



ABRIL 2023 | 2DA. EDICIÓN

OPTIMISMO HECHO *Mujer*

MATRIMONIO
E INTIMIDAD

PADRES E HIJOS,
CONEXIÓN
EMOCIONAL

CLAVES PARA CONECTAR
CON TU IMAGEN SOÑADA

FRANKLIN ROMERO
PADRINO DE LA INCLUSIÓN

LICDA. FRANCIS MERY MINAYA

“No te rindas que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo”.





DESDE 1989 | MEJORANDO CON EL TIEMPO



**SALÓN DE EVENTOS • BUFFET • DELIVERY
CAMAREROS VIP • SERVICIO DE CATERING**



RESTAURANTDORADO



809.588.5991

Estimados *lectores*

Me honra presentar una segunda edición dirigida en gratitud a Dios por permitir que sea posible, continuando con los agradecimientos a los colegas que se motivan a llevar los contenidos al público en general mediante psicolatidos, destaco de antemano el gran apoyo a este proyecto de mi hermano Manuel Batista y su esposa Arleny.

Aquí les presento de portada a la licenciada Francis Mery Minaya, una mujer guerrera que ha batallado contra el cáncer, orgullo de nuestra República Dominicana.

En nuestro segmento de atención a la discapacidad, les presento el padrino de la inclusión de la provincia Duarte: El distinguido senador Franklin Romero, quien mediante su soporte aporta al bienestar emocional de las personas con discapacidad, facilitándoles empleo en la casa Senatorial. Nuestro enfoque es resaltar las potencialidades por encima de todo.

En la contraportada tenemos al instituto Resil, el cual es colaborador de la fundación psicolatidos, destacando la solidaridad con la salud mental de la doctora Enma Guzmán.

Disfruten de los contenidos de los artículos expuestos por nuestros autores de la salud mental, que con ellos aportan a la psicoeducación de los lectores.

Resaltamos cualidades de quienes colaboran a la fundación psicolatidos, que agregan al equilibrio que otorga una buena salud mental, como lo es la solidaridad social.

Finalmente agradezco al equipo empresarial que se ha identificado con esta visión psicoeducativa.

¡Psicoeducar modifica pensamientos, sé parte!



Dirección
Yanelly Díaz

Diseño y Diagramación
Arlenís I. Vargas

Contactos:
yinely2017@gmail.com
Teléfono: 829-592-2758



Promoviendo la salud mental a través de la Educación

Psicolatidos es una organización sin fines de lucro que se enfoca en promover la salud mental a través de diferentes medios, como charlas, conferencias, consultas, intervenciones y talleres. Su principal herramienta de promoción es la revista psicoeducativa Psicolatidos, la cual aborda temas relacionados con la salud mental desde diferentes estándares sociales.

La revista Psicolatidos cuenta con un equipo de profesionales en el área de la salud mental, los cuales se encargan de escribir y editar artículos con una línea psicoeducativa, con el objetivo de informar, concientizar y sensibilizar a la población sobre la importancia de cuidar la salud mental y de buscar ayuda en caso de necesitarla.

Además de la revista, Psicolatidos también ofrece charlas, conferencias, consultas, intervenciones y talleres, los cuales están dirigidos a diferentes grupos de población, como jóvenes, adultos, adultos mayores, empresas y organizaciones sociales.

Los profesionales que forman parte de Psicolatidos tienen una amplia experiencia en el área de la salud mental, lo cual les permite brindar un servicio de calidad y adaptado a las necesidades de cada individuo. Además, se enfocan en trabajar de manera interdisciplinaria, ya que entienden que la salud mental no es responsabilidad exclusiva de un solo profesional, sino que requiere de la intervención de diferentes disciplinas.

En resumen, Psicolatidos es una organización comprometida con la promoción de la salud mental, a través de la educación y el trabajo interdisciplinario. Su revista psicoeducativa, así como sus diferentes servicios, son una herramienta valiosa para aquellos que buscan cuidar su salud mental y mejorar su calidad de vida.



Arlenís Vargas

Gerente Gral.

Experta en Marketing Digital
e Imagen Corporativa

COTORR!STAS group

IMPULSA TU PROYECTO EN EL MUNDO DIGITAL

¡HAREMOS QUE TU MARCA MUESTRE TODO SU POTENCIAL!

¿Qué Ofrecemos?

- ✓ Diseño WEB
- ✓ Branding
- ✓ Diseño Gráfico
- ✓ Diseño Editorial
- ✓ Adm. de Redes Sociales

¿Para quién?

- ✓ Emprendimientos
- ✓ Empresas y Fundaciones
- ✓ Profesionales Independientes



¡CONTÁCTANOS
YA MISMO!

O. 809.575.0993
C. 829.347.6719

Visita la WEB:
cotorristasgroup.com



Bienestar

Cuidamos tu salud emocional,
potenciando tus talentos humanos.

La Felicidad está

AL OTRO LADO DE TUS LIMITACIONES

¡DESCUBRE TODO TU POTENCIAL

CON NOSOTROS!

Centro de
PSICOLOGÍA

**PSICOPEDAGOGÍA Y
TÉRAPIAS ALTERNATIVAS**

PRIMERA EMPRESA A NIVEL NACIONAL EN
OBTENER LA CERTIFICACIÓN DEL COLEGIO
DOMINICANO DE PSICÓLOGOS - CODOPSI



829.222.0230

 **BIENESTARCENTROP**

 **BIENESTAR CENTRO PSICOLÓGICO**

CALLE DOROTEO TAPIA #22, ESQ. COLÓN,
2DO. NIVEL, EDIF. FERRETERIA CAMILO,
SALCEDO, PROV. HERMANAS MIRABAL, R.D.

Índice

8 Franklin Romero, El
Padrino de la Inclusión

9 Salud Mental y Mujer

10 Licda. Francis Mery
Minaya, Optimismo
Hecho Mujer

12 Tu Imagen Sonada,
Claves para conectar
con ella

14 Senatorial Duarte,
Promoviendo la Inclusión

18 Efectos del Ruido en la
Salud Mental

20 Matrimonio e
Intimidación

21 Conociendo Psicosol

22 Las Redes Sociales en la
vida de los Adolescentes

23 Padres e Hijos, Conexión
Emocional

24 Malos Hábitos, La
Epidemia del Siglo XXI

25 María Magdalena
Moronta, Profesional
Solidaria

26 Prevención del
Suicidio



Franklin Romero

El Padrino de la Inclusión

Franklin Romero es nativo de San Francisco de Macorís, Provincia Duarte, situada al norte de la República Dominicana, nació el día 18 de octubre de 1963.

