Buscando arco iris

a través de la depresión de mi hermana

Escrito por Sherry Krueger
& Kristi Barth

**Traducido por
Karime Rios y
Elizabeth Gerner**

**Fotografía de
Lois Smith**

**Diseño del libro por
Kim Goldberg**

Buscando arco iris

A TRAVÉS DE LA DEPRESIÓN DE MI HERMANA

Escrito por Sherry Krueger y Kristi Barth
Traducido por Karime Rios y Elizabeth Gerner

Diseño del libro por Kim Goldberg

Fotografía de Lois Smith

Con agradecimiento especial a Hannah, Amy y Virgil Adderley, Reagan Warner, Margie Vannoy y Annabelle Hauss.

Todo empieza el día en que vi un doble arco iris. Corro para enseñarle a mi hermana, pero su recamara está vacía. Toda la casa está vacía, excepto la cocina, donde mi abuela se sienta en silencio.

"¿Dónde están todos?"

pregunto mientras apunto hacia la ventana.

"Hay un arco iris afuera."

Mi abuela se sonríe, pero sus ojos se mantienen tristes.

"Están en el hospital," me dice. *"Con tu hermana."*

Olvido el arco iris y corro al lado de mi abuela.

"¿Estará bien?

Mi abuela dice que sí y me acerca junto a ella para abrazarme. Nos quedamos así por mucho tiempo.

Cuando mis papás regresan a casa, al estar acostada, vienen hacia mí para darme cariñosos besos en la frente.

"¿Dónde está mi hermana?" yo pregunto, al despertar de repente.

"Ella está en el hospital," dice papá, con voz cansada. Me toma de la mano. *"Tu hermana tiene una enfermedad que se llama depresión. La depresión es una enfermedad muy dolorosa que hace que las personas se sientan tristes. A veces hace que se sientan tan tristes que ellos tratan de hacerse daño."*

Mis ojos se engrandecen. *"¿Mi hermana intentó hacerse daño?"*

Papá dice que sí con la cabeza, pero me dice que ella está bien. *"Ella se va a quedar en el hospital unos días para que la medicina, la terapia, y los doctores la hagan sentir mejor."*

Paso la semana dibujando para ella. Dibujo todas las cosas bonitas que me puedo imaginar, y las cuelgo en su recamara.

Tan pronto como escucho el coche llegar, corro hacia ella.

"¡Hola, hermana!" grito. Puedo sentir que mi sonrisa es tan grande que llega de oído a oído. Mi hermana me regresa una sonrisa pequeña. Yo quiero abrazarla, pero ella entra a casa y cierra la puerta.

Mis ojos se llenan de lágrimas. Mamá se agacha y me acomoda el cabello. Ella me dice con una voz muy suave, *"Tu hermana te quiere mucho, pero ella está sufriendo tanto que no te lo puede demostrar ahora."*

"¿El hospital no la curó?" yo pregunto.

