



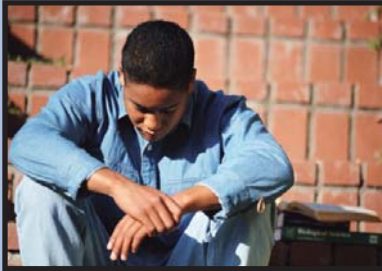
¡Un grito de angustia!

Sintiendo desesperación

Hoy continuaremos con la segunda parte del tema los rostros ocultos del suicidio.

Elizabeth hoy se siente más desesperada que nunca, su madre se encuentra enferma del corazón y al borde de la muerte, su hijo abandonó la escuela porque no quiere obedecer, su padre murió hace poco y grandes problemas le han sobrevenido a raíz de su divorcio; hoy ha perdido el empleo.

Este no es un caso ficticio, es uno de la vida real. Ella, una madre que en su adolescencia experimentó el ser madre, hoy se encuentra sumergida en una gran depresión y



hay un grito de angustia que brota de su propia alma: “¿por qué, por qué hoy me pasa esto? ¿Cómo me puede estar ocurriendo esto?”

Sus preguntas en medio de lágrimas llenan sus rezos de oraciones durante la noche. “¿Por qué es que yo hago lo correcto y no hay alivio? ¿Cómo se permite que esto me suceda?”

Algunas veces las personas se cuestionan una y otra vez estas preguntas y no encuentran respuestas, se sienten olvidadas, solas en su lucha y sienten un grito de angustia de su propio interior.

Hoy vamos a hablar de los rostros ocultos de suicidio y de por qué la gente cuando se encuentra ante un imposible, en vez de luchar y superar la situación, obteniendo fuerzas y recursos, muchos se sienten hoy incapaces e inútiles ante esa situación intolerable y difícil de vivir.

Hoy quisiera dar algunas sugerencias para aquellas personas que les cruza por la mente la idea de quitarse la vida, a aquellos que se sienten desesperados e incapaces.

Tú puedes. Aunque te sientes con un peso demasiado fuerte por tus propios sentimientos. Quiero decirte que

los sentimientos se pueden controlar: la ira, la culpa, la confusión, la falta de perdón, etc. Todo se puede controlar, tú puedes lograr superar eso en tu vida.

No es que estés loco, simplemente estás atravesando un mal momento en tu vida, sientes dolor, te sientes como si estuvieras de luto: triste.

Necesitas ayuda

Quizás te puedas sentir culpable porque hiciste algo o porque no lo hiciste. Quizás puedas necesitar hoy como nunca alguien que te escuche.

Llama a alguna persona que quiera escucharte.

No tengas miedo de llorar, las lágrimas son buenas, producen un buen desahogo para el alma.

Date tiempo. Lo necesitas para sanar, para que no sigas adelante con esas ideas confusas de quererte quitar la vida o pensar que eso es lo mejor.

Busca ayuda profesional. Haz a un lado las decisiones importantes que tienes que tomar en estos momentos porque no estás quizás en la capacidad de preocuparte más de lo que ya estás.

Busca ayuda de tus amigos, de tu familia. Recuerda el dolor que le puedes ocasionar a tus seres queridos.

Sé paciente contigo mismo y con los demás que no te pueden entender.

Hay grupos de ayuda y soporte que te pueden ayudar. Hay amigos compasivos, sobrevivientes del suicidio que pueden enseñarte cómo salir adelante. Hay personas también con verdadera fe cristiana que están ávidas de poderte ayudar y aconsejar acerca de la esperanza que hay para ti en Dios y cómo puede Dios librarte de esa experiencia tan terrible.

Es natural que tú estés experimentando pensamientos de suicidarte, reacciones como dolores de cabeza, pérdida de apetito, incapacidad para dormir bien, penas muy grandes.

Es importante que estemos conscientes de que este problema existe a nuestro alrededor, que la depresión

es una causa principal del suicidio.

Cuando alguien nos habla acerca de cometer suicidio, o tiene problemas para dormir o comer, experimenta drásticos cambios en su conducta, pierde interés en aquellas cosas que antes le interesaban como el trabajo o la escuela, se prepara para la muerte haciendo arreglos finales y empieza entregar sus más preciadas posesiones a los demás: CUIDADO, éstas son señales preocupantes que nos deben poner alertas de que esa persona puede quitarse la vida.

