

Toksa Akhe

Payrán Barragán, Miranda Lucía

2019-12

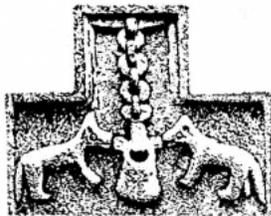
<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4410>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

PROYECTO INTEGRAL TEXTIL

III

TOKSA AKHE



LA VERDAD NOS HARA LIBRES

**UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA**
P U E B L A

PAYRAN BARRAGAN MIRANDA LUCIA

ASESOR | HÉCTOR FERNÁNDEZ DE LARA HUESCA

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Marco Conceptual	5
2.1 Suicidio	6
2.1.1 Posibles causas, Síntomas, Factores.	7
2.1.2 Prevención	9
2.2 Sioux/Lakotas	13
2.2.1 Trauma histórico/genocidio	14
2.3 Suicidio en la reserva sioux	18
2.4 Casos Análogos	20
2.4.1 Nación lakota celebre victoria sobre “cien años de genocidio líquido”	20
2.4.2 Navigating a mental health crisis	24
2.4.3 Detección de tendencias suicidas en redes sociales	25
2.4.4 Terapia dialéctica conductual	31
2.4.5 El proyecto de la bandana en UMNTC	34
2.5 Técnica de campo	35
3. Planteamiento del Problema	38
4. Justificación	40
5. Objetivos	41
5.1 Objetivo General	
5.2 Objetivos Específicos	
6. Desarrollo Del Producto	42
6.1 Inspiración	43

6.2 Concepto	44
6.3 Materiales	45
6.4 Producto	46
6.5 Bocetos	48
6.6 Fichas técnicas	55
6.7 Costos	89
6.7.1 Costos Serie	89
6.7.1.1 Cuaderno	
6.7.1.2 Pluma	
6.7.1.3 Cojín	
6.7.1.4 Puff	
6.7.1.5 Pin	
6.7.1.6 Frazada	
6.7.1.7 Peluche	
6.7.1.8 Mochila	
6.7.1.9 Colección completa	
6.7.2 Costos Prototipo	111
6.7.2.1 Cuaderno	
6.7.2.2 Pluma	
6.7.2.3 Cojín	
6.7.2.4 Puff	
6.7.2.5 Pin	
6.7.2.6 Frazada	

6.7.2.7 Peluche

6.7.2.8 Mochila

6.7.2.9 Colección completa

6.8 Mercado

6.9 Puntos de venta

7. Campaña	115
8. Escalabilidad	116
9. Conclusión	117
10.. Referencias	118
11. Anexos	121
12. Glosario	128

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LAS RESERVAS NATIVO AMERICANAS DE LA TRIBU SIOUX

1. Introducción

El tema de las enfermedades mentales ha sido y es hasta la fecha un tabú, algo que no se habla y esto como consecuencia genera una mala información, prejuicios e ideas erróneas sobre lo que son, cuáles son y qué conllevan. Este tipo de afecciones son mucho más comunes de lo que la sociedad cree, estoy segura de que al menos una persona a tu alrededor o en el contexto de todos sufre de alguna enfermedad mental como, por ejemplo: trastorno de ansiedad, trastorno bipolar, trastornos alimenticios, de la personalidad, trastorno postraumático, depresión, entre otros.

Solemos menospreciar los sentimientos de las personas, el impacto de nuestras acciones y disfrazarlos de “debilidad”. La sociedad en la que vivimos no siempre o mejor dicho casi nunca está humanizada, nos faltan valores; preferimos destacar sobre los demás sin importar sobre quién estemos pisando o a quién estemos afectando, tenemos aires de superioridad que nos vuelven ególatras y nos incitan a humillar a cientos, solo para saciar la sed de poder y atención del ser humano.

Algunas culturas se han sentido tan superiores a otras cometiendo atrocidades, como lo es por ejemplo la “colonización” de las comunidades indígenas que vienen acompañadas de genocidios enormes e imposición de ideas y culturas sobre otras ya establecidas; en este trabajo me dirijo

más hacia las comunidades nativo-americanas del norte de Estados Unidos de América, sin embargo, este es un problema que ha ocurrido con diversas etnias en todo el mundo.

El abuso y trauma histórico que han generado esta implantación de cultura forzada ha generado que el índice de suicidio y enfermedades mentales esté al alza sobre todo en comunidades indígenas. Lo peor de todo es que gran parte de la población vive en una burbuja privilegiada con una realidad que no es cierta, ignorando los problemas de la sociedad actual, por lo que me parece preciso concientizar sobre las enfermedades mentales, en especial el suicidio por que es un tema que muchos toman a broma y es algo que existe, es real, no es un juego o capricho. Además, en este documento ahondaremos más en el suicidio en grupos vulnerables de las reservas nativo-americanas de Estados Unidos puesto que el índice de suicidios en comunidades como ésta es de los más altos, con condiciones de vida deplorables y contextos traumáticos.

El documento se desarrollará en un marco conceptual donde se pondrá en contexto y se comprobará toda la problemática, para después abordar una propuesta textil hacia esta situación con un planteamiento del problema, justificación y proceso de diseño completa donde se parte de bocetos hasta llegar a los productos.

2. Suicidio En Comunidades Nativo-americanas

Este trabajo tiene como propósito informar sobre el suicidio en las comunidades nativas de Estados Unidos de América, en específico la tribu Sioux en la Reserva Cheyenne ubicada en Dakota del Sur.

Se comienza presentando un panorama general del suicidio, ¿Qué es?, ¿Qué tan común?, los factores de riesgo y maneras de prevenirlo. Este punto es de suma importancia ya que muchas veces no conocemos la gravedad de los problemas; el darse cuenta de cuál es la realidad puede salvar la vida de muchas personas, quizás el conocer esta información te hace darte cuenta de que alguno de tus seres queridos puede necesitar ayuda, en lo personal fue muy impactante el conocer más sobre el tema por que es algo mucho más común de lo que parece y va ligado con muchas más cosas.

El índice de suicidio de los nativos americanos es muy alto, esto se debe a su contexto y antepasados, por lo cual consideré necesario poner en contexto quiénes son, algunas de sus costumbres, qué paso en generaciones pasadas y qué pasa ahora con esta comunidad que los lleva a tener un índice de suicidios tan alto hasta la actualidad.

También se realizó una entrevista a la directora del campamento Sioux YMCA Camp Marrowbone y al CEO de Sioux YMCA, (*Anexo I, Entrevista 1 y 2*) para comprender mejor el contexto de este grupo, ya que ellos tienen un seguimiento continuo con los jóvenes de esta comunidad durante todo el año y un conocimiento mucho más profundo sobre el tema.