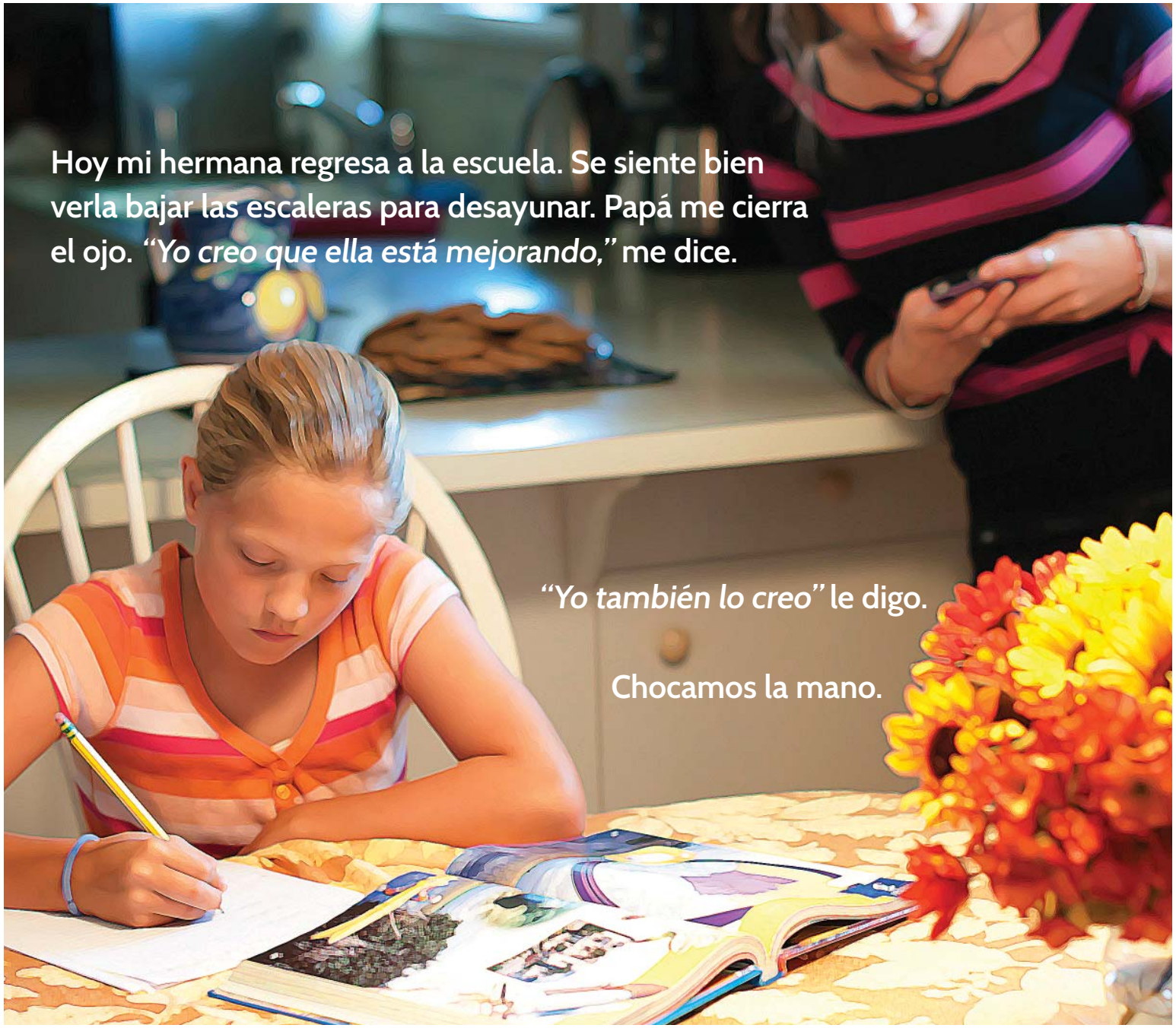
Mamá me mira profundamente a los ojos y dice, *"A veces toma mucho tiempo para que una persona que tiene depresión se sienta mejor. Nada más tenemos que darle tiempo."* Veo la ventana de mi hermana y me pregunto cuanto tiempo tomará.

Durante los siguientes días, voy a la escuela. Cuando llego a casa, encuentro a mi hermana acostada y envuelta con una cobija en el suelo.

Sus ojos están rojos y no dice nada. Me siento a su lado y pongo mi mano sobre su pierna. *"¿Quieres hacer algo?"* le pregunto. Ella ni me mira a la cara pero me dice con la cabeza que no.

