

Kit de ayuda

¿Cómo va la vida?



—ROCK—
XLAVIDA
MEDELLÍN



Alcaldía de Medellín



¿CÓMO VA LA VIDA?

Una pregunta para escucharnos y apoyarnos.

¿Cómo va la vida? Es una pregunta empática y solidaria y es el punto de partida para hablar del cuidado de la vida propia y de los demás, desde la salud mental y las emociones.

Se plantea como una estrategia integral pedagógica y de atención que nos llama a desestigmatizar las enfermedades mentales (o enfermedades del cerebro), las emociones que en algunas ocasiones parecen negativas y la búsqueda de ayuda, tanto especializada como de amigos y familiares, para nuestra salud mental y emocional. Enfermedades o estados como la ansiedad y la depresión, y emociones como la tristeza, la rabia, la desesperanza, son normales; muchos nos enfrentamos a ellas. Buscar ayuda para manejarlas y/o superarlas es normal, deseable e importante. Así que esta estrategia es un llamado a conocernos, a escucharnos a nosotros mismos y a los demás y a identificar cuándo es el momento de buscar o entregar ayuda.

Sabemos que se puede aprender la gestión de las emociones, que sirven para algo, que se pueden saborear para conocerse y avanzar. Esta es, entonces, una invitación a reconocer esas emociones y el rol que juega cada una de ellas en nuestras vidas y a aprovecharlas para seguir viviendo con más fuerza e ímpetu.

Buscamos hablar de lo que no se habla para incidir en la disminución de las ideaciones, intentos y suicidios, entregando herramientas que ayudan a salir de situaciones complejas por nosotros mismos o con la ayuda de otros. Buscamos estimular la comunicación y solidaridad entre amigos, familiares e, incluso, desconocidos.

¿Cómo va la vida?

¡No estás solo, pide ayuda!

Si cuando nos duele el estómago buscamos a un médico, ¿por qué no pedimos ayuda cuando nos duele el alma?



Comunícate con la **línea de atención en salud mental** de tu municipio.



Dirígete a tu **servicio de urgencias** si necesitas atención.



Llama al **123** si hay una vida en riesgo.



Cambia tu estado a: **Estoy disponible para ti.**



Busca atención profesional en los **Centros Integrales para la Familia.**



Pregunta con **naturalidad y escucha sin prejuicios.**

ROCK
XLVIDA
MEDELLÍN



Alcaldía de Medellín

¿Cómo va la vida?

¿Has sentido muchos nervios o tristeza?
¿Tienes una situación emocional difícil?

Queremos escucharte



Bello: Tel: 604 79 30 - 444 01 19

Caldas: Tel: 378 85 00 Ext. 403

Copacabana: 314 567 63 80 / Tel: 274 13 96

Envigado: 300 786 40 16 / Tel: 276 66 66

Girardota: 300 780 94 27

Itagüí: 444 59 18

La Estrella: 300 535 11 73 /
Tel: 610 39 65

Medellín: 444 44 48 o 123 Social

Sabaneta: 305 221 80 57



Alcaldía de Medellín

¿Cómo va la vida?

¿Cómo te cuidas?

Claves de autocuidado para tener en cuenta en tu día a día.

- 1 Dormir es importante. El cuerpo necesita regenerarse. Si no descansas no vas a poder estar en la mejor actitud ni con las mejores herramientas para afrontar tu día.
- 2 Una rutina que seguir. Por más "loquillos" que seamos, nuestro cerebro funciona de manera óptima bajo una estructura que seguir, tanto en lo orgánico como en lo mental. Ordena tus horarios teniendo en cuenta no solo el trabajo, también las comidas, el sueño y el disfrute.
- 3 ¡Muévete! El cuerpo humano no está diseñado para estar en reposo todo el tiempo. Empieza a acumular energía que se traduce en ansiedad y también puede afectar a una persona con cuadro depresivo. Mínimo cuatro veces a la semana realiza 40 minutos de actividad física.
- 4 Reta tu cerebro. Si no recibe estímulos, pierde habilidades y se dificulta la relación con el otro. Aprende algo nuevo, lee, conoce otros puntos de vista sin enojarte y utiliza otras rutas mientras caminas.
- 5 Revisa bien la información que das por hecho. Los sistemas de información y redes sociales están saturados de información y las noticias

ROCK
XLAVIDA
MEDELLÍN



Alcaldía de Medellín

¿Cómo va la vida?

