

HELVETIA · Scriptorium Project

coloreando mariposas

Camilla Cano Villars

para quienes se levantan
y persiguen sus sueños

helvetia

DIGITAL PUBLISHING

*a mis padres,
que me dieron la vida*

*a mi familia,
que siempre estuvo allí para mí*

*a Américo Reyes y Mario Aguilar,
que siempre me alentaron*

*y a todos aquellos
los que quieren tocar el cielo!*

978 Cano Villars, Camila | Helvetia Digital Publishing
Publicación Digital / Camila Cano Villars. [Tegucigalpa]:
C.H. HELVETIA DIGITAL PUBLISHING/ [Scriptorium], [2015]
22 p.:
ISBN: 978-99926-822-2-7
1. - AUTO AYUDA, MOTIVACIÓN

© TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Esta obra fue publicada bajo el auspicio de Helvetia Digital y es parte de Scriptorium Project. El ebook es de libre circulación y su comercialización está terminantemente prohibida.

CARLOS SOTO

Editor en Jefe

helvetia
DIGITAL PUBLISHING

HELVETIA DIGITAL / SIGNUM EDITORS

Revisión temática y mediación pedagógica

CONFERENCIAS Y PEDIDOS DE LIBROS

ebooks@helvetia.ca

HELVETIA DIGITAL PUBLISHING

Publicación Digital para Tablet: B&N Nook, Apple i-Pad, Android Tablets,
Amazon Kindle, Canadian Kobo, Surface, Play Book, &c.

COMPATIBLE WITH



Esta obra está protegida por la ley de derechos de autor. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, fotocopiada, distribuida o guardada en bases de datos electrónicos (incluido audio y video) sin autorización escrita. Siempre y cuando se mencione la fuente y sea para usos didácticos, los maestros y estudiantes están autorizados a citar breves párrafos de la obra sin necesidad de permiso escrito. Todas las fotografías que parecen en esta obra son cortesía de www.listofimages.com



coloreando mariposas

Camilla Cano Villars



CAPÍTULO I

Todo se puede

Desde el día que nací comencé a luchar, pero no fue por mi felicidad o por mi tranquilidad, sino que luchaba por mi vida. Nací de seis meses, pesando tres libras y midiendo apenas unos treinta centímetros. Los doctores me vieron y me dieron 40% de probabilidades de vida.

Fueron días difíciles para mí y mi familia, un mes completo en un hospital luchando desesperadamente por vivir, y hoy estoy aquí, escribiendo para ustedes.

Quiero ayudarles, quiero tocarles el corazón y que descubran su belleza interior. Quiero que mi historia fortalezca la fe de aquellos que ya no la tienen, quiero compartir amor con aquellos que por más que lo buscan no lo encuentran y hacer sentir paz, a quienes viven en pleitos y peleas.

Pero lo más importante para mí, es poder hacer que los que sufren sientan felicidad.

Sabemos que podemos tener todo lo necesario para el éxito pero si no tenemos felicidad ni entusiasmo, nunca podremos lograrlo. Y por eso debemos comenzar cambiando algunas cosas en nuestra vida, pero no hay que desesperarse, porque se necesita tiempo, nada cambia de la noche a la mañana. Yo te animo a ir de la mano, a ir con calma, sustituyendo unas cosas y reemplazando otras, cambiando poco a poco.

Y un consejo, lo digo por experiencia propia, antes de comenzar a cambiar, debes estar decidido a hacerlo, tenemos que quererlo de verdad, porque si no, es imposible aceptar los sacrificios que vienen con nuestra nueva vida. Les invito a tomar un tiempo y autoevaluarse, sobre todo si piensas que no tienes nada positivo en tu vida. Quiero que sepas que todos los seres humanos tenemos talentos y no digas “todos, menos yo” porque eso no es cierto, lo que sucede es que todavía no lo has descubierto.

Para mí encontrar y aceptar cuál era mi talento me tomó tiempo y eso se debió mucho a que mi autoestima no era muy buena. Con todo, poco a poco fui cambiando y comencé a creer en mi misma. Fue entonces cuando me di cuenta lo hermosa que era, hermosa por dentro y por fuera. No soy perfecta pero ¿sabes qué? nadie lo es. Cada día me esfuerzo por ser mejor y mi meta no es la perfección. Tú tienes que ponerte una meta, te invito a ver al futuro, ponerte metas, metas altas pero nunca tan altas que se acerquen a la perfección, porque perfecto, solamente Dios.