Mi abuela me ve a los ojos y me dice, *"La depresión puede causar tanta tristeza que es difícil estar con otras personas, hasta con personas que amas."* Después me abraza y dice, *"Tal vez tu hermana llore mucho, duerma más de lo normal y quiere estar a solas. Pero todavía te quiere mucho, aunque no tiene ganas de hacer nada ahora."*

"Yo sé," le digo mientras ella me abraza, pero sigo triste. Mi abuela y yo rezamos por mi hermana y por nuestra familia y me siento mejor. Regreso al lado de mi hermana y le digo, *"Está bien. Podemos hacer algo otro día."*



Hoy mi hermana regresa a la escuela. Se siente bien verla bajar las escaleras para desayunar. Papá me cierra el ojo. *"Yo creo que ella está mejorando,"* me dice.

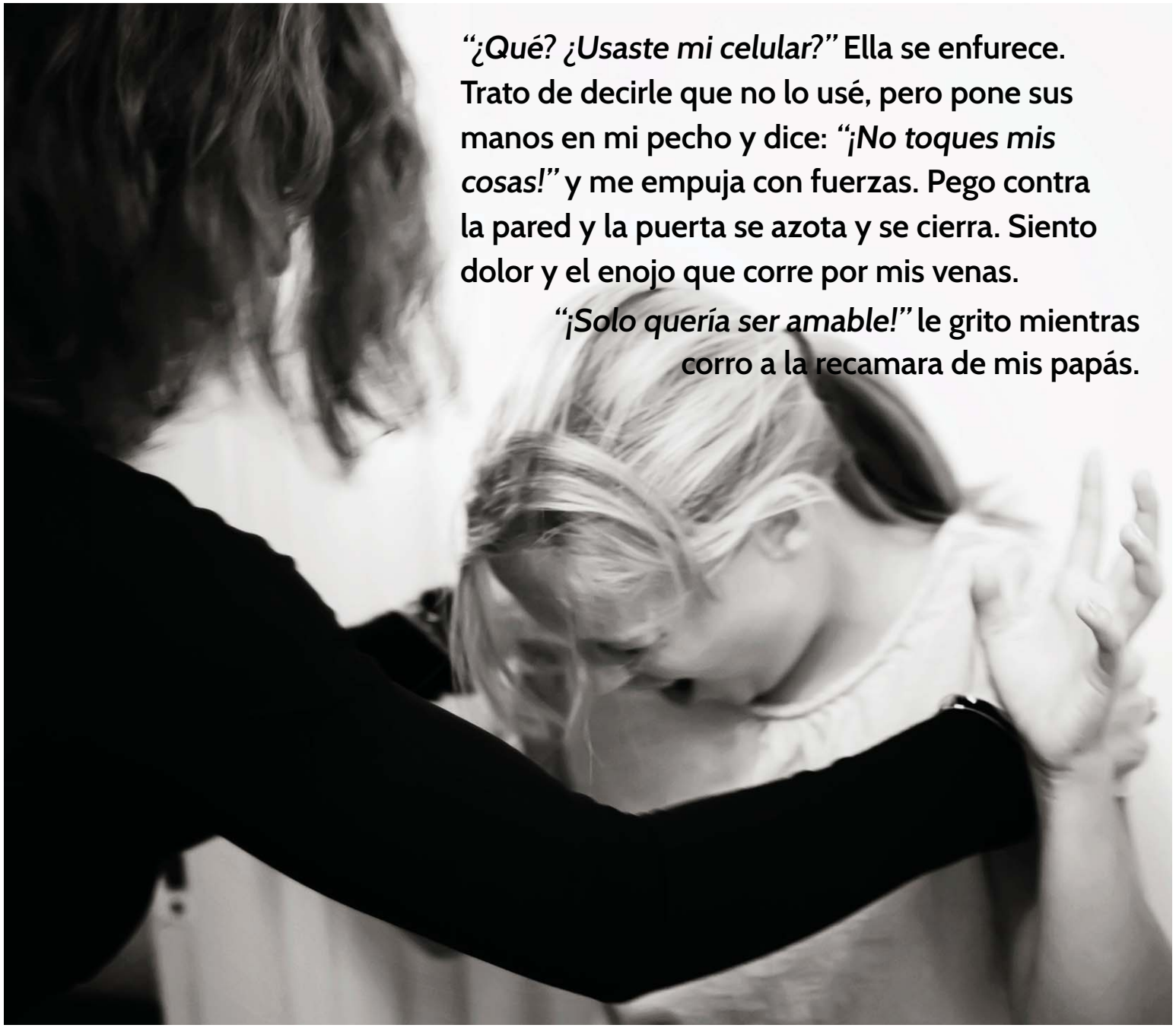
"Yo también lo creo" le digo.