Si la persona ha tratado quitarse la vida antes, si toma riesgos innecesarios como manejar a muy alta velocidad, si ha tenido pérdidas recientes de un ser querido, si está preocupada acerca de la muerte, si ha incrementado su consumo en el alcohol o drogas: tiene signos de alerta que nos deben preocupar porque probablemente quiere intentar el suicidio.

¿Qué puedo hacer?

¿Qué hacer en estos casos?

Tenemos que irnos directo al grano. Tenemos que hablar directamente del asunto con esta persona, estar dispuestos a escucharla, permitir que exprese sus sentimientos, no ser juiciosos, no tratar de que la persona se sienta más culpable por el hecho de que se quiera quitar la vida, sino aliviarle la carga que trae. Es bueno escucharle y mostrarle interés y apoyo.

No te muestres asustado ante esa persona, no guardes el secreto que te está pidiendo no le digas a nadie, busca de inmediato ayuda porque la persona que intenta suicidarse necesita ayuda desesperadamente. Remueve, si está a tu alcance hacerlo, aquellas cosas con las cuales pueda quitarse la vida: pistolas, pastillas, navajas.

Busca agencias especializadas para la crisis del suicidio y la prevención del suicidio. Debes de saber que hay grupos de apoyo para estas personas.

Es importante en estos momentos buscar a Dios con todo el corazón y orar por esa persona que busca suicidarse porque es necesario que esa persona se retracte de su decisión.

¿Cómo podemos comprender y entender a la persona que intenta quitarse la vida?

Bueno, la persona que quiere suicidarse, ya sea mujer u hombre, joven, adolescente o adulto, a veces habla

de que quiere cometer el suicidio. Se nota que tiene problemas para comer o dormir, hay experiencias drásticas en su cambio de conducta, se retrae de sus amigos, se aísla, pierde interés en sus hobbies, en la escuela o en el trabajo.



Nosotros debemos estar alertas a los síntomas que presente la persona y lo que debemos hacer es entender que debemos ayudar a la persona y si no estamos capacitados, buscar un profesional.

El suicidio realmente es una lucha interna que nace en la persona y que está haciendo estragos en nuestra sociedad. Las estadísticas que mencionamos la semana pasada son alarmantes: el suicidio es la tercera causa de muerte de los jóvenes y adolescentes en los Estados Unidos, y es la segunda causa de muerte en países como Canadá. En nuestros países de América Latina las cifras pueden ser similarmente alarmantes.

El 90% del suicidio de adolescentes toma lugar en el hogar, o sea, suceden en casa entre las tres de la tarde y la media noche. Escogen el tiempo en donde nadie se entere de esto.

¿Cómo puedes tú darte cuenta de algunas señales de que un joven quiera intentar quitarse la vida?

Si el joven tiene un historial de problemas con el suicidio, si ha disminuido en su desarrollo escolar, si tiene bajas calificaciones, si ha vivido un evento traumático reciente como la pérdida de un romance, un divorcio de los padres, una situación de enfermedad, etc., debes poner atención.

Si la persona tiene problemas de comunicación con los demás, es una persona retraída y muy difícilmente expresa sus sentimientos; si a veces tiene arrebatos irracionales por cosas que no tienen razón de ser, la persona tiene señales de alarma. La depresión también es un síntoma de alerta.

Los suicidios ocurren más en temporadas de descanso como las vacaciones o la navidad.

Estemos conscientes, como padres de familia, que nuestros hijos pueden sufrir depresión o algún trauma que los puede encarrilar hacia pensamientos de suicidio.

Cuidado con los adolescentes

Cada intento de suicidio es un grito de angustia desesperado. Es importante que estemos conscientes de estas señales.

Si tu hijo se ha vuelto retraído, si se encierra en su cuarto, si no comparte con sus amigos, si está usando drogas o alcohol, si ha disminuido su aprovechamiento en la escuela o si atraviesa una situación difícil: tienes que estar cerca de él.

Es importante que los padres ayuden a los jóvenes que están en esta situación. Aparte es importantísimo que rompamos el mito de que si hablamos del suicidio, otros van a querer cometer suicidio, debemos de hablar, enseñar, preguntarle a nuestros hijos si hay algo que los está deprimiendo, si hay alguna situación que los pone en riesgo de cometer suicidio. Este es un mito que no tiene ningún fundamento.