CAPÍTULO II

Los problemas

Siempre solemos enfocarnos únicamente en nuestros problemas, pero para lograr apreciar lo bueno que tenemos solo tenemos que echar un vistazo a nuestro alrededor.

Por ejemplo, en el este de Sudán, en la región de Darfur, una terrible guerra cobra miles de vidas cada año, millares de niños mueren lentamente por falta de algo tan básico como el agua, tampoco hay comida ni medicinas. En nuestro país existe gente pobre y es desgarrador ver niños vagando por las avenidas, buscando un pedazo de pan para engañar su estómago. En nuestros hospitales hay pequeños luchando contra el cáncer, ver estas cosas rompe el corazón, ser testigos de cómo niños, de apenas cinco años, luchan con valentía contra una enfermedad que no tiene cura. Nota ahora, la mayoría de éstos pequeños luchadores no están derrotados ni están lamentándose, llorando en una

esquina. Ellos luchan por salir adelante y hay algo que les ayuda mucho, el deseo infinito de superar su problema, ellos poseen una mente positiva y mucha fe.

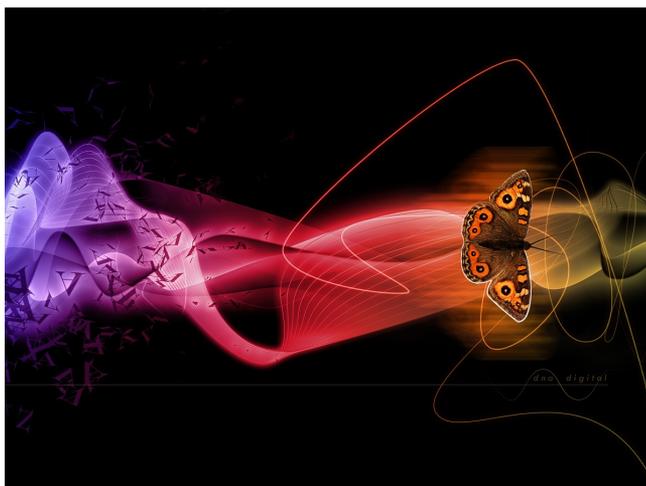
Cuando veo estas cosas entiendo qué es lo que tenemos que debemos hacer tú y yo. Debemos esforzarnos y buscar la forma cómo superar nuestros problemas. Debemos **intentar** en vez de estar lamentándonos, **seguir adelante** en vez de estar caídos, derrotados, estancados en los problemas, no debemos permitir que el miedo se apodere de nosotros.

Y hay una reflexión más, si bien es cierto que hay personas que están mucho peor que nosotros, también hay personas que están mejor, no trates de razonar esto, porque la vida simplemente es así. . .

No porque estemos mal o porque estemos peor que alguien más, vamos a tener lástima de nosotros mismos. Recordemos siempre que Dios nunca da una cruz tan pesada que no la podamos llevar. Y recuerda, todo, absolutamente todo tiene una solución.

Y aun cuando la solución no está en nuestras manos siempre podemos hacer algo para mejorar nuestra situación, así que de nada te sirve estar preocupándose.

En cuanto a mí, solo tengo un problema grande y hablaré de ello en el próximo capítulo.



CAPÍTULO III

Mi problema

Aunque mi vida no ha sido nada fácil, yo he decidido superarlo todo y alcanzar la felicidad. Desde muy pequeña tuve episodios de tristeza pero decidí quedármelos para mi sola. Me encerraba en mi dormitorio a llorar por horas. Y como mi mamá sufre de depresión creía que mi tristeza era una consecuencia de eso. Luego comencé a tener ideas que no eran comunes para mi edad, tenía ganas de morir y de escapar, huir lejos para siempre. Sentía que nadie me quería, en esos días apenas tenía siete años.