Chocamos la mano.

Lentamente, nuestra casa empieza a ser normal otra vez y seguimos nuestra rutina diaria. Por la tarde, yo hago mis tareas mientras mi hermana envía mensajes en su celular desde un rincón. Mi mamá y mi papá la ven y después se ven el uno al otro. Levantan las cejas, me hacen sonreír, y me siento contenta.

Hasta el día en que escucho que mi hermana me grita desde su recamara. *"¡No te metas a mi recamara, mocosa!"* Mi corazón palpita tan rápidamente que lo siento hasta en mis oídos. Corro a la entrada de su recamara para explicarle.

"Solo estaba regresándote el celular" le digo.



"¿Qué? ¿Usaste mi celular?" Ella se enfurece. Trato de decirle que no lo usé, pero pone sus manos en mi pecho y dice: *"¡No toques mis cosas!"* y me empuja con fuerzas. Pego contra la pared y la puerta se azota y se cierra. Siento dolor y el enojo que corre por mis venas.

"¡Solo quería ser amable!" le grito mientras corro a la recamara de mis papás.

Mamá me envuelve con su cobija y papá sale para hablar con mi hermana. Intento no llorar pero las lágrimas no paran.

"Te asustó, ¿verdad?" me pregunta. Le digo que sí.

"¿Por qué se enojó tanto conmigo?"

"Cariño," dice mi mamá mientras me abraza fuertemente. *"Tu hermana no está enojada contigo y no te quiere lastimar. Ella está frustrada porque el dolor que ella siente no se le quita. Y su frustración suena como enojo."*

"Pero me empujó" digo.

Los ojos de mi mamá se llenan de lágrimas. *"No estuvo bien, y papá está hablando con ella. Cuando alguien lucha con la depresión, afecta su cerebro que controla sus pensamientos, sentimientos, y acciones. Puede hacer que ellos hagan cosas que no harían normalmente cuando se sienten bien."*

"No me gusta la depresión," le digo.

"A mí tampoco," me contesta.

La miro y pregunto, *"¿Me voy a enfermar como mi hermana?"*

Mamá me tranquiliza al decirme, *"El hecho de que tu hermana tiene esa enfermedad no quiere decir que la vas a tener tú. No se contagia como la gripe."*

Pienso por un momento. *"Bueno,"* le digo, *"¿Pero no es cierto que ella está tomando medicamento como el que se toma para la gripe?"*

Ella piensa por un momento, y me explica que para algunas personas este medicamento ayuda al cerebro. Y hace que envíe los mensajes correctos para que las personas no se sientan tristes todo el tiempo.

La próxima mañana mi hermana viene a mi recamara y se sienta en mi cama. *"Lo siento,"* me dice, *"No quería lastimarte. Nada más estoy un poquito estresada."* Se abraza a sí misma y se mece hacia adelante y hacia atrás. En ese momento noto unas marcas raras en su brazo. Están rojas e hinchadas y parece que le duelen.

"Hermana, ¿qué pasó?" le pregunto apuntando a su brazo.

Ella rápidamente cubre su brazo con la manga de su camisa y me dice, *"Nada. Nada más me rasguñé."*

"¿Se lo enseñaste a mamá?" le pregunto.

"No," me dice, *"y no le digas tú tampoco. Nada más se va a preocupar."*

Nos sentamos juntas en la cama y jugamos al Wii pero no puedo dejar de pensar en el brazo de mi hermana.

