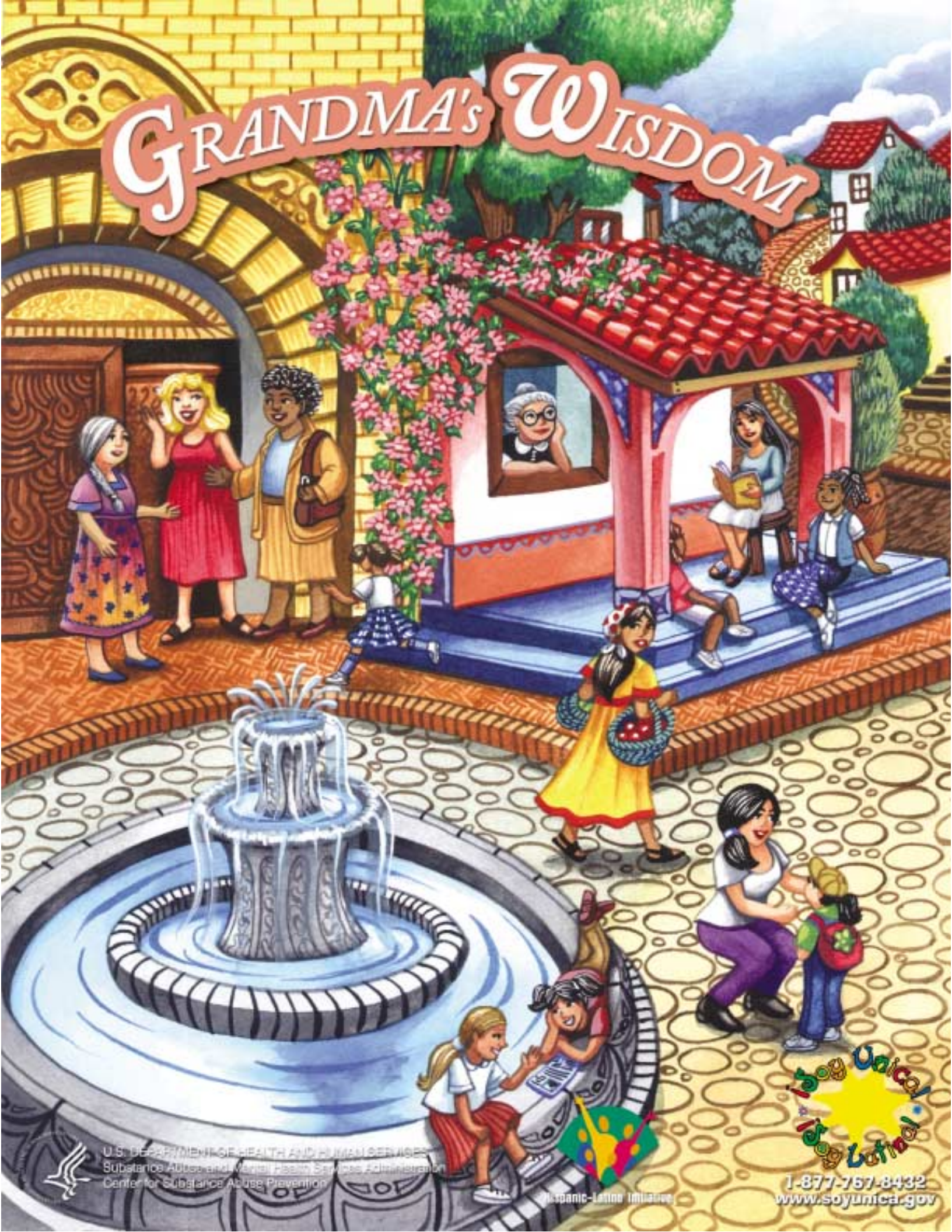


# GRANDMA'S WISDOM



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Prevention



Hispanic-Latino Initiative



1-877-767-8432  
[www.soyunica.gov](http://www.soyunica.gov)

# Foreword

This booklet, “Grandma’s Wisdom,” is designed to build on our traditional Hispanic/Latino values, and at the same time, enrich the values we adopt living in the United States. It provides tips that we, as Latina mothers, need to help our daughters improve their self-esteem and lead satisfying, successful lives.

We know that parents, grandparents and other caring adults can play a major role in helping young people avoid the dangers of substance abuse. The key is to talk to our daughters— often and early and to send clear and consistent messages that we don’t want them using alcohol, tobacco, and illicit drugs. The fact is, most parents have an incredible influence on their children. This guide can help you make the most of that influence. We have divided this booklet into seven sections:

- A Look at Yourself (Self-Esteem)
- No One Is Perfect (Guilt)
- Oh, My Darling, We Do Explode... (Anger)
- Stop! Enough! (Stress)
- When Sadness Goes Too Far... (Depression)
- Life Is Beautiful; You’ll See (Suicide)
- From Silence... To Dialogue (Sexuality)

I would like to thank all the people who helped create “Grandma’s Wisdom.” We hope you will use this information to help the young Latinas in your life and share it with others.

Ruth Sánchez-Way, PhD, Director  
Center for Substance Abuse Prevention  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
U.S. Department of Health and Human Services



# Notes

## Grandma's Wisdom

*For more information:*

**1-877-767-8432**  
*(Toll-free number)*

**[www.soyunica.gov](http://www.soyunica.gov)**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Prevention



Hispanic-Latina Initiative



My Dear Granddaughter:

How quickly time passes! It seems like only yesterday when I was singing you lullabies to help you get to sleep. I still remember how you would look for me, eager for me to read or tell you fairytales.

Today you are a grown woman with your own home. You are now a mother and know the immense love one feels for our children. It is sheer joy.

I know, too, that sometimes you will worry about their future, their education, and their well-being. Don't worry so much; life offers us great opportunities.

All of these things have led me to reflect on my own life, on what I have learned, and on my experiences. I realize that to make our dreams come true we need courage, perseverance, and optimism. My fifth grade teacher was a wonderful person who instilled in us the idea that we should get into the habit of thinking positively: "the more you practice it, the faster you learn."

I confess to you that I have had both good and bad experiences, yet I always tried—as Miss Anita would recommend—seeing the positive side of sad situations, and it worked for me.

*continued....*



I have many stories to tell you, so I decided to write "Grandma's Wisdom." I would like to leave these tips and stories as my legacy for you, to be passed on to your daughter, and to all our family. I would like these memories of all these years to be passed on from one generation to the next, so they can learn what happened in my life and the lessons I learned from it. I hope this becomes a family tradition.

I know that one of the most difficult tasks in life is being a mother, especially for us, since we are influenced by two cultures and we must adapt to both.

I think you know by now that there are no specific recipes for being a good mother. I recommend that you mix spoonfuls of good, sincere intentions, with several cups of understanding, dedication, and sacrifice, and pounds of love, all of which will make your job much easier.

My dear granddaughter, there isn't a course in school which teaches us how to be mothers. It is something we learn intuitively. That is why I hope these tips that I am giving you with all my love, will guide and brighten your path through motherhood.

I love you very much,  
Your *Abuelita*



# *A Look at Yourself (Self-Esteem)*





# *Delightful Awakening*

## *Facing Life with Optimism*

There will be times in your life when you feel beautiful, worthy, and sure of yourself. But there will also be times when you feel that it has all come crashing down. In this way you realize that your moods are not, and will not always be the same.

Your self-esteem regulates all these changes; that is, how you feel, how you value yourself, and what you think about yourself. It has to do with your successes and your failures, with your feelings, with your mental health, and with your relationships with your family and friends. As you can see, self-esteem is very important.

That's why when your self-esteem is high, you feel important, happy, and radiant, and everything turns out well for you. On the other hand, when your self-esteem is low, you don't feel good and don't have confidence in yourself. Everything seems bad and you feel you have no strength to continue.

There are simple but very effective techniques to regain a positive state of mind. Remember that if you look at life with optimism and joy, you will radiate this positive force and be happy. At the same time, your family and friends will appreciate being with you and feel happy.

# *Forgotten Songs*

## *Remembering the Good Things in Life*

It is easier to give advice than to put it into practice. Changing your attitude toward certain situations takes a lot of time, especially when your self-esteem is low.

When you decide to change your behavior, you should go forward enthusiastically and persistently, and with determination and dedication. Then, and only then, will you get good results.

In order to achieve high self-esteem, you must learn to recognize your strengths and weaknesses. Sometimes it's hard work to look at ourselves and appreciate who we are and what we have achieved. So, begin by looking inside yourself and writing down in your diary the things you admire most about yourself.

Have you realized:

How worthy you are?

How successful you were in managing two cultures and perhaps speaking two languages?

How much effort you put into working every day, raising your children, and struggling for your family?

What your strengths are? How strong your spirit is?

I want you to know, that after practicing these exercises you will feel much better. Always remember how many good things have happened in your life, and how much love you have given your children and family. Believe me, these exercises will help you love and admire yourself.







# *Enchanted Gardens*

## *Cultivating Happiness*

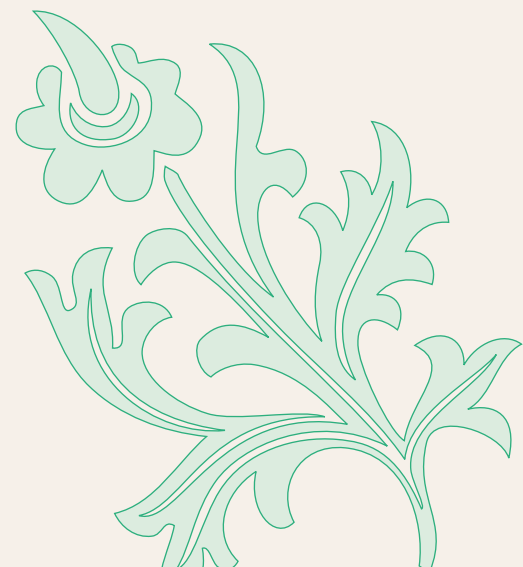
Through the years I have learned that as long as you have a sincere and genuine attitude, it will be easier to solve your conflicts. It is essential to maintain a sense of inner happiness and peace.

