



La Depresión Juvenil

La depresión juvenil es una realidad en estos tiempos. Hay muchos jóvenes deprimidos que incluso han pasado de la depresión a un evento trágico como es el suicidio.

Recientemente leí una noticia periodística del Estado de Veracruz; menciona que en lo que va del año 2004, del mes de enero a octubre, han muerto por suicidio cerca de 80 jóvenes, es decir, ¡un promedio de 8 jóvenes por mes! Esta es una cifra altísima para un solo Estado de la República Mexicana.

No murieron por un accidente automovilístico, o por cáncer, tampoco por un accidente laboral sino por *suicidio*. Esto nos pone en un contexto bastante claro: que los jóvenes se están deprimiendo y están entrando en una crisis emocional de forma severa e importante. Algunos, que son la minoría, terminan cometiendo el suicidio.

El estado de salud en el que están los jóvenes deprimidos no es agradable ni normal, esto es una enfermedad y es tan fuerte que la mayoría de las personas que nos consultan en nuestra página de internet o en el número 01 800 de atención gratuita, nos narran sus dudas y experiencias respecto a esta enfermedad.

Es por eso que en esta ocasión nos proponemos reflexionar sobre varios puntos y circunstancias que seguramente a muchos de los jóvenes les servirán, pues hoy nos enfocaremos a la juventud: la depresión juvenil.

La depresión puede ser una respuesta transitoria a muchas situaciones y factores de estrés. Este estado es común en los adolescentes, ya que por naturaleza frecuentemente tienen esos contextos de estrés y de ansiedad, que pueden llevarlos a un estado de depresión transitoria.

Todo ello es consecuencia del proceso normal de maduración y del estrés que a su vez recibe la influencia de las hormonas sexuales y de los conflictos de independencia con los padres. Es decir, hablar de adolescencia es hablar de un periodo específico de la vida en donde se manifiestan bastantes conflictos motivados por ese estado de transición hacia la madurez, en el cual se está dejando de ser niño o niña para empezar a ser ya un joven o una jovencita.

La adolescencia es en sí un período conflictivo, por esos cambios hormonales que hacen que el cuerpo del hombre y de la mujer cambien, que la voz cambie y que la relación con los padres ya no sea la relación de un niño con su padre, aunque tampoco es la relación de un joven de 20 años con su padre; todo esto ocasiona que el adolescente a veces no sepa dónde ubicarse y viva confuso.

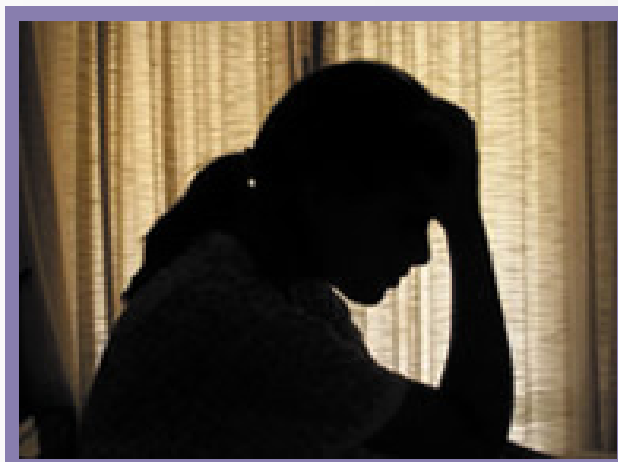
La depresión también puede ser una reacción a un suceso perturbador. Esto significa que ese estado depresivo puede obedecer a un acontecimiento inesperado que impactó la vida del joven, como la muerte de un familiar o amigo, la ruptura de una relación de noviazgo o el fracaso académico.

¿CÓMO INICIA LA DEPRESIÓN JUVENIL?

La depresión juvenil es un trastorno que se presenta durante los años de la adolescencia y que se caracteriza por *sentimientos persistentes* de tristeza y desánimo.

La palabra clave es “*persistente*”, porque cualquier joven en un momento dado se puede sentir triste o desanimado y eso no quiere decir que esté deprimido. El asunto aquí es que ese sentimiento de tristeza y desánimo permanezca y vaya acompañado de pérdida de la autoestima y ausencia de interés en las actividades comunes, particularmente a eso es lo que llamamos *depresión en adolescentes*.

¿Cuáles son las causas o los factores de riesgo para que un joven adolescente pueda caer en este estado depresivo?



