

# ¡Yo me suicido! ¡Tú te suicidas! ¡Él se suicida! ¡Nosotros nos suicidamos! ¡Ellos se suicidan!

¿Qué pena! Es la triste realidad. La gente quitándose la vida o intentándolo crece de forma desahogada y alarmante. Se suicida el rico y el pobre. El joven y el viejo. El que estudió y el que no. Los hombres y las mujeres. Es una verdadera tragedia. El SUICIDIO nos está matando.

La actriz famosa por depresión, el futbolista reconocido por temor a no tener un gran éxito, el ex presidente porque iba rumbo a la cárcel por corrupto. Todo el tiempo estamos recibiendo informaciones de casos que ocurren aquí o allá. Se están suicidando los famosos y los que nadie conoce. ¿Qué está pasando?

Cada persona cree tener su propia versión. Que se han alejado de DIOS, que el dinero no lo es todo, que es gente víctima de la depresión y no sabe qué hacer. Todo puede ser cierto pero la realidad es que quien toma esta decisión, "su propia decisión", no puede ser una persona con una buena salud mental.

Si. Todo pasa por la mente. Para bien o para mal. Allí es donde todo comienza y donde también todo termina. Vale la pena preguntar que estamos haciendo por nuestra salud mental. ¿Cómo

estamos cuidando nuestra salud mental? ¿De qué tipo de pensamientos estamos llenando nuestra mente?

Ahí está la clave de todo. Una persona con una buena salud mental no tiene tiempo para tener pensamientos suicidas. Una persona con mente positiva y pensamientos positivos produce más dopamina, la hormona de la felicidad y el placer. Una persona llena de pensamientos negativos, que traen actitudes negativas, se inunda de cortisol la hormona del estrés y seguramente la culpable de muchos de sus males.

El ser humano nace en ceros y su cerebro también. El medio en el que crece y se hace es el que afecta su mente. Infortunadamente "el mundo está podrido" y cada vez peor. La descomposición social se ha apoderado de muchas mentes y ya vemos los resultados. El suicidio entre ellos.

Por eso valdría la pena hacer una apuesta por mejorar nuestra salud mental. Si. A pesar de todo lo que vemos, escuchamos y sentimos a nuestro alrededor. Es una apuesta por la vida. ¿Contamos con usted?

#### Posdata:

No hablamos de si el suicida es cobarde o valiente. Empecemos por mejorar nuestra salud mental y luego hablamos de esto.

**CONTACTO TOTAL "LA REVISTA QUE HABLA" ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC.**

Directora general: DIANA GUALDRÓN. Editor General: GABRIEL VILLALOBOS. Directora Creativa: DORA INÉS VILLALOBOS A.

Diseño: IN HOUSE MH. Web Master: DIVA PRODUCTIONS. Departamento Comercial: LAURA SEGURA, REBECA SALAS. Diseñador Gráfico: CARLOS AGUILAR. Fotografía: Mireya Cruz-Dinosay Photography Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, GLORIA VILLALOBOS, CLARA STELLA ARENAS, CÉSAR CHÁVEZ Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS.

**PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106**

CONTACTO TOTAL: PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299. E-MAIL: [contacto@revistacontactototal.com](mailto:contacto@revistacontactototal.com). TELÉFONO: 602 751 2106

[www.revistacontactototal.com](http://www.revistacontactototal.com)

El contenido de los artículos, avisos y ofertas publicitarias son responsabilidad exclusiva de sus autores, en tal sentido CONTACTO TOTAL no se responsabiliza por el contenido de los mismos. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS, ANUNCIOS, FOTOGRAFÍAS Y MATERIAL PUBLICITARIO SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DE MEDIOS HISPANOS LLC.

## En esta edición

Busque este ícono en los artículos y escuche los audios en nuestra web:  
[www.revistacontactototal.com](http://www.revistacontactototal.com)

ESCUCHAR 

<b>ACTUALIDAD LOCAL</b>	6
Manejar y textear es contra la ley	
<b>GUIDE SU BOLSILLO</b>	8
¡Cambie los ductos de aire acondicionado de su casa!	
<b>DESTINOS</b>	12
El Camino de Santiago	
<b>CALENDARIO DE EVENTOS</b>	14
<b>GENTE EN CONTACTO TOTAL</b>	18
<b>QUE NO LE PASE A USTED</b>	20
Evite ser una víctima más de fraude de Medicare	
<b>ESPECIAL DÍA DE LAS MADRES</b>	24
Consuelo Hernández	
<b>BUENA VIDA</b>	26
Doctor, ¿qué es el músculo psoas y por qué es tan importante?	
<b>EN LA MIRA</b>	30
Respétate, ámame y denuncia el acoso sexual laboral	
<b>PANTALLA GRANDE</b>	34
POKÉMON: Detective Pikachu	
<b>PANORAMA LOCAL</b>	36
¡No provoques incendios en la carretera!	
<b>DE NUESTROS CONSULADOS</b>	38
<b>¡PARE OREJA Y APUNTE!</b>	40
<b>A CHAMBEAR</b>	42
<b>FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ</b>	44
Marjorie de Sousa ¡Un poquito tuya!	
<b>PERDIDOS Y ENCONTRADOS</b>	45

Ana BENAVIDES  
Welcome home.



!LA TÍA ANA  
LE PONE LA CASA  
EN SUS MANOS!



Ana Benavides, agente de bienes raíces y su equipo le van a guiar en todo lo que usted debe saber cuando compra o vende una propiedad



[www.welcomehomewithana.com](http://www.welcomehomewithana.com)  
[anabenavides@gmail.com](mailto:anabenavides@gmail.com)

**602-989-1142**

2221 W. Baseline Rd. Suite 101  
Tempe Arizona