It always helped me to go out in the garden to tend to my roses. Do you remember when I taught you how to graft two roses of different colors in a single rose? We were so proud of ourselves that we invited the whole neighborhood to see our experiment. That raised our self-esteem sky high.

So, if you manage to keep your self-esteem high, you will be able to solve problems easily. Most importantly, you will feel better about yourself, your family, and others.

Therefore, based on my experience, I recommend that you:

- Love yourself
- Appreciate your strengths
- Be confident of your abilities
- Think positively
- Acquire more knowledge
- Be good to yourself



*No One I s Perfect  
(Guilt)*





# *Well-Traveled Paths*

## *Expressing Yourself Firmly and Tenderly*

We know that no one is perfect in this world. So, when things don't work out as perfectly as you would have hoped, don't give up. Learn from your mistakes how to do better next time.

In the same way we look at our actions, we should convince ourselves that we are not responsible for what other people do. When we have doubts about a certain outcome, or feel guilty about having caused a conflict, the healthiest thing to do is to always try to express our frustrations and fears carefully. I recommend you do this in a civilized way that is respectful of others.

When we feel guilty, we generally blame and accuse others. We often feel ashamed, which leads us to punish ourselves and others. I am sure you will face situations that will make you feel responsible for everything that is happening around you. Other times you will be afraid to face your mistakes.

You should know that I have found myself in this predicament many times. I have felt overwhelmed by fear and totally confused but, as the saying goes, there is always a rainbow after the storm. And it's true, because as soon as I got over my anger, I would start to express my feelings more clearly and honestly.



Keep in mind that both anger and sadness are normal, natural emotions. We must learn how to manage them so they don't make us sick. A bad attitude and resentment get us nowhere.

Life has taught me that we can solve huge problems when we are willing to forgive. This reminds me of my grandmother's saying:

“Sweetheart, swallow your pride; it's not fattening.”

You need to express your feelings and learn to forgive yourself. When you make a mistake, admit it and ask for forgiveness. And don't be so critical of yourself. Above all, be kind to yourself and you will feel relieved and happy once again.





# *Whispers from Your Conscience*

## *Admitting Mistakes*

When you offend someone, always seek forgiveness. Never think it will hurt you; on the contrary, you will feel better. We must take responsibility for teaching our children with positive examples.

I don't recommend imposing your ideas on your children. The only way they assimilate your ideas is by example. When they hear you say, "I'm sorry from the bottom of my heart," then they learn to forgive. It is important that you set this example for your children. They will respect you more for it, because you are showing them how strong and honest you are.

If it is hard for you to forgive yourself, or you don't know how to carry out this task, try to do what I used to do. I would find a free moment—as if we mothers can spare one—and I would make a list of all my mistakes. At first, it was hard, because I had to start with the one that was the most difficult for me to admit. And, do you know which one it was? I think you have already guessed. I was very stubborn and I would never follow any advice. How things change! Now I am the one giving it.

My dear, I can guarantee you this exercise is foolproof. When you finish the list, review it several times and forgive yourself once and for all.

As far as the famous little list goes, you don't have to keep it or show it to anyone. So, after the exercise, tear it up.

*Oh, My Darling,  
We Do Explode...  
(Anger)*





# *Showers of Memories*

## *Moderating Your Reactions*

I imagine that more than once, you have felt so frustrated that you had a tremendous urge to scream. Just like other times, you have been so angry and upset inside, that you felt like a volcano about to erupt. We all feel this way at times. It's normal, so don't be alarmed.

I remember the day that my brother Fernando was getting married. I was just 16 years old and I was so happy, because I was going to wear a beautiful blue dress my mother had made for me. A month ahead of time we took my shoes in to be dyed to match. I was going to be a hit at the party; I was sure everyone would admire me. Well, the shoestore called a few days before the wedding to say they would not be able to have them ready by that Saturday. My cousin Nivaldo took the message but he forgot to tell me. When I heard the bad news I thought I would die of rage; I cried for hours out of desperation.

Of course not having those shoes wasn't the end of the world. Thank goodness my mother solved the problem by dyeing them herself. But I was still terribly angry. My brother and my cousin thought that I had blown the incident out of proportion.

As you see, anger is a very strong emotion, especially when something we really want doesn't work out. What's important is to realize that you were overreacting, and to try to think about people around you and what they are going through.

# *I nvisible Hills*

## *Forgiving Yourself*

If you don't forgive yourself, over time your resentment will grow and take over. This is bad because you won't be able to control your behavior or the words you use. The worst part is that you will hurt yourself and the people you love the most.

Managing anger takes skill, strength, and practice. When you get angry, remember that you have a right to feel that way, but try to find out why you are really angry.

Try to get to the "heart of the matter," to be able to deal better with your pain and anger. For instance, if you find yourself frustrated with the twenty people ahead of you in line at the supermarket, think...maybe the real problem is something that happened at home that morning.

Don't try to suppress your anger or pretend that you are not mad either. That is worse. I have already said that it is dangerous to deny your feelings, because if you bottle them up, you will finally "explode," hurting yourself and others as well.

You need to know your options. There aren't any magic formulas to control anger. I fell into a vicious cycle of reacting hastily when I was angry. Of course, I have come to regret the things I did.

The best way not to repeat our mistakes is to stop punishing and tormenting ourselves with "I should have..." or "If only I had..." The most important thing is to forgive yourself and in the future, resolve the problem differently.







# Warm Breezes

## *Staying Calm*

When you want to show that you are angry, don't use offensive words. You will only embarrass yourself and look bad. You must calmly indicate what you really want. I will humbly tell you what has worked for me.

By asking myself these simple questions, I have managed to acknowledge my feelings. Try to answer them and look at the things that bother you.

What makes you furious:

At yourself?

At your children?

At your partner?

At your family?

At work?

Once you understand why you are angry, go back and talk to the individual or people who made you angry and try to resolve the situation. By staying calm, you will be better able to express your feelings and the reason for your anger in a firm but civilized way, without blaming anyone or being aggressive.

Remember, like many things in life, we have to practice the way we express ourselves and control our feelings. This requires time and patience. When you succeed, you will see your relationships with your family and friends improve. We change things with affection, not anger.

# *Stop! Enough!* *(Stress)*





# Roots

## *Handling Situations*

I think that my heart, soul, and mind will always be linked to my homeland, my culture, and my traditions. There I learned to cherish the moment and the little things. I remember those long winter nights when we sat by the fire with Mom, drinking warm milk and talking for hours.

That's why it concerns me when I hear young people complain that they are burdened by stress. Try to remember that life is a lot more complex for them now than it was for you or me.

From the moment we wake up, we encounter unpleasant situations that can make us tense and nervous. This takes its toll on our bodies and minds, building up tremendous stress.

To avoid stress I recommend that, each day, in the midst of all of your duties, you make some time for yourself: read a book, listen to music, take a bubble bath, or simply take a walk.

There are two techniques that have helped me reduce stress or emotional anxiety. When negative thoughts come to my mind, I tell myself, "ENOUGH!" and I replace them with positive ones.

You might think that I am oversimplifying, but the truth is that all thoughts take about 20 seconds to be engraved in your mind. Beat negative thoughts to the punch and get rid of them. They won't bother you again. It isn't easy, but you have to practice this regularly.



The second technique is visualization. To make the changes you want, think about pleasant situations. To do this, try to relax, breathing deeply and slowly for a few minutes. Then imagine some pleasant situations. This will relax you and help you reduce stress.

The most common signs of stress are:

- Heart palpitations
- Dry mouth or throat
- Headache
- Difficulty in speaking
- Sweaty palms, neck, or other parts of the body
- Stomach ache, diarrhea, vomiting
- Anxiety, nervousness, insomnia

If you have these symptoms, try to practice the techniques I mentioned. If you have these symptoms for an extended period of time, seek professional help.



# *Notes*

*When Sadness Goes  
Too Far...  
(Depression)*





# *Blooming Melancholy*

## *Getting to Know Your Spirit*

When your mother was 10 years old, she still wore her beautiful black hair in braids. I knew when she was sad, because she would undo them and —without a word— she would come to me so I could braid them again. Of course she wanted to talk and she needed to be at my side. I would tell her stories, make her laugh, and we would spend some loving time together. Fixing her hair was the best therapy for her sadness.

Of course braiding hair does not solve all problems. You may encounter situations or circumstances that make you feel sad or discouraged. We should learn how to tell the difference between fleeting sadness and feeling totally empty. When emptiness and loneliness drag us down for too many days, and we feel like we are falling through a long, black, endless tunnel, then it is more than sadness. You may be depressed.

Unlike sadness or a temporary bad mood, depression is a serious medical condition. It robs you of energy, makes you feel alone, with no support or hope. Further, it leads you to think and feel so negatively that you stop struggling.

Other symptoms of depression may be: changes in your eating habits, weight gain or loss, lowered self-esteem, unrealistic feelings of guilt, difficulty in concentrating, and even thoughts of suicide.

As you see, depression is a serious matter. Don't wait for simple sadness or the blues to get you so down. Remember that there are many people around who love you and would be glad to help.

# Blue Moon

## ***Taking Care of Your Emotional Health***

To avoid falling into a depressive state, follow these recommendations:

Don't isolate yourself; talk to someone you trust about what you are feeling. Look for support.

Don't set your goals too high, or take on too heavy a load.

Divide big jobs into small steps, set your priorities, and just do what you can, when you can.

Don't try to do too many things too quickly because that will just magnify your sense of failure.

Participate in activities that make you feel better. Exercise, go to the movies, or to social or religious gatherings.


If it takes a while for you to get your spirits up, don't lose patience. Sometimes it takes time to feel good again.

If you are suffering from depression, do not be ashamed; seek help as soon as possible. There are mental health professionals who can help you.

It is very important that you take care of ***your*** emotional well-being so that you can take good care of your family, achieve your goals, and be successful in life.







The first step towards seeking a solution is learning to identify and recognize your feelings. The best way to identify them is to ask yourself the following questions:

Do you feel sad most of the day?

Do you feel overloaded with things to do and negative thoughts?

Have you lost your enthusiasm?

Do you feel alone?

Are you tired all the time, without energy?

Do you need to sleep more than usual?

Do you have trouble sleeping at night?

Is your appetite irregular? Sometimes you're very hungry and sometimes not at all?