Asimismo, los adolescentes que presentan baja autoestima o que son muy autocríticos, o que perciben poco sentido de

control sobre los eventos negativos, presentan un riesgo particular de deprimirse cuando experimentan eventos generadores de estrés.

Me estoy refiriendo a todos aquellos adolescentes que no manifiestan una habilidad para saber manejar las situaciones negativas que les suceden a cualquier ser humano, y el verse a sí mismos los estresa y angustia, y los puede llevar a un estado depresivo.

Podemos mencionar entonces, que existen dos contextos que pueden ocasionar la depresión en los jóvenes: el *contexto natural* por el cual pasa el adolescente debido a los cambios hormonales y físicos que ya mencionamos; pero también por el *contexto social*, o aquellas circunstancias agregadas que pueden acentuar esa tendencia al estado estresante y depresivo por el cual el adolescente pueda estar pasando. Ambas, aunque son circunstancias diferentes, pueden presentarse al mismo tiempo, en la misma persona.

DIAGNOSTICANDO LA DEPRESIÓN EN JÓVENES

A menudo es difícil diagnosticar la verdadera depresión en la adolescencia y esto se debe a que su comportamiento normal como adolescente se caracteriza por variaciones del estado de ánimo, con periodos en donde se alternan momentos de mucha alegría y momentos de mucha oscuridad emocional.

El adolescente en un momento puede decir: *“este mundo es un sitio maravilloso, qué hermosa es la vida, estoy muy feliz, estoy muy contento, papá, mamá, estoy muy feliz”*. Y el mismo día o al día siguiente puede decir: *“la vida apesta, esta vida no tiene sentido, todo está mal, hay muchas injusticias, mira como me tratan, mira como es mi relación con ustedes que son mis padres, mira cómo me llevo con mi hermano”*. Son momentos típicos de la adolescencia.

Naturalmente el adolescente puede pasar en un mismo día o en una misma semana de estados de gran alegría a estados de una visión totalmente pesimista de la vida y esto puede enmascarar o diagnosticar equivocadamente un estado depresivo. La depresión en los adolescentes es diferente a esos estados que acabo de mencionar.

Pero esa realidad de los adolescentes en donde frecuentemente están pasando de un estado de alegría a un estado de pesimismo, hace difícil a veces diagnosticar cuando estamos ante un caso real de depresión del adolescente.

Debemos tomar en cuenta que la adolescencia es una etapa por sí misma difícil y conflictiva. Quienes somos adultos hemos pasado por ahí y debemos de recordar que tiene su complejidad esa etapa.

Por otra parte, debemos además tomar en cuenta otros aspectos como el rendimiento escolar inestable, las relaciones caóticas con la familia y amigos, el abuso de sustancias tóxicas y otros comportamientos negativos, ya que pueden indicar un episodio depresivo severo y serio.

Estos síntomas pueden ser fáciles de reconocer, pero la depresión en los adolescentes con frecuencia se manifiesta de formas muy diferentes a esos síntomas clásicos.

Hay otros datos entonces que debemos de tomar en cuenta y que también nos deben de poner en un contexto de alerta cuando los veamos ya que pueden ser síntomas de un estado depresivo:

El exceso en el dormir es un dato muy importante en la adolescencia; cuando un adolescente duerme en exceso frecuentemente, es posible que estemos ante un adolescente deprimido.

Cuando hay *cambios en los hábitos alimenticios* también es un dato muy importante, incluso también *el comportamiento criminal* como el hurto puede ser un signo de depresión; muchas veces solamente lo vemos en un contexto de criminalidad, lo cual así es pues siempre robar será incorrecto, sin embargo puede ser una evidencia de que se trate también de un estado depresivo en esa persona.

Otro síntoma común de la depresión en el adolescente (muy importante por cierto), es *que el adolescente esté obsesionado con la muerte*. Aquí hay dos puntos que entender en relación a la muerte: una es, que la muerte se convierta en una *obsesión* en el sentido de que el joven esté hablando frecuentemente del suicidio porque quiere experimentar, quiere saber qué es eso, qué se siente y entonces se obsesiona con pensamientos acerca de la muerte y vienen pensamientos de suicidio a la vida del adolescente; tenga cuidado porque puede llegar a cometer suicidio ese joven.

Por otro lado también, un dato indirecto de depresión es que el adolescente tenga *temores fuertes* y constantes acerca de la muerte y del mismo hecho de morir, en otras palabras, no es normal que un adolescente esté preocupado por la muerte, lo normal es que un adolescente esté preocupado por otras cosas.