2.1 Suicidio

El Suicidio se define como el acto de matarse de forma voluntaria, en él intervienen tanto los pensamientos suicidas (ideación suicida) como el acto suicida en sí. Gutiérrez, A. y otros (2006).

El índice de suicidios ha estado creciendo a un ritmo alarmante donde los hombres son más propensos a morir por suicidio que las mujeres, ya que ellos eligen métodos más eficaces/letales, sin embargo, las mujeres tienen mayor tendencia a intentar quitarse la vida.

Se considera que aproximadamente cada 40 segundos una persona se suicida en el mundo, representando por eso una de las mayores causas de pérdidas por enfermedades. Además, según datos del año 2000, en Estados Unidos de Norteamérica se estima que por cada muerte por suicidio hay 25 intentos fallidos; de éstos, la más alta proporción corresponde a adolescentes, llegando incluso a alcanzar de 100 a 200 intentos de suicidio fallidos por cada uno consumado. En el continente americano se han identificado a las zonas urbanas y a los jóvenes de entre 15 y 24 años como los grupos poblacionales de mayor riesgo suicida. Chávez A. y otros (2008).

Como mencioné antes el suicidio es un problema mucho más común de lo que parece o de lo que se habla, en México aún en muchos lugares sigue siendo un tabú, un tema que no se habla libremente e incluso podría decir que asusta a muchas personas. Considero que esto también ha causado una mala información sobre el tema cuando, por el contrario, si se hablara y conociéramos podríamos ayudar a muchas más personas.

2.1.1. Posibles Causas, Síntomas, Factores

Hay varios síntomas, causas, maneras de identificarlos y/o prevenirlos; Es importante aprender a identificar cuáles son para contactar al médico y recibir ayuda profesional lo antes posible.

De acuerdo a diferentes artículos publicados por Medline Plus (2018) y Mayo Clinic (2018) los factores de riesgo y síntomas en los suicidas incluyen: trastornos mentales de todo tipo, principalmente depresión, historial de abuso sexual, físico o emocional, ser víctima de hostigamiento enfermedades terminales o con mucho dolor, quedar embarazada o contraer una ETS (enfermedad de transmisión sexual) estar pasando por una situación estresante como la muerte de algún ser querido, problemas financieros, desempleo, rupturas amorosas, entre otras. Además, estas personas suelen sentirse avergonzados, culpables, rechazados, solos; otros detonantes muy importantes pueden ser estar en contacto con sustancias como el alcohol o drogas, intentos previos de suicidio propios o en tu entorno, acceso a armas de fuego, sentir incertidumbre acerca de tu orientación sexual o pertenecer a la comunidad LGBTTTQ sin apoyo y en un entorno hostil, antecedentes de autoagresión deliberada; Los síntomas más comunes suelen ser dificultad para concentrarse, hablar acerca de marcharse, comenzar a despedirse, cambio repentino de comportamiento y hábitos, pérdida de interés en actividades que solían disfrutar, alejamiento de los seres queridos, soledad, hablar acerca de la muerte o declarar querer hacerlo, comenzar a idear cómo lo harás.

La presencia de un trastorno psiquiátrico está íntimamente ligada al suicidio; más del 50% de los suicidios son consumados por personas con trastornos depresivos. El abuso o dependencia de alcohol está presente en alrededor de 20 a 25% de quienes se suicidan y también ocurren tasas elevadas de suicidio en la esquizofrenia. [...] Un 60% de los suicidas que lograron su propósito habían consultado al médico el mes anterior al suceso; más de la mitad había comentado con alguien su deseo de morir, y un tercio del total había hecho una amenaza declarada de suicidio.

Así, la evaluación de riesgo del paciente suicida debe ser una parte fundamental en la práctica clínica diaria, ya que la detección oportuna de los factores de riesgo suicida puede permitir su prevención. Gutiérrez A. y otros (2006)

Al leer las estadísticas me parece impresionante que muchas personas piden ayuda, me ha tocado ver en muchos lugares donde la gente juega con la muerte sin estar conscientes de que el que ellos bromeen con el tema tiene como resultado que el que las personas que en verdad tienen deseos suicidas al pedir ayuda no sean tomados en serio, me topé con muchas personas que hasta la fecha creen que las enfermedades mentales no existen y ocurren sólo por que eres una persona muy “débil” y no saben cómo manejar sus emociones, creo que es claro que esto es un problema real, existente, no es un juego y no se puede combatir solo.

2.1.2 Prevención

Lo primero que se tiene que hacer ya que identificaste a alguien sintiéndose deprimido, ansioso o con alguno de las factoras previamente analizadas es hacerles saber que pueden hablar contigo sobre lo que pasa, asegurándose de tener mente abierta y tolerante, sin discutir o intentar invalidar el cómo se siente con frases como “tu vida no está tan mal”, en vez de eso es importante escucharlos y orientarlos con el médico profesional para brindarles la ayuda necesaria y poder tratar el problema desde el fondo evitando caer/recaer en pensamientos suicidas, es vital acudir con un profesional ya que cada caso es diferente, y son ellos los que están capacitados para ayudar de la mejor manera.

De acuerdo con la alianza nacional de enfermedades mentales, NAMI (2019) por sus siglas en inglés, cuando ocurre una crisis relacionada con el suicidio, amigos y familiares a menudo son sorprendidos, sin preparación y sin saber qué hacer, por eso, nos dan algunas maneras de abordar una crisis suicida:

- Habla abierta y honestamente. Sin miedo de hacer preguntas como: "¿Tiene un plan sobre cómo se suicidaría?"
- Eliminar medios como pistolas, cuchillos o píldoras almacenadas
- Haga preguntas simples y directas con calma, como "¿Puedo ayudarlo a llamar a su psiquiatra?"
- Si hay varias personas alrededor, haga que una persona hable a la vez
- Expresar apoyo y preocupación
- No discutas, amenaces o alces la voz
- No debatir si el suicidio es correcto o incorrecto
- Si está nervioso, intente no moverse ni moverse
- Se paciente

Durante muchos años, se ha pensado que hablar sobre el suicidio genera un efecto contagio o imitación. Sin embargo, nada está más lejos de la realidad, hablar de el de un modo correcto, sin caer en el morbo ni sensacionalismo, así como desmitificando determinados lugares y modo de realizaciones, puede ayudar, y mucho, a su prevención. A esto se le conoce como efecto Papageno [...]. Aplicado al fenómeno del suicidio, mostrar en los medios de comunicación, casos de personas que han superado las ideaciones suicidas o están en ello, así como episodios

depresivos, ayuda, no solo a estas, sino a los que puedan estar pasando por la misma situación indicándoles que ellos también pueden conseguirlo, que no están solos. No obstante, también está el efecto Pigmalión, que debemos fomentar en nuestros jóvenes y es que la autoestima y confianza en uno mismo para salir de una determinada situación en un momento concreto, también puede ser la clave. Zafra S. (2019)

Otra forma muy efectiva de prevenir el suicidio es llamar y promover la línea de prevención al suicidio.