Do you feel that you are not getting anywhere with your work and housework?

Do you have trouble concentrating or thinking clearly?

Have you lost the ability to enjoy life?

Do you just want to be alone and not see anyone?

Do you cry at anything, or are you constantly irritated or angry?

Do you have a pessimistic attitude toward life, with little hope for the future?

Do you smoke a lot?

Do you tend to drink a lot?

Do you mix medicines with beer or wine?

If you answer yes to some of these questions, we recommend you seek professional help.

**Don't hesitate for a second to seek help.  
It will be the best decision you make in your life.**

*Life is Beautiful; You'll See...  
(Suicide)*





# Morning Songs

## *Seeking Emotional Support*

I remember when every Sunday you would ask me to make pancakes. You liked them golden, not burnt, with syrup. While I prepared the mix, you would carefully watch what I was doing, so as not to miss a thing. One time you looked at me curiously and asked: “Grandma, how many times do you have to move the pan around so the pancakes come out OK?” Well...we laughed so hard, because I was turning the pan to tighten the handle that had come loose.

We are blessed with healthy emotions like love, hope, joy, and good humor. They are all contagious and we must use them often as antidotes for a sad, gloomy day—like memories of making pancakes.

Unfortunately, even today, some people believe that the emotional problems that cause depression are not real, that it’s all in the person’s head, and that they just need to get over it.

Most people who suffer from depression are afraid of being perceived as “a weak person who lacks character and willpower.” Those who suffer severe depression and don’t seek medical help may end up taking their own lives.

Hopefully, you’ll never become depressed. I have tried to understand this illness since the day my Aunt Mary had that terrible accident and broke her leg. Although she received the best treatment and was lovingly cared for at home, she fell into a deep depression.

Can you believe it? She tried nine different types of treatment and finally, after so much suffering, one worked. But she told us, many times, that she did not want to go on living.

## **WARNING:**

### *Weeping Willow*

#### *Losing Hope*

There are various myths about suicide that I would like to explain in order to put an end to them. The lives of some of our loved ones may depend on this.

**Myth** – People who express a desire to commit suicide rarely do so.

**Reality** – In general, people who express that desire are giving a clear indication or warning that their intentions are real.

**Myth** – Despite treatment, people who are inclined toward suicide never get better.

**Reality** – People who are inclined to commit suicide have contradictory thoughts about death. That is why treatment works well in most cases.


**Myth** – In cases of suicide or suicide attempts, alcohol or drug abuse is a minor cause.

**Reality** – Persons who commit suicide, or attempt it, frequently act under the influence of alcohol or drugs.

**Myth** – People who have attempted suicide because they are unable to deal with a painful tragedy in their lives will continue to attempt suicide, even though they later overcome their pain.

**Reality** – People who in a moment of weakness and tragedy have attempted suicide do manage to get better with treatment and support.





**Myth – If people express a desire to commit suicide, you should never talk to them about their intentions.**

**Reality – You SHOULD ask people who express the desire to commit suicide about their intentions. Talking relieves their anxiety and may help stop them from following through.**

**Myth – Rich people commit suicide more than poor people.**

**Reality – The proportion of suicides is the same between rich and poor people.**

**Myth – People who attempt suicide do so to get the attention of those around them.**

**Reality – People who attempt suicide feel a real desire to die. Therefore they should be offered support and professional help immediately.**

**Myth – People who have attempted suicide during a crisis and undergone treatment are “cured.” They are no longer at risk.**

**Reality – People who “improve” after a crisis still have to confront their problems and responsibilities, which could lead them to a new desire to commit suicide. For this reason, they should continue receiving professional help until they have regained total control of their lives.**

# Lifeline

## *Identifying Signals*

Although it's hard to believe, young people can also wish to die. It is important to observe your children and know how to recognize their degrees of sadness. Therefore, if you notice any sudden changes in your child, such as any of the warning signals listed below, you have to seek professional help quickly. As usual, here I go again with another one of my very important lists.

Listen to your children attentively and watch for the following signs:

- When they directly or indirectly threaten to kill themselves;
- When they seem obsessed with death;
- When they write poems, essays, or make drawings with death as a theme;
- When they have abrupt personality changes, fail to take care of their appearance, don't comb their hair, take a bath, or wear clean clothes.
- When they are very irritable and acting abnormally;
- When they say they feel useless, ashamed, or guilty, for no reason;
- When they change their eating or sleeping habits;
- When their grades and behavior in school fall off.





# Sunset

## *Talking with Your Children*

I think I have a more practical, rather than scientific, way of solving things. And I admit that many of my conclusions are based on what my heart tells me. So, I recommend that you, too, trust your intuition.

If you think the situation is serious, get help immediately: contact a counselor, nurse, doctor, or mental health specialist. Help your children, listen to them, and tell them you love them.

Help them express their feelings and don't be afraid to ask if they have thought about suicide. Remember that it is not good to avoid that question.

Don't feel guilty if your children say they have thought about killing themselves. Don't think that this is because of something you have or haven't done.

To help your child save his or her life, warn other loved ones about what is happening. Advise his or her counselor, teacher at school, and friends as well. That way, everyone can help.

Above all, seek professional help! You must be strong and not keep this a secret.

# *From Silence... To Dialogue (Sexuality)*







# Rosebuds

## *Moving Toward Adolescence*

I am almost finished with this diary and I am sure you won't mind if I talk to you about sexuality. I don't want to leave out this important subject that has always been surrounded with myths and taboos. Inaccurate information causes a lot of harm.

For generations we Latina women have been afraid and have "kept quiet" about this very important and natural topic.

I have to tell you that my mother and I were never able to discuss this subject. When I first started to menstruate, I had no idea what was happening to me. Alarmed, I came screaming out of the bathroom and called my mother. She blushed and said to me: "It's nothing, you'll have it every month. Wear this."

I started crying and told her that maybe I had some illness and was going to bleed to death. She told me not to worry and left me alone. For many days I felt confused and scared. I did not calm down until my cousin Norma came over and explained everything to me.

Sexuality is much more than what you do with another person. It's the way you feel as a woman: the way you act, dress, move, speak, and how you feel about yourself and other people.

# Sweet Lilies

## *Teach Them to be Aware of Their Bodies*

You must have noticed that we women think and feel emotions differently than men. Every woman develops her own sexuality according to her own values, the values of her family, spiritual values, and her personality.

Even though I know that you are a woman who is sure of herself and who considers herself “modern,” I imagine that just thinking of talking with your daughter about sexuality makes you uneasy.

Do you feel uncomfortable talking with your daughter about “the facts of life?” Don’t worry; you are not alone. A lot of mothers feel scared or ashamed of the idea of talking about “this.”

Once you have decided to talk with your daughter about sexuality, look at yourself first, that is, do a self-evaluation. This is necessary because what you think about your own sexuality will be reflected in what you teach her. A good way to start is, well, you guessed it, ask yourself these questions from another one of my famous lists:

How do I feel about my own sexuality?

Do I have any fears about it?

What makes me feel comfortable or uncomfortable?

What family values around sexuality do I want to pass on to my daughter?

That is why it is so important for couples with children to accept themselves as sexual beings to feel comfortable with their bodies, the way they look, and show affection.





# *Restless Souls*

## *Mother and Daughter Talking About Intimacy*

I imagine that right about now you must be concerned with how to respond to your daughter's questions about sexuality.

It is important to understand that your daughter, now that she is older, is curious about different things than when she was small.

Probably, now she is the one who feels a little embarrassed about asking you certain questions. That is why you must get close to her and try, little by little, to gain her confidence so she feels free to ask you questions.

For example, she may want to ask you why her body is changing, why she feels butterflies in her stomach when she gets near her boyfriend in school, what AIDS is, or what a condom is.

Don't be surprised by your daughter's questions or think that she is too young to know certain things or that she has any bad intentions.

All the questions I have just given you as examples are normal for her age. It is a stage of physical development and exploration, and her curiosity is natural.



# Poetic Harmony

## *Teaching with Love*

Talk to her in a straight-forward way, using simple words. Be direct and call everything by its name, without beating around the bush or going to extremes. Sometimes you might feel anxious or embarrassed by some of her questions and want to change the subject. Never do that, because it will only confuse her.

Show an interest in whatever she tells you. It is especially important not to judge her, laugh at her, or be sarcastic. Find the time necessary to talk with her when she asks. If there is some reason you can't talk right away, and you promise to do it later, never break your promise.

Above all, convince yourself that you are capable of talking about sexuality with your youngster. This way you will be creating the atmosphere of love and confidence that she needs in order to learn to experience a healthy, pleasing, and responsible sexuality.





# *Tender Dialogues*

## *Help Her Protect Herself*

The first thing you have to keep in mind is that your daughter is in full puberty. Her body and her mind are undergoing changes. The speed of these changes sometimes makes her anxious and confused. She sees the world in a new way, and her reactions are different from one day to the next.

There are lots of subjects you can discuss with your children about sexuality. I would love to be able to point them all out to you and advise you about them, but then I would never finish writing this diary.

Talk to her in a natural tone, using appropriate words. She should learn the correct names of every part of her body. Let her know that it is normal for hips to widen, breasts to enlarge, and hair to grow on her armpits and pubic area.

Tell her ahead of time that she will soon begin to notice a secretion in her vagina, and that she will have her first period soon. Remember the experience of your own first menstruation and think about how you would want it to be for your daughter. Prepare her by explaining what menstruation is and what she should do, so that, unlike me, she will not be scared or surprised when it happens.

Now I must tell you some things about emotional changes. Adolescents always want to be adults, make their own decisions, and be independent. That is why you should always maintain good communication with your daughter and gain her confidence.

That will allow you to help her and advise her when she tells you about her troubles and her joys, about her first love, the things that happen to her, and what she worries about.