Otra señal de alarma que preocupa a los investigadores es que cuando un adolescente comete suicidio y sus amigos se enteran de esto, puede ser que a ellos también les nazca el deseo de quererse suicidar. En otras palabras, pueden imitar su ejemplo pensando que es una buena salida o escape hacia sus problemas.



familiares y amigos.

El suicidio no es ningún escape a ningún problema, es la puerta a una condenación espantosa, es la pérdida de una vida muy valiosa y además destruye mucho a los

Quisiera citar a Marion Crook, una investigadora en suicidio de adolescentes, la cual recientemente publicó una investigación que llama mucho la atención. Ella comenta al respecto:

“Yo, preocupada por la situación del suicidio entre los jóvenes y adolescentes, decidí hacer un estudio entre 30 adolescentes alrededor de mi país y me di a la tarea de hacer entrevistas con cada uno de ellos. Las entrevistas duraron alrededor de un año hasta que acabé de entrevistar a los 30 adolescentes de diferentes ciudades y pueblos, variaban sus edades, sus trasfondos y sus sociedades.”

La doctora dice acerca de su encuentro con estas entrevistas:

Menciona a una muchacha de 15 años de edad, estudiante y que vivía en un hogar con sus padres, aparentemente tranquila. Era una niña de 8 años cuando fue abusada sexualmente por el amigo de su hermano, quien también la amenazó e insultó.

Con este trauma en su interior esta muchacha creció hasta la pubertad y empezó a encontrar que se sentía confundida respecto a su aspecto físico. Se agregó la situación del cambio de residencia y esto produjo un gran estrés en su vida y en la nueva escuela a donde ella ingresó, la acusaban de ser lesbiana. Ella lo considero como un insulto.

Esta muchacha de 15 años, al sentirse aislada, acusada de algo que no ella no era y al haber sido abusada a los 8 años, intentó suicidarse. Gracias a Dios no lo hizo. Sin embargo, esto nos puede abrir el panorama de los rostros ocultos del suicidio.

¿Sabías tú que en nuestros países de América Latina el incesto (el abuso sexual de padres a hijos) está incrementándose en la medida que incrementa el consumo de alcohol, la violencia, la inmoralidad, la pornografía?

Los padres se vuelven sin afecto natural, insensibles y abusan sexualmente de sus hijos cuando son pequeños.

¿Cuántos jóvenes el día de hoy han sido objeto del abuso sexual? ¿Cuántos han sufrido este maltrato y llevan una herida incurable dentro de ellos? Incurable en sus propias fuerzas, incurable porque nuestra sociedad no les ofrece soluciones que realmente puedan ayudarles a vencer esos trances dolorosos. Muchos de ellos callan por temor a la represalia, por no querer acusar a sus padres, por no querer ser ellos acusados después.

El dolor del rencor

Muchos llevan una herida de rencor, resentimiento, una tristeza profunda inexplicable, cambios en la conducta, una sobrecarga en sus mentes de tanto pensar en el daño que sufrieron.

La doctora nos describe un joven de 24 años que comúnmente fue ignorado y rechazado por su familia, esto ocasionó que este joven viviera en las calles de su pueblo y a veces en tutelares de menores pasaba la noche por faltas que había cometido. Él observó como su padre peleaba con su madre hasta que el padre abandonó la casa. El padre frecuentemente

lo criticaba y hería. No solamente eso, sino también utilizaba al joven para herir a su madre y ella usaba el mismo joven para herir a su esposo. Él fue objeto de la pelea constante entre sus padres, entonces decidió dejarlos y anduvo en las calles. Intentó el suicidio, sin embargo, no lo logró.

La herida, el rencor y el resentimiento es muy profundo cuando un joven no es amado y es rechazado por sus padres.

¿Cuántos jóvenes el día de hoy quieren intentar el suicidio para “escapar” de esos sentimientos de rechazo que aprisionan su alma?

Otro joven también intentó el suicidio porque se sentía ahogado porque necesitaba atención. Su padre era un hombre duro con él, constantemente le encontraba faltas y errores, le llamaba la atención en una forma dura y violenta, abusaba de él de forma emocional diciéndole palabras sumamente ofensivas que fueron clavándose como flechas en su corazón y cada vez que las recordaba, sangraba su corazón.