Según el sitio oficial de National suicide prevention lifeline (2019) en EEUU la línea de vida nacional de prevención al suicidio es una red nacional con más de 150 centros locales de crisis que provee apoyo gratuito y confidencial a las personas que están sufriendo de esta crisis, funciona 24 horas al día, los 7 días de la semana. Están comprometidos a mejorar los servicios de crisis y avanzar en la prevención del suicidio al empoderar a las personas, mejorar en las prácticas profesionales y crear conciencia. Dentro de las llamadas ayudan a las personas afectadas o aquellas que estén preocupados por alguien.

Existen también procesos específicos, por ejemplo, dentro de la página de la línea de prevención al suicidio (2019) encuentras “los 5 pasos” enlistados por un movimiento llamado #Bethelto que consiste en:

1. Preguntar ¿Está pensando en el suicidio? ¿Qué sientes cuando sufres? ¿Cómo puedo ayudar?, el hacer ese tipo de preguntas da a entender que tu estás abierto al diálogo sin prejuicios y que además te interesa escucharlos.

2. Manténgalos seguros-Implica indagar un poco más sobre lo que pasa, si ¿ya tiene planes o no? ¿Cómo? ¿Cuándo?, preguntas que nos orienten sobre la gravedad del problema.
3. Estar presente, mostrar apoyo ya sea estando físicamente o hablando por teléfono o cualquier otro método para mostrar que estás ahí pendiente. El aumentar la conexión con una persona reduce su aislamiento y distrae las ideas suicidas.
4. Ayudarlos a conectarse, Acercándolos al médico o medios de apoyo para crear una red de seguridad.
5. Dar seguimiento, Puedes marcar, enviar un mensaje, visitar a las personas para asegurarse si hay algo más que puedan hacer y demostrar empatía y apoyo constante.

Algunas veces parece que los problemas de las demás personas no son graves, o llegas a pensar que son exagerados en su forma de ver las cosas, muy sensibles, aferrados, nunca puedes estar seguro de lo que la otra persona siente o de lo que está afrontando, hay personas que llaman a la línea de vida para platicar de cualquier tema, problemas económicos, relaciones, muertes de seres queridos, no saben a quién contarle sobre su orientación sexual, entre otras cosas; estas personas están conscientes de que esa llamada, no importa los problemas por los que estés pasando, tengas pensamientos suicidas o no, algunas veces necesitas alguien en quién apoyarte emocionalmente y eso puede salvar tu vida, creo que muchas veces no estamos preparados para escuchar algunas situaciones, por ejemplo, me tocó escuchar en alguna ocasión una niña que tenía deseos suicidas por que abusaban de ella en casa, en el momento, te quedas atónito, no sabes cómo reaccionar pero el hecho de que estés tú, escuchando sin juzgar, aunque tal vez no estés opinando, ya los ayuda. A la sociedad le hace falta también aprender a no hacer menos los problemas de los otros.

2.2 Sioux/Lakotas

Como en la mayoría de los países, en Estados Unidos hay diferentes grupos nativos; en Dakota, Nebraska y Wyoming, encontramos a los Sioux. Hace mucho todos eran una sola comunidad y con el paso del tiempo se fueron dividiendo en diferentes reservas nativas ya que Estados Unidos comenzó a ser colonizado por Europa desplazando a los nativos de su territorio. Hoy en día se encuentran alrededor de 310 reservas indígenas [...]. Los territorios de todas las reservas del país representan sólo el 2.3% de la superficie total del país. López E. (2018)

Los europeos tuvieron su primer contacto con los Sioux a mediados del S.XVII, en esa época su territorio era muy extenso a lo largo de los ríos Mississippi y Minnesota, hasta el río de Missouri (DeMallie 2001: 719). En esta época ya había patrones culturales centrados en la caza de bisontes. según Pierre Charles Le Sueur, los sioux de Occidente o Lakota habían estado viviendo "solo por la caza" en la forma típica de cazadores-recolectores nómadas (Le Sueur en Wedel 1974: 165-66) Posthumus, D.C. (2017).

En este grupo existen diversas tradiciones y "formas de vida" que ellos llaman "The lakota way of life" al ser politeístas, varias cosas de la naturaleza son deidades para ellos y de la mano con esto también va el amor a los animales, sobre todo el bisonte americano ya que éste es muy común en esa área geográfica, ellos aprovechaban todo de este animal. Tuve la oportunidad de estar algunos meses en la reserva Sioux Cheyenne en Dakota del Sur, ahí aprendí mucho de su cultura, hablaban de la madre tierra como los católicos hablan de Dios, veías muchos dibujos

inspirados en los caballos y sobre todo en los bisontes que hasta la fecha siguen siendo muy importantes. Esta comunidad solía vivir en “tepees” donde el lienzo principal/lona que lo formaba estaba hecho de la piel del bisonte, su comida y ropa también estaban hechos de éste, incluso ocuparon partes de su cuerpo para crear juguetes/juegos, como segundo animal más importante a la llegada de los europeos fue el caballo.

Es importante aclarar que como cada cultura esta tribu también tiene sus creencias. Los Lakota se dirigieron a la tierra y a otros seres vivos que la habitaban como parientes, incorporando todas las formas de vida en el aro sagrado del parentesco, el principio interpretativo dominante de la cultura Lakota. De ahí fueron recibiendo sus nombres/identidades y dando explicación a lo que sucedía a su alrededor. Hasta la actualidad en la comunidad acostumbran a tener “nombres lakotas” y “nombres blancos”, el nombre en lakota se escoge según tu animal espiritual.

2.2.1 Trauma histórico/genocidio

Las tribus norteamericanas sufren hasta la fecha de algo llamado trauma histórico que de acuerdo con Borda B. y otros (2015) es un trauma colectivo infligido a un grupo de personas que comparte una identidad o afiliación, que se caracteriza por el legado transgeneracional de los eventos traumáticos experimentados, y se expresa a través de diversas respuestas psicológicas y sociales.

Este trauma histórico fue generado por el genocidio que vivieron todos los indios; este acto duró bastante tiempo y creo un gran impacto en la historia de EE.UU. pero sobre todo en la cultura o forma de vida de los nativos americanos.