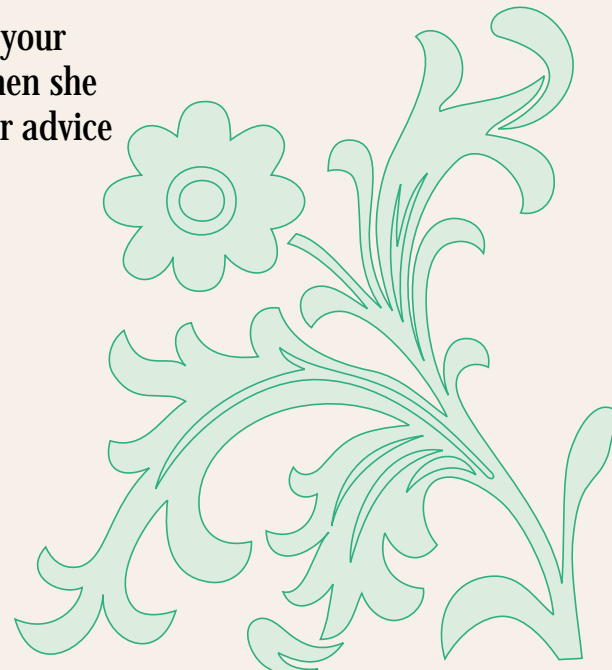
Since I have mentioned love, I must tell you that it is a matter of great importance for adolescents, and that it requires their parents' understanding.


Along with the awakening of tender loving emotions, there is a surge in erotic sensations. Now you must reinforce the values you have been instilling in your daughter since childhood. Speak to her openly about what you think about sexual relationships. It is important for you to share your family values with her.

Make her understand the risks she runs if she decides to have sexual relations, and the consequences as well. Explain the responsibility that such a decision involves for her. At the same time, it is important for you to advise her not to have sexual relations yet. She should wait until later, when she is more mature.

Some mothers think that telling their daughters that they ought to avoid sexual relations during adolescence means "being old fashioned" or "losing their friendship." My dear granddaughter, remember that your major responsibility is that of being a mother. Throughout her life, your daughter will have plenty of friends.

Although sometimes it doesn't seem like it, she needs your advice, guidance, and your firm values. That way, when she faces that situation, her decisions will be based on your advice and teachings.





You have to let her know the risks and consequences of irresponsible and unprotected sexual activity. For example, here is another list:

- The damage she will do to herself if she decides to have sexual relations merely because of giving in to pressure from her friends or boyfriend.
- The dangers and consequences to her physical and mental health if she becomes pregnant when she is too young and immature to care for a baby.
- The risk of contracting sexually transmitted diseases: HIV/AIDS and herpes, among others.
- The danger of drinking alcohol or using drugs. These can cloud our judgment and put us at risk for rape.

Furthermore, teach her that she can show her boyfriend she loves him without indulging in sexual relations. For example, by showing him that she accepts him the way he is and that she respects his ideas and opinions.



Dear granddaughter, when you advise and teach your daughter you are warning her about and protecting her from the many dangers that surround her. Stay close to her, watch over her, and talk to her with confidence and love.

Always remember that sexually educating your daughter prepares her for Life and Love, so that she can realize her dreams, so that she can have hope for her future.

My dearest granddaughter, remember that I wrote this diary with an enormous amount of love and with the hope that it becomes part of your life.

I want it to be the light that guides you in the difficult but lovely task of BEING A MOTHER.

I love you, today and always,  
Your *Abuelita*





# Hispanic/Latino Initiative Steering Committee

On behalf of the 7 million Latina girls living in the United States and Puerto Rico, we would like to express our appreciation to the Steering Committee for their tireless guidance in the development of the first bilingual campaign that uses cultural factors to enhance the girls' self-esteem. Their efforts will foster their health and well-being for years to come.

Ruth Sánchez-Way, Ph.D.  
Director  
Center for Substance Abuse Prevention  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
U.S. Department of Health and Human Services

Luisa del Carmen Pollard, M.A.  
Chair  
SAMHSA's Hispanic/Latino Initiative Steering  
Committee  
Rockville, MD

Ana Anders, LICSW  
Senior Advisor on Special Populations  
National Institute on Drug Abuse  
National Institutes of Health  
Bethesda, MD

Myrta Cardona  
Coordinator  
LaJoya Independent School District  
ACE Program  
LaJoya, TX

Jaime Delgado  
Director of Services  
School of Public Health  
University of Illinois at Chicago  
Chicago, IL

Patricia B. Fennell  
Executive Director  
Latino Community Development Agency  
Oklahoma City, OK

Eduardo Hernández-Alarcón, Ph.D.  
Director  
CalPartners Coalition  
Sacramento, CA

Guadalupe G. Lara, MSW  
Manager  
Supporting Children & Families Through  
Peaceful Mediation of Conflicts  
Children's Hospital of Michigan  
Allen Park, MI

Henry Catano Lozano  
President and CEO  
Californians For Drug-Free Youth, Inc.  
Big Bear City, CA

Mireya Martínez  
Coordinator  
Girls Advocacy Project  
Department of Juvenile Justice  
Miami, FL

Norma Nieves-Blas, MSW, CPP  
Deputy Director  
Bureau of Alcoholism & Substance Abuse Services  
(BASAS)  
Department of Mental Health, Mental Retardation  
and Alcoholism Services  
New York, NY

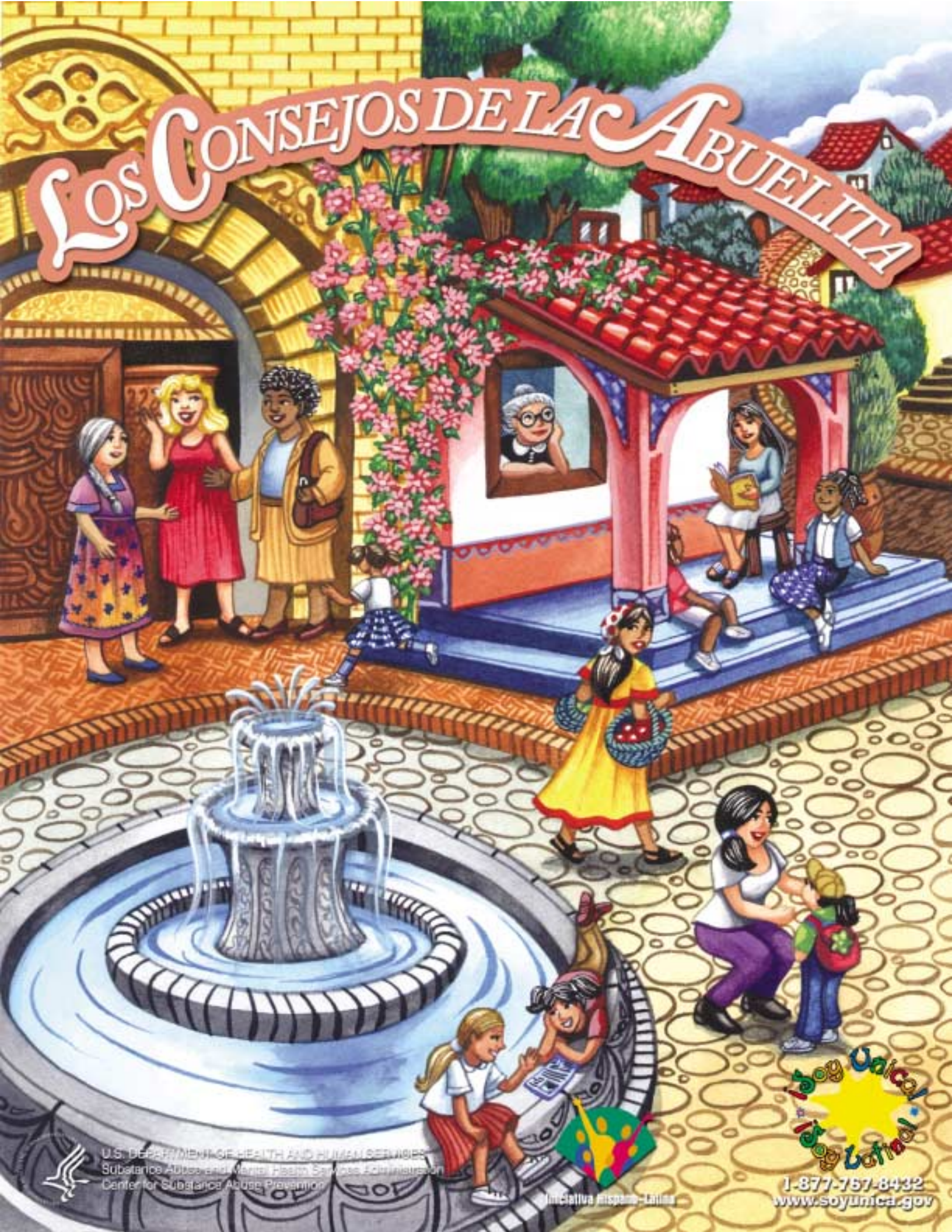
Eduardo Olivarez  
Executive Director  
Rio Grande Valley Council on Alcohol & Drug Abuse  
Edinburg, TX

Vera O. Pina, MSW  
National Consultant in Human Service Leadership  
Oconomowoc, WI

Irene Redondo-Churchward  
Executive Director  
SPIRITT Family Services  
(formerly Project INFO Community Services)  
Whittier, CA



# Los Consejos de la Abuelita



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Prevention

Iniciativa Hispano-Latina

¡Soy Unical!  
¡Soy Latina!

1-877-757-8432  
[www.soyunica.gov](http://www.soyunica.gov)

# A Modo de Prólogo

Este libro, “Los Consejos de la Abuelita”, tiene como objetivo complementar nuestros valores latinos, como asimismo, enriquecer los valores adoptados en los Estados Unidos.

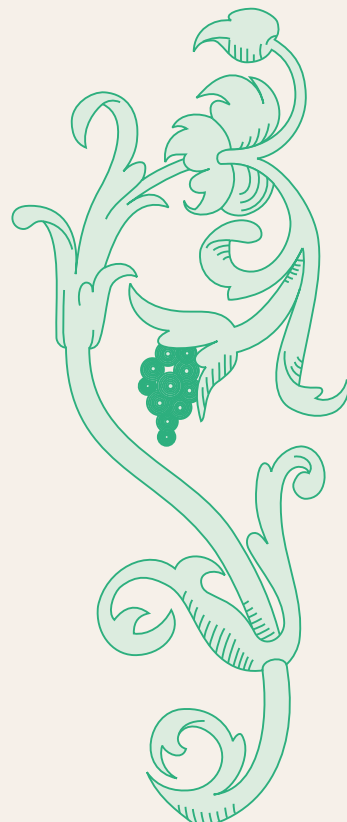
Esta información nos ofrece sugerencias que nosotras, como madres latinas, necesitamos para ayudar a nuestras hijas a desarrollar una mejor auto-estima la que las ayudará a conducir una provechosa y exitosa vida.