¿Cómo te cuidas?

Claves de autocuidado para tener en cuenta en tu día a día.

falsas abundan. Recuerda buscar varias fuentes antes de dar algo por cierto y no reacciones de inmediato en contra de otras personas.

6 No estás solo. Todos contamos con una red de apoyo que está allí para escucharnos y acompañarnos cuando lo necesitamos. Si alguien cercano te busca, escucha con atención y sin juzgar al otro.

7 Conócete. Gobernarse a sí mismo es un proceso que toma tiempo. Aprende a escucharte, y entiende por qué llegan la rabia, la tristeza, el aburrimiento o la angustia. Identifica en qué otras ocasiones de la vida te has sentido igual, para encontrar la causa de esos sentimientos.

8 Hay tiempos para el reto y el trabajo, pero también para cuidarse, consentirse y recuperarse. Si no puedes más, para. La vida no es una carrera contrarreloj y cada quien va a su propio ritmo.

9 No está mal sentirse mal. La vida tiene altos y bajos. Aceptarlo facilita pasar por esos ciclos.

10 Pide ayuda. No te las tienes que saber todas ni solucionar lo que te pasa tú solo. Hay más gente de la que te imaginas dispuesta a ayudar.

ROCK
XLAVIDA
MEDELLÍN



Alcaldía de Medellín

¿Cómo va la vida?

Hola!

Como va la vida?

Desde aquí nosotros enviamos un abrazo lleno de energía positiva.

Quiero expresarte algo que me sirvió mucho entender, aprender a abrazar la crisis, aunque no suene muy lógico. Quiero decirte que lo es, porque en la crisis es donde más te fortaleces, donde más aprendes de la vida y de tu propio Ser. La vida fluye como un río y viene como viene, no podemos controlar todo y es por esto que te invito a siempre sacar las conclusiones de todo lo que te pase, bueno o aparentemente malo y evolucionar tu propio Ser.

La Música ha sido mi Refugio, mi Fortaleza, lo que me motiva a vivir. Encuentra tus motivaciones, Diviértete!! Animo que vivir es una chamba!

te abrazo. KALA. (La badBand)

¿Cómo va la vida?

Hay momentos en los que los hechos me abruma y la única manera que tengo para desahogarme es la música. Oír y a veces llorar, oír y a veces reír. Repetir mil veces una canción y buscar su significado más allá de las palabras, dejar que un punteo de guitarra o un redoble de batería sacudan mi alma. Ir a conciertos, cantar esa canción con otras personas alrededor, a veces un puñado, a veces miles, y ser testigo de que para ellos esa música ha sido tan importante como para mí. Vivir esa comunión de la que hacemos parte en los conciertos, esa voz levantada por miles en un espacio en que somos libres para gritar y saltar, en que somos escuchados, en que nos abrazamos con desconocidos a los que la canción también libera, en que dejamos de ser yo, para ser nosotros.

Esa música que ha impulsado cambios, que nos ha enseñado lo que muchos veces la escuela obvió o los medios de comunicación escondieron, esa música que nos hace pensar, esa música que nos recuerda a alguien, esa música que ha forjado parte de lo que pensamos, es decir, de lo que somos.

Felipe Grajales
Oros/Vagabundos



¿Cómo va la vida?

Mi nombre es José Andrés Bejarano Povira "Reyche". Nací el 12 de junio de 1991 en Rio Sucio, Chocó. Llegué a Medellín en el 2001, al barrio Belalcázar para empezar el bachillerato, venía de Cocorná, pueblo que acababa de pasar por una fuerte violencia y al vivir cerca de la Feria de ganados, era común escuchar explosión de pólvora, lo que me hacía salir corriendo sin importar lo que estuviera haciendo.