Los indios fueron considerados siempre como raza inferior. Una decisión paternalista de la Corte Suprema en 1894 los consideró “una raza ignorante y dependiente”. Se les negó en varias ocasiones la ciudadanía y tuvieron que esperar hasta 1924 para que la “Synder Act” la reconociese. Su derecho al voto no fue admitido por todos los estados hasta 1948. Para acelerar la destrucción de su cultura, miles de niños indios fueron aislados de sus tribus y de sus hogares, se les asignaron nuevos nombres en inglés, los vistieron con uniformes grises, se les cortó el pelo, se les prohibió comunicarse en sus idiomas maternos, y se les obligó a participar en los cultos cristianos. El objetivo era la asimilación forzosa, no la educación. Capote S. (2013)

La movilización de indios fuera de sus territorios comenzó con la “Ley de desplazamiento indio” que fue promulgada por el presidente Andrew Jackson el 28 de mayo de 1830, autorizando al presidente a otorgar tierras sin resolver al oeste del Mississippi a cambio de tierras indias dentro de las fronteras estatales existentes. Drexler, K. (2019)

De acuerdo a López E. (2018) y su investigación el genocidio de las tribus nativas de Estados Unidos comienza con la llegada de los Europeos al país, toma fuerza con la ley de desplazamiento indio y continua en 1851 cuando el Congreso estadounidense aprobó la “Ley de Apropiación India” que le permite mover a las naciones en áreas más pequeñas llamadas reservas, éstas eran consideradas lugares inhabitables por los colonizadores, no fueron pensadas para la supervivencia del pueblo, dejándolos a su suerte.

No tiene mucho que las comunidades nativas fueron reconocidas como soberanas, sin embargo, aún no tienen poder legal sobre sus tierras, esto ha dado lugar a más abusos, un claro ejemplo son los proyectos de explotación y venta de los recursos naturales de las reservas, sin una justa remuneración a la tribu.

Ante los medios el genocidio contra los indios nativo-americanos ya terminó llegando a buenos acuerdos y términos, pero hasta la fecha siguen sin tratarlos como igual o al menos como ciudadanos del país.

IMAGEN 1

Territorio controlado por las naciones originarias



En la imagen de López, E. (2018) podemos observar el desplazamiento de las tribus nativo-americanas de EEUU a través del tiempo. En esta imagen vemos como ellos controlaban todo el país antes de la colonización y ahora viven en lugares muy aislados con una pésima calidad de vida.

El mayor ahorcamiento masivo en la historia de Estados Unidos tuvo lugar el 26 de diciembre de 1862 en Mankato, Minnesota. Sofocada una insurrección de las tribus Dakota, desesperadas por el hambre impuesto por el gobierno estadounidense, 303 indios, prisioneros de guerra, fueron condenados a muerte y otros 16 a largas penas de prisión, en juicio sumario sin abogados ni testigos. El presidente Abraham Lincoln redujo el número de los que serían ejecutados. En presencia de una multitud vociferante de cerca de 3,000 ciudadanos blancos y de gran cantidad de soldados, 38 indios fueron ahorcados por el delito de defender la tierra de sus ancestros.

Capote, S. (2013)

Hay una batalla que fue clave dentro de la historia de los Lakotas, ésta es llamada “Wounded Knee massacre” (La masacre de Wounded Knee), y ha sido considerada una de los peores genocidios de la historia, recibe este nombre por que se llevo a cabo en el arroyo de “Wounded knee” donde mandaron a atrapar al jefe de la tribu “Big Foot”, que lideraba a uno de los últimos grupos indios aún peleando por sus tierras, los acorralaron contra el arroyo y los soldados comenzaron a descargar sus armas contra el campamento Sioux, murieron más de 200 lakotas sólo en ese encuentro. Para los estadounidenses del siglo XIX, representó el fin de la resistencia india y la conquista de Occidente. Para los indios, representaba el desprecio absoluto de los Estados Unidos hacia sus responsabilidades en los tratados, su duplicidad y su crueldad hacia los nativos. King, P. (2016)

Podríamos pensar que el trauma para estas tribus termino cuando su genocidio acabó, pero no es así, considero que hasta la fecha este grupo sigue siendo un grupo vulnerable puesto que sus derechos siguen siendo agredidos hasta la fecha viéndose obligados a vivir en cierto nivel de

pobreza comparado con el resto de EEUU y propiciando un ambiente lleno de drogas, alcohol, que, a su vez, tienen como consecuencia muchas enfermedades mentales y un trauma que sigue creciendo.

2.3 Suicidio en la tribu sioux

El número de suicidios en las reservas nativas es muy alto, todo esto se ha originado en gran parte por su contexto, desencadenado por un trauma histórico causado por el genocidio que este grupo enfrentó. El ritmo de suicidios en adolescentes ha llegado a puntos alarmantes, tanto, que ha llegado a estar en estados de emergencia dentro de la reserva.

Las estadísticas tan altas en este problema se atribuyen a las consecuencias del genocidio que se viven en la actualidad y que tuvieron como consecuencia graves problemas con el alcohol, drogas, abusos mentales, y físicos.

Telesur (2015) publicó en sus noticias que el Departamento de Justicia estadounidense informó que una de cada tres mujeres indígenas manifiesta haber sido violada durante su vida, en su mayoría por hombres no indígenas, sin ser sancionados judicialmente.

De acuerdo con estadísticas recuperadas de SDSP (South Dakota suicide prevention) en el 2019.

- El suicidio es la décima causa principal de muerte en Dakota del Sur, pero es la segunda causa principal entre los 15 y los 34 años.

- Con 192 suicidios, Dakota del sur tiene la sexta tasa de suicidios más alta en Estados Unidos en 2017 (tasa bruta) Dakota del Sur = 22.0 por 100,000 habitantes EE. UU. = 14,5 por 100.000 habitantes
- Hubo 168 suicidios en 2018 en Dakota del Sur.
- 78 por ciento de los suicidios fueron hombres y 22 por ciento mujeres, 2009 - 2018
- La tasa de suicidio de los nativos americanos en Dakota del sur es 2.5 veces más alta que la tasa de suicidios en toda Dakota del Sur para 2009-2018.
- Métodos de suicidio en Dakota del Sur: arma de fuego 49%, ahorcamiento 35%, envenenamiento 12 % y otros 4%.
- El 16.1% de los estudiantes de secundaria de Dakota del Sur consideraron el suicidio (2015, Youth Risk Behavior Surveillance System).
- 8.4% de los estudiantes de secundaria de SD intentaron suicidarse (2015, Youth Risk Behavior Surveillance System).

