

El mejor legado

Un ejemplo como buen hombre y una completa educación: Legorreta + Legorreta

Ver Tiempo Libre

AGENCIA REFORMA



ARRANCAN

Conozca las estadísticas de los seleccionados del Tri que están en la Copa Oro

Ver Destino Deportivo



la estrella

Metroplex de Dallas/Fort Worth, Texas | Semana del 8 al 14 de junio de 2007 | www.diariolaestrella.com



AGENCIA REFORMA
Magistrado Guillermo Ortiz Mayagoitia, juicio cerrado.

MÉXICO | 11A

Fallo supremo

La Suprema Corte de Justicia de la Nación echó abajo la llamada Ley Televisa



THE ASSOCIATED PRESS
Morales se reunió con Raúl Castro al llegar a La Habana.

LAS AMÉRICAS | 9A

Sorprende visita

Evo Morales llegó a Cuba en un viaje del que se desconoce la agenda

OPINIÓN | 8A

Los invisibles

Afectados por debate migratorio no se pueden ver, sus voces no se escuchan



JÓVENES | TRASTORNO

Escapan de su infierno cortándose la piel

POR CONSTANZA MORALES
LA ESTRELLA

DALLAS — El diario de Cristina Hernández no está escrito con tinta sino con sangre. Para contar su historia la joven, de 16 años, nunca utilizó papel y lápiz. Su pluma era una cuchilla filosa y su piel el papel donde escribía.

Hernández, quien pidió cambiar su nombre real, ve sus cicatrices como el relato de lo que ha vivido en su adolescencia, pues se inició en la automutilación a los 14 años, como una manera de desahogar la rabia que sentía por la mala comunicación con sus padres y su hermano mayor.

"Cortándome olvidaba la ira que sentía, se iba de mí mientras sangraba", relató la joven que ingresará a grado 11 el próximo otoño en la escuela charter Texans Can Academy de Farmers Branch.

"La primera vez puede ser doloroso, pero conforme se repite, el cuerpo libera endorfinas que actúan como anestesia y anulan la sensación de dolor", explicó Wendy Lader, experta en automutilación y directora del programa S.A.F.E. Alternatives creado en Chicago y ofrecido actualmente por University Behavioral Health (UBH) en Denton.

Según Lader sus pacientes definen sus cicatrices como "su diario, como una pizarra donde escriben lo que sienten".

Aunque el ritual de Hernández siempre fue

Ver DRAMA/Pág. 5A

ESPECIAL LA ESTRELLA/PATRICK VÁZQUEZ
Cristina Hernández superó su propio drama.

PERSPECTIVAS

Replaza reforma migratoria



El senador reporteros DC., al informar la reforma

WASHINGTON — Una coalición de la situación no pasó sus perspectivas.

Sin embargo, el presidente por la izquierda segunda opción de mayoría del que le dará el calendario de leyes.

"Necesito a Reid."

Su decisión "gran acueductos en la..."

Por votación los 60 votos sobre el proyecto pleno. Los no tribuyeron a la — se opusieron tras que una...

Los representantes tendrán la oportunidad de variar el proyecto conservado.

Ver

Viene de la página 1A

DRAMA

secreto, con la complicidad del encierro, las duchas de agua fría y el maquillaje, la joven nunca estuvo sola en su trastorno.

Tampoco su edad la convirtió en una presa más fácil de esta conducta, definida como un desorden severo asociado con trastornos psiquiátricos y que aunque puede conducir al suicidio, no se hace con esa intención.

Quiénes se automutilan lo hacen por diversas razones, pero generalmente empujados por su inhabilidad de manejar constructivamente el estrés, la angustia, la frustración o las dificultades de interrelación.

"No es raro que un adolescente se lastime ocasionalmente, eso no lo convierte en un loco, pero si es una conducta repetida y que escala es de suma preocupación", dijo Kristin Croyle, profesora asociada de la facultad de psicología y antropología de University of Texas Pan-Am (UTPA).

El silencio hecho palabra

La rabia y la opresión que experimentó al ser criada en una familia perfeccionista, también empujaron a la maestra de inglés Vanessa Vega, a optar por la automutilación durante 30 años.

Cuchillos, navajas, tijeras, cuchillas de afeitar y hasta una especie de martillo usado para ablandar la carne y guardado celosamente, fueron el "chaleco de seguridad" para Vega desde que ingresó a la universidad hasta hace 1 año.

"La urgencia de cortarme era demasiado poderosa, cuando cortaba sentía que me estaba liberando, que ya mi atención no estaba en mi enojo, estaba en mi cuerpo y ya no sentía más", dijo.

Para Lader ese "no querer sentir" es lo más peligroso dentro de este trastorno que de acuerdo con cifras de SAFE afecta a 1 de cada 100 adultos y a 1 de cada 10 adolescentes.

"Cada vez que se están lastimando no están sintiendo porque están anestesiando su dolor emocional y todos los seres humanos necesitamos sentir para entender qué nos pasa", dijo.



Vanessa Vega publicó apenas hace unas semanas su libro autobiográfico.

Un estudio coordinado por Croyle, determinó entre una muestra de 187 alumnos hispanos que el 27 por ciento había incurrido en prácticas de autolesión.

Croyle comparó la automutilación en una muestra de alumnos anglos e hispanos de la University of Montana y de UTPA y halló que no es raro que estos jóvenes se autolesionen a propósito, pero no reportan hacerlo tan seguido.