Sabemos que los padres, abuelos y otros adultos pueden jugar un papel muy importante en la orientación del estilo de vida de los jóvenes, especialmente, en enfatizar el peligro que lleva el uso de drogas ilícitas. La clave radica en hablar con nuestras hijas—lo más pronto y a menudo posible—enviándoles consistente y claros mensajes que no deseamos que beban, fumen, ni tampoco usen drogas ilícitas. Es un hecho que la mayoría de los padres tienen una enorme influencia sobre sus hijos. Este libro puede ayudar a establecer y a reedificar esa influencia. Hemos dividido el contenido de este libro en siete capítulos.

- Una Mirada a Ti Misma (Auto-estima)
- Nadie es Perfecta (Culpabilidad)
- Ay Mija, Si Explotamos...(Enojo)
- ¡Ya Basta! (Estrés)
- Cuando la Tristeza Va Más Allá (Depresión)
- La Vida es Bella, Ya Verás (Suicidio)
- Del Silencio...al Diálogo (Sexualidad)

Quisiera agradecer a todas las personas que han ayudado a crear “Los Consejos de la Abuelita”. Esperamos que con esta información puedan guiar a las jóvenes latinas que forman parte de su vida como, igualmente, puedan ofrecer y compartir esta valiosa información con otras.

Ruth Sánchez-Way, PhD, Director  
Center for Substance Abuse Prevention  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
U.S. Department of Health and Human Services



# Notas

## Los Consejos de la Abuelita

Para mayor información:

1-877-767-8432  
(Línea gratuita)

[www.soyunica.gov](http://www.soyunica.gov)



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Prevention



Iniciativa Hispano-Latina



Mi Querida Nieta:

¡Que rápido pasa el tiempo! Me parece que fue sólo ayer cuando cantaba canciones de cuna para hacerte dormir. Aún recuerdo cuando me buscabas ansiosa para que te contara o leyera algunos cuentos de hadas.

Hoy ya eres toda una mujer y tienes tu propio hogar. Ahora eres tú la madre y conoces lo que es el inmenso amor que se siente por nuestros hijos. Es una eterna felicidad.

Igualmente estoy segura que a veces te angustiarás por su futuro, por su educación y por su bienestar. No te preocupes tanto, las oportunidades que nos da la vida son enormes.

Todas estas cosas me han hecho reflexionar en mi propia vida, en lo que he aprendido y en mis experiencias. Me di cuenta que para realizar nuestros sueños se necesita audacia, perseverancia y optimismo. Mi maestra del quinto grado era una bellísima persona, y siempre nos inculcó que el optimismo es un hábito en tu modo de pensar... "mientras más lo practicas, más rápido lo aprendes".

Te confieso que he tenido experiencias dulces y amargas sin embargo, traté de ver el lado positivo de las situaciones tristes, como me recomendaba mi maestra -- la señorita Anita -- y me resultó.

*continúa....*

Tengo muchas historias que contarte y por esta razón decidí escribir "Los Consejos de la Abuelita". Deseo que estos consejos y cuentos sean mi herencia para ti, para tu hija y para toda nuestra familia. Quiero que estos recuerdos pasen de una generación a otra, que ellas puedan aprender de lo que pasó en mi vida y lo que aprendí de ella. Espero que se conviertan en una tradición familiar.

Sé que una de las tareas más difíciles de la vida es la de ser madre, especialmente para nosotras que tenemos influencias de dos culturas y tenemos que adaptarnos a ambas.

Creo que ya sabrás que para ser una buena madre no existe una receta específica. Recomiendo que uses unas cucharadas de buenas y sinceras intenciones, varias tazas de comprensión, dedicación y abnegación, mezcladas con kilos de amor, las cuales te harán la tarea mucho más fácil.

Mi querida nieta, no existe ningún curso en la escuela que nos enseñe cómo ser madres, es algo que aprendemos intuitivamente. Por eso espero que estos consejos que te entrego con todo mi amor te sirvan de guía y te iluminen en tu papel de madre.

Te quiero mucho,  
Tu abuelita



# *Una Mirada a Ti Misma (Auto-estima)*







# *Divino Amanecer*

## *Enfrentando la Vida con Optimismo*

Habr  momentos en tu vida que te sentirás linda, valiosa y segura de ti misma. Igualmente, habrá otros en los cuales sentirás que todo se desmorona. Es así cómo te vas dando cuenta que tus estados de ánimo no son ni serán siempre los mismos.

Tu autoestima regula todos estos cambios. Es decir, cómo te sientes, de cómo te valoras y qué piensas acerca de ti misma. Ella tiene que ver con tus éxitos y fracasos, con tus sentimientos, con tu salud mental y con tus relaciones con la familia y amistades. Como ves, la autoestima es algo muy importante.

Es por eso que cuando tu autoestima está alta te sientes bien, importante, feliz, radiante y todo te sale bien. Por el contrario, cuando tu autoestima está baja no te sientes bien y ni siquiera tienes confianza. Todo te parece mal y te sientes sin ánimo para luchar.

Para volver al estado de ánimo positivo existen técnicas simples pero efectivas. Recuerda que si enfrentas la vida con optimismo y alegría irradiar s esa misma fuerza positiva y serás feliz. Al mismo tiempo, tu familia y tus amigos apreciarán tu compa n a y se sentirán felices.

# *Canciones Olvidadas*

## *Recordando lo Bueno de la Vida*

Es más fácil dar consejos que practicarlos. Toma mucho tiempo cambiar de actitud ante ciertas situaciones, y más aun cuando la autoestima está baja.

Cuando desees cambiar tu forma de actuar, debes hacerlo con entusiasmo, con empeño, con insistencia y dedicación. Entonces, y sólo entonces, tendrás resultados positivos.

Para que logres tener una autoestima alta es indispensable que aprendas a reconocer tus habilidades y debilidades. A veces cuesta mucho trabajo reflexionar sobre nosotras mismas, cómo somos realmente y cuáles son las metas que hemos logrado. Pues bien, comienza a pensar sobre ti misma y anota en tu diario las cosas que más admiras en ti.

¿Te has dado cuenta lo valiosa qué eres?

¿Cómo lograste sobrevivir entre dos culturas y quizás hablando dos idiomas?

¿Cómo te esfuerzas trabajando, criando a tus hijos y luchando por tu familia?

¿Sabes cuáles son tus cualidades? ¿Sabes cuáles son tus fortalezas?

Te aseguro que después de practicar estos ejercicios te sentirás mucho mejor. Siempre acuérdate de cuántas cosas buenas han pasado en tu vida y de cuánto amor has entregado a tus hijos y familia. Créeme, estos ejercicios te ayudarán a amarte y admirarte a ti misma.





# *Jardines Encantados*

## ***Cultivando la Felicidad***

A través de los años he aprendido que mientras tengas una actitud sincera y genuina te será más fácil solucionar los conflictos. Es esencial mantener un estado de felicidad interna, de infinita paz.

A mí me servía mucho irme al jardín y cuidar de mis rosas. ¿Te recuerdas cuando te enseñé cómo injertar dos colores en una misma rosa? Tan orgullosos estábamos que invitamos a todo el vecindario a examinar nuestro experimento. Eso nos subió la autoestima hasta el cielo.

Ahora bien, si eres capaz de mantener una autoestima alta, serás capaz de solucionar los problemas con facilidad. Y lo más importante, te sentirás mejor contigo misma, con tu familia y con los demás.

Por eso, basada en mi experiencia te recomiendo que siempre:

- Te quieras a ti misma
- Aprecies tus cualidades
- Confíes en tus habilidades
- Pienses positivamente
- Adquieras más conocimientos
- Te trates bien

# *Nadie es Perfecta (Culpabilidad)*





# *Senderos Recorridos*

## *Expresándote con Firmeza y Ternura*

Sabemos que en esta vida nadie es perfecta. Por lo tanto, cuando los planes no te resulten tan perfectos como esperabas, no te desesperes. Aprende la lección de cómo hacerlo mejor la próxima vez.

De la misma forma que analizamos nuestras acciones, debemos convencernos que nadie es culpable de las acciones de los demás. Cuando tenemos dudas de que algo no resultó como queríamos o nos sentimos culpables de haber causado algún conflicto, lo más saludable es tratar siempre de expresar cuidadosamente nuestras frustraciones o temores. Te recomiendo que lo hagas de una manera civilizada y respetuosa hacia los demás.

Cuando nos sentimos culpables, por lo general reprochamos y acusamos a los demás. Muchas veces nos sentimos avergonzadas, lo cual nos lleva a hacernos daño a nosotras mismas y a los demás. Seguramente te encontrarás en situaciones donde te sentirás responsable de todo lo que ocurre a tu alrededor. Otras veces te atemorizará enfrentar tus propios errores.

Te contaré que me he encontrado en estas situaciones difíciles muchas veces. Me he sentido llena de miedo y toda confundida, pero dicen que después de la tormenta viene el arco iris... y es verdad, porque en cuanto se me pasaba la ira, comenzaba a comunicar mis emociones con más sinceridad y claridad.



Recuerda que tanto la ira como la tristeza son emociones naturales y normales. Debemos aprender cómo aminorarlas, de tal forma que no perjudiquen nuestra salud. No obtenemos nada con una actitud negativa plagada de resentimientos.

La vida me ha enseñado que podemos solucionar enormes problemas cuando estamos dispuestas a perdonar. Aquí me viene a la mente lo que mi abuelita me decía:

“Mijita, tráguese el orgullo porque no engorda”.

Es necesario que comuniqués tus sentimientos y que aprendas a perdonarte. Cuando te equivoques, admítelo y pide perdón, y no te critiques tanto. Sobre todo, sé bondadosa contigo misma, así te aliviarás y volverás a sentirte feliz.





# *Murmullos de Consciencia*

## *Admitiendo Errores*

Cuando ofendas a alguien siempre trata de disculparte. No pienses que si lo haces te perjudicarás; al contrario, te sentirás mejor. Nosotras debemos tomar la responsabilidad de enseñar positivamente a nuestros hijos.