En su carrera académica Franklin tuvo una experiencia diferente al resto del estudiantado: cada año asistió a una escuela distinta. Desde el nivel elemental, hasta el tercero de bachillerato. Fue alumno de reconocidas instituciones educativas de su pueblo natal, entre estas: Padre Brea, Liceo Ercilia Pepín y los colegios, San Agustín, Episcopal Jesús Nazareno, San Miguel y Nazareth. En la ciudad de Nueva York, completó el bachillerato o escuela superior a través del programa GED. Actualmente es licenciado en Derecho.

En el año 1996 Franklin fundó Premium Latin Music, empresa discográfica enfocada al manejo, producción y distribución discográfica, de los más representativos exponentes del arte musical en Latinoamérica.

Franklin es padre de cuatro hijos: Perla Maciel, Franklin Junior, Franshell y Farrell Martín.

Franklin disfruta al máximo el poder brindar apoyo a quienes padecen carencias, limitaciones de cualquier tipo o son víctima de alguna enfermedad. Entre las diversas obras de bien que realiza se pueden señalar: La construcción de una escuela de dos niveles, en el sector Valle Verde, de San Francisco de Macorís, en cuyas amplias y cómodas facilidades se educan más de 347 niños, desde el primer grado hasta el octavo. Los costos de construcción, mantenimiento y gastos operacionales regulares de este centro educativo, bautizado con el nombre de Farrell



Martín Romero, en memoria de su hijo fallecido a los cinco años de edad, corren por cuenta de Franklin, Consciente como está en que la salud es uno de los más preciados dones de la existencia, Franklin se ha entregado en cuerpo y alma en apoyo al Patronato Cibao de Rehabilitación, en Santiago y San Francisco de Macorís. Franklin creó, a finales del año 2010, el proyecto Voluntariado Nacional a favor de los Ciegos Dominicanos.

En la actualidad es Senador de la República por la Provincia Duarte, Por el Partido Revolucionario Moderno (PRM) y preside la Comisión Permanente de Cultura del Senado de la República

Con su lema se ha comprometido en ser la voz de los mejores intereses de su pueblo y su región, velando igualmente por los derechos inalienables y constitucionales de cada uno de los Dominicanos.

¡JUNTOS LOGRAMOS MÁS!

Salud Mental y Mujer

Por: **Sandra Fernández Resil**

C/Duarte Esq., Colón SFM, Tels.:809-809 244-0123

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”. Por otro lado, en el 1946, formuló una definición e identificó tres dimensiones de salud: “Estado de completo bienestar mental, físico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”.

El proceso de maduración cerebral (de la edad de 10 y hasta los 20 años) y todo lo que esto conlleva, podría representar un caldo de cultivo para una importante cantidad de afecciones de salud mental que presenta la mujer adulta, obviamente, sin que esto sea definitivo ni excluyente.

No debemos perder de vista la violencia intrafamiliar, familias disfuncionales, la falta de oportunidades, violencia contra la mujer y otras inequidades que afectan directamente a la estabilidad y balance emocional de ellas. Los cambios, propios de esta etapa, cambio en sus hábitos, nuevo proceso social, son todos elementos a observar y apoyar, de modo que se logre el desarrollo adecuado. Una serie de investigaciones en salud mental con perspectiva de género refiere los aspectos psicosociales y biológicos como fundamentales a la hora de hablar del tema refiriéndolo puntualmente a las mujeres.

Los elementos psicosociales, como es bien sabido, ejercen impacto

sobre la salud física y mental. De este modo, se considera que las mujeres tienen mayor riesgo de problemas mentales debido a la suma de tareas bajo su responsabilidad como son el cuidado de los hijos, las tareas domésticas, el trabajo, los estudios, el cuidado de otros familiares, posición económica, falta de influencia en la toma de decisiones políticas y financieras, desempleo, violencia que, ésta última, sumada al tema de la criminalidad, las estadísticas globales indican que de los, más o menos, diez millones de personas privadas de libertad, solo un 6% aproximadamente corresponden a mujeres, de las cuales solo cerca de un 3% corresponden a delitos de sangre.

Esto pudiera sugerir altos niveles de tolerancia e implosiones que lastiman su autoestima, le generan estrés, depresión recurrente, ansiedad patológica, alteración del sueño, trastornos de la alimentación, entre otros muchos que afectan directamente su salud mental. Por otro lado, está la violencia contra la mujer que ya ha sido considerada como tema de salud pública. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, la violencia contra la mujer es una causa de muerte e incapacidad entre las mujeres en edad reproductiva, tan grave como el cáncer y estos resultados son asociados, en la mayoría de los casos, al nivel de escolaridad de estas mujeres, su posibilidad o capacidad para



generar menos ingresos, ser madre soltera, separada o divorciada, antecedentes de violencia en la familia primaria.

La familia es protagonista en el proceso de transferencia sociocultural. De un lado existen los modelos familiares que desarrollan su código con el llamado lenguaje del amor, pero del otro lado, también los hay con el lenguaje de la violencia y vicios. Como he expresado en otros escritos, el gran reto al que nos enfrentamos es al desbordamiento en las consultas con las afecciones y trastornos antes mencionados. Además, diseñar políticas públicas alrededor de la salud mental, en el entendido de que es un tema de salud pública. Finalmente, sugiero a todas las mujeres a no ser pasivas al momento en que detectan el más mínimo desequilibrio en cualquiera de las dimensiones de su vida y buscar apoyo profesional y las motivo a que cada día realicen actividades expuestas a la luz natural, deportes, meditar, escuchar música, reír a carcajadas, trazarse metas o retos, caminar, abrazar, entre otras muchas actividades que provocan placer e influyen directamente en la estabilidad emocional y salud mental.

*Licda. Francis Mery Minaya***Optimismo Hecho Mujer**

Teniendo 32 años, recibí la noticia de que tenía cáncer en el seno izquierdo. Tipo de cáncer triple negativo, los médicos consideran que este tipo de cáncer es muy agresivo, puede extenderse rápidamente y reaparecer de forma recurrente con más frecuencia que otros tipos de cáncer de mama.

Luego de múltiples estudios, mis doctores decidieron que debía recibir tratamiento de quimioterapias. Las quimioterapias generan efectos secundarios muy fuertes en nuestro cuerpo, estas se encargan de eliminar las células cancerígenas, pero al mismo tiempo dañan también las células buenas. Algunos de los efectos que se pueden percibir son caída del pelo, la piel se pone diferente, las uñas se ponen de color ennegrecido, el sistema inmune no funciona igual, las plaquetas bajan y te sientes sin ánimo. Mi primer ciclo de quimio consto de 4 tratamientos cada 21 días. Algunos de sus efectos secundarios fueron nauseas, vómitos, cansancio,

llagas en la boca entre otros.