Durante mi estancia en la reserva Sioux tuve la oportunidad de estar en contacto con muchos niños y algunas de sus familias, sobre todo adolescentes puesto que estaba a cargo de su cuidado, durante los pasados veranos me pude dar cuenta que la mayoría sufre de algún problema mental como ansiedad o depresión; algo que fue muy sorprendente para mí fue el ver sobre todo las adolescentes con las que yo estuve trabajando en el verano 2019 que fueron aproximadamente 30 al menos 20 de ellas tenían cicatrices de autolesiones. Creo que es un gran golpe de realidad trabajar en ese tipo de comunidad donde su contexto es tan negativo que preferirían no vivir, te das cuenta de que estás viviendo en una burbuja privilegiada y la realidad es otra.

2.4 Casos Análogos

Mucha gente se ha preocupado por problemas de salud mental, que están conscientes que hay que hacer algo al respecto y han creado formas de ayudar, ya sea para las personas que tienen deseos suicidas, las personas que están a su alrededor el cómo manejar una crisis suicida o directamente en las reservas nativas para intentar mejorar un poco su calidad de vida. A pesar de que ya existen varias propuestas para este tipo de grupo vulnerable en mi opinión falta mucha concientización todavía y generar un cambio en la forma de pensar y ver las cosas de la sociedad. Me gustaría exponer algunas de las cosas que se han hecho por estos grupos.

2.4.1 Nación Lakota celebra victoria sobre "cien años de genocidio líquido"

EFEUSA Denver (CO) 30 abr 2018

La nación indígena Oglala Lakota habitantes de la reserva Pine Ridge celebraron en 2018 su primer año de victoria contra lo que ellos llaman el “genocidio líquido” del cual han sido víctimas por más de un siglo por desalmados comerciantes.

Esta victoria consiste en haber cerrado los cuatro establecimientos de venta de bebidas alcohólicas que funcionaban en Whiteclay (Nebraska), una localidad de menos de 15 habitantes muy cerca de Pine Ridge en Dakota del Sur; estos comerciantes vendían hasta abril de 2017 más

de 3,5 millones de latas de cerveza al año a la reserva y lo hicieron por más de un siglo sin regulaciones.

Después de un año del cierre de estos establecimientos los Oglala celebran su sobriedad con una fiesta de ambiente familiar, listos para bailar, cantar, jugar y honrar a los sobrevivientes.

"Hoy celebramos nuestro primer aniversario de sobriedad, el final de cien años de opresión, de cien años de genocidio líquido. Así es como nosotros llamamos al alcohol", dice a Efe Olowan Sarah Thunder Hawk Martínez, activista de los Oglala Lakota.

Martínez explica como fue el largo proceso de terminar con el "alcoholismo multigeneracional forzado" de miles de nativos americanos del que hace responsables a las personas que les suministraban lo que llama el "veneno de Whiteclay".

La gente esta consciente que el cierre de los establecimientos no significa el fin del alcoholismo y que el alcohol seguirá llegando, la victoria está en haber "identificado al opresor" y haber logrado el cierre de "negocios inmorales".

Entre 15.500 personas y 28.000 personas, según distintos organismos, habitan la reserva de Pine Ridge, el condado más pobre del país, con un 97 % de sus residentes por debajo del nivel de pobreza del conjunto de los Estados Unidos.

Los ingresos promedio por familia, que están entre los 2.600 a los 3.500 dólares por año, son cinco veces menores que los de Puerto Rico y comparables a los de Nigeria, Marruecos o Egipto.

Como comparación, el ingreso familiar promedio por año en Nebraska es de 54.000 dólares anuales y de 53.000 dólares el de Dakota del Sur.

En 2017 la Comisión de Control de Licores de Nebraska ordenó el cierre de las tiendas de licor en Whiteclay que, además, estaban asociadas con un "tipo de actividades delictivas", incluyendo evasión fiscal (600.000 dólares en impuestos impagos), abusos sexuales, asesinatos, violencia, embriaguez en la vía pública, venta de alcohol a menores y compra de alcohol con vales para alimentos.

El daño causado por el "veneno de Whiteclay" es evidente. Según datos provistos por la nación Oglala Lakota, el 80 % de las familias en Pine Ridge enfrenta problemas de alcoholismo.

Dos de cada tres adultos son adictos al alcohol y uno de cuatro niños nacen afectados por el alcoholismo de su madre.

"Nuestros opresores querían matarnos lentamente y empezaron con nuestros abuelos y nuestras abuelas, envenenándolos con alcohol. Por eso lo llamamos el genocidio líquido. Y ahora estamos luchando contra otro veneno líquido, el petróleo en nuestra agua", declaró Martínez.

Para la activista, su generación logró en diez años lo que sus antepasados no pudieron lograr en los 90 años anteriores debido a un cambio de estrategia que incluyó trabajar con tribus aliadas, como los Pueblo Barrio Warriors de Colorado, iniciar acciones legales y organizar marchas y protestas.

Pero la estrategia más efectiva consistió en una serie de acciones no violentas, directas e indirectas, hasta alcanzar el resultado deseado: un fallo de la Corte Suprema de Nebraska convalidando el cierre definitivo de las cuatro licorerías.

"Se eliminó el desastre de salud y seguridad públicas de Whiteclay. Ahora comenzamos a sanarnos del daño de los últimos cien años", indicó Martínez.

En la celebración intervendrán, además de Martínez, Sonny Skyhawk, fundador y director ejecutivo de American Indians in Film and Television (Nativos Estadounidenses en Cine y Televisión), y Bryan Brewer, expresidente tribal de los Oglala Sioux.

Los Lakota "no esperamos que ningún político o predicador venga desde afuera para ser nuestro salvador. Nadie va a venir a salvarnos. Nuestras vidas están en nuestras propias manos", dijo Martínez.

"Hemos reconocido al opresor y hemos demostrado que puede ser derrotado. El éxito viene de la unidad, el respeto y el amor, pero sobre todo del respeto a uno mismo", concluyó.

Creo que es evidente que el alcohol es un gran problema en general, pero es mucho más grande entre la comunidad Nativo-americana en EEUU, también como hemos visto previamente un gran factor que propicia el suicidio son el alcohol y las drogas puesto que el alcohol es un depresor. Gran parte de la comunidad sufre de depresión sumándole su alcoholismo, quizás no sea una solución directa al suicidio, pero sin duda ayuda mucho el reducir el principal suministro de

alcohol en la reserva ya que es uno de los atenuantes en tendencias suicidas, me parece que también nos podemos dar cuenta como el abuso y maltrato hacia los indios americanos continua y el impacto que el genocidio tuvo y tiene en la comunidad a tal grado que llamaron al alcohol “genocidio líquido”. En lo personal me alegra mucho que poco a poco los nativos se pongan en acción para mejorar sus condiciones de vida y la calidad para generaciones futuras.