Luego comencé sospechar que yo también sufría depresión pero decidí callarme, no quería dar la impresión que buscaba llamar la atención. Jamás imaginé como esta depresión, tarde o temprano iba a salir a la luz. Cuando todavía cursaba sexto grado, de repente, todo se tornó triste y oscuro. Estaba afligida, sentía un vacío, era como que si alguien me hubiese arre-

batado para siempre el alma y mi felicidad. No me sentía yo misma, como la persona dulce que siempre había sido, que amaba ayudar a otros, me sentía como un fantasma viviente. La tristeza y el dolor era tan grande que mis papás se dieron cuenta de lo mal que estaba y decidieron llevarme a un médico especialista. Cuando lo supe estaba aterrorizada, era algo completamente nuevo para mí y no sabía que iba a pasar. El día que llegué al hospital, entré con temor, luego comencé a conversar con el médico y poco a poco él fue ganando mi confianza. Y mientras hablábamos me sentía tranquila, todo estaba saliendo de maravilla hasta que el médico me dijo “tienes depresión bipolar, lo heredaste de tu mamá”. Al escuchar sus palabras entré en *shock*, sabía que ese tipo de depresión no se cura fácilmente.

La depresión bipolar sucede cuando el cerebro no produce un químico llamado serotonina¹. Así que lo único que pueden hacer es prescribirme medicamentos de por vida para mantenerme “estable”. Sentí miedo, no podía decirle ni a mis familiares ni a mis amigos cuál era el diagnóstico, temía que pensarán que estaba loca. Fue entonces cuando me di cuenta que debía aceptar el hecho que padezco una condición de salud. Supe en mi corazón que aquellos que verdaderamente me aman no se alejarían de mí. Luego aprendí que la depresión bipolar consta de dos estados de ánimo, el feliz que se llama manía y la crisis, que se llama depresión y de esto trata el próximo capítulo, la crisis. . .

1. Algunos investigadores creen que la serotonina representa un papel importante como neurotransmisor en el sistema nervioso central. Ellos piensan que la serotonina ayuda en el control e inhibición de la ira, la agresión, temperatura corporal, el humor, sueño, vómito, apetito, etc. Estas inhibiciones están relacionadas directamente con síntomas de depresión. Los antidepresivos por ejemplo, se ocupan de modificar los niveles de serotonina en el cuerpo.



CAPÍTULO IV

Mi crisis

Mi mamá lloraba mucho y me decía “no te preocupes, te llevaremos al hospital”. Comencé mi tratamiento pero luego de haber tomado unas quince pastillas, traté de quitarme la vida. Tenía ya varios meses de estar en crisis y seguramente debes estar preguntándote ¿qué se siente estar en una de esas crisis? Si nunca lo has vivido es difícil que lo entiendas pero tratare de explicarlo. Primero sientes una tristeza profunda, tu alma se hunde. Un dolor fuerte te oprime el pecho, es intenso y desgarrador. Todo te abruma, te confunde, pero lo peor es que no sabes qué es lo que pasa. Tu auto estima muere, sientes que no vales nada, que eres inútil y que nada de lo que haces termina bien. La oscuridad se apodera de tu visión, y en esa oscuridad ya nada importa. Las lágrimas caen por sí mismas, y como una tormenta en verano, son inesperadas, abundantes y no sabes por qué. El miedo se apodera de ti y luego te preguntas si

las cosas cambiarán algún día, si algún día lograrás ser feliz. Te encuentras perdida, vacía, sola y abandonada. Recuerdo que siempre usaba camisas con manga larga porque no quería que nadie viera mis heridas, sí, **yo me cortaba**. Y cada vez que hería mis muñecas, no solamente rompía mi piel sino que rompía mi corazón. Pasaba días acostada, encerrada en mi dormitorio llorando, durmiendo o cortándome.

Mi familia me hospitalizó para mantenerme segura, para controlarme, protegerme de mi misma. Y viví meses espantosos, llenos de lágrimas, angustia y ansiedad. Pero sabes que, en medio de todo yo decidí salir, tratar de ser feliz, decidí luchar por mi vida. “Nadie puede decir que es fácil pero sí que vale la pena.” Quiero que sepas que superar mi problema no fue sencillo, pero el deseo inmenso de ser feliz y de cambiar mi vida me ayudó. Primero tuve que aceptar que tenía un problema y que debía buscar una solución. Aparte de visitar al médico y tomar medicamentos, decidí ser feliz, decidí que no me importaría si el camino hacia la felicidad era largo o difícil. Y este verdadero deseo fue lo que me dio fuerzas cada vez que caía, cuando quería levantarme, quitar el polvo de las rodillas, ponerme de pie y seguir adelante. Comencé a buscar el lado positivo de las cosas y aunque no lo creas, lo encontré. Y finalmente dije: “es cierto, ¡tengo depresión!” aceptar me ayudó a madurar, me dio las herramientas para entender y así poder ayudar a otras personas. Ahora, como te conté anteriormente, *todos* tenemos problemas, mi siguiente capítulo se llama “tus problemas”.