En total recibí 3 ciclos de quimio para un total de 10 quimios, en mi segundo ciclo se agrego al tratamiento radioterapias con la finalidad de reducir el tumor lo más que se pudiera y así realizar una mastectomía. En total fueron 37 radioterapias, las radios cambian tu piel de color, te queman la piel y te hacen sentir agotado, entre otros síntomas.

Las radioterapias fueron exitosas y permitieron que los médicos operaran con éxito. La operación se realizó el 21 de enero del 2023. Los resultados de patología que le realizaron al seno, fueron prometedores, salió todo limpio de cáncer. Ya es una victoria saber que en esos estudios salí libre. Puedo decir con orgullo que soy sobreviviente de una enfermedad terrible, pero no imposible. Esto no significa que el camino termine aquí, debo seguir cuidándome, seguir las recomendaciones de los médicos, apenas estoy empezando.

El apoyo de la familia y seres queridos es fundamental para vencer esta enfermedad. Agradezco inmensamente a mi madre, mi hijo, mi esposo, mis hermanos, primas, en fin toda la familia y amigos. Aunque pocas personas sabían que estaba atravesando por este proceso, quise mantenerlo solo en mi círculo más cercano. Las personas me veían e incluso me decían piropos, nunca se imaginaban que yo tenía cáncer. Mi actitud definió muchas cosas durante este proceso. Tener un pensamiento positivo y una actitud positiva nos impulsa a tener mejores resultados en todo. Siempre habrán momentos de tristeza y angustia, pero Dios es nuestro consolador, el nos da la paz que necesitamos para continuar luchando. En un proceso de cáncer la ansiedad es nuestro peor enemigo, la incertidumbre se

quiere apoderar de nosotros. Pero aceptar la enfermedad y tener un buen sentido del humor puede ayudarnos a salir vencedores. Sé que no es fácil, pero yo así lo hice, tu también lo puedes hacer.

El cáncer fue para mí un maestro. Me enseñó que debemos aceptar la voluntad de Dios y no cuestionar su decisión en ningún momento. Me enseñó que nosotros somos simples mortales que no tenemos control de nada, porque solo Dios tiene la última palabra. Nos agobiamos tanto, nos estresamos tanto, y no disfrutamos lo que trae cada día. La oportunidad que se nos regala en cada amanecer. La vida es fugaz, si entendiéramos esto, seríamos mejores seres humanos, mas empáticos, con un mejor sentir cada día.

Te invito si estas pasando por esta enfermedad

u otra situación difícil a pedirle a Dios que te ayude, a aceptar su voluntad, sin cuestionar su decisión.

Recuerda siempre que Dios es misericordioso y compasivo, pídele con fe y el te responderá.

No te rindas que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas, aunque el frio queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda y se calle el viento, aun hay fuego en tu alma, aun hay vida en tus sueños, porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque lo has querido y porque te quiero.

Mario Benedetti



ACEVEDO LLAVES

El mundo de las llaves

829-581-9800 AVENIDA ESTRELLA SADHALA ESQUINA PADRES LAS CASAS

Tu Imagen Soñada

Claves para Conectar con ella

¿Qué pensamientos llegan a tu mente cuando te ves al espejo o una fotografía?

¿Podrías mencionar más de 5 atributos positivos sobre lo que estás viendo, sin que te lleguen a la mente características negativas?

Es importante que sepas que, pocas personas contestando a estas preguntas con honestidad, tienen la capacidad de ver rápidamente las bondades que poseen y cada día lo tienen más complicado...

Dice el psicólogo Nataniel Branden, considerado el padre de la Psicología de la Autoestima, que esta es la opinión general que uno tiene de sí mismo, de sus limitaciones y sus capacidades. Estas afirmaciones que tienes sobre ti, se han formado desde tu infancia y continúa formándose a través del tiempo por las interacciones que realizas mientras pasan los años, tu entorno, cultura, época en la que vives, la publicidad y la moda. Siendo estos últimos determinantes en tu relación con el espejo.

En este sentido, tu autoestima puede afectarse, positiva o negativamente, por todos

los ruidos, tendencias y la avalancha de información que recibes diariamente por la media y las redes sociales, si no lo crees, analiza en tu alrededor como los influencers son los que dictan lo que debes comprar de ropa, artículos del hogar, lo que debes comer, bienestar, entre otras cosas.

Ahora bien, aunque estés de acuerdo o no con las tendencias que ves en la actualidad, si es importante que sepas que, tu imagen y arreglo personal impactan directamente como te sientes, piensas, actúas y como los demás reaccionan ante ti. Si lees detenidamente, te darás cuenta de que la percepción que los demás tienen de ti, es una

consecuencia de tus propios sentimientos, pensamientos y acciones.

Es por esta razón que, como Asesora de Imagen, promuevo que tu proyección personal y profesional sea congruente de dentro hacia fuera, asegurando que tu vestimenta y arreglo personal estén conectados con tus gustos, personalidad, estilo personal y metas.

Por lo que en este artículo aprovecho para comentarte 5 claves que te servirán para conectar con tu imagen soñada:

1. TOMA UN TIEMPO PARA OBSERVARTE EN EL ESPEJO, OBJETIVAMENTE Y SIN PREJUICIOS.



Pocas personas toman un momento para realizar esta acción, que te permitirá conocerte y tomar mejores decisiones con respecto a lo que usas.

2. IDENTIFICA TU ESTILO PERSONAL Y SÉ FIEL A ÉL.

Conociendo lo que te gusta y lo que te hace sentir cómoda y en tu propia piel, impactará positivamente tu presencia.

3. DA LA MILLA EXTRA TODOS LOS DÍAS.

Maquíllate, usa accesorios y asegura que estás saliendo de casa con el atuendo perfecto para desempeñar tus roles.

4. EVITA ESCONDERTE DEBAJO DE LA ROPA.

Usa siempre el size correcto y jamás uses prendas que te queden grande o muy ajustada.

5. POR ÚLTIMO, NO TE HAGAS UN CAMBIO DE LOOK NI USES PRENDAS POR COMPLACER.

Recuerda que la ropa funciona como una segunda capa de piel, todo lo que vistas debe brindarte seguridad y felicidad.

En conclusión, recuerda que cuando tu proyección está conectada con tu esencia se siente natural, te da poder y te permite amar ese reflejo que ves en el espejo



Artículo escrito por Linnette Toribio Estrella, en 2023 para la revista Psicolatidos.