Entonces hay síntomas clásicos y hay síntomas no tan clásicos que también son ciertos en la depresión del adolescente, y debemos de estar entendiendo todo esto para por una parte no diagnosticar inadecuadamente un estado depresivo, pero por otra parte, la cual pudiera ser más peligrosa, ignorar ese estado depresivo que sí existe pero que nosotros no sabemos reconocer esos datos que nos están

indicando que hay un joven con depresión.

Por otra parte, las niñas, las jovencitas, presentan el doble de posibilidades de experimentar depresión que los niños. Este es un dato estadístico muy importante, es decir, que es más frecuente ver jovencitas adolescentes deprimidas que jóvenes adolescentes deprimidos: por cada 50 jóvenes adolescentes deprimidos hay 100 jovencitas adolescentes deprimidas, hay una presentación doble en el sexo femenino en relación al sexo masculino.

Entre los *factores de riesgo* que afectan particularmente a las jovencitas, se encuentran eventos de la vida que generan estrés; en particular la pérdida de un padre, el divorcio, un abuso infantil (que es más frecuente en las niñas que en los niños), falta de habilidades sociales, enfermedad crónica y antecedentes familiares de depresión, etc.

Todos estos son factores que condicionan más la depresión en las niñas que los niños, y esto no quiere decir que son factores que no afectan a los niños, por supuesto que también los afectan, pero estadísticamente se ha encontrado que afecta más la estabilidad emocional de las niñas que de los niños estos factores y como cifras absolutas, las niñas se deprimen más que los niños en la etapa de la adolescencia.

SÍNTOMAS GENERALES DE UN ADOLESCENTE DEPRIMIDO

Los siguientes, son síntomas que caracterizan la depresión juvenil:

- *Estados de ánimo* triste o irritable de forma constante y permanente. El mal genio o la irritación fácil, es también un dato importante para poder entender que posiblemente estamos ante un caso de un adolescente deprimido.

- *Pérdida de interés*: Hay una apatía ante las actividades que tiene que estar desarrollando en su diario vivir. Un adolescente normalmente debe de estar atendiendo sus estudios, quizá algún trabajo que le toque estar desarrollando, alguna actividad propia en el interior de hogar, y cuando hay una pérdida de interés en las actividades que está desarrollando, una apatía hacia los deportes, una apatía hacia alguna circunstancia que naturalmente debe de estar desarrollando, estamos posiblemente ante un joven o adolescente deprimido.

- *Disminución del placer por las actividades diarias*: O sea, no le ocasiona mucho placer el ir a la escuela, ni le ocasiona ningún placer la relación con los amigos, las amigas, la relación con los hermanos, el deporte, este es un dato importante de depresión en el adolescente.

- *Incapacidad de disfrutar* las actividades que solían ser placenteras: Este es un dato importantísimo. Al joven le gustaba jugar algún deporte, o platicar con algún amigo en particular, le gustaba leer, y ahora de repente vemos que ya no lo disfruta, ya no le atrae, sino que es apático.

- *Cuando un adolescente le empieza a entregar pertenencias apreciadas a otras personas*; digamos que un adolescente se empieza a deshacer de algo que él quiere mucho, de algún recuerdo que tiene, de algún objeto de su propia pertenencia y las empieza a regalar, evidentemente esto es raro porque son cosas que quizás el siempre las defendió.

Si de repente nos encontramos con que las está regalando, debemos de tener mucho cuidado porque nos está diciendo que hay un estado depresivo y quizá potencialmente en una persona que está pensando en el suicidio. Este punto es muy importante y nunca se debe de pasar por alto.

La posibilidad de suicidio, un intento, una amenaza nunca se debe de ignorar. Lamentablemente el suicidio en adolescentes y jóvenes se ha constituido en nuestro país como un problema de salud pública y cuando hablamos de esto, quiere decir que ya no es un problema raro, sino que ha ido creciendo.

Si hubiera un suicidio en nuestro país cada 5 ó 6 años, no estaríamos hablando de un problema de salud pública, sino más bien de un evento que sí sucede pero es la excepción, o fue algo que quizá particularmente afectó a un joven en alguna ciudad, por algún motivo.

Pero cuando hablamos que *en México, entre los 14 y los 19 años de edad el suicidio es la segunda causa de muerte*, entonces ya no estamos hablando de una excepción; estamos hablando que cuando un joven de esta edad llega a morir en nuestro país, la *primera causa* de muerte son los accidentes automovilísticos bajo los efectos del alcohol y la *segunda causa* de muerte, es el suicidio.