1. Algunos investigadores creen que la serotonina representa un papel importante como neurotransmisor en el sistema nervioso central. Ellos piensan que la serotonina ayuda en el control e inhibición de la ira, la agresión, temperatura corporal, el humor, sueño, vómito, apetito, etc. Estas inhibiciones están relacionadas directamente con síntomas de depresión. Los antidepresivos por ejemplo, se ocupan de modificar los niveles de serotonina en el cuerpo.



CAPÍTULO V

Tus problemas

Problemas y problemas es siempre algo que todos tenemos. Algunos son más pesados que otros pero recuerda, Dios no te va a dar una cruz que no puedas cargar y nunca tendremos un problema que no podamos superar.

Comencemos con aquellos problemas que no son tan graves. Quizá tu mamá no te compró esos zapatos que deseabas pero piensa, mientras tú te enojas y reniegas hay niños caminando descalzos por la calle, y si no vives en la casa de tus sueños reflexiona en esto, hay quienes no tienen un techo para resguardarse de la lluvia. A veces reniegas por “eso” que te sirvieron de cena o por cosas aún más pequeñas.

Veamos ahora los problemas más grandes. Tal vez tengas una enfermedad peligrosa o terminal. Eso sí es un problema serio. De repente te das cuenta que debes luchar más que los demás.

Y ¿por qué algunos tenemos problemas grandes y otros pequeños? Bueno, yo tengo mi propia teoría, todos los problemas son pesados pero alguna gente es más fuerte que otra, así que Dios en su sabiduría decidió darle una cruz más pesada al fuerte y una más liviana al débil pero en realidad, ambos, el fuerte y el débil, luchan de igual manera.

Así que no te desilusiones si sientes que tienes más problemas que otros. Lucha por superarlos y aunque no lo veas todavía, tus problemas tienen un lado positivo, debes encontrarlo. “Cuando la vida te de razones para llorar, tú demuéstrale que tienes una y mil razones para reír.”

Sé bien que estás pensando que es difícil verle el lado positivo a las cosas, pero si sólo ves lo negativo de la vida tendrás una existencia amargada y triste. Tomaré mi depresión como ejemplo. Y la verdad es que me puse muy mal cuando comprendí que tenía una condición de salud seria. Jamás pensé que lograría superarlo y lograr la felicidad. Pero ¿Qué tuve que hacer?

Comencé viendo el lado positivo a mi problema. Pero ¿Cómo es que la depresión puede tener un lado positivo? Bueno, me costó pero se lo encontré. A mí siempre me ha gustado ayudar a los demás, a veces simplemente daba un abrazo otras veces regalaba una sonrisa. Me gusta estar allí para ayudar a quienes están tristes o necesitan a alguien les escuche o les dé un consejo de corazón.

Así que me dije a mí misma, ahora que he vivido todo esto entiendo mejor a las personas. Y sé lo qué cosa es el dolor y sé lo que se siente

estar deprimida, triste, sumergida en la desesperación. Y es por ello que podía comprender y ayudar a otros de una mejor manera.

También todas estas cosas que he sufrido me han ayudado a madurar, a ver la vida desde otra perspectiva, he entendido que no todo es color rosa, que hay momentos grises e incluso negros en nuestra vida. Y que debemos ir más allá, avanzar para encontrar la felicidad verdadera.

¿Lo ves? No es que la depresión tenga muchísimas cosas positivas pero al menos yo le encontré dos y con eso me bastó para seguir adelante, para soportar los momentos más malos, para aferrarme y no caer. Tú también puedes encontrar el lado positivo de las cosas, piensa en tu futuro, piensa que quieres ser feliz y cree absolutamente que todo tiene un lado positivo y una razón de ser.

Quizá hoy estés viviendo una crisis que no entiendas, le has buscado ese “lado positivo” y no lo encuentras, pero búscalo, porque te aseguro que sí lo tiene. Y si ya lo encontraste, ahora solo falta cambiar para lograr llegar a donde queremos. Y “cambio” es el tema de mi próximo capítulo.



CAPÍTULO VI

Cambiemos!