ESPECIALIDADES

- ✓ Psicología Infantojuvenil
- ✓ Terapia del Lenguaje
- ✓ Psicopedagogia
- ✓ Psicología Geriátrica



Duarte 129 Mao, Valverde



809-883-4383



www.ebbaneza.com

Oficina Senatorial Duarte

Rompiendo Paradigmas,

Promoviendo la Inclusión

Consultas psicológicas

Servicios:
Terapia Familiar
Terapia de Pareja
Terapia Individual
Terapia de Duelo

MediGastro ☎ 808-290-0100 (S.F.M.)
INSVIP ☎ 829-380-9779 (S.F.M.)
PSICOART ☎ 829-808-4624 (Cotul)

Nahumry Toribio M.A.
 Terapeuta Familiar y de Pareja

AGENDA TU CITA

Consultas presencial y online

@samensissfm
 @medigastro
 @instip/psicoart



Centro de Salud Familiar
 Médico Familiar- Sonografista
 Centro de salud familiar C/Cristino Zeno
 #26, San Francisco de Macorís R.D
 Tel: 809-218-9755

CENTRO DE SALUD FAMILIAR

✓ Consultas Médicas
 ✓ Electrocardiograma
 ✓ Sonografía
 ✓ Doppler vascular periférico

Dra. Alina Marte

La inclusión laboral de las personas con discapacidad es un tema de importancia creciente en todo el mundo. Muchas empresas y organizaciones han comenzado a reconocer los beneficios de la diversidad en el lugar de trabajo, incluyendo la contratación de personas con discapacidad. La inclusión laboral puede proporcionar a las personas con discapacidad una fuente de ingresos y una sensación de dignidad y autoestima, y también puede ayudar a reducir la discriminación y la exclusión social.

El Senador Franklin Romero, ha incluido en su agenda de trabajo la promoción de una cultura inclusiva y ha comenzado con esta tarea mediante su propia Oficina de Gestión Senatorial, convirtiéndose en un ejemplo de liderazgo que inspire a otras personas y organizaciones a seguir su ejemplo.

A continuación, conoceremos la historia de tres mujeres que han recibido la oportunidad.

Un Ejemplo de Perseverancia

Ana María Alexis

Soy Locutora profesional, Egresada de la Escuela Nacional de Locución Profesor Otto Rivera, Maestra de Ceremonias y Productora.

Inicié en los medios de comunicación en el año 2006, desde entonces he sido parte de la historia de los programas: Acontecer 2000, Venciendo Barreras, Variedades del Domingo y algo Más, Tiempo Juvenil TV, Humor 56 TV, entre otros.

Creadora del programa radial Contacto RD, junto a mi amiga Yohanny Cordero; dicho espacio inició en 2012, gracias a Dios y a nuestros anunciantes, hemos estado por más de 10 años al aire por Festival 90,3F.M. cada sábado a las 3:00P.M.

Actualmente laboro en la Oficina de Gestión Senatorial Duarte, en el área de Relaciones Públicas.

EN TRES PALABRAS TE DEFINES...

Empoderada, responsable, inspiradora.

TU MAYOR LOGRO...

Poder vencer todos los obstáculos que se me han presentado hasta el día de hoy.

NO PUEDES TRABAJAR SIN...

Agradecer a Dios por un nuevo día.



Foto: Jameli Martínez

Juventud con Propósito

Yarinet Domínguez

de inclusión no funciona para mi condición, de todos modos continúe mi preparación realizando cursos técnicos de belleza, pintura y manualidades, desarrollando así mis habilidades artísticas.

Más adelante me gustaría ser modelo de moda e incrementar mis habilidades y conocimientos en el mundo de la belleza.

Con mi historia quiero destacar que a pesar de mi discapacidad no me limité a seguir adelante y crecer como persona, cabe resaltar que no fuese posible sin el apoyo incondicional de mi familia.

"No te limites a los propósitos que Dios tiene para ti"

Mi nombre es Yarinet Domínguez Pérez, tengo 25 años de edad, soy hermana mayor de seis hermanos. Nací en la ciudad de San Francisco de Macorís y actualmente soy Maquillista profesional, Decoradora de eventos y Recepcionista e interprete en la (Oficina de Gestión Senatorial Duarte).

Desde temprana edad se me diagnostico con discapacidad auditiva, es de decir no puedo escuchar y en consecuencia dificultad para hablar, a pesar de mi discapacidad mi madre se dedicó a enseñarme en casa cosas básicas, a mis 6 años mis padres decidieron ingresarme en la escuela especial para sordo mudos (Escuela De Sordo Mudos San Francisco De Macorís) donde cursé hasta octavo grado, en el cual, aprendí el lenguaje de señas y escritura para poder comunicarme con los demás.

Luego de salir de la escuela cursé 4 años en el colegio (San Miguel), donde tuve la oportunidad de terminar mi bachiller, desafortunadamente no pude iniciar la universidad ya que el sistema



Licda. Sonia Rodríguez
Cosmiatra, Esteticista y Masajista

- Centro estetico cosmiatrigo.
- Masajes post quirurgicos.
- Masajes reductores.
- Masajes deportivos.
- Masajes relajantes.
- Masaje terapeutico.
- Cuidado de la piel en general.

¡Agenda tu cita!

C/Cristino Zeno #26, San Francisco de Macorís R.D
TEL: (809) 454-4046
soniaisais8@gmail.com



Un Ejemplo de Resiliencia

Mayra Alejandra Alcántara

Soy de Santo Domingo de la calle 10 de las cayitas, y nací en el hospital maternidad, el miércoles 15 de junio del 1980 a las 10:00 de la mañana.

Tengo discapacidad física motora desde mi nacimiento, mi discapacidad es congénita, iniciando así a caminar a los 11 años de edad, Porque no tenía fuerzas suficientes en mis piernas. Soy madre de un joven de 21 años, aunque deseaba tener 3 hijos, pero debido a la desviación de mi columna no pude.

Pertenezco a la asociación de Personas con discapacidad, de San Francisco de Macorís, ASODIFIMO desde el año 1998, institución de la cual También fuí coordinadora por 3 años.

¿A QUÉ TE DEDICAS?

Trabajo en la oficina de gestión Senatorial, en la recepción. Con estado civil soltera, pero me siento una mujer muy feliz por todas cosas que Dios me ha dado.

PASATIEMPO:

Trabajar la bisutería, me gusta ver tutoriales sobre manualidades. Y seguir aprendiendo cada día más sobre bordar y tejer.

MI MAYOR RETO

Ha sido romper las barreras sociales ante la discriminación y limitaciones por mi condición, por ese motivo agradezco al senador por la oportunidad de hacerme parte del equipo inclusivo, siendo así siento que agrego más a la sociedad por ejercer una función laboral, además de sentirme independiente económicamente.



