

# El puente del periférico

Ana Isabel Orozco Orozco

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Mich., México.

Una tarde de enero, hace ya algunos años, Mario decidió poner un alto a lo que estaba pasando con su vida.

Mario era el quinto de ocho hermanos, iba a la escuela y tenía que hacer algunas labores en casa, era un adolescente como todos los demás, peleaba con su madre de vez en cuando, pero aun así cumplía con sus deberes.

Sabía que pasaría por algunos cambios en la adolescencia y no se sentía muy cómodo con eso. Muchos pensamientos y emociones giraban por su cabeza, tenía que ser más responsable, lo dejó su novia, tenía pocos amigos y le gustaba pasar mucho tiempo en internet, o en casa encerrado.

A veces todas sus preocupaciones se acumulaban, lo desbordaban y no sabía qué hacer, se sentía desesperanzado, pensaba que lo mejor sería morir, así todos sus problemas terminarían y su familia estaría mejor, además le costaba pedir ayuda a las personas cercanas.

Un día caminando de regreso a casa, pasaba por el puente del periférico de la ciudad, cansado de caminar y de tanto pensar en sus preocupaciones, se quedó mirando hacia abajo del gran puente y pensó: *-¿Qué pasaría si me lanzo al vacío? Seguro no sobreviviría.*

Pero de repente, como un rayo, algo iluminó sus pensamientos; se acordó de sus hermanos y de lo bien que la pasaban, de lo rico que cocinaba su mamá y de lo divertido que era jugar con sus amigos.

Se fue corriendo a contarle a su padre sobre lo que le estaba pasando, aunque no era fácil hablar sobre lo desesperado que se sentía a veces. Su padre lo escuchó atentamente un buen rato, posteriormente, buscaron opciones para solucionarlo, decidieron que buscarían apoyo de un profesional para que acompañara a Mario en este proceso.

Después de buscar ayuda psicológica Mario se sintió muy bien y decidió



compartir su experiencia con sus compañeros. Él descubrió que es normal sentirse mal o molestarse de vez en cuando, pero que también es sumamente importante pedir ayuda cuando la necesitas. No estás solo.

Pide ayuda.

Nota: El suicidio representa la segunda causa de muerte en personas de entre 15 a 29 años de edad. Sin embargo, puede evitarse con una intervención temprana. La Asociación Civil ESARPSI, brinda atención psicológica. En calle Granito 27, Infonavit la Colina, 58140 Morelia. Llama y agenda tu cita, al 4431943995 o al 4431232991.



## LINEAMIENTOS PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS

1. La Revista Milenaria recibe propuestas originales de divulgación, relacionadas con la ciencia y el arte, de temática libre. Los trabajos deberán tratar sobre hallazgos científicos, expresiones artísticas o presentar reflexiones sobre temas sociales, en un lenguaje claro y sencillo.
2. Los textos que deseen publicar, deben enviarse directamente a nuestro sitio web, previo registro del autor correspondiente en : <https://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/about/submissions>.  
La extensión de los manuscritos tendrá un máximo de 1500 palabras (5 cuartillas), deberán estar escritos por tres autores como máximo en formato Word de 12 puntos compatible con el sistema Windows. Se recomienda incluir figuras con un pie descriptivo adecuado. Revise los trabajos previos en: <http://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/issue/archive>
3. Es requisito señalar las referencias en el sistema de la American Psychological Association (APA), de la forma siguiente:

Las citas en el texto deben seguir el formato de apellido del autor y fecha de la obra incluidas en paréntesis dentro de la oración, Por ejemplo: Por otro lado,

la depresión prenatal presenta una prevalencia del 20%, siendo mayor en la segunda mitad del embarazo (Lara et al., 2015).

La lista de referencias deberán incluir únicamente las obras que fueron citadas en el texto y que hayan sido publicadas. Las referencias se presentarán en orden alfabético, sin enumeración ni viñetas, y en caso de más de una referencia del mismo autor/es deberán registrarse en orden cronológico.

Artículos: Apellidos, A. A., Apellidos, B. B. & Apellidos, C. C. (año). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen (número): pp. xx-xx. doi: xx.xxxxxxx

Hernández-Calderón E. (2014). Genes Reporteros Bioluminiscentes, premio nobel para las medusas. Milenaria, Ciencia y Arte, UMSNH, 6: 6-8.

Libros: Apellidos, A. A. (año). Título. Edición. Ciudad: Editorial.  
Bonavit J. (1958). Historia del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo. 4ª Ed. Morelia Mich. Méx.: Universidad Michoacana De San Nicolás de Hidalgo.

Capítulos de libro: Apellidos, A. A. & Apellidos, B. B. (año). Título del capítulo. En A. A. Apellidos (Ed.), Título del libro (pp. xx-xx). Ciudad: Editorial.

Ferrer, J. C. (2008). Osamu Shimomura, Martin Chalfie y Roger Y. Tsien, premios Nobel de Química 2008: «por el descubrimiento y desarrollo de la proteína verde fluorescente, GFP». En: Anales de la Real Sociedad Española de Química (No. 4, pp. 276-279). Real Sociedad Española de Química.

4. No se publicarán los textos donde se transcriban citas de otros autores o propias publicadas en otras fuentes, sin hacer el señalamiento preciso.
5. Con las propuestas, se deberán incluir datos personales del autor(es), incluyendo adscripción y medios para establecer comunicación.
6. Los trabajos serán revisados por pares evaluadores, mediante un sistema doble ciego en nuestra plataforma Open Journal System (OJS).

Una vez emitido el dictamen, se notificará al autor por correo electrónico el resultado del proceso correspondiente.

Órgano de divulgación de la Facultad de Salud Pública y Enfermería