Todos tenemos cosas negativas y positivas, ahora debemos comenzar un nuevo camino haciendo cambios pequeños en nuestra vida, un cambio por aquí y otro cambio por allá. Debemos ser más positivos en nuestra forma de pensar, si lo haces tienes mayores probabilidades de triunfar y lograr tus sueños y tus metas. Pero, ¿Qué es lo que necesitamos cambiar? La respuesta es diferente para cada persona. Imaginemos por ejemplo una estudiante, ella sueña ver su nombre en el cuadro de honor pero es muy perezosa, no se esfuerza y apenas presta atención en clase. Así que ella debe cambiar hábitos, eliminar unos y adoptar otros, hábitos que le ayuden a lograr lo que ella quiere. Pero antes que nada, nuestra joven debe querer de verdad alcanzar su meta, porque el camino que tiene al frente va a ser difícil y duro. Es ese “deseo” de lograr, el “hambre” por alcanzar, eso es lo que ayudará a nuestra amiga a aceptar todos los sa-

crificios que se requieren para poner su nombre en el cuadro de honor. Así que ella deberá cambiar poco a poco, y es que no podemos cambiar de la noche a la mañana, se hace despacio. Primero ella comienza prestando atención en clase, cuando hace esto se le hace más sencillo estudiar y poco a poco, la joven va viendo los frutos de su esfuerzo. Así que el cambio de hábitos logra el alcance de la meta. Si persevera pronto se verá a sí misma entre los mejores estudiantes y pronto, entre los que figuran en el cuadro de honor. Igual que esta joven estudiante, tú también puedes llegar a ser lo que quieres si pones esfuerzo y amor. Cree en ti misma y te daré un consejo más: todas tenemos sueños que queremos realizar, mi consejo es sencillo y consta de tres simples palabras: **PERSIGUE TUS SUEÑOS**. El famoso novelista brasileño Paulo Coelho asegura que “los soñadores no pueden ser domados”. Y tú, nunca te des por vencido. Por muy oscura que esté la noche, aunque te sientas caer, abandonado, agobiado por las crisis, como si ya no vale la pena luchar, no te quedes caído, levántate, tus sueños lo valen. Y ¿cuál es tu sueño? Eso solo tú lo sabes y quiero que lo pienses bien y que lo tengas muy claro: (1) Quién quieres ser? (2) Qué quieres lograr en tu vida? (3) A dónde quieres ir?

Te confieso que he visto cumplido la mitad de mi sueño, que era lograr salir de esa crisis espantosa y contarla. Que mi historia sirviera para ayudar a otros. Y aquí estoy, con pluma y tinta escribiendo, describiendo detalles, narrando mi historia, dando consejos desde mi corazón. Así que levántate, sigue, camina, y aunque el camino sea pedregoso, aunque tropieces y caigas (eres humano) **PERSIGUE TUS SUEÑOS**. Recuerda, está bien caer pero lo que no está permitido es quedarse en el suelo, ¡derrotado!



CAPÍTULO VII

Coloreando mariposas

Quizá te preguntes ¿Qué tiene que ver el nombre del libro con todo esto? Pues responderé tu pregunta. Para mí las mariposas de colores son muy especiales, siento como si ellas fuesen de alguna manera angelicales. Mi libro se llama “Coloreando Mariposas” porque cuando estaba sumergida en la depresión no quería seguir hiriéndome, pero no encontraba una manera de parar.

Entonces encontré en el internet un sitio llamado “The Butterfly Project” (<http://butterfly-project.tumblr.com/>). Este proyecto apoya a jóvenes como tú y yo y propone que cada vez que tú quieras lastimarte de alguna manera, dibujes en tú brazo una mariposa de colores y que le escribas el nombre de alguien que amas o que te ama y que quiere que te mejores. Y si te terminas hiriéndote o cortándote, entonces tú matas esa mariposa y sabes que lastimas a la

persona que representa esa mariposa.

Esta dinámica me ayudó mucho, recuerdo que en mis momentos difíciles miraba mi brazo y veía el nombre de la persona a la cual amo y ese amor me daba fuerzas para detenerme. Gracias a Dios por permitirme compartir mi vida y recuerden, PERSIGAN SUS SUEÑOS.

“La felicidad es como una mariposa, cuanto más la persigas más te eludirá. Pero si diriges su atención a otras cosas, la felicidad vendrá y se posará suavemente en tu hombro”. Hoy estoy aquí . . . sentada y escribiendo mi sueño, un sueño que se ha hecho realidad . . . coloreando mariposas. Y aunque mi sueño más grande ya se cumplió, todavía tengo muchos otros que cumplir, igual los tienes tú. Ese año comencé a estudiar psicología en la universidad y planeo viajar mucho y escribir más libros.