Foto: Jameli Martínez

MI GRAN SUEÑO

Es que Dios me dé la oportunidad de ver a mi hijo lograr todos sus objetivos, y que me dé salud para yo ver todo eso.

UN MENSAJE:

La única discapacidad que hay en la vida es la falta de actitud, lo que sí poseemos, es la capacidad de poner a funcionar nuestras habilidades.

Efectos del Ruido

en la Salud Mental

Por: Manuel Alexis De La Cruz, Audiólogo. En las últimas décadas, los psicólogos se han interesado cada vez más en determinar los efectos del ruido en el comportamiento. Varios estudios recientes han demostrado un fuerte vínculo entre la exposición a niveles excesivos de ruido y la perturbación por ruido de bajo nivel, y la mala salud mental. Incluso pequeños aumentos en el nivel de ruido ambiental pueden tener un efecto significativo.

El ruido es definido como un sonido no deseado e inarticulado que, por lo general, resulta desagradable y que en determinadas ocasiones puede resultar perturbador e incluso dañino para el que lo escucha.

. Por otro lado, se conoce como contaminación acústica al exceso de sonido que altera las condiciones normales del ambiente de un determinado lugar. Las principales fuentes de ruido suelen ser los vehículos (aviones, trenes, metros, autobuses), las obras de construcción y, finalmente, la industria. Otra fuente de ruido que se le puede agregar al frente es el ruido que se produce cuando hay una multitud en un lugar: un concierto, un bar o una manifestación

Los efectos potenciales para la salud de la contaminación acústica incluyen:

- Pérdida de audición o escuchar pitidos en los oídos.



zonaudio
Soluciones auditivas a tu alcance

NUESTROS SERVICIOS

- Audiometría
- Acufenometría
- Tampones
- Anti-ruídos
- Terapia del habla
- Timpanometría
- Play Audiometry
- Audífonos para
- Sordera
- Psicología
- Logoaudiometría
- Emisiones
- Otoacústica
- Mantenimiento de
- Prótesis Auditiva
- Digitales

SANTIAGO
809-652-1646 | 829-996-4294
Edificio 205 2do nivel, Carretera Duarte Km. 9 1/2, Santiago, Licey

SFM
809-725-5959
Calle Duarte esq. Colón #11, San Francisco de Macorís

zonaudioord.com | zonaudio

SI ESTÁ EXPUESTO A RUIDOS FUERTES, USE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL.

- Falta de sueño: incluida la dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido.
- Aumento del estrés que conduce a un aumento de la ansiedad.
- Alteración en la capacidad de atención y concentración.
- Depresión y agotamiento.

Se ha demostrado que las personas que viven expuestas a la contaminación acústica pueden sentirse irritables, nerviosas, frustradas o enojadas. Si una persona siente que no puede controlar la cantidad de ruido en su entorno, el impacto sobre su salud mental se intensifica. Así mismo, cada vez más investigaciones sugieren que incluso la contaminación acústica de los vecinos y los electrodomésticos pueden aumentar los niveles de ansiedad y estrés.⁴

De igual forma, los niveles altos de inmisión sonora pueden provocar trastornos en la salud mental como cefaleas (dolor de cabeza), inestabilidad emocional, irritabilidad y agresividad síntomas de ansiedad. Por lo que resulta de vital importancia

reducir el ruido y tomar medidas de prevención con el fin de tener una salud mental óptima al tomar las siguientes medidas para cambiar nuestros hábitos:

- Utilice medios de transporte alternativos y evite los vehículos motorizados. Por ejemplo, andar en bicicleta, caminar, etc...
- Evite el uso de lavadoras y lavavajillas por la noche para evitar hacer ruido y molestar a otras personas que puedan estar descansando.
- Evite hablar o gritar en voz alta cuando vaya a un bar o camine por la calle.
- Controla el volumen de la televisión, la radio o la música que suena en casa, especialmente por la noche.
- Si está expuesto a ruidos fuertes, use equipo de protección personal.
- Controlar el volumen al escuchar música con auriculares.
- Si tiene una mascota, enséñele a no molestar a otras personas.

Matrimonio e Intimidad

Por: Ammy Reynoso

Terapeuta sexual y de pareja.

La intimidad es como ese amortiguador que te guarda de los factores estresores, las crisis experimentadas y los eventos vividos en el día a día.

Contar con relaciones íntimas es un elemento importante para enfrentar las presiones sociales que nos envuelven en la vida.

Muchas personas en sus relaciones de pareja tienen miedo a la intimidad.

Ven una película juntos, realizan cualquier actividad deportiva, o tienen más facilidad a realizar el contacto sexual que tener una conversación íntima.

Se puede estar con otra persona en el sentido de cercanía corporal, pero vivir muy alejados en los aspectos mental y emocional. Los individuos pueden pasarse todas sus vidas ante la presencia física de otra persona, pero nunca eliminar la separación espiritual y emocional entre ambos.

A Muchas personas la proximidad al contacto o a un acercamiento de intimidad les causa miedo, angustia, ansiedad e incluso sentimientos de culpa se hacen evidentes.

Se encuentran en una zona de confort invisible pero la raíz es miedo a dejarse ver emocionalmente. Y generando así un distanciamiento.

Simplemente lo que sucede es que no comparten sus experiencias, sus pensamientos ni sus sentimientos.

Tanto El cuerpo, como la mente y las emociones están todas

implicadas de modo crucial en la intimidad.

¿Cuáles causas podrían impedir el goce de la intimidad en tu relación de pareja:

Experiencias negativas y decepcionantes con relación a la intimidad en la primera infancia. (confianza Básica) Carecen de capacidad para confiar y la confianza es un ingrediente básico para establecer relaciones de intimidad

No querer dejarse ver.

No querer hablar de sus propios límites y temores.

Miedo a ser cuestionado, rechazado o criticado

En consecuencia

El ávido de intimidad se acerca, el otro se aleja.

Uno quiere hablar de los problemas, el otro elude hace las cosas y cumple con sus responsabilidades pero no responde a los sentimientos de su pareja. Se siente rechazado, depresivo, presionado y confundido.

Cuando los dos carecen de intimidad:

Cuando comienzan a tener acercamiento se produce angustia

La intimidad es un ingrediente importante cuando se trata de la calidad del amor y de la vida. Mayor niveles de intimidad mayor calidad de vida en pareja.