No te recomiendo imponer tus ideas a tus hijos, la única manera que asimilarán tus ideas es con ejemplos. Cuando te sientan decir, “lo siento de todo corazón”, entonces aprenderán a perdonar. Es importante que le des este ejemplo a tus hijos. Te respetarán mucho más porque les estás demostrando lo fuerte y honesta que eres.

Si te cuesta perdonarte o no sabes cómo realizar este ejercicio, trata de hacer lo que yo hacía; buscaba un tiempo libre—como si a nosotras nos sobrara alguno—y escribía una lista de los errores que había cometido. Al principio se me hacía difícil porque debía comenzar por el que más me costaba admitir. ¿Y sabes cuál era? Yo creo que ya habrás adivinado: era muy porfiada y no seguía ningún consejo. ¡Cómo nos cambia la vida! Ahora yo los estoy dando.

Te lo garantizo querida, este ejercicio no falla. Cuando lo termines, repasa la lista una y otra vez y, definitivamente, perdónate.

En cuanto a la famosa listita, no tienes que guardarla ni menos mostrársela a nadie. Así que después del ejercicio, rómpela.



*Ay Mija, Si Explotamos...  
(Enojo)*







# Lluvia de Recuerdos

## *Moderando las Exageraciones*

Me imagino que de tanta frustración, más de alguna vez habrás sentido unas enormes ganas de gritar. Como también otras veces, de tanta ira, se te revuelven los nervios adentro, como que un volcán está pronto a explotar. Todas hemos sentido esas emociones; son normales, no te alarmes.

Recuerdo el día del casamiento de mi hermano Fernando. Yo tenía apenas 16 años y estaba feliz porque iba a ponerme un vestido precioso de color celeste que mi mamá había diseñado. Un mes antes encargamos que tiñeran mis zapatos del mismo color; yo iba a ser toda una novedad en la fiesta y estaba segura que todos me admirarían. Bueno, el zapatero mandó a decir unos días antes que no los podía tener listos para ese sábado. Mi primo, Nibaldo, recibió el recado pero se olvidó decírmelo. Cuando supe la noticia casi me morí de ira, desesperación y lloré por horas.

Por supuesto que el no tener esos zapatos no fue el fin del mundo. Menos mal que, mi mamá solucionó el problema con unos zapatos viejos que ella misma pintó. Sin embargo, para mí el enojo fue muy grande. Mi primo y mi hermano consideraron que yo era una exagerada.

Como ves, la ira es una emoción muy fuerte, especialmente cuando no se cumple algo que deseábamos de todo corazón. Lo importante es que te des cuenta cuando tu reacción es exagerada y que trates de considerar a los demás y las circunstancias en que se encuentran.

# Colinas I nvisibles

## ***Perdonándote a ti Misma***

Si no lo haces a tiempo, tu molestia aumentará y te dominará, lo cual te traerá malos resultados; no serás capaz de controlar tu comportamiento ni las palabras que usas. Lo peor es que te haces daño a ti misma y a los seres que más amas.

Para aprender a controlar el enojo se necesita habilidad, firmeza y práctica. Cuando te enojas piensa que tienes derecho a sentirte de esa manera pero, al mismo tiempo, trata de encontrar la verdadera razón por la cual estás enojada.

Busca la “médula del problema” y podrás lidiar mejor con tu dolor y enojo. Por ejemplo, si estás frustrada con las veinte personas al frente de ti en el mercado, piensa ... que quizás el problema fue algo que pasó en casa esa mañana.

Tampoco trates de suprimir la ira o pretender que no estás enojada, eso es peor. Ya te expliqué que es peligroso negar los sentimientos, porque si lo haces vas a llegar a “explotar”, perjudicándote a tí misma y también a otros.

Es necesario que conozcas tus opciones. No hay fórmulas mágicas para “controlar” el enojo. Yo también caí en el círculo vicioso de reaccionar precipitadamente cuando estaba enojada. Por supuesto que me he arrepentido de esas acciones.

La mejor manera de no repetir nuestros errores es dejar de castigarse y martirizarse con las palabras “Yo debería haber...” o “Si me hubiera...”. El aspecto más importante del arrepentimiento es perdonarse a si misma, y en el futuro resolver la situación en forma distinta.





# Vientos Cálidos

## ***Manteniendo la Calma***

Cuando quieras señalar que estás enojada no utilices palabras ofensivas porque lo único que conseguirás es quedar mal. Debes indicar con calma lo que realmente deseas. Sin grandes pretensiones te voy a decir lo que a mí me ha beneficiado.

Haciéndome estas simples preguntas he logrado reconocer mis sentimientos. Trata de contestarlas y examina qué te molesta.

¿Qué cosas te ponen furiosa?:

¿De ti misma?

¿De tus hijos?

¿De tu compañero?

¿De tu familia?

¿Del trabajo?

Una vez que tengas claro el motivo por el cual estás molesta, vuelve a conversar con la persona o personas que te enojaron y trata de resolver la situación. Estando calmada podrás expresar mejor tus sentimientos y la causa de tu disgusto de manera firme pero cálida, sin reproches ni agresiones.

Recuerda que como muchas otras cosas en la vida, la manera de expresarnos y el control de los sentimientos deben practicarse, y esto requiere tiempo y paciencia. Cuando lo logres verás que mejorarán las relaciones con tu familia y amistades. Con afecto se cambian las cosas, no con enojo.

# *¡Ya Basta! (Estrés)*





# Raíces

## *Manejando las Situaciones*

Yo creo que mi alma, corazón y mente estarán siempre ligados a mi tierra, mi cultura y mis costumbres. Allí aprendí que hay que gozar el momento y los pequeños detalles. Recuerdo aquellas largas noches de invierno, cuando con mamá nos sentábamos a tomar leche caliente frente a la estufa y hablábamos por horas.

Por eso me molesto cuando escucho tantas quejas de la gente joven que se sienten apesumbradas por el estrés. Trata de recordar que la vida para ellos es mucho más compleja de lo que fue para ti o para mí.

Desde que comienza el día nos encontramos con algunas situaciones desagradables, las cuales nos ponen tensas y nerviosas. A su vez, esto se refleja en nuestro cuerpo y mente acumulando un tremendo estrés.

Para evitar estas tensiones te recomiendo que entre medio de todas tus obligaciones incorpores, cada día, una forma acogedora de descanso como; leer un libro, escuchar música, tomar un baño de hierbas de manzanilla con hojitas de naranja o una simple caminata.

Para reducir la ansiedad emocional o el estrés existen dos técnicas que a mí me han dado buenos resultados. Cuando me vienen pensamientos negativos los cambias por positivos diciéndome **BASTA**.

Te puede parecer totalmente simple, pero la verdad es que cualquier pensamiento tiene 20 segundos para grabarse en tu cerebro. Sé más rápida y aléjalo. No es fácil pero, tienes que practicarlo a diario.

La segunda técnica es la visualización. Esta consiste en imaginarse situaciones agradables para hacer los cambios que deseamos. Para esto trata de relajarte respirando profunda y lentamente por algunos minutos. Luego imagina algunas situaciones en una forma más agradable. Esto te relajará y ayudará a reducir el estrés.

Los síntomas más comunes del estrés son:

- las palpitaciones
- la sequedad en la boca o la garganta
- el dolor de cabeza
- la dificultad al hablar
- el sudor en las palmas de las manos, el cuello o en otras partes del cuerpo
- el dolor de estómago, la diarrea o el vómito
- la ansiedad, el nerviosismo y el desvelo.

En caso que alguna vez tengas estos síntomas, acuérdate de practicar las técnicas que te indiqué. Si tienes estos síntomas, por mucho tiempo, busca ayuda profesional.



# *Notas*

*Cuando la Tristeza  
Va Más Allá  
(Depresión)*







# Melancolía en Flor

## ***Aprendiendo a Conocer tu Animo***

Cuando tu mamá tenía 10 años todavía usaba su precioso pelo negro enlazado en unas trenzas. Yo sabía exactamente cuando ella se ponía triste porque se deshacía sus trenzas y venía a mí -- sin decir una palabra -- para que se las hiciera de nuevo. La verdad es que quería conversar y necesitaba estar a mi lado. Yo le contaba cuentos y la hacía reír, y así pasábamos un rato lleno de amor. Peinarle sus trenzas fue la mejor terapia para sus tristezas.

Lógicamente no todos los problemas se solucionan haciendo trenzas. Puede que pases por situaciones o circunstancias que te causen tristeza o desánimo. Debemos aprender a diferenciar los momentos de tristeza pasajera de aquellos que nos producen un vacío total. Cuando nos encontramos en ese vacío sentimos que la soledad nos devora y que vamos cayendo por un largo túnel negro y sin fondo. Es allí donde las esperanzas desaparecen.

La depresión es una enfermedad que, a diferencia de la tristeza o estado de ánimo pasajero y malhumor, es algo grave. Te resta energías, te hace sentir sola, sin apoyo ni esperanzas. Además, te lleva a pensar y sentir todo en forma negativa, y por lo tanto te deja sin ánimo de luchar.

Otros síntomas de la depresión pueden ser: cambios en tus hábitos alimenticios, pérdida o aumento de peso, disminución de la autoestima, sentimientos de culpabilidad poco reales, dificultad para concentrarte y hasta pensamientos suicidas.

Como ves, la depresión es un asunto serio. Entonces, ¿por qué esperar a que una simple tristeza o malestar te lleve tan lejos? Recuerda que tienes muchas personas a tu alrededor que te aman y con mucho gusto te ayudarán.

# *Luna Apenada*

## *Cuidando tu Salud Emocional*

Para evitar caer en un estado depresivo sigue estas recomendaciones:

No te aisles, conversa sobre lo que sientes con alguien de tu confianza. Busca apoyo.

No te pongas metas demasiado altas ni exceso de carga sobre tus hombros.

Divide las tareas grandes en pequeños pasos, decide tus prioridades y haz sólo lo que puedas y cuando puedas.

No trates de hacer demasiadas cosas en forma rápida porque esto aumentará tus sentimientos de fracaso.