Las estadísticas son reveladoras y a la vez muy tristes para la juventud. Por este motivo tenemos que ver muy bien qué está pasando con ese joven, para evitar ese trágico desenlace que es el cometer el acto de quitarse la vida por su propia mano.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL SUICIDIO?

Obviamente, debe tratarse la depresión, ya que ésta es la causa que lleva a los jóvenes a autodestruirse.

Los períodos de ánimo deprimido son comunes en la mayoría de los adolescentes, sin embargo, las relaciones interpersonales de ayuda y las habilidades de adaptación

saludables pueden ayudar a evitar que dichos periodos conduzcan a síntomas depresivos más severos.

O sea, es prácticamente inevitable que el adolescente no se deprima en algún momento, pero si los seres queridos y la familia lo ayudan, le dan palabras adecuadas, lo hacen ver que él es importante para la vida, para la familia, entonces se puede evitar que esos estados depresivos tan frecuentes en la adolescencia se hagan perpetuos en la vida del adolescente, que eso sería lo trágico y lo que pone en riesgo realmente el estado emocional del adolescente.

La comunicación abierta con el adolescente puede ayudar a identificar la depresión a tiempo. Es un deber sagrado tener un diálogo abierto con él; con esto no me refiero a un evento aislado en la vida, me refiero a que sea lo habitual en la vida.

Si tienes hijos adolescentes, es momento de platicar frecuentemente con ellos, hacerte amigo de ellos. También cuando son niños o más pequeños de edad, siempre es necesario estar cerca de los hijos, pero en la etapa de la adolescencia este punto se vuelve especialmente necesario: estar teniendo frecuentemente pláticas con ellos, no pláticas formales sino pláticas de amigos, pláticas informales en donde tú puedas estar conociendo el estado emocional de tu propio hijo.

El asesoramiento puede ayudar a los adolescentes a sobrellevar los periodos de estado de ánimo bajo. Prácticamente es imposible que el adolescente no pase por desánimos o tristezas, pero si se le está hablando y asesorando acerca de esas circunstancias él puede sobrellevar bastante bien esos periodos.

Hay una terapia que se le conoce como *terapia cognitiva*; no es farmacológica y ha demostrado ser bastante eficiente para ayudar a los adolescentes a vencer esos pensamientos y estados de ánimo que lo deprimen.

La terapia cognitiva del comportamiento enseña a las personas deprimidas a combatir los pensamientos negativos y a reconocerlos como síntomas, y no como la realidad de su mundo.

En otras palabras, el joven a través de este tipo de terapia puede aprender a quitar esos pensamientos negativos que le llegan, como: “*tú no sirves para nada en la vida*”.

Ese pensamiento puede ser frecuente en la vida del adolescente, pero no corresponde con la realidad, porque sabemos que para algo servimos en la vida, que todos tenemos algo que dar en la vida, todos tenemos algo que ofrecer, algo en que podemos ser útiles; sin embargo, ese

pensamiento puede llegar frecuentemente a la vida de la persona, y si el joven no sabe quitarse esos pensamientos frecuentes de la cabeza y lo toma como si eso fuera la realidad de su vida, pues definitivamente se va a deprimir.

Con esta terapia cognitiva no me estoy refiriendo a ese positivismo que no lleva a nada, a eso que dice la gente que “*yo siempre quiero ver que no hay problema, yo quiero siempre ver que todo es bueno, que todo es correcto*”. Ese es un extremo y es una falsa forma de enfrentar la vida porque no es la realidad. Lo cierto es que sí hay problemas, hay momentos complicados, y existen ciertos pensamientos negativos que llegan a la mente del adolescente.

Hay que buscar a las personas adecuadas para este tipo de terapia pues no cualquier persona sabe conducirla.

Es posible que los episodios de depresión no se puedan prevenir en adolescentes con fuertes antecedentes de depresión en la familia o con múltiples factores de riesgo, peor la identificación oportuna y el tratamiento rápido e integral pueden prevenir o posponer los episodios posteriores.

Hay ciertos adolescentes en los cuales va a ser casi imposible prevenir episodios de depresión porque quizás traen una fuerte carga familiar, traen cierta estructura mental que la hace bastante depresiva, sin embargo, el identificar a tiempo los síntomas de ese estado depresivo puede prevenir muchas cosas en la vida de esa persona.