Decido decirle a mi mamá. Mi hermana se enoja tanto que azota su puerta con mucha fuerza. Escucho a mi mamá susurrar y cuando mi papá llega a casa se pasan la tarde hablando en voz baja.

Mi papá viene y se arrodilla frente a mí. *"¿Recuerdas cuando te dije que a veces la depresión hace que las personas intenten dañarse a sí mismas?"* Le digo que sí. *"Por eso viste las marcas en el brazo de tu hermana,"* me dice.

"¿Tendrá que regresar al hospital?" le pregunto.

Papa aclara su garganta y me dice, *"No, ella va a estar bien."* Y me alborota el cabello. *"Gracias por decirnos cariño. Eres una buena hermana."* Sus palabras suenan bien pero dentro de mí, me siento un poquito culpable.

Presiento algo cuando me despierto durante la noche y escucho ruidos que vienen de la recamara de mi hermana. Me bajo de la cama justo a tiempo para verla salir a escondidas al pasillo y salir por la puerta.

Corro atrás de ella. “Hermana,” le digo mientras abro la puerta, pero no la alcanzo. Ella se sube al coche y se va.

Mi papá agarra sus llaves y dice, *"Voy a buscarla al parque."* Él para un momento para decirme que necesito regresar a mi recamara.

Me envuelvo en las cobijas, pero no dejo de pensar en mi hermana. ¿Dónde estará? ¿Estará bien? Pronto mis ojos están tan pesados que ni mis preocupaciones pueden mantenerlos abiertos.

Por la mañana escucho voces que provienen de la sala.
"Estábamos tan preocupados," dice mi mamá.

"¿No sabes que fue muy peligroso lo que hiciste?" añade mi papá.

Escucho a mi hermana decir que no fue nada. Ella les dice a mis papás que se tranquilicen. Mis ojos se engrandecen y me bajo de la cama para vestirme. Cuando camino hacia la sala, todos están hablando a la misma vez. Nada más entiendo unas pocas palabras: tomando...cigarros...castigada. Mi hermana pasa cerca de mí muy enojada. *"Metiche,"* me dice y azota la puerta con mucha fuerza. Mis papás me miran con ojos tristes.

"¿Lista para la escuela?" me pregunta mi papá. Levanto los hombros.

"¿Y mi hermana?" Todos miramos hacia su puerta.

"Ella no irá a la escuela hoy," dice mi mamá. *"Tu abuelita se va a quedar con ella."* Después de un momento de silencio salimos de la casa. Mi estómago gruñe y mis papás ni cuenta se dan que no desayunamos.

Durante las próximas semanas mis papás tratan de averiguar como ayudarle a mi hermana. Mi papá llega del trabajo y mi mamá lo espera en la puerta. Ellos hablan en voz baja y se ven preocupados. Yo intento no aumentar su nivel de estrés pero es difícil. Solo quiero que todo sea como antes. Camino hacia mi mamá que está en la cocina.

"¿Podemos ir al cine, mamá?" le pregunto.

Ella deja de picar la verdura y voltea hacia mí. *"No podemos ir hoy porque tenemos una sesión de terapia familiar para tu hermana."*

"¿Y después?" le pregunto con esperanza.

Me dice que no. *"Tu hermana tiene un proyecto grande mañana en la escuela."* Pierdo las esperanzas y me pongo triste.

"Siempre haces cosas con mi hermana. ¿La quieres más que a mí?"

Mi mamá se agacha. "Claro que no, cariño," me dice y me abraza. *"Tu papá y yo nada más estamos tratando de ayudar a tu hermana para que se sane lo más pronto posible. Queremos que todo vuelva a ser como antes."*

La abrazo, y le digo *"Yo también."*

"También queremos que tú estés sana y contenta," me dice. *"¿Necesitas que nosotros pasemos más tiempo contigo?"*

Le respondo que sí.