El temor para empatizar con "desconocidos y ciudadanos" me persiguió durante largo tiempo. En el 2009 empecé a interactuar con los artistas del barrio y la banda del colegio, donde pude crear lazos fuertes, ya que podía abrirme en pro de mis sueños y proyectos personales.

En 2016 luego de terminar mi carrera de derecho, no tener trabajo, terminar con mi pareja, entré en una crisis existencial muy fuerte, lo que me llevó a abusar del alcohol y sustancias psicoactivas, situación que me alejó de mi familia y amigos. Lo único que me acompañaba era la idea de consolidar un proyecto artístico. Recuerdo que en 2018 decidí dedicarme de lleno, abandonar el consumo de alcohol y drogas; dicha decisión empecé con escribir un itinerario en una hoja de Cuaderno que pegué detrás de la puerta de mi habitación en donde tenía establecido tareas de lectura, investigación y redacción de proyectos, en las tres etapas del día (mañana, tarde y noche) y en mis tiempos libres ir a las barras, componer y caminar solo, para conocerme mejor. Dicha transición duro hasta enero de 2019 fecha en que decidí proponer a mis compañeros de "School MC" que crearíamos nuestra propia casa productora, denominada la 19 Studios.

Por todo lo anterior hoy puedo decir que la música salva vidas, sirve de ruta para los(es) extraviados(as) y sobre todo mantiene vivo al niño(a) que no tiene límites, eso que pueden transformar realidades, esos que son sinónimo de esperanza.

Cuando alguien cercano está mal, le cuento mi historia de forma detallada y luego le manifiesto que en sus manos está el poder para cambiar su realidad. Algunos eligen la iglesia, otros forman una familia, irse lejos y empezar de cero, en mi caso, elegí luchar con los miedos y siempre será mi recomendación para todo el que no está viendo la luz.

José Andrés Bejarano P.
Reyche
School MC

¿Cómo va la vida?

Carta para los días difíciles

Hay días donde a pesar de ponerle todo tu amor y energía a tus actividades, pasan cosas que te descomponen y te llevan a un fondo oscuro donde solo habitan malos pensamientos, la frustración, el dolor y el miedo aparecen más fuertes, como si estuvieran escondidos esperando a que te pase algo para atacarte y hacerte creer que nada tiene solución, por un momento lo piensas y crees que esa es tu realidad, que todo es oscuro y triste, hasta llegas a pensar que todo lo malo que pasa, te pasa a ti. Yo, como muchas personas he pasado por estos momentos en los cuales estas emociones se apoderan de tu interior e intentan mantenerse en largos periodos de tiempo y se van volviendo tóxicas, hasta empezar a afectar tus relaciones con los demás, cuando me pasan estas cosas, empiezo a sufrir y algo dentro de mí me lleva a crear música, como una manera de combatir estos pensamientos, que en última instancia no son míos, y en el momento de la creación musical de alguna manera empiezan a calmarse, dándome la fuerza para afrontar esos momentos tan difíciles y paso a paso acepto que lo que pasa es una oportunidad para aprender.

Escribir acerca de cómo me siento es un tema y crear nuevas canciones con mis amigos me ha ayudado a ganar una de las cualidades más importantes para tener una vida tranquila, y es el autogobierno, esa capacidad para gestionar nuestras emociones que vamos adquiriendo con el tiempo, para enfrentar las adversidades de la vida, y comunicarme de manera asertiva con los que amo.

Hilder Brando
"Killa Beat Maker"
Vocalista de Radiocafé.



¿Cómo va la vida?

Carta para un amigo/a





ROCK
XLVIDA
MEDELLIN



Alcaldía de Medellín

A stylized illustration on a dark blue background. In the center, a woman is depicted with a simple yellow outline, smiling broadly. She has short hair and is wearing a purple top with a pattern of small white crescents. To her right, three musical notes are floating: a yellow one, a green one, and a pink one. Scattered around the scene are various leaves: several yellow leaves with simple vein patterns are falling from the top left, and a large, vibrant red leaf with a yellow stem is positioned in the top right corner. The overall style is clean and modern, with a focus on bright colors and simple shapes.

¿Cómo va la vida?