2.4.2 Navigating A Mental Health Crisis

Este es un libro publicado por NAMI (National Alliance on Mental Illness), el libro es un recurso/guía para aquellos que estén experimentando una crisis mental, con el objetivo de que el afectado y sus seres querido alrededor tengan los recursos necesarios de qué hacer cuando se necesita, es una guía de 30 páginas que aborda temas como: entender las enfermedades mentales, de inicio te pone en contexto sobre cuál es la realidad y qué tan común es, esto es fundamental para que te sensibilices y le das la importancia requerida, también trata las situaciones que ocurren cuando alguien padece de una de éstas, cuales son las factores de riesgo, cuándo está presente el riesgo de suicidio en una crisis mental, qué hacer si crees que una persona que tu conoces está pensando en suicidarse, qué hacer una crisis mental, respuesta medica/Departamento de emergencia, las respuesta de ésta, reacciones familiares, qué esperar del tratamiento de salud mental, la confidencialidad, los tipos de tratamiento, los tipos de cuidado que hay en enfermedades mentales, acercamientos de salud complementario, crear una plan de vida efectivo y cómo darle seguimiento, a quién contactar cuando tienes dudas, resentimientos y

qué otros tipos de crisis hay como buscar a un ser querido que falleció, o fue arrestado, prepararse para la crisis y los recursos que hay en NAMI.

Este recurso me parece ideal por que cuando una persona tiene una enfermedad de cualquier tipo mental o no, no solamente está implicado el “enfermo” también afecta a la gente a su alrededor y considero que este impacto es mucho más grande cuando se trata de enfermedades delicadas como depresión o ansiedad o pensamientos suicidas por que nadie esta listo para oír que una persona a la que tu quieres desea terminar con su vida y el proceso de recuperación es largo, tedioso, requiere de mucha paciencia, atención y disposición, esto puede llegar a ser desgastante, creo que guías como ésta puede hacer más fácil el proceso para el afectado y la gente a su alrededor.

2.4.3 Detección de tendencias suicidas en redes sociales

Es bien sabido que desde la generación de los milenials las redes sociales se han vuelto parte fundamental en nuestras vidas, prácticamente nacimos con el celular, es muy común que pasemos gran parte del tiempo en internet, muchas personas aprovechan estas plataformas para expresarse y publicar lo que pasa por su cabeza como forma de escape, dando a entender que tienen problemas. Se han creado varios algoritmos que filtran todas las publicaciones y comentarios buscando contenido alarmante que pueda indicar que una persona tenga pensamientos suicidas, depresión, ansiedad o algún problema de esta índole además bloqueando contenido sensible, eliminando publicaciones agrediendo a otros, etc. Las plataformas que más han destacado en esto es Facebook e Instagram.

De acuerdo con una publicación de Lee D. En BBC News (2019) Instagram desarrolló nuevas herramientas contra el acoso con el propósito de que el usuario pause y reconsidere lo que está diciendo para concientizar y reducir el abuso en esa plataforma, además de darle la opción a las víctimas del acoso la posibilidad de restringir la interacción con los usuarios que les causan angustia. Todo esto tomó fuerza después del suicidio de la adolescente británica Molly Russell donde sufrió acosos a través de Instagram y en la misma plataforma les preguntó a sus seguidores si debía morir y se quitó la vida.

Las redes sociales pueden ser un arma de doble filo ya que pueden ayudar a muchas personas, pero al mismo tiempo ser sumamente perjudiciales para tu salud.

En la publicación de un blog, el director ejecutivo de la empresa, Adam Mosseri, dijo de su firma "podría hacer más" con respecto al problema. "Podemos hacer más para evitar que el acoso suceda en Instagram y podemos hacer más para empoderar a aquellos que son objeto del acoso para que se puedan defender", escribió Mosseri.

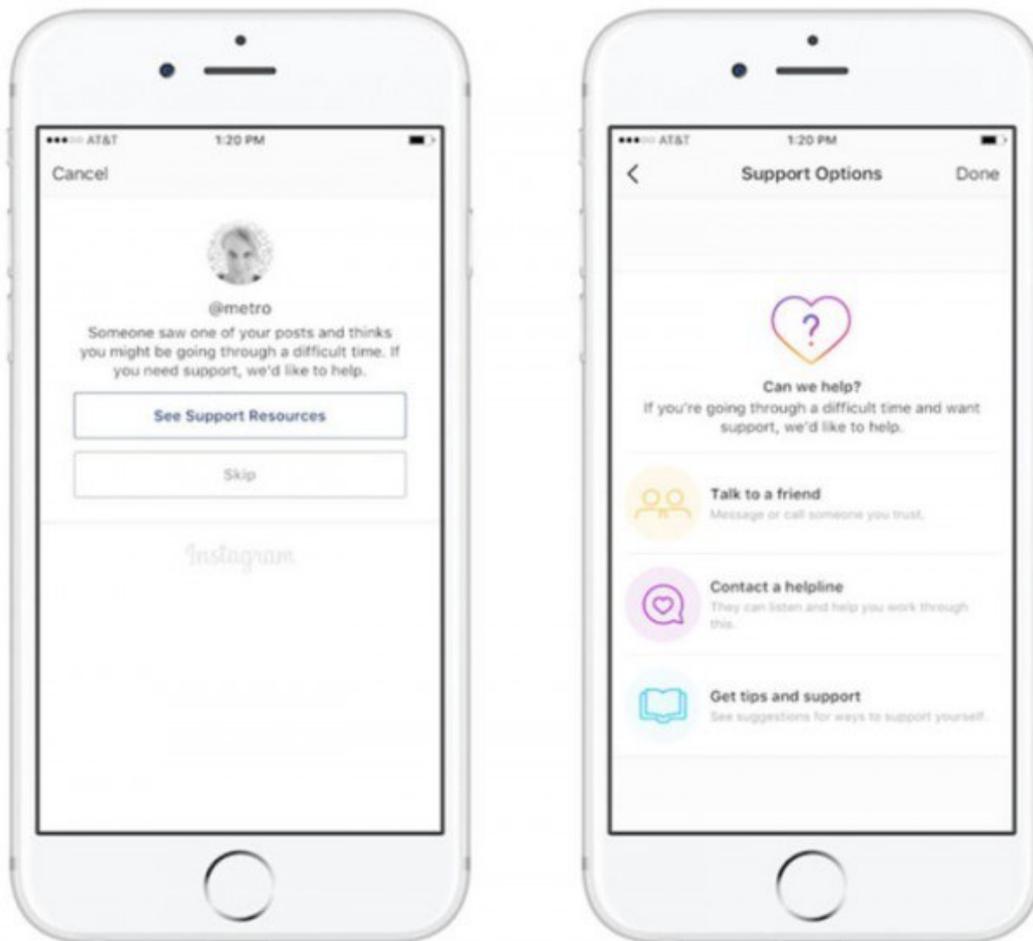
Instagram está ocupando inteligencia artificial para identificar textos similares a los que son denunciados con más frecuencia como inapropiados por los usuarios. En un ejemplo, una persona escribe "eres tan fea y estúpida", sólo para ser interrumpida por un aviso que dice: "¿Estás seguro de que quieres enviar este mensaje? ¿Aprende más?". Si el usuario presiona "aprende más", un aviso le informa: "Estamos solicitando a la gente a que repense los comentarios que se parecen a otros que han sido denunciados". El usuario puede ignorar el aviso y publicar su mensaje de todas maneras, sin embargo, Instagram sostuvo que en pruebas

anteriores "hemos encontrado que insta a la gente a borrar sus comentarios y compartir algo menos hiriente, una vez hayan tenido una oportunidad de reflexionar".