Marion Crook encontró también los siguientes patrones de conducta:

La familia es causa principal de que muchos jóvenes quieran suicidarse. Esto sucede cuando no hay integración familiar, cuando papá no cumple con su papel de padre, cuando mamá no tiene esa cercanía con sus hijos, cuando hay pleitos frecuentes, palabras abusivas, violencia en el hogar, alcohol excesivo; cuando hay drogas, adulterio y demás problemas familiares.

Los jóvenes hablaban de lo siguiente:

Su necesidad de sentirse parte de su familia, de querer compartir sus perspectivas de la vida. Ellos decían: “yo quiero una familia con la cual pueda compartir mis problemas, mis perspectivas de la vida, sentir que pertenezco a una familia, la necesidad de comunicarme con alguien, la necesidad de tener un propósito para qué vivir, la necesidad de poder controlar mis emociones.”

¡Qué importante es la familia!

Cómo varían los escenarios de las familias de los jóvenes que entrevistó esta doctora. Algunos adolescentes tenían solo un padre o no tenían hermanos, otros tenían padrastros, otros sentían que a nadie le importaban y que nadie se preocupaban

por ellos.

Algunos de estos adolescentes que ella entrevistó hablaron de que sus padres eran alcohólicos, otros eran adictos a las drogas, otros eran adictos al trabajo y nunca tenían tiempo para estar con sus hijos. Otros padres eran difíciles de poderse acercar, formaban muros y barreras entre ellos de tal manera que algunos eran profesionistas, otros eran padres que vivían de la ayuda del gobierno, otros tenían trabajos que los alejaban del trabajo por largos periodos de tiempo.

La mayoría de los adolescentes estaban estudiando la preparatoria, algunos estaban trabajando para costearse sus estudios en trabajos mal pagados: meseros, lavaplatos, etc.

Uno de los jóvenes dijo lo siguiente: “Tengo muchas luchas con mi familia, he peleado con mis padres constantemente, mi madre pensaba que nos entendíamos pero yo pienso que nunca nos entendimos. Nunca pude hablar con ella de mis problemas. Mi padre, aunque no nos entendíamos, le gustaba hablar un poquito más. Mis padres me llamaron un domingo y empezaron a pelear fuertemente por causa de mis malas calificaciones en la escuela. Ellos me estaban castigando porque no obtenía buenos resultados en la escuela. Yo podía obtenerlos, pero no lo intentaba. No quería, me estaba amargando contra mis padres por la forma en que me castigaban. Me encerré en mi cuarto y dije: no tiene sentido vivir.”

Este joven se amargó contra sus padres en una forma muy violenta porque éstos le platicaban a sus amigos las discusiones que tenían con su hijo y esto llevó al muchacho a perderles la confianza y a no hablarles más. Aunque los padres pensaban que estaban muy cerca del hijo, no lo estaban. Algún tiempo me acerqué a mi madre. Me encantaba jugar beisbol pero mi padre no era el tipo de persona con la cual pudieras jugar, siempre estaba cansado.



Los padres a veces pensamos que tenemos buena comunicación con los hijos, pero no es así. Asumimos que porque platicamos algo con ellos, conocemos sus almas y su interior, pero realmente estamos tan lejos y distanciados de ellos que ellos empiezan a resentirse porque no sienten el respaldo de nosotros.

En el caso de este joven, no está mal que sus padres lo hayan castigado por sus malas calificaciones, tienen todo el derecho, pero cuando los padres se exasperan, pierden el control y tratan de imponer su autoridad por la fuerza con gritería, con insultos verbales fuertes, con humillaciones, lo único que logran es herirlos y lastimarlos, pensando que les están haciendo un bien. Por lo tanto, los hijos pierden la confianza con sus padres.

Papá que me escuchas el día de hoy: ¿eres tú un padre que estás cerca de tus hijos realmente? Es importante que te preguntes eso.

¿Estás cerca de tus hijos?

La joven que a continuación voy a mencionar era tranquila, y a pesar de que tenía un trabajo que le proveía satisfacción, vivía en un hogar donde sus padres no estaban cercanos a ella. Ella charla que se sentía sola, no sentía que pertenecía a sus padres. No tenía amigos, nunca platicaba con sus padres y no tenía con quien desahogarse. Esta joven trató de suicidarse también pero no lo logró gracias a Dios.