La intimidad contribuye;

1. La felicidad
2. Estabilidad Emocional de ambos conyugues
3. Las actividades que realizan como pareja son mas placenteras.
4. La vida es mas rica y colorida
5. La experiencia sexual es mas gratificante: Es mas fácil liberar los reflejos y cuesta menos abandonarse al placer sexual.
6. No hay miedo a ser rechazado, juzgado o criticado.

Como ayudar a que crezca la intimidad.

Conexión espiritual: comparte sus virtudes y sus valores

Respeta sus emociones

Concéntrate en el placer y no el coito en si mismo.

Fortalece los aspectos eróticos de tu relación

Dedica tiempo a estar juntos. Agenda citas nocturnas con tu pareja y salidas especiales, solos los dos. Además, algunas parejas encuentran que abrazarse, besarse y tocarse sin la presión del sexo puede ser gratificante, y a la larga facilitar las relaciones sexuales.

Conociendo

Psicosol

MARILUZ, ¿CÓMO SURGE PSICOSOL?

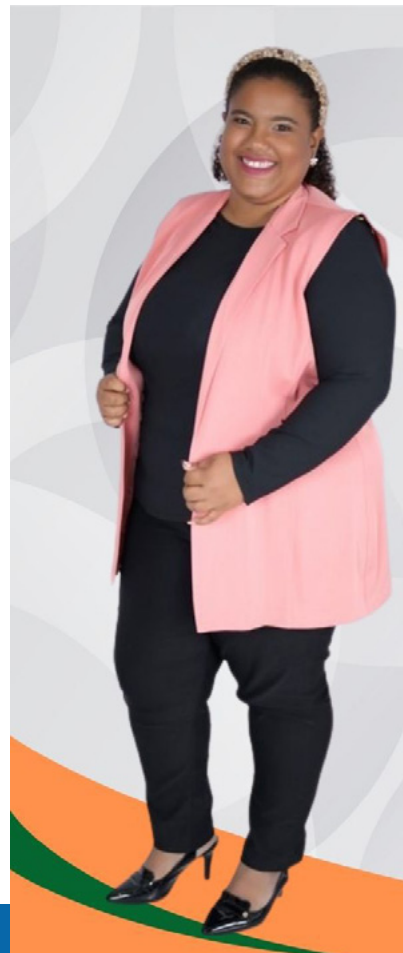
PSICOSOL es un Centro Psicoeducativo y de Atención a la Salud Mental, que surge desde mi corazón al ver la gran problemática que afecta nuestra población infantil y adolescentes a nivel cognitivo, social, emocional y personal, para trabajar en miras de que las personas puedan ser entes funcionales de manera integral en nuestra sociedad.

¿QUÉ APORTARÁ ESTE CENTRO A LOS HABITANTES DE PIMENTEL?

Nuestro centro aportará bienestar a las familias de nuestro pueblo a través de talleres, charlas y consultas a bajo costo.

¿CÓMO CREES QUE LAS DIFICULTADES DE APRENDIZAJE Y DE CONDUCTA SON AFECTADAS EN LA FAMILIA DE MUCHOS NIÑOS?

Las dificultades de aprendizaje y los problemas conductuales son cada vez más comunes en nuestra sociedad afectando de manera directa las familias debido a que estás dificultades pueden ser un ente de desestabilización cuando no son canalizados de la forma adecuada.



Mariluz García
— Psicóloga Escolar —

Ofrece sus **servicios** en:

PSICOSOL
Centro Psicoeducativo y de Atención a la Salud Mental

Lunes a viernes a partir de las 3:00 p.m. ☎ (849) 254-8583

📍 Calle Colón, esquina Laureano Germán, No. 05 Pimentel.

INSUP
INSTITUTO DE FORMACIÓN Y SERVICIOS DE PSICOLOGÍA

Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. ☎ (829) 380-9779

📍 Calle Colón No. 77-3 San Francisco de Macorís.



La libroterapia es la mejor terapia que ayudará a las personas a mantener los niveles de equilibrio psicológico necesarios para permitir la potencialidad de sus neuronas.

Prof. José Manuel Acosta
Comunicador y psicólogo.

Siempre te Recordaremos.

Las Redes Sociales

En la Vida de los Adolescentes

Las redes sociales son un conjunto variado de aplicaciones, plataformas y tecnologías que dan paso a que las personas interactúen de forma social con otros usuarios por medio de páginas web. Por lo que, esas mismas aplicaciones (WhatsApp, Instagram, Facebook, blogs, Twitter, YouTube, Tik Tok, entre otros espacios) tienen contenidos en los que participan las personas a través de la creación de publicaciones y la visualización de contenidos que sean de su interés. Por consiguiente, algunos de los beneficios es que proporcionan información, entretenimiento, comunicación instantánea, compartir conocimientos, investigar recursos, noticias recientes, etc.

No obstante, según Valencia et al. (2021) plantean que cuando el uso de las redes sociales es excesivo, esto puede provocar efectos contraproducentes, tales como: aislamiento social, distorsión entre el mundo real y virtual, depresión, ansiedad, falta de atención hacia otras actividades, problemas de salud y fracaso escolar. Además, privación del sueño, baja autoestima, problemas de relación con los familiares, repetición de grados e incluso el abandono de las escuelas. Es decir que, el uso abusivo de las redes puede traer como consecuencia la aparición de problemas de salud, psicológicos, emocionales y académicos.



Del mismo modo, Dias et al. (2019) explican que, si los jóvenes pasan una media de 6 horas utilizando el smartphone (el 47% de ellos en redes sociales), la probabilidad de que aumente su índice de vulnerabilidad a los riesgos asociados al uso es muy alto. En este sentido, las redes sociales son espacios atractivos para los adolescentes, los cuales muchas veces acceden a esta virtualidad sin supervisión de personas adultas, manifestándose como la población más vulnerable a experimentar las consecuencias negativas.

Por lo tanto, es preciso tomar conciencia de las complicaciones del uso dependiente de las redes sociales, valorando los riesgos que desencadenan, asimismo, es indispensable la promoción de recursos y estrategias orientadas en capacitar a los adolescentes y los padres para que enseñen a sus hijos de cómo desarrollar la responsabilidad y autonomía frente a las nuevas tecnologías, promoviendo así actividades que reemplacen las horas que permanecen en las redes.



Padres e Hijos

Conexión Emocional

Como padres es normal que nos preocupemos por darle lo mejor a nuestros hijos, incluso existe en nosotros una regla a voces que nadie dice pero que esta, que deberíamos de darle una mejor calidad de vida de la que tuvimos cuando éramos pequeños, es por esto que nos esforzamos tanto y trabajamos tantas horas que se nos olvida que realmente es importante "tiempo de calidad" con ellos.