"¿Podemos ir al cine mañana?" me pregunta. Sonrío y brinco de felicidad por toda la cocina.

"Sí," le contesto.

Durante la sesión de terapia el psicólogo habla conmigo a solas. "¿Sabes que aunque seas más chica que tu hermana, tú le puedes ayudar?"

"¿De verdad?" le pregunto.

"Sí," dice el psicólogo. *"Una de las mejores cosas que puedes hacer es pedir que tu hermana haga cosas activas contigo como jugar fútbol. El ejercicio ayuda a las personas deprimidas a sentirse mejor. ¿Qué cosas les gustan hacer juntas?"*

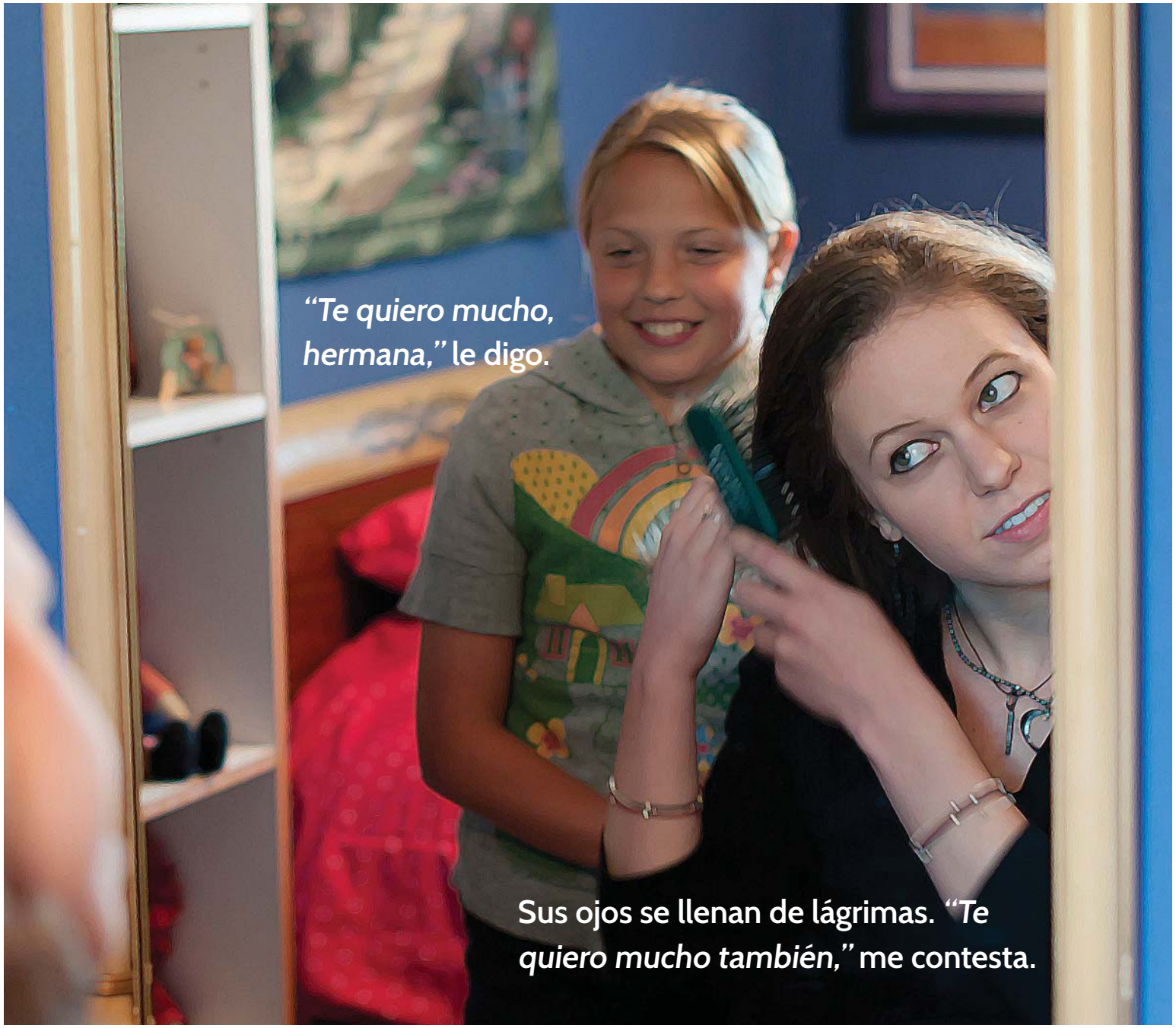
"Andar en bici e ir al parque," le contesto.