La herramienta está siendo inicialmente implementada para usuarios angloparlantes, con planes para que últimamente sea puesto en función globalmente, le contó Instagram a la BBC.

Además, van a implementar otras funciones como “restringir” donde puedes filtrar los comentarios sin bloquear a las personas, entre otras cosas

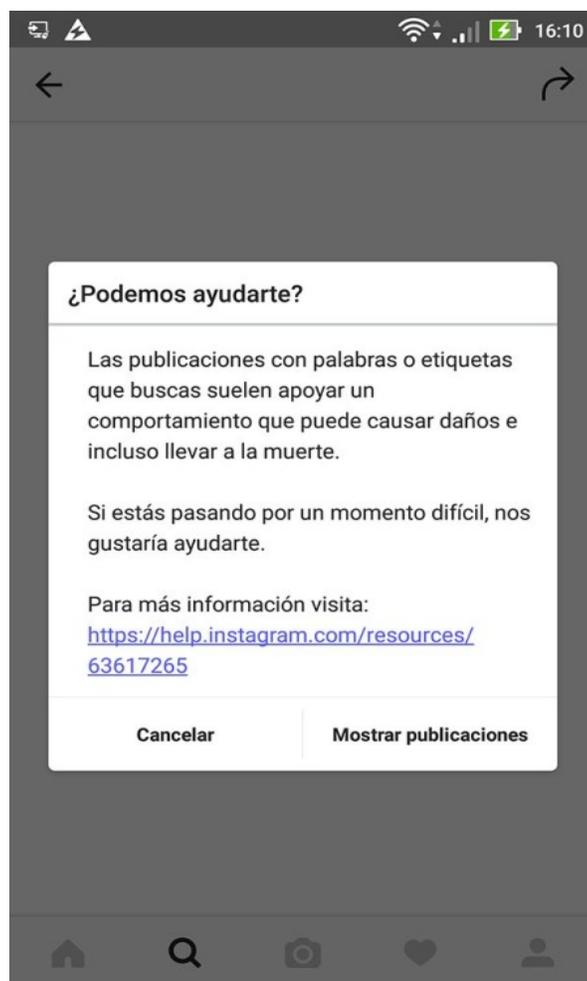
IMAGEN 2



Por otro lado, Instagram desde hace 3 años agregó funciones para prevenir suicidios, donde las nuevas opciones para reportar contenido a Instagram permiten avisar de contenido que podría dañar a los propios autores de las fotos. Contreras M. (2016)

En la **imagen 2** recuperada de la página web Clipset podemos observar qué pasa cuando alguien reporta tu contenido alarmante en el cuál podrías dar indicios de tener pensamientos suicidas o de autolesiones y necesitar ayuda. Esta función tiene como objetivo prevenir suicidios y funcionar como alerta ante cualquier comportamiento que pueda resultar dañino, como podría serlo el acoso escolar.

IMAGEN 3



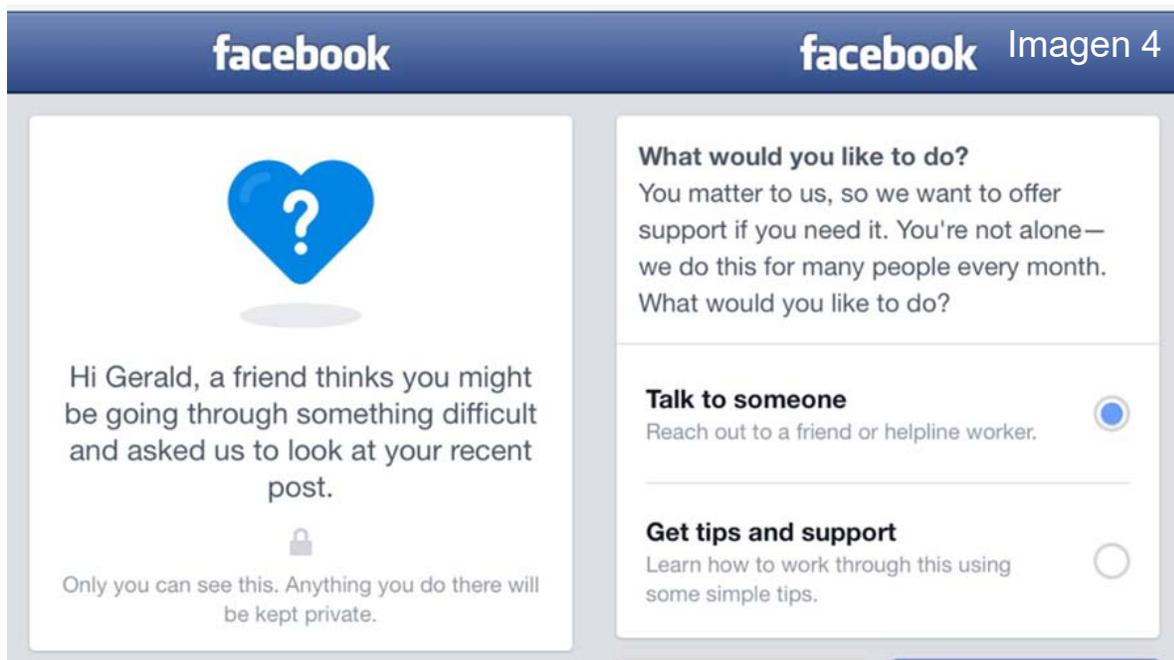
También, si buscas un hashtag (#) en Instagram relacionado con autolesiones se mostrará un aviso como el mostrado en la **imagen 3** donde se puede ver la pantalla que aparecerá después de solicitar ayuda, te da la opción de mostrar diferentes publicaciones de donde puedes obtener ayuda y te orienta con profesionales en el tema.

