratuita y confidencial, las 24 horas.

### ☎ 911

Emergencias · si el riesgo es inmediato.

### ☎ Aquí Estoy

Contención emocional gratuita por WhatsApp: [aquiestoy.chat](https://aquiestoy.chat)