Crook termina su estudio con los 30 adolescentes que entrevistó a lo largo de un año en su país:

“Los jóvenes que entrevisté intentaron suicidarse de muchas maneras. Imitaron a artistas de cine o cantantes de rock and roll, etc., o leyeron acerca de eso. Algunas escribieron poesías para expresar lo que sentían en esos momentos y cuando las lees hay un sentido de ira, tristeza y depresión en ellas. Los adolescentes me dijeron que estaban preocupados por las relaciones con sus familias. Me horrorizaba ver cómo muchos padres varones estaban lejos de sus hijos. Yo esperaba encontrar que los adolescentes que tenían poca comunicación con sus padres fueran hablar mal de ellos. Sin embargo, me llamó la atención que lo que ellos me decían era que sus padres eran lo más importante que ninguna otra cosa y lo que más había influenciado sus vidas.”

¡Qué importante es este comentario!

La doctora esperaba reacciones o comentarios en contra de los padres, pero no era así.

A veces pensamos que los jóvenes que son rebeldes o que no quieren vivir son así porque no quieren cambiar, pero no entendemos que ellos realmente quieren a sus padres, los buscan y los consideran como parte importante de sus vidas. El problema aquí

radica en que sus padres no saben acercarse a sus hijos.

“De 27 de los 39 jóvenes que entrevisté” dice la doctora Marion, “dijeron que tenían dificultades con sus padres.”

¿Dónde está papá? ¿Dónde está el padre que busca ser un papá ejemplar, que busca que sus hijos puedan confiar en él?

Entendamos un poco esto.

“La mayoría de los jóvenes decían que querían tener la aprobación de sus padres, se sentían desmoralizados con las pobres opiniones o las críticas que les daban, sentían que sus padres eran personas que no los podían ayudar,” comenta también la doctora.

Los jóvenes no encontraron un padre que estuviera cerca; no encontraron la conexión con papá.

Qué importante entonces es que el padre esté en casa siendo el modelo para sus hijos. Cuando el padre es inalcanzable, está cansado y pone barreras, ¿cómo puede comunicarse con sus hijos?

Padres alcohólicos, adictos, que siempre ponen trabas para la comunicación con sus hijos, lo único que hacen es alejar a sus hijos y exponerlos al peligro de este mundo.

¿Cuántos matrimonios destruyen y los padres piensan en buscar una relación nueva para ser felices con la pareja “perfecta” y no toman en cuenta el dolor que van a ocasionar a sus hijos al abandonar a su esposa?

Es importante que los padres aprendan a estar cerca de los hijos. Tú como padre necesitas ser alcanzable, necesitas darle a conocer a tus hijos que sí te interesan, necesitas cumplir las promesas que les haces, no solamente decirles “mañana lo hacemos” o “mañana jugamos beisbol”.

Necesitas enseñarles con tu ejemplo, no sólo con tus palabras. Necesitas estar convencido de que tus hijos necesitan tu afecto.

Hace poco un padre de familia, profesionalista y exitoso, sufrió un terrible accidente de auto donde casi pierde la vida. Sin embargo, al visitarle comentó lo siguiente: “esta ha sido una de mis más positivas experiencias porque me he dado cuenta que mis hijos me necesitaban mucho. Me he dado cuenta lo lejos

que estaba de ellos. Me he dado cuenta que no sabía darles un abrazo y decirles te amo, no sabía brindarles afecto. Ahora me doy cuenta cuánto me necesitan, ahora que estoy en casa, inválido por este accidente.

La necesidad de un padre

Un verdadero padre es aquél que se sienta al lado de su hijo y que inspira confianza para que el hijo le diga “papá tengo un problema y necesito tu consejo”. Un verdadero padre es aquél que está dispuesto a perdonar los pecados de sus hijos y ser pacientes con ellos.

En una ocasión una mujer narraba lo siguiente: “mi esposo era un hombre que ganaba mucho dinero, sin embargo, ya murió y su fortuna de nada les sirvió a mis hijos porque cuando fueron grandes no quisieron saber nada de él. Cuando mi esposo moría me confesó que moría como el más triste de los hombres y dijo las siguientes palabras: gané mucha fama pero perdí a mi familia.”