Quién hubiese jamás imaginado que una niña tímida y triste como yo iba a lograr algo tan grande a su corta edad. Con esto te quiero decir que por más que pienses que tus problemas no tienen solución, la verdad es que sí lo tienen, sólo que a veces esa solución está oculta debajo del mar, ese mar de preocupaciones que anega tu mente.

Digo esto para que reflexiones y te des cuenta que muy en el fondo, ahí está la solución. Te dejo mi ejemplo, después de ser una niña negativa e inundada por tristeza me convertí en una niña libre y feliz. Y eso no significa que no existan los problemas o que no sienta tristeza de cuando en cuando, pero ahora conozco una mejor manera de enfrentarlos y espero que tú, con este libro lo hayas aprendido también.

Sobre Camila

Mi historia comienza un 14 de mayo de 1996. Nací de seis meses, pesé tres libras y medí treinta centímetros. Los médicos me daban 40% de probabilidades de vida.

Soy la menor de cinco hermanos, tengo dos hermanas y dos hermanos. Crecí siendo la princesa de la casa, era la muñeca de mis hermanas y la muchachita de mis hermanos. Estuve en dos de las mejores escuelas del país, siempre fui excelente alumna a pesar de las adversidades.

A mis doce años de edad me diagnosticaron depresión bipolar y allí comenzó la etapa más dura de mi vida, fueron seis años de sufrimiento y dolor. Al menos cinco veces quise quitarme la vida y viví momentos terribles.

Con mi vida destruida, conocí la Fraternidad Internacional De Hombres de Negocios del Evangelio Completo, llegué a uno de los capítulos de jóvenes llamado Camino Real. Allí me recibieron con los brazos abiertos y llenos de amor. Entonces decidí participar de un Seminario avanzado de entrenamiento para líderes (Octubre del 2014) y recuerdo que el 4 de octubre del 2014 le entregué mi depresión bipolar a Cristo, ahora sé que soy sana en el nombre de Jesús. Actualmente estudio psicología en la Universidad Católica De Honduras.

De pequeña siempre me ha apasionado la repostería y actualmente soy dueña de **Cami's Bakery online**, donde vendo 'los pasteles más deliciosos de la ciudad. poco a poco voy creciendo con la ayuda de Dios. Cuando termine mi universidad quiero ir a especializarme en repostería en el extranjero. También lograré ese sueño.



κολοφών

La publicación de este libro se concluyó en Marzo 17, 2015, al principio de primavera, cuando los botones de los tulipanes revientan en la campaña de Francia y Bélgica. Publicación digital diseñada para tabletas, Kindle y todos los Android Devices.



SOBRE LA OBRA

Camina Cano Villars es una joven escritora, estudiante de la carrera de Psicología en la Universidad Católica de Honduras. Desde su nacimiento, los retos de Camila fueron grandes, “todo un milagro” como ella lo describe en las primeras páginas de su obra.

Sus luchas y victorias le han inspirado para ayudar a otros y hoy, presenta al mundo su libro “Coloreando Mariposas”, una narrativa corta dirigida a jóvenes que sufren bipolaridad con todas sus síntomas, depresión, temor y sufrimiento.

Utilizando un lenguaje sencillo, Camina describe a detalle esta condición y propone soluciones prácticas para afrontarla.

“Coloreando Mariposas” es un libro de esperanzas, de auto ayuda, un texto que todo adolescente debe leer, discutir y compartir con sus amigos.

Te invitamos a adentrarte en un mundo desconocido para muchos, en una realidad que mantiene cautiva a una gran parte de nuestra juventud y que tristemente, cada día, se vuelve más común.

Camina junto a Camila por este sendero de luz y esperanza, aprende que no estás sola, que no estás solo, que hay gente a tu alrededor sufriendo lo que tú sufres y que han logrado vencer, establecer metas y alcanzar sus sueños. Recomendamos esta obra a padres y madres con hijos bipolares, a maestros de escuelas secundarias, consejeros y orientadores, psicólogos y estudiosos del comportamiento humano en las Universidades.



ISBN: 978-99926-822-7 CAN / US

*** This book is not for sale

helvetia

DIGITAL PUBLISHING

www.helvetia.ca