Tiempo de calidad no solo es durar muchas horas con ellos o jugar toda la tarde de domingo para que vean que estás para él, tiempo de calidad significa poder tener esa conexión emocional con tu hijo que te permita jugar un buen papel de padre.

Como padres debemos de entender algo de suma importancia somos sus padres NO sus amigos y es que cada uno (padre y amigo) juega un papel diferente en el desarrollo emocional de los hijos, debemos de procurar ser padres que posean conexión emocional con ellos antes que padres amigos, y si sé que esto te podría resultar chocante, pero es la realidad, como padre podrás hacer muchísimo más que como su amigo, el ser su confidente y su confianza ser la persona a la cual anhele decirle lo que sucedió hoy es gracias a las conexiones emocionales que logres crear con tu niño.

Cuando hablamos de conexión emocional estamos hablando de esa capacidad que tenemos de poner, conectar y entender las emociones de los demás, sabes eso que nos dijeron que se llamaba empatía y era como ponerse en el zapato del otro (cosa que no entiendo por qué soy talla 8 y mi papá 11) es más

bien esa conexión que me permite entender lo que siente otra persona y ayudarla a gestionar de manera adecuada sus emociones.

Como padres es importante tener esa conexión emocional con nuestros hijos, y aún más importantes generarla desde que son pequeños, esto se logra gracias al tiempo de calidad que puedas tener con tus hijos, el poder estar con ellos, acompañarlos, escucharlos y darles a entender lo importantes que son para ti es fundamental, no solo de manera verbal, es con los actos. No tiene que ser mucho, tiene que ser de calidad, sin celular, televisión o cualquier otra cosa que pueda interrumpir la atención que puedo brindarle a mis hijos.

Tú que me lees te invito a generar conexiones emocionales con tu hijo, invirtiendo tiempo de calidad con él.

Sabrina Brito

Psicóloga Infantojuvenil
Neuropsicóloga infantil



Sabrina Brito M.A.

contacto

809-883-4383

- ✓ Psicoterapeuta Infantojuvenil formada en intervención basada en evidencia
- ✓ Master en Neuropsicología Infantojuvenil
- ✓ Especialista en Inteligencia Emocional
- ✓ Terapeuta Cognitivo-Conductual

C/ Duarte #129 Mao Valverde

www.sbrito.com

@sabriniabrito

Malos Hábitos

La Epidemia del Sigo XXI

Hace 11 años me sucedió algo que me cambió la vida para siempre de profesión soy ingeniero mecánico y en ese entonces me dedicaba a dar mantenimiento en una planta de combustibles, un día debido a una fuga de gas mientras realizaba mi trabajo, ocurrió una explosión muy fuerte y un incendio catastrófico en la planta, en ese accidente yo me vi involucrado, me quedé encerrado en el taller de mantenimiento literalmente quemándome vivo, gracias a Dios y a la rápida intervención de mis compañeros de trabajo es que todavía sigo con vida, sin embargo a raíz de este suceso perdí mi vista y mi pierna derecha.

Estuve mucho tiempo sumergido en una profunda depresión, emocionalmente perturbado y con el pensamiento muy recurrente de quererme quitar la vida, caí presa de malos hábitos que me estaban literalmente matando, un día estaba escuchando un noticiero en el cuál pasaron un reportaje que se titulaba: "malos hábitos la epidemia del siglo XXI", en este reportaje hablaban de malos hábitos como: Mala alimentación, sedentarismo, postergación, malos hábitos financieros, adicciones y hasta la falta de administración del tiempo, me di cuenta que vivía presa de la mayoría y otros más que ni siquiera mencionaron, el reportaje terminó y nunca mencionaron como poder cambiar, como poder liberarte de estos hábitos negativos y me quedé reflexionando mucho sobre el tema

Una tarde por recomendación llego a mí un audiolibro que me cambió la vida: el hombre en busca de sentido de Viktor Frankl, ahí me di cuenta que todo en la vida depende de tu actitud y fue mi

primera puerta para entrar al mundo del desarrollo personal, seguí escuchando más audiolibros y entonces conocí los hábitos, fue entonces que empecé a tener resultados reales y extraordinarios en mi vida aprendí a superar realmente la condición de tener dos discapacidades, me enamoré del desarrollo personal y de los hábitos, fue entonces que encontré mi propósito en la vida que es : ayudar a un millón de personas a transformar su vida cambiando sus hábitos y hoy te quiero compartir 6 pasos para eliminar malos hábitos de tu vida:

1. Enfócate en crear buenos hábitos en lugar de concentrarte en los malos, aquí lo más importante es diseñar un nuevo estilo de vida que sea congruente con la persona en la que tú te quieres convertir, con el paso del tiempo los malos hábitos se diluyen.

2. Haz que el mal hábito sea difícil de hacer, poco emocionante y atractivo, trata de relacionarlo con pensamientos negativos en tu imaginación: por ejemplo si estás dejando de fumar visualiza como estarán tus pulmones en unos años, negros y carbonizados, hazlo difícil compra cigarros sueltos en lugar de una caja.

3. Llévelo hasta su mínima expresión, es decir ve dejando el mal hábito poco a poco, por ejemplo: yo cuándo dejé de fumar así lo hice, de una cajetilla de 20 cigarros al día lo llevé hasta fumar un cigarro al día, hasta que lo dejé por completo, para mí así fue más fácil.

4. Sustituye el mal hábito por uno positivo, por ejemplo: en lugar de



estar comiendo frituras y dulces, mejor come frutos secos, en lugar de fumar mejor realiza una meditación de 60 segundos.

5. Practica la consecuencia autoimpuesta: si, una penalización cada vez que repitas el mal hábito, por ejemplo: cada vez que te tomes una coca cola deposita un billete de un dólar en una alcancía para luego usar ese dinero para otra cosa.

6. Consigue un compañero o un grupo de ayuda mutua, definitivamente es mejor viajar acompañado en este camino, alguien que también este comprometido en dejar los malos hábitos y crear nuevos es de mucha ayuda, o mejor aún muchas personas haciéndolo, esto te servirá de soporte cuándo las cosas se pongan difíciles.

Los hábitos son una espada de doble filo, esas pequeñas acciones positivas llevadas a la practica el tiempo suficiente te pueden dar resultados poderosos, sin embargo también esos pequeños errores de criterio que al principio parecen inofensivos si no tienes cuidado te pueden llevar incluso a la muerte prematura, este es un camino para toda la vida, una mejora continua que nunca se termina.

Franko Kaiser,
Especialista en hábitos mexicano.