Participa en actividades que te hagan sentir mejor. Haz ejercicio, ve al cine, a reuniones sociales o religiosas.

No pierdas la paciencia si tu estado de ánimo demora en mejorar. A veces volver a sentirse bien toma tiempo.

Existen profesionales de la salud mental que pueden ayudarte. No te sientas avergonzada por sufrir de depresión y busca ayuda lo más pronto posible.

Es muy importante que cuides de **tu** salud emocional para que puedas cuidar bien de tu familia, llegar a tus metas y triunfar en la vida.





Reconocer y aprender a identificar tus sentimientos es el primer paso para buscar la solución. La mejor forma para identificarlos es hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Te sientes triste la mayor parte del día?
- ¿Te sientes sobrecargada de cosas y pensamientos negativos?
- ¿No sientes entusiasmo?
- ¿Te sientes sola?
- ¿Estás cansada todo el tiempo y sin energía?
- ¿Necesitas dormir más que de costumbre?
- ¿No duermes bien en la noche?
- ¿Tienes apetito irregular, a veces mucho y otras poco o nada?
- ¿No te rinde el trabajo ni los quehaceres de la casa?
- ¿No puedes concentrarte bien ni pensar con claridad?
- ¿Has perdido la habilidad de disfrutar de la vida?
- ¿No quieres ver a nadie y deseas estar sola?
- ¿Lloras por cualquier cosa o permaneces irritada o enojada?
- ¿Tienes una actitud pesimista frente a la vida sin esperanzas en el futuro?
- ¿Fumas a cada rato?
- ¿Tiendes a tomar mucho?
- ¿Mezclas medicinas con cerveza o vino?

Si contestas sí a algunas de estas preguntas, te recomiendo busques ayuda profesional.

**No dudes ni un segundo en buscar ayuda.  
Será la mejor decisión de tu vida.**

*La Vida es Bella,  
Ya Verás...  
(Suicidio)*





# Canciones Matutinas

## ***Buscando Ayuda para tus Emociones***

Recuerdo cuando cada domingo me pedías que te preparara *pancakes*. Te gustaban dorados, “no quemados” y con miel. Mientras yo preparaba la mezcla me mirabas cuidadosamente para no perder nada de lo que yo estaba haciendo. Una vez me miraste confundida y me preguntaste, ¿cuántas veces debes mover el sartén para que los *pancakes* salgan bien, abuelita? Bueno...nos reímos mucho, porque yo lo movía para ajustar el mango para que no se saliera del sartén.

Nosotras estamos dotadas de emociones saludables como el amor, la esperanza, la alegría y el buen humor. Todas ellas son contagiosas y debemos usarlas a menudo como antídoto para los días tristes, como los recuerdos de los *pancakes*.

Desgraciadamente, hoy en día, algunas personas aún creen que los problemas emocionales que causan depresión no son auténticos y que la persona afectada “debe poner todo su empeño en curarse sola”.

La mayoría de la gente que sufre de esta enfermedad teme que se les señale como “persona débil, de poco carácter y sin fuerza de voluntad”. Otras personas que sufren de depresión severa no buscan ayuda médica y pueden llegar al suicidio.

Espero que nunca te enfermes de depresión! He tratado de entender esta enfermedad desde el día que mi tía María sufrió ese terrible accidente y se quebró la pierna. Aunque recibió los mejores tratamientos y tuvo un esmerado cuidado en casa, cayó en una profunda depresión. Figúrate que probó nueve diferentes tipos de tratamientos y por fin, después de tanto sufrimiento, uno fue el perfecto para ella. Sin embargo, muchas veces la tía María confesó que no quería seguir viviendo.

# **ALERTA:**

## *Claveles Teñidos*

### ***Cuando Pierden la Esperanza***

En relación con el suicidio, existen varios mitos que quiero clarificar para tratar de ponerles fin; de esto puede depender la vida de algunos de nuestros seres queridos.

**Mito** - Las personas que expresan deseos de suicidarse rara vez lo hacen.

**Realidad** - Por lo general, las personas que expresan este deseo están indicando o advirtiendo claramente que sus intenciones son auténticas.

**Mito** - Las personas con inclinación al suicidio, a pesar de los tratamientos, mantienen dicha inclinación. Nunca mejoran.

**Realidad** - Las personas con inclinación al suicidio tienen pensamientos contradictorios acerca de la muerte, por lo tanto en la mayoría de los casos los tratamientos dan buen resultado.

**Mito** - En los casos de suicidios o de intentos, el abuso del alcohol o drogas es una causa mínima.

**Realidad** - Con frecuencia las personas que se suicidan o lo intentan, actúan bajo la influencia del alcohol o drogas.

**Mito** - Las personas que por debilidad frente a una tragedia dolorosa en sus vidas han intentado suicidarse, aunque más adelante superen su dolor, seguirán intentándolo.

**Realidad** - Las personas que en un momento de debilidad y tragedia han intentado suicidarse, con tratamiento y apoyo logran mejorarse.





**Mito - A las personas que expresan deseos de suicidarse nunca se les debe hablar de sus intenciones.**

**Realidad - A las personas que expresan deseos de suicidarse se les DEBE preguntar sobre sus intenciones. Así se alivian de la ansiedad que les produce ese sentimiento y puede que también se les ayude a desistir de la intención.**

**Mito - Los ricos se suicidan más que los pobres.**

**Realidad - La proporción de suicidios entre ricos y pobres es igual.**

**Mito - Las personas que intentan suicidarse lo hacen para recibir atención de los que los rodean.**

**Realidad - Las personas que intentan suicidarse sienten auténticos deseos de morir. Se les debe brindar apoyo y ayuda profesional urgente.**

**Mito - Las personas que han intentado suicidarse y se les ha dado tratamiento quedan “mejoradas”. Ya no corren riesgo.**

**Realidad - Las personas que se “mejoran” después de una crisis deben seguir confrontando sus problemas y responsabilidades, que puede conducir a sentir nuevos deseos de suicidarse. Por este motivo es necesario que reciban apoyo profesional hasta que recobren el control total de sus vidas.**

# Esperanzas Fragantes

## *Identificando Señales*

Aunque es difícil de creer, a veces los jóvenes también pueden tener deseos de morir. Es muy importante que observes a tus hijos y sepas definir sus grados de tristeza.

Si notas cambios repentinos en tus hijos, como algunas de las señales de alerta que aquí te menciono, debes buscar ayuda profesional inmediatamente. Bueno, yo como siempre sigo con mis listitas, esta es bien importante.

Observa y escucha atentamente a tus hijos en lo siguiente:

- Cuando directa o indirectamente amenazan con matarse;
- Cuando los notas obsesionados con la muerte;
- Cuando escriben poesías, ensayos o hacen dibujos con temas de la muerte;
- Cuando tienen cambios bruscos de personalidad o descuidan su apariencia; no se arreglan ni se bañan ni se ponen ropa limpia.
- Cuando los encuentras muy irritables y se comportan en forma anormal;
- Cuando sin motivo dicen sentirse inútiles, avergonzados o culpables;
- Cuando cambian sus hábitos de comer o dormir;
- Cuando desmejoran sus notas escolares y su comportamiento.







# *Puesta de Sol*

## *Dialogando con tus Hijos*

Creo que mi estilo de solucionar las cosas es más práctico que científico. Y debo confesarte que muchas de mis conclusiones se basan en lo que me dice mi corazón. Por lo tanto, te recomiendo que también confíes en tu intuición.

Si piensas que la situación es seria, inmediatamente ponte en contacto con un consejero, una enfermera, un médico o un especialista de salud mental. Apóyalos, escúchalos y diles a tus hijos que los amas.

Ayúdalos a expresar sus sentimientos y no temas preguntarles si han pensado en suicidarse. Recuerda que no debes evitar esa pregunta.

No te sientas culpable si tus hijos te dicen que han pensado en suicidarse. No creas que esto se debe a algo que hayas hecho o hayas dejado de hacer.

Para ayudar a salvarles la vida, advierte a otros seres queridos sobre lo que está sucediendo; avísale a su consejera, a su maestra en la escuela y también a sus amistades. En este caso, todos pueden ayudar.

Sobre todo ¡busca ayuda profesional! Debes ser fuerte y no guardarte esto como un secreto.

# *Del Silencio....al Diálogo (Sexualidad)*





# *Botoncitos de Rosas*

## *Caminando hacia la Adolescencia*

Ya casi estoy finalizando este diario y estoy segura que no te molestarás si te hablo de la sexualidad. No quiero dejar afuera este tema tan importante y que siempre ha estado rodeado de mitos y tabúes. La información errónea causa mucho daño.

Nosotras, las mujeres latinas, por generaciones nos hemos sentido inquietas y, peor aún, hemos permanecido “calladas” sobre este asunto tan importante y a la vez tan natural.

Debo decirte que nunca mi madre y yo fuimos capaces ni siquiera de discutir este tema. Cuando me vino la menstruación no tenía idea qué me estaba pasando. Salí gritando del baño y alarmada llamé a mamá. Ella, toda ruborizada, me dijo, “No es nada, te va a venir cada mes. Ponte esto”.

Comencé a llorar y le dije que a lo mejor era una enfermedad y que me iba a desangrar. Ella me dijo que no me preocupara y me dejó sola. Por muchos días me sentí confundida y asustada. No me calmé hasta que vino mi prima, Norma, y me lo explicó todo.

La sexualidad es mucho más de lo que tú haces con otra persona. Es como te sientes como mujer: la forma que actúas, vistes, hablas y como te sientes contigo misma y con los otros.

# Dulce Azucenas

## *Enséñales a Conocer su Cuerpo*

Te habrás dado cuenta que nosotras las mujeres pensamos y nos emocionamos de manera diferente a los hombres. Cada mujer desarrolla su sexualidad de acuerdo a sus propios valores, su familia, su espiritualidad, y su personalidad.

Aunque sé que eres una mujer segura de ti misma y te consideras “moderna,” me imagino que sólo pensar en hablar con tu hija acerca de la sexualidad te pone inquieta.

¿Te incomoda tener una conversación con tu hija acerca de “las cosas de la vida?”. No te angusties, no eres la única, somos muchas las madres que sentimos temor o vergüenza ante la idea de hablar de “esto”.

