

"Mi maestra me salvó del suicidio"



Hati Sparey-South ahora estudia para ser maestra.

A los 16 años, Hati Sparey-South ya había intentado suicidarse. Y lo hubiera intentado de nuevo —tal vez con éxito— si no hubiera sido por una maestra que se dio cuenta de lo infeliz que estaba.

Hati dice que le debe su vida a esa maestra. Y ahora, a los 26 años y estudiando para ser maestra, está decidida a ayudar a alumnos.

"Hubiera seguido intentándolo. Y hubiera llegado exactamente al mismo lugar en el que están tres de mis amigos, que murieron antes de los 20", dice.

"Sufrí una **depresión muy pronunciada** desde los 14 años", cuenta esta británica.

"Por lo general estaba super triste. Y no podía dormir, así que simplemente se perpetuaba".

- [Por qué usar palabras como "siempre", "nunca" y "absolutamente" puede ser un indicio de depresión](#)

Sus padres estaban separados y su madre entraba y salía del hospital.

"Había mucha atención puesta en que mi madre no estaba bien, así que nadie me preguntaba '¿Cómo estás lidiando con esto?', '¿Cómo te sientes al respecto?', '¿Qué te está pasando emocionalmente?'".

Finalmente alguien preguntó

Fue el año en el que Hati preparaba sus exámenes GCSE (siglas por las que se conoce al Certificado General de Educación Secundaria, en Reino Unido). La materia era diseño tecnológico.



Cuando la maestra le preguntó cómo estaba y escuchó atentamente su respuesta, sintió que por primera vez alguien se interesaba por saber realmente cómo se sentía.

"No sé qué día fue, pero sí **recuerdo el momento**. Yo vestía una camiseta Motorhead que me había regalado la novia de mi padre. Y me acababa de cortar todo el pelo".

"No fue que ella se dirigió especialmente a mí. Era simplemente una persona realmente agradable. Y obviamente, tal vez vio que yo no estaba al 100%".

"**Ella solo dijo: 'Oye, ¿estás bien? ¿Cómo va todo?'**".

"Realmente escuchó lo que dije y recordó todo lo que le dije. Estaba teniendo una conversación conmigo de verdad y eso nunca me había sucedido antes".

"Yo estaba como, 'Ah, OK. Bueno, en realidad me siento muy mal. Me siento muy triste. Me la paso llorando'".

"Ella siempre le preguntaba a la gente cómo estaba. ***Pero a mí me llegó porque yo no había tenido eso en mi vida. Así que lloré un montón. Tenía los ojos muy maquillados de negro así que ¡fue un encastre!***".

Realmente escuchó lo que dije y recordó todo lo que le dije. Estaba teniendo una conversación conmigo de verdad y eso nunca me había sucedido antes

Hati Sparey-South

A pesar de su papel clave la maestra de Hati optó por no ser entrevistada para esta nota, prefiriendo permanecer en un segundo plano. Pero Hati dice que su tranquilidad y bondad realmente la ayudaron.

"***Ella era muy tímida. No interrumpía el fluir del otro. Así que le conté todo y ella me dijo: 'Dios mío. Eso es horrible'***".

- [¿Puede Woebot, el bot parlante de Facebook, realmente ayudar a combatir la depresión?](#)

"Y yo le dije, 'Es horrible, ¿verdad? Realmente horrible'".

Brindar estabilidad

Con el apoyo de su maestra, *Hati* recibió ayuda.

www.suicidioadolescente.com.ar



"Puedo darte algo si tú estás abierto", dice Hati.

Terminó pasando mucho tiempo en el aula de diseño tecnológico, tanto durante como después de la escuela.

Sus batallas continuaron, tanto las emocionales como las académicas, pero ella **perseveró**, pasó sus exámenes y se graduó.

Luego se tomó un año sabático, hizo algunos trabajos sin muchas perspectivas y estudió moda antes de tomarse otro año sabático.

También se casó. Y un día su esposo, un estudiante de biología, le dijo que estaba considerando una carrera docente.

"Dije: **Tal vez yo también quiero enseñar**. Eso suena divertido. Amo a los niños".

Algunas semanas de trabajo voluntario la engancharon y ahora estudia para ser profesora de diseño tecnológico, al igual que su antigua maestra. Está determinada a **"ser la estabilidad"** en la vida de los niños.

"Como yo"

Durante su entrenamiento docente Hati ya se ha encontrado con alumnos que **le recuerdan a su yo adolescente** y ella dedica su tiempo libre para apoyarlos.

"El pelo corto, las manos que se retuercen... un vendaje en un brazo, lo que muchas veces significa una autolesión. Y pienso, 'Así era yo'".



Por su propia experiencia, Hati puede reconocer cuándo sus alumnos no se encuentran bien emocionalmente.

www.suicidioadolescente.com.ar

"Bien, puedo darte algo si tú estás abierto. Lo que hice fue **hablar sobre mi experiencia** cada vez que pude, siempre que fuera relevante. Solo cosas pequeñas, tampoco quería imponerme. Y tuvimos algunas conversaciones increíbles y trabajé muy duro con ellos".

Ella siente que ya ha empezado a hacer **una diferencia**.

"Recibí muchas cartas pero había una muy bonita que decía: 'Me has ayudado mucho. Más de lo que podrías saber. Serás una gran maestra'. Me hizo llorar."

La depresión adolescente

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que uno de cada cinco adolescentes puede tener un problema de salud mental. Otras investigaciones sugieren que la mitad de los problemas de salud mental se establecen a la edad de 14 años y el 75% para los 24 años.

La depresión puede significar mal humor continuo o tristeza, con poca motivación, interés y disfrute en la vida.

Otros síntomas incluyen sentirse:

- sin esperanza, indefenso, ansioso o preocupado
- con baja autoestima
- lleno de culpa
- lloroso, irritable o intolerante con los demás
- con dificultad para tomar decisiones
- suicida o con un deseo de autolesionarse

Hati dice que ahora tiene una idea de cómo se habría sentido su propia maestra hace 10 años: "Cómo, espero, se sintió cuando hacía esas cosas por mí".

"Fue solo la cereza del pastel para mí haber completado este círculo, poder estar literalmente en la misma posición que ella. De alguna manera la usé como **mi guía** para llegar a un lugar donde podría ayudarme mí misma y luego hacerlo para otras personas, lo cual es increíble".



Algunos de los síntomas de la depresión son el mal humor constante, la irritabilidad, la tristeza y la falta de esperanza.

www.suicidioadolescente.com.ar

"Porque, probablemente, si no la hubiera conocido, hubiera estado bien por un tiempo, tal vez un año o dos, y luego hubiera retornado a las áreas oscuras de mi mente y probablemente hubiera sucedido nuevamente".

Ella espera que los alumnos a los que ayuda ayuden, a su vez, a otros: "Es lo que me da tanta esperanza".

"Parece una cosa tan pequeña, pero es **increíblemente poderoso** cuando le preguntas a un niño, '¿Cómo estás?' cuando entra al salón de clases. Incluso si te responde: 'Todo bien', te habrá escuchado".

"Les dices que son maravillosos y preciosos y que son un regalo y que los regalos no se devuelven. 'Así que una vez que estás aquí, estás aquí y punto. Te amamos'".

Judith Burns

BBC 25 abril 2018

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-43885325>