LOS JÓVENES CON DEPRESIÓN NECESITAN NUESTRO APOYO

Una persona deprimida, aunque nunca llegue a cometer suicidio, puede ser una persona inhabilitada para muchísimas cosas en las cuales podría hacer mucho bien si no estuviera bajo ese estado depresivo; en otras palabras, la situación más trágica de la depresión es por supuesto el suicidio.

Cuando una persona por un estado depresivo llega a cometer suicidio, es lo más trágico que le puede suceder, sin embargo, la mayoría de los deprimidos no llegan a suicidarse, pero la mayoría de ellos sí están incapacitados para funcionar correctamente en este mundo, tanto en un contexto familiar como para tener relación con la gente que le rodea.

Lamentablemente están incapacitados para ayudar en muchas cosas en un mundo en donde todos necesitamos servir.

Además es muy triste vivir en un estado depresivo, es muy oscuro estar continuamente deprimido, pues eso no es una vida satisfactoria en donde la persona esté contenta de vivir

de esa forma y por lo mismo, independientemente de que no llegue la persona a cometer suicidio, es muy importante poder reconocer el estado depresivo y dar un tratamiento integral que lo ayude a salir de esa situación.

El tratamiento integral puede abarcar una terapia cognitiva, así como también medidas farmacológicas.

Hoy en día la ciencia médica ha avanzado en este rubro y hay excelentes fármacos antidepresivos que no condicionan una dependencia, que no ocasionan efectos adversos importantes y que han demostrado una eficacia clara a favor de sacar a esas personas de los estados depresivos.

Entonces, hay mucho que ofrecerle a la persona que se deprime. Es muy importante no quedarnos con los brazos cruzados cuando vemos a una persona depresiva diciendo *“ya salió éste otra vez con su depresión; ya salió con su estado de ánimo triste ojalá y ya deje eso”*; tal vez esa persona realmente esté necesitando tratamiento médico.

Es también importante *nunca automedicarse*, es decir, el hecho de que existan excelentes medicamentos eso no nos da permiso para decir qué medicamento nos vamos a tomar porque nos lo han recomendado o en alguna parte lo hemos visto. Eso nunca se debe de hacer, ya que es riesgoso.

Quien debe de hacer el diagnóstico es el profesional de la salud, el médico, y él mismo debe de recetar el medicamento más adecuado de acuerdo con los síntomas que se están observando para la edad de la persona y tomando en cuenta ciertas características propias y de la circunstancia para escoger el medicamento más adecuado.

Por lo tanto, hay salida para la depresión. Particularmente aquellos adolescentes que se han sentido deprimidos, tristes y que se sienten vencidos por ese tipo de pensamientos. Quiero decirte que hay solución para todo esto, el asunto es que te dejes ayudar, que realmente busques ayuda con las personas adecuadas y verás cómo es posible salir de todo esto.

JÓVENES CON PROPÓSITO

Hay un punto muy importante por abordar y no quiero dejarlo pasar por alto. Es un texto de las Escrituras, un texto que está en el Antiguo Testamento, en un libro que es bastante interesante y que les recomiendo que lo lean en casa, se llama el libro de Eclesiastés y dice lo siguiente:

“Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes de que vengan los días malos y vengan los años de los cuales digas no tengo en ellos contentamiento”. Eclesiastés 12:1

¿Qué es acordarte de tu Creador? Es tener en cuenta que existe Dios, que Dios te formó, y que Dios te dio la vida que ahora tienes.

Hay una pregunta que ahora quisiera abordar: ¿por qué en la sociedad actual la segunda causa de muerte en los jóvenes es el suicidio? En otros contextos sociales, en otros tiempos eso no estaba sucediendo; cualquier libro de medicina que tomes, en que puedas ver estadísticas de cuáles eran las causas de muerte antes y cuáles son las causas de muerte hoy, te vas a dar cuenta que antes el suicidio no era, para nada, la principal causa de muerte en los jóvenes. Hoy es la segunda causa de muerte.

¿Por qué los jóvenes se están deprimiendo más de lo que normalmente sucedía en otros momentos? ¿Por qué están llegando al paso del suicidio? Lamentablemente la juventud de hoy en día ha aceptado una forma de vida totalmente ajena a los principios morales que deben de regir una vida.