El padre que disfruta la compañía de sus hijos es el verdadero padre. El que provee económicamente pero da también afecto, compañía, comunicación, que cumple sus promesas, que sabe estar cerca de sus hijos, es el verdadero padre.

Él sabe jugar a la pelota con sus hijos, sabe tener paciencia

hacia sus errores, sabe corregir con firmeza y no es el macho, el individuo fuerte y duro que no necesita a nadie. Algunos hemos heredado la actitud de que los hombres trabajan y las mujeres se encargan de los hijos. Pensamos que ser amigos de nuestros hijos sería una muestra de debilidad de nuestra parte, pero debemos de cambiar esta manera de pensar.

Debemos entonces entender que nuestra obligación principal como papás es ejercer esa autoridad sobre nuestra esposa e hijos, gobernado por el amor divino, el verdadero.

Algunos sinceramente no saben cómo ser amigos de sus hijos porque nunca tuvieron ese tipo de relación con sus padres. Pero no importa cuál haya sido esa relación con tus padres, tú tienes que estar dispuesto a estar cerca de tu hijo porque él te necesita.

Hay un grito de angustia en muchos hijos el día de hoy. Hay rostros ocultos del suicidio que a veces los padres pasamos por desapercibido, pensamos que están bien, que eso nunca va a pasar.

El verdadero padre es aquél que está a la disposición de sus hijos; el verdadero amigo siempre está cercano. Recuerdo la ocasión en que un joven intentó suicidarse ingiriendo veneno para ratas. Este joven acostumbraba a encerrarse en su cuarto a escuchar música de rock pesado, pasaba largas horas ahí. Se hizo introvertido, deprimido, le vinieron pensamientos de quitarse la vida y finalmente intentó tres veces quitársela.

El padre buscó un consejero familiar, un hombre cristiano y éste le dijo: “es importante que te acerques a tu hijo, no basta con que le des dinero.” El padre se sentía muy orgulloso de que había enviado a su hijo a estudiar al extranjero y no entendía que su hijo necesitaba un padre. El padre era un hombre de mucho trabajo, muy ocupado, y despreció el consejo de estar cerca del muchacho.

Finalmente, pocas semanas después su hijo termina muerto, se quitó la vida; logró su propósito. Cuando el padre no está dispuesto expone a su hijo a grandes peligros.

El mundo en que vivimos el día de hoy es altamente peligroso y difícil para nuestros hijos. Los retos que enfrentan el día de hoy son superiores a los que enfrentamos nosotros en el pasado.

Es importante que nuestros hijos vean que somos seres humanos, que sepamos hablarles de nuestros fracasos y éxitos, que sepamos abrirnos con ellos y romper el tabú de la distancia entre el padre y el hijo. Es importante estimularlos a platicar. Si ellos no quieren hablar, tenemos que ingeniar preguntas, platicar en la mesa a la hora de comer, en el auto, en fin de semana.

Debemos aprender a cultivar intereses mutuos porque ellos nos necesitan desesperadamente. Así como tenemos amigos y asistimos con ellos a algún evento, a un deporte o al templo, así debemos hacernos amigos de nuestros hijos.

Un interés mutuo puede ser la lectura, enseñarlos a leer buena literatura; los hijos después dirán: “mira papá, encontré este libro, te va a gustar.”

Es importante que nuestros hijos sepan que estamos dispuestos a pasar mucho tiempo con ellos.

¿Realmente anhelas tú ser esta clase de padre?

Tus hijos te necesitan desesperadamente. Tus hijos necesitan que tú como padre reconozcas tu necesidad de Dios, tu necesidad de interpretar al Padre Eterno, arrepintiéndote de todos tus pecados y de esa forma de vivir insensible y volverte a Dios con todo corazón y confiando plenamente en el sacrificio de Cristo para que a través de él puedas obtener el perdón de los pecados y la sabiduría que necesitas para saberte relacionar con tus hijos.

Hoy más que nunca, papá, tus hijos necesitan un padre cristiano, verdaderamente cristiano, que no solamente hable de Dios sino viva lo que Dios dice, y con su ejemplo les enseñe a sus hijos cómo es Dios. Necesitan que vivas con integridad, rectitud, pureza, amor para tu esposa y trato amable para con los demás.

Un grito desesperado de angustia: los rostros ocultos del suicidio. Hoy enfrentamos este desafío. Debes estar preparado. Que Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35 C.P. 64581
Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com