"Eso sería muy bueno para tu hermana," dice él. *"También puedes encontrar diferentes maneras para demostrarle a tu hermana que la quieres y que te importa. Puedes decirle que siempre la vas a querer y creer en ella. Tal vez no se le quite todo el dolor pero se va a sentir mejor."* El psicólogo me mira a los ojos y sonríe. *"Tu hermana se mejorará, y con tu ayuda ella sabrá que no está sola."*

Al siguiente día pienso acerca de lo que me dijo el psicólogo y voy a la recamara de mi hermana. *"¿Qué quieres, mocosa?"* me pregunta.

"¿Quieres ir al parque con nuestras bicicletas?" Ella deja de peinarse y me mira. Me sonríe un poquito.

"Sí," me dice. Me alegro y sonrío.



"Te quiero mucho, hermana," le digo.

Sus ojos se llenan de lágrimas. *"Te quiero mucho también,"* me contesta.

Nos subimos a las bicicletas. Volteo hacia la casa y veo un arco iris en el cielo. *"Mira,"* le digo a mi hermana, *"un arco iris."*

Ella se para y se voltea. Juntas miramos hacia el cielo y me dice, *"Me gustan los arco iris."*

"A mí también," le contesto y la veo. Nos sonreímos.

"Hoy fue un buen día," me dice y le contesto que sí. *"Pero no estoy segura que traerá el mañana,"* ella dice mirando hacia el suelo por un momento. Después añade, *"Pero estoy esforzándome para tener más días buenos."*

Antes de que yo le pueda contestar, ella se sonríe chistosamente y me toca la espalda gritando, *"¡La traes!"*

Me volteo rápidamente y la sigo en la bici.

Jared’s Journal es otro trabajo escrito por Sherry Krueger y Kristi Barth como lo puedes ver aquí.

TEENS FINDING hope inc.

Proveemos recursos y apoyo a adolescentes
afectados por la depresión y a sus familias.

teensfindinghope.org

Buscando arco iris a través de la depresión de mi hermana-
este cuenta la historia de una niña que lucha para entender la enfermedad de su hermana y por qué su relación con ella está cambiando.

Ella sólo quiere que las cosas vuelvan a ser como antes.

Este libro está publicado por Teens Finding Hope, Inc. (Adolescentes encontrando esperanza), una organización sin fines de lucro que se enfoca en proveer recursos y apoyo a los adolecentes y a las familias afectadas por la depresión.

Otras publicaciones de Teens Finding Hope:
Jared's Journal (El diario de Jared) escrito específicamente para adolescentes quienes sufren de tristezas y/o problemas de depresión.

Las autoras, Sherry Krueger y Kristi Barth, saben como la depresión afecta a las familias, ya que las dos tienen hijos que están pasando por esta enfermedad. Ellas comparten estas historias para dejarle saber a otros que no están solos, que hay ayuda, y que hay esperanza.

twitter.com/
TeensFindHope

pinterest.com/
teensfindhope/

facebook.com/
TeensFindingHope

teensfindinghope.org

$0.00
ISBN 978-0-9899704-2-6
90000>
9 780989 970426