Cuando hayas decidido hablar con tu hija sobre sexualidad, primero examínate a ti misma, es decir, hazte una auto-evaluación. Esto es necesario porque lo que pienses de tu propia sexualidad lo reflejarás en lo que le enseñes. Una buena forma de ayudarte es, bueno, ¿adivinaste?, otra de mis famosas listitas:

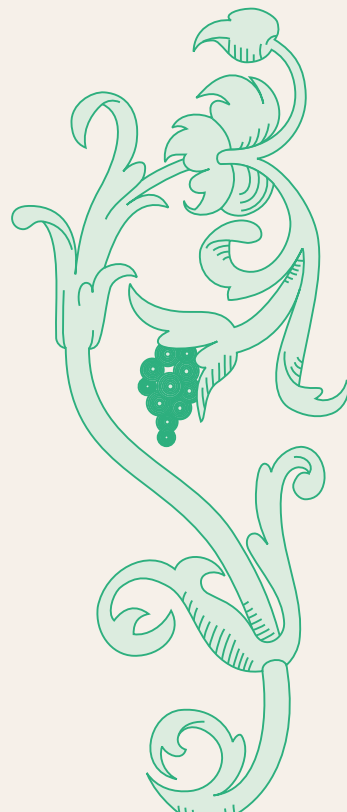
¿Cómo me siento con mi sexualidad?

¿Tengo temores respecto a ella?

¿Qué me hace sentir cómoda o incómoda?

¿Cuáles son los valores de mi familia, con respecto a la sexualidad, que me gustaría inculcar en mi hija?

Es por eso que es importante para las parejas con hijos que se acepten así mismas como seres sexuales, se sientan cómodas con su cuerpo, con su aspecto y demuestren cariño.





# *Almas inquietas*

## *Madre e Hija Dialogando sobre la Intimidad*

Me imagino que en este momento estás un poco nerviosa ante la idea de cómo responder a tu hija sobre la sexualidad.

Lo esencial es que comprendas que tu hija, ahora que tiene más edad, desea saber cosas diferentes a las que preguntaba cuando era pequeña.

Seguramente, ahora ella misma se siente un poco avergonzada de hacerte ciertas preguntas. Es por esto que debes acercarte a ella y tratar poco a poco de ganarte su confianza para que se sienta libre de interrogarte.

Por ejemplo, deseará preguntarte: ¿por qué su cuerpo está cambiando? ¿por qué siente mariposas en el estómago cuando se encuentra junto a su amiguito en la escuela? o ¿qué es el SIDA o qué es un condón?

No te sorprendas con las preguntas de tu hija ni pienses que aún es muy pequeña para saber ciertas cosas ni que tiene malas intenciones.

Todas las preguntas que te acabo de dar como ejemplo son normales a su edad. Es la etapa del desarrollo físico, de la exploración y su curiosidad es natural.



# Poética Armonía

## *Educando con Amor*

Háblale en forma sencilla, sin palabras complicadas. Se directa y llama a cada cosa por su nombre, sin irte por la tangente o por los extremos. Puede que a veces te sientas angustiada o avergonzada con algunas de sus preguntas y quieras cambiar el tema. Nunca lo hagas, eso la confundiría.

Demuéstrale interés en lo que te diga. En especial, nunca la juzgues ni te burles ni seas sarcástica. Encuentra el tiempo necesario para conversar con ella cuando así te lo pida. Si por alguna razón no puedes hacerlo de inmediato y prometes para más adelante, nunca dejes de cumplirlo.

Ante todo, convéncete de que estás capacitada para hablar de sexualidad con tu pequeña, y así prepara el ambiente de amor y confianza que ella necesita para aprender a vivir una sexualidad sana, agradable y responsable.





# Diálogos Aterciopelados

## *Ayúdale a Protegerse a si Misma*

Lo primero que debes tener presente es que tu hija está en pleno desarrollo. Su cuerpo y su mente están sufriendo cambios. La rapidez de estos cambios a veces le causan angustia y confusión, por lo cual ve el mundo de una nueva manera y sus reacciones son distintas de un día a otro.

Son muchos los temas sobre sexualidad que puedes conversar con tus hijos. Quisiera poder indicártelos todos y aconsejarte sobre ellos pero así no acabaría nunca de escribir este diario.

Háblale de manera natural y usa palabras apropiadas. Es necesario que aprenda los nombres correctos de cada parte de su cuerpo. Indícale que es normal que sus caderas comiencen a ensancharse, que sus senos aumenten de tamaño y que le salgan vellos en las axilas y el pubis.

Anticípale que pronto comenzará a notar secreción en su vagina y que luego tendrá su primera menstruación. Recuerda la experiencia de tu primera menstruación y piensa en cómo quieres que sea la de tu hija. Prepárala explicándole qué es la menstruación y qué debe hacer para que no se asuste ni sorprenda cuando esto suceda, como me pasó a mí.

Ahora debo decirte algunas cosas sobre los cambios emocionales. Las adolescentes siempre desean ser adultas, tomar sus propias decisiones y ser independientes. Por esto, es necesario que mantengas una buena comunicación con tu hija y te ganes su confianza.

Esto te permitirá apoyarla y aconsejarla cuando te cuente de sus penas y alegrías, de su primer amor y de las cosas que le ocurren y le preocupan.

Ya que mencioné el amor, debo decirte que para las adolescentes es un asunto de gran importancia y que requiere de la comprensión de sus padres.

Junto con el despertar de las emociones amorosas, despiertan las sensaciones eróticas. Es ahora cuando debes reforzar en tu hija los valores que desde niña le has venido inculcando. Háblale abiertamente de lo que piensas con respecto a las relaciones sexuales. Es también muy importante que compartas los valores de tu familia con ella.


Hazle saber los riesgos que corre si decide tener relaciones sexuales y también de las consecuencias, explicándole la responsabilidad que para ella significará esta decisión. Igualmente, es importante que le aconsejes que todavía no tenga relaciones sexuales, que las deje para más adelante, cuando sea más madura.

Algunas madres piensan que decirle a sus hijas que deben evitar las relaciones sexuales durante la adolescencia significa “ser anticuada” o “perder su amistad”. Mi querida nieta, recuerda que tu mayor responsabilidad es la de ser madre. En su vida tu hija tendrá muchas amigas.

Aunque a veces no lo parezca, necesita de tus consejos, tu guía y la firmeza de tus valores. Así, cuando le llegue el momento de enfrentar la situación, decidirá de acuerdo a tus consejos y enseñanzas.







Debes hacerle saber los riesgos y consecuencias que trae la actividad sexual irresponsable y sin protección. Por ejemplo, aquí te doy otra listita:

- El daño que se hará si decide tener relaciones sexuales sólo por ceder a la presión de sus amistades o de su novio.
- Los peligros y consecuencias para su salud física y mental si queda embarazada tan joven y sin madurez suficiente para criar un bebé.
- El riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual: VIH/SIDA y herpes, entre otras.
- El peligro que representa beber alcohol o usar drogas ilícitas. Estas pueden nublar nuestro juicio y ponernos en riesgo de ser violadas.

Además, enséñale que puede demostrarle amor a su novio sin recurrir a las relaciones sexuales. Por ejemplo, demostrándole que lo acepta tal como es y que respeta sus ideas y opiniones.



Querida nieta, cuando aconsejas y educas a tu hija la estás protegiendo y previniendo de tantos peligros que la rodean. Mantente cerca a ella, obsérvala y háblale con confianza y mucho cariño.

Siempre recuerda que educar sexualmente a tu hija es prepararla para la Vida y el Amor, para que pueda realizar sus sueños, para que tenga esperanzas en el futuro.

Mi nieta querida, recuerda que escribí este diario con gran amor y también con la esperanza de que sea parte de tu vida.

Deseo que este diario te guíe en la difícil pero hermosa tarea de SER MADRE.

Te amo, hoy y siempre,  
Tu abuelita



# Comité Asesor de la Iniciativa Hispano-Latina

En nombre de los 7 millones de niñas Latinas viviendo en los Estados Unidos y Puerto Rico, deseamos expresar nuestro agradecimiento al Comité Asesor por su infatigable y valioso aporte en la preparación de la primera campaña bilingüe que usa los factores culturales para realzar la autoestima y fomentar la salud y bienestar de nuestras niñas.

Ruth Sánchez-Way, Ph.D.  
Directora  
Center for Substance Abuse Prevention  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
U.S. Department of Health and Human Services

Luisa del Carmen Pollard, M.A.  
Chair  
SAMHSA's Hispanic/Latino Initiative Steering  
Committee  
Rockville, MD

Ana Anders, LICSW  
Senior Advisor on Special Populations  
National Institute on Drug Abuse  
National Institutes of Health  
Bethesda, MD

Myrta Cardona  
Coordinator  
LaJoya Independent School District  
ACE Program  
LaJoya, TX

Jaime Delgado  
Director of Services  
School of Public Health  
University of Illinois at Chicago  
Chicago, IL

Patricia B. Fennell  
Executive Director  
Latino Community Development Agency  
Oklahoma City, OK

Eduardo Hernández-Alarcón, Ph.D.  
Director  
CalPartners Coalition  
Sacramento, CA

Guadalupe G. Lara, MSW  
Manager  
Supporting Children & Families Through  
Peaceful Mediation of Conflicts  
Children's Hospital of Michigan  
Allen Park, MI

Henry Catano Lozano  
President and CEO  
Californians For Drug-Free Youth, Inc.  
Big Bear City, CA

Mireya Martínez  
Coordinator  
Girls Advocacy Project  
Department of Juvenile Justice  
Miami, FL

Norma Nieves-Blas, MSW, CPP  
Deputy Director  
Bureau of Alcoholism & Substance Abuse Services  
(BASAS)  
Department of Mental Health, Mental Retardation  
and Alcoholism Services  
New York, NY

Eduardo Olivarez  
Executive Director  
Rio Grande Valley Council on Alcohol & Drug Abuse  
Edinburg, TX

Vera O. Pina, MSW  
National Consultant in Human Service Leadership  
Oconomowoc, WI

Irene Redondo-Churchward  
Executive Director  
SPIRITT Family Services  
(formerly Project INFO Community Services)  
Whittier, CA