Creemos o no creemos en Dios, tenemos una conciencia. Nos guste o no, ahí está, y esa conciencia nos dice lo que es bueno y lo que es malo. Esa conciencia fue puesta en nosotros para respetarla, no para violarla, esa conciencia fue puesta en nosotros para que sea el dirigente de nuestra vida, para decirnos qué hacer y qué no hacer, cómo comportarnos y cómo no comportarnos.

En el contexto social actual la libertad del joven se ha endiosado, es decir, pareciera ser que lo más importante sobre cualquier cosa es *la libertad*, y particularmente, pienso que la libertad es algo importantísimo en el ser humano, pero no lo más importante en sí mismo.

Es decir, hay otras cosas más importantes en la vida, pero cuando incluso se ha sacado de contexto esa libertad diciéndote que ahora puedes hacer con tu vida lo que tú quieras, a pesar de que tu conciencia te diga que hay cosas que no debes hacer, sucede que, al estar violando sistemáticamente la conciencia y el código de conducta que está metido en ella, el equilibrio emocional se ve afectado.

Tu conciencia, por ejemplo, te dice que no es bueno estar teniendo relaciones sexuales fuera del matrimonio y sabes por qué no es bueno: porque puedes contraer alguna enfermedad, porque puede venir un embarazo no deseado, y simplemente porque no es correcto moralmente, sino lo correcto es respetar las cuestiones del sexo.

Tu conciencia te dice que no es bueno estar viendo pornografía, que no es bueno hacer uso de drogas, tu conciencia te dice que es bueno honrar y respetar a tus padres y por lo tanto el no ser sensibles a la conciencia, sino actuar por encima de ella, puede ocasionar un serio

problema.

Muchos jóvenes actúan en contra de su conciencia y aceptan ese tipo de vida porque posiblemente les parece más divertido; precisamente por eso lo hacen y viven así. Si no fuera divertido nadie lo haría, pero por ser divertido tú haces todo eso y manchas tu conciencia frecuentemente con ese tipo de vida. Eso provoca en ti un desequilibrio emocional en tu conciencia, en tu cerebro, que te empieza a llevar a un estado de depresión, por hacer aquello que sabes que no debes hacer.

Cuántos suicidios han surgido a consecuencia de un noviazgo mal llevado entre jovencitos, en donde empiezan a tener relaciones sexuales y de repente al muchacho ya le gustó otra chica y “manda a volar” a aquella que tenía ¡y ésta jovencita termina quitándose la vida! Se sintió usada, sucia, sintió que no valía nada en la vida.

Apreciado amigo, tú no te sentirías así si no te hubieras prestado a toda esa forma de vida. Yo te invito a que reconsideres este texto: *Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud.*

Eres joven, eres fuerte, tienes mucho entusiasmo en la vida, te sientes con el derecho de la libertad, y por supuesto que es tu derecho, pero la libertad mal entendida no lo es.

Toma en cuenta a Dios, toma en cuenta la conciencia que Dios te dio, si tú aprendes a respetar a Dios, aprendes a respetar la conciencia que tienes, tú estarás aprendiendo a vivir con principios que te ayudarán a tener una estabilidad emocional que alejarán de ti esos estados depresivos patológicos y enfermizos tan característicos en muchos jóvenes hoy en día, que tú no tienes porqué participar de eso.

Aprende a decir “no” a lo que tengas que decir “no”. Aprende a pararte por valores que tu misma conciencia dice que deben de existir, aprende a ir en contra de la corriente, aprende a vivir lo que realmente significa ser libre.

El aceptar vivir bajo la opinión de los demás jóvenes y adolescentes es vivir engañado, o sea, *no estás siendo libre*. La verdadera libertad consiste en aprender a decir “no” cuando hay que hacerlo, la verdadera libertad consiste en aprender a respetar nuestra conciencia, aprender a respetar a Dios, quien es Aquél que nos creó y quien nos dio nuestra conciencia para que la respetáramos y para que viviéramos a través de ella.

Los que son padres de familia ojalá puedan aprender a fomentar estos valores en sus propios hijos, ya que les ayudarán a evitar muchísimas actividades incorrectas e

inadecuadas que por otra parte les darán una estabilidad emocional, que los jóvenes hoy en día no tienen porque no conocen a Dios, porque no respetan sus propias conciencias y porque acaban viviendo una forma de vida para la cual no fueron creados.

Que Dios te bendiga y te ayude a ser libre en todos los sentidos. Me refiero a ti que eres joven y a usted que es padre de familia, que Dios lo ayude a levantar hijos emocionalmente estables. Que Dios los bendiga.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

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

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com