PROFESIONAL SOLIDARIA CON LA SALUD MENTAL

Ofrece Sus servicios en:

- Servicio Nacional de Salud, salcedo.
- Docente universitaria en UCNE.
- Psico Art en COTUÍ.

• Centro Médico Nacional de SFM.

Colabora en los espacios:

- Cuénteme de Antonio Mercedes, Hibi Radio SFM.
- Contacto Matinal, Hibi Radio SFM.
- Radio Tania, Hibi Radio.
- Rescatando Valores, Radio Maria Santo Domingo.
- Chispas de Vida, Radio Maria Santo Domingo.

En el Servicio Nacional de Salud, intervención en crisis y fenómenos catastróficos y primeros auxilios psicológicos.

Ofrece Servicios a los Seminarios de diferentes congregaciones para la formación de aspirantes y seminaristas a nivel nacional.

Presta servicios a escuelas y familias vulnerables, en servicio social por más de 25 años.

Colabora en evangelizaciones, estudios, encuentros juveniles y formativos en España, Nicaragua, Francia, Islas Canarias.

Representante en el país con la charla: La Familia y la Cultura de la Ternura.

Colaboración en Pandemia con la asociación de universidades del país ADRU, con el equipo de psicólogos en primeros auxilios de salud pública, llevando charlas y consultas virtuales ante el Covid.

Lema de vida :

Llévame donde los hombres necesiten tus palabras y necesitan ganas de vivir.

MARLYN FABIÁN
NEUROPSICÓLOGA EDUCATIVA
TRASTORNOS DEL NEURODESARROLLO Y DEL APRENDIZAJE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

OFRECE SERVICIOS EN:

- Resil**
• Resil Instituto Psicoeducativo
Calle Duarte, esquina Colón, No. 11
San Francisco de Macorís.
(809) 244-0123
LUNES A VIERNES
HORARIO CORRIDO
- INSVIP**
• Instituto de Formación y Servicios de Psicología
Calle Colon No. 77-3
San Francisco de Macorís
(829) 380-9779
SÁBADOS
8:00 AM A 12:00 M
- PSICOART**
• Instituto Especializado de Atención a la Conducta Humana
Calle Sánchez Ramírez No. 33
Provincia Sánchez Ramírez.
(829) 808-4624
SÁBADOS
10:00 PM A 6:00 PM

Redes Sociales @Marlyn.Fabian (829) 637-2020

Adiss Centro Diagnostico
Responsabilidad, Confiabilidad y Profesionalismo
C/ Cristino Zeno #26, Frente a Rehabilitación
San Francisco De Macorís R.D.
Tel.: 829-546-8179

SONOGRAFÍAS

- ABDOMINAL
- OBSTÉTRICA
- DE TIROIDES
- DE MAMA
- PROSTÁTICA
- PÉLVICA TRANSVAGINAL
- PÉLVICA SUPRAPUBICA
- DE PARTES BLANDAS

DRA. PAREDES
MÉDICO SONOGRAFISTA

Prevención del Suicidio

Aportando desde mi rol

Estoy segura que en más de una ocasión has escuchado la noticia de que alguien se quitó la vida. Una celebridad, alguien económicamente estable, la persona más sonriente y amable que hayas conocido o tal vez alguien en la posición opuesta a lo antes descrito. Sea cual sea el caso, penosamente se ha posicionado en las primeras causas de muerte a nivel mundial llegando a ser reconocido por la Organización Mundial de la Salud como prioridad para la salud pública.

Según los datos y cifras de la OMS (2021) cada año se suicidan al rededor de 700,000 personas y muchas más intentan hacerlo. Esta es una realidad que puede afectar en cualquier etapa de la vida del ser humano (niño, adolescente, adulto o envejeciente).

He escuchado en más de una ocasión algunas frases como: "¿Y por esa tontería estas en ese estado? Yo he pasado cosas peores y sigo viviendo". Y ahí es donde me pregunto ¿Hasta qué punto debe llegar esto para entender que una persona que se encuentra segado por la desesperanza y la desesperación no busca ser juzgado, criticado o etiquetado?. Lo que pide a gritos es apoyo y empatía. Y aunque haya una situación que sea la gota que derrame el vaso, es importante saber que no existe una sola causa para que una persona incurra al suicidio, ya que es multicausal y termina afectando familias, comunidades e incluso países.



¿Hasta qué punto debe llegar esto para entender que una persona que se encuentra segado por la desesperanza y la desesperación no busca ser juzgado, criticado o etiquetado?

Algunas medidas de prevención

Algunas medidas de prevención que son recomendadas por la Organización Mundial de la Salud basadas en intervenciones eficaces con evidencias son: Restricción de medios que puedan ser utilizados para suicidarse, la educación de los medios de comunicación para que de manera responsable informen sobre el suicidio, detección a tiempo, evaluación y tratamiento de las personas que muestren conductas suicidas y hacerles un seguimiento, derribar los mitos y evitar las etiquetas.

A continuación te comparto algunos puntos que esta servidora identifica importantes de considerar: Evita hacer comentarios desvalorativos, escucha con atención y empatía, ofrécele tu apoyo para cuando necesite hablar o compañía, no minimices sus problemas ante los tuyos cada uno tiene su manera de afrontar las adversidades, oriéntalo a apoyarse en su familia y/o amigos más cercanos. Oriéntalo a buscar ayuda profesional.

Por último tomar en cuenta que las personas que presentan pensamientos y/o conductas suicidas no se encuentran emocionalmente estables (entre muchos otros aspectos) por lo que es muy frecuente en ellos un alto nivel



de desesperanza y una distorsión o visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro. Muchos expresan de manera explícita su estado por lo que si observas algún indicio, hazle saber que puede contar contigo si necesita ayuda.

Si tú estas pasando por momentos difíciles busca ayuda de un profesional de la salud mental y siempre ten presente que: "Los problemas son transitorios, la muerte NO".

Anilda Tejada Gavilán (Psicóloga)

Si estás contemplando el suicidio, por favor recuerda que no estás solo/a. Hay gente que se preocupa por ti y que quiere ayudarte. Te invitamos a ponerte en contacto con Psicolatidos al 829-592-2758. Nuestros profesionales capacitados están disponibles para hablar contigo y proporcionarte el apoyo que necesitas en este momento difícil. Recuerda que la ayuda está disponible y que siempre hay esperanza.



Instituto Regional Psicoeducativo

Resil

Estimula:

La nueva unidad de Resil
está enfocada a la estimulación
temprana, estimulación
neurocognitiva y la terapia
ocupacional.

C/DUARTE ESQ. COLÓN S.F.M.

809-244-0123

- Estimulación Temprana
- Estimulación Neurocognitiva
- Terapia Ocupacional