Facebook no se ha quedado atrás, es de esperarse puesto que Instagram forma parte de Facebook, esta plataforma también habilitó de manera global opciones para reportar publicaciones que mostraran actitudes suicidas. Nieto S. (2016)

Si tú deseas reportar algún comentario o contenido relacionado al tema el reporte será anónimo y la plataforma le enviará un mensaje como el de la imagen 2 al usuario en cuestión.

Adicionalmente, la persona afectada recibirá accesos directos a líneas telefónicas de ayuda y opciones para ponerse en contacto con sus amigos más cercanos. [...] Además, la plataforma hace posible el reporte anónimo de comentarios y publicaciones ofensivos o que contengan algún tipo de abuso, lo cual se suma a la opción para moderar comentarios, que se introdujo hace algunas semanas. Nieto S. (2016)

IMAGEN 4



Si tu reportas algo en Facebook, la imagen que se mostrará será como la **imagen 4** recuperada de Castro J. (2019), donde en la imagen te preguntarán ¿Qué es lo que quieres hacer?, te dejan en claro que para Facebook eres importante y te quieren ayudar, después de esto te dan opciones donde te motivan a buscar ayuda, ya sea hablando con algún amigo, con una línea de ayuda o algunos tips para superar esa crisis.

Cabe mencionar que Facebook ha estado trabajando para prevenir las conductas suicidas, desde antes de haber lanzado esta función anti-suicidio, junto con la organización Save.org. Su principal objetivo es el analizar el comportamiento dentro de las redes sociales de las personas que habían sido víctimas de suicidio para poder identificar posibles signos de alerta. Castro J. (2019)

Internet es un gran recurso y una enorme área de oportunidad para ayudar en estos temas, muchas veces las redes sociales se vuelven nuestro diario, en algunas ocasiones son un grito ahogado en busca de ayuda o atención, siento muy conveniente estas herramientas en las plataformas ya que el índice más alto en suicidios es en adolescentes y a su vez ellos son los principales consumidores de las redes sociales, pienso que aunque suene a una solución muy sencilla, o que quizás por el tabú de la sociedad no se tome tan en serio como debería, así salvar una sola vida es algo de provecho, y el aprovechar el impacto que las redes sociales para llegar a grandes masas de personas es muy bueno. Toda la ayuda es bienvenida.

2.4.4 Terapia dialéctica conductual

También llamado DBT por sus siglas en inglés, es una terapia creada por profesionales de la salud mental independientes, hay un grupo en México llamado DBT México siendo el primero en el país.

De acuerdo al canal oficial de Youtube del “Instituto de Ciencia Conductual Contextual CDMX” que recibe el mismo nombre, DBT inicia en la década de los 80’s con la Dra. Marsha M. Linehan en EUA para desarrollar un tratamiento para personas con múltiples intentos suicidas y auto-lesiones que funcionara mejor que el tratamiento usual en su comunidad, donde encontró que había mucha sensibilidad al rechazo que causaba culpabilidad en los pacientes y que un cambio basado en la aceptación tampoco era sostenible, se enfocó en todos los problemas para crear un equilibrio y generar una mejor estrategia, impulsando el auto regulamiento y el desarrollo de tus habilidades sin perder de vista la aceptación, basada en objetivos individuales y protocolos de

evaluación y manejo del riesgo suicida sin necesidad de ser hospitalizados, que además, va guiada con un terapeuta individual.

DBT es un tratamiento que incluye 3 grupos de estrategias centrales: De cambio o solución de problemas (terapia conductual), de aceptación (validación) y dialéctica, 3 modalidades de intervención: terapia individual, asistencia telefónica, grupo de entrenamiento en habilidades y grupo de consulta entre los miembros del equipo.

DBT México es el primer grupo de Terapia Dialéctica Conductual (DBT por sus siglas en inglés) Mexicano verificado por Behavioral Tech y The Linehan Institute, las organizaciones reguladoras en el entrenamiento y capacitación de profesionales en este tratamiento basado en evidencias para problemas graves de regulación emocional. Así mismo, DBT México está afiliado a DBT Latinoamérica, rama latinoamericana de Behavioral Tech. DBT México (2019)

En este tipo de terapias hay técnicas para tratar diferentes tipos de trastorno como pueden ser, el trastorno por estrés postraumático, trastorno por estrés postraumático complejo, problemas de abuso de sustancias, infantes con dificultades de regulación emocional, adolescentes con dificultades de regulación emocional.

Hay diferentes razones de suicidio y en gran parte de las víctimas de este problema suelen ser “reguladores sensibles”; esto significa que les es más difícil el controlar sus emociones, cosas que pueden parecer muy sencillas para los demás los afecta a gran escala y les cuesta más trabajo de lo usual el volver a estar tranquilo; estos comportamientos tienen niveles y el último nivel es

lo que llamaríamos una crisis suicida donde se sienten tan agobiados por un problema y parece que la salida más eficaz es quitarse la vida, aunque el motivo principal no sea dejar de vivir. Otra forma de comprenderlo mejor es asociándolo con el “trastorno límite de la personalidad” (TLP).

De acuerdo al sitio oficial de DBT México (2018) el trastorno límite de la personalidad (TLP) es una condición psicológica crónica, que se entiende mejor como una gran dificultad para regularse emocionalmente, lo que genera inestabilidad en el estado de ánimo, en el comportamiento y en las relaciones interpersonales, lo que conlleva a dificultades en el funcionamiento y satisfacción personal en diversas áreas de la vida (académica / laboral, afectiva, recreativa y familiar). Las personas afectadas por esta condición tienden a mostrar algunas, en algunos casos todas, estas condiciones:

- Dificultades para organizar sus emociones y pensamientos, adoptando puntos de vista extremos, mostrando emociones intensas, o experimentando conflictos entre sus pensamientos y emociones.
- Experimentar una identidad difusa, dependiente de las circunstancias o inexistente.
- Comportamiento impulsivo o imprudente, que puede incluir autolesiones e intentos de suicidio, abuso de sustancias, trastornos de alimentación, relaciones interpersonales inestables.
- Dificultades para mantener una estabilidad que permita lograr sus metas valiosas.

El TLP al ser tratado con la técnica DBT hace que los afectados aprendan a regular sus emociones generando una vida estable que “merece la pena vivirse”.

DBT se ha sometido a diferentes validaciones donde se ha comprobado su efectividad sobre otras, un ejemplo es: en 21 estudios aleatorizados controlados se compara con otros tratamientos y en 18 de éstos se mostró mayor eficacia que las otras intervenciones en variables como reducción de Autolesiones, intentos suicidas, hospitalización, abuso de sustancias, trastorno límite de la personalidad y variables clínicas; estos estudios fueron realizados con adolescentes en 7 países diferentes.

2.4.5 The Bandana Project at UMNTC

Este Proyecto se lleva a cabo en la universidad de Minneapolis en Minnesota, EEUU, