



Complejo Educacional Las Araucarias 2021

Paz en la Tormenta

Mensaje para padres, apoderados y estudiantes.

Estaba muy nerviosa mientras las enfermeras me preparaban para entrar al quirófano. Sentía temor de lo que podría pasarme si hubiera un pequeño error durante el procedimiento, puesto que debían entrar a través de una arteria a mi cerebro y determinar la ubicación precisa, tamaño y formas de las aneurismas que tengo, esto, a través de un procedimiento llamado “angioresonancia cerebral”. Recuerdo que antes de entrar le dije a mi esposo: **“si no salgo de esto como soy ahora, por favor dile a mis hijas cuanto las amo”**. Afortunadamente, el procedimiento fue un éxito, no así lo que el especialista pudo observar mientras hacía el examen, el cual se me acercó y me dijo: **“no hay solución a tu problema, ya que ambas aneurismas son dobles y las arterias que hay a su alrededor se observan atrofiadas, por lo tanto, ni yo, ni ningún otro médico especialista en esta área se arriesgará a operarte, porque al hacerlo, se romperán uno de los dos lados y las consecuencias serán fatales. Sólo podremos vigilarlas frecuentemente en relación a su crecimiento, pero claramente a partir de ahora, deberás modificar tu estilo de vida, pues no puedes estar sometida a ningún tipo de estrés, dejar de consumir algunos alimentos y medicamentos, además de mantener controlada tu presión arterial y utilizar medicamentos para ello. Por ahora, te recomiendo tener tranquilidad y disfrutar de aquellos a quienes amas”**.

A lo anterior, se sumó un problema de cefalea mixta de muy difícil manejo, tanto así, que me impiden dormir, generando fallas a nivel cognitivo, imposibilitando realizar mis deberes laborales de manera óptima. Por todo lo anterior, he debido abandonar mi trabajo; estar en constante control médico e iniciar nuevos tratamientos para calmar mis dolencias.

Luego vendrá reinventarme nuevamente, qué es lo que podré hacer, lo cual es difícil al momento de pensarlo y sobre todo asumirlo, puesto que en el último trabajo que tuve, aprendí mucho más que todos los años de universidad y donde pude rodearme de personas increíbles, de aquellas que, lamentablemente, es difícil encontrar y que recuerdo con mucho cariño.

Quizás en más de una oportunidad a ti también te han dicho: **“no hay solución a tu problema”**, pero déjame decirte que las pruebas no excederán a la fortaleza que se nos dé para soportarla, esto porque:

-Siempre en el camino, te encontrarás con personas extraordinarias que están para ayudarte de diferentes maneras y en el momento oportuno. Siempre es bueno rodearse de gente positiva.

-Hay que ver el problema como una oportunidad para hacer las cosas mejor, para no olvidarnos de expresar amor a aquellos que son realmente importantes, para hacer el bien mientras puedas, esto último, es de gran ayuda, porque así te enfocas en los demás y no en ti ni en tu problema.

-Valora los pequeños detalles, disfruta de las cosas simples, contempla la naturaleza o sus criaturas, verás a través de ellos, el amor de quien los creó.

-Acepta los cambios que se vienen, por dolorosos que sean será lo mejor. Con el tiempo podrás comprenderlo y asumirlo.

-Medita, este ejercicio relajante e inspirador te ayudará a calmar quizás no el dolor físico, pero sí el emocional. Se recomienda dejar unos cinco minutos al día para este ejercicio.

-Intenta hacer nuevas actividades, como jardinear, completar sopas de letras, cocinar, pintar, etc. Llénate de cosas nuevas, así tendrás en qué pensar y hacer.

-Haz ejercicio, esto te ayudará a liberar endorfinas, una buena terapia para expulsar la tristeza por medio de los movimientos.

-Busca ayuda espiritual, si crees en un ser superior que te ama y que estará a tu lado en todo momento aún cuando pases por el valle de muerte, será genial contar con Él. Si no crees en un ser superior, busca un mentor, puede ser un Orientador, profesor, persona adulta, un amigo, que tenga experiencia y sea honesto para hablarte con la verdad. Desahogarse con él o ella, te dará una sensación de tranquilidad y también podrás recibir un consejo que te permita seguir adelante. Esto te ayudará a tener paz en medio de la tormenta.

Te invito a poner todo de tu parte para salir adelante y avanzar a pesar de las dificultades, sea cual sea tu problema, con esto no quiero decir que no habrá momentos en los que te quebrarás y caerás, pero lo importante es volver a levantarse, porque nunca estarás solo (a).

Por el momento, yo estoy dando la pelea, espero que tu también lo hagas.

San Fernando lunes 09 de agosto del 2021