Vega que tiene 11 años en el distrito escolar de Irving y ha sido reconocida en la serie Who's Who Among American Teachers durante los últimos seis años, jamás permitió que alguien supie-

ra lo que le pasaba.

"Me preocupaba ser un mal modelo para mis alumnos o que la gente me llamara desequilibrada", explicó la autora de *Comes the Darkness, Comes the Light*, un libro autobiográfico que lanzó el pasado 1 de mayo.

"Jamás pensé que escribiría sobre mi problema y lo contaría a todo el mundo", dice al explicar que el libro surgió a partir de su terapia de escritura para liberar agresividad.

Un total de 17,500 copias del libro fueron impresas y distribuidas en Estados Unidos y Canadá.

"No quería resignarme a pensar que era la única que sufría y

me decidí a levantar la voz y me di cuenta de que no estaba sola", dijo Vega.

La maestra empezó a sus cuatro años a picarse la piel, pero hay una incidencia mayor cuando los jóvenes atraviesan la escuela secundaria, de acuerdo con Missy Wall, directora del programa de adolescentes de CONTACT, organización que provee atención a jóvenes y los educa en manejo de crisis.

"Son años en los que cada quien está definiendo su identidad y hay miles de factores que actúan como opresores y si no sa-

Infórmese sobre la automutilación

■ La University Behavioral Health (UBH) y el programa S.A.F.E. Alternatives ofrecerán un taller para aprender a identificar los problemas de automutilación, su relación con el suicidio y su prevención. Será el 12 de junio de 8:30 a.m. a 1:30 p.m. en 9330 N. Central Expressway. Informes e inscripción llame al 214-739-3981 ó visite www.uhdenton.com

■ CONTACT ofrece atención las 24 horas del día a través de una línea telefónica de crisis: 972-233-8336. La organización coordina varios programas de entrenamiento y educación para adultos y jóvenes en escuelas, sobre manejo de crisis y alternativas de prevención. Teléfono 972-233-0866.

■ La maestra Vanessa Vega creó un sitio web www.vanessa-vega.com donde incluye un enlace a páginas que ofrecen información sobre automutilación y permite hacer una búsqueda de terapeutas especializados por código postal.

■ Otros recursos sobre automutilación: S.A.F.E. Alternatives www.safeinjury.com

ben cómo manejar esas sensaciones no significa que éstas se van a ir, van a estar ahí y van a salir de algún modo", dijo Wall, que da charlas mensuales sobre el tema en seis escuelas de Dallas.

De su experiencia con los jóvenes, Wall ha identificado que la automutilación es un trastorno que escala y puede llegar a acabar con la vida de una persona.

"Van probando diferentes instrumentos y sólo hasta que hacen algo drástico que los hace temer por su vida, recurren a la ayuda", dijo Wall.

Cristina Hernández, que reconoce no estar del todo recuperada, dice que jamás temió por su vida porque "conocía mi límite". La maestra Vega en cambio, dice que decidió ser más serbia con su terapia, una vez que temió perder la vida al tratar de asfixiarse.

"No sé si algún día voy a sentirme cien por ciento recuperada, pero quiero que la gente que pasa por lo mismo me vea que estoy feliz, que no hay nada malo en reconocer este problema y que deben hablar porque si hay esperanza", dijo Vega.

Escasa atención

El silencio y la escasez de reportes sobre episodios de automutilación, dificultan la obtención de cifras que reflejen certeramente la presencia de ese trastorno en EU, de acuerdo con un estudio titulado *Self Injurious Behaviors in a College Population* publicado por la Academia Americana de Pediatría en junio de 2006.

Los autores, Janis Whitlock, John Eckenrode y Daniel Silverman, aseguran que aunque el Centro de Control de Enfermedades (CDC) reporta cifras sobre personas que se automutilan, no diferencia entre cuáles lo hicieron para suicidarse y cuáles no.

En Denton, Wendy Lader coordina la atención de cerca de 600 pacientes internos en UBH y otros 600 que vienen a terapia diaria, pero el programa es uno de los pocos que se concentra en ofrecer tratamiento especializado a estos pacientes.

Vanessa Vega, dijo que se sintió frustrada al no encontrar terapeutas especializados y tuvo que seguir su tratamiento con especialistas en desórdenes de alimentación.

Kristin Croyle de UTPA, asegura que la investigación sobre automutilación está aumentando, pero dijo que es necesario buscar formas de dar tratamiento a familias de bajos ingresos.

Aunque Croyle no abordó la problemática de la automutilación en inmigrantes latinos, al ser consultada dijo que "dificultades asociadas con inmigración, incluyendo la barrera idiomática, pueden ser factores de estrés para jóvenes inmigrantes".

"Si es difícil confesar algo así para una persona anglosajona, imagina para alguien que tiene que hacerlo en un idioma que no domina", dijo Wall sobre la necesidad de extender la información sobre automutilación en la comunidad hispanohablante.

Como hispana y como víctima del trastorno, Cristina Hernández sueña con llegar a la universidad para ayudar a los que se cortan y sufren en silencio.

"Sé que a mí me van a escuchar", dijo la joven que ya empezó a darle consejo a un primo de 13 años que hace poco descubrió la automutilación como un escape para sus problemas familiares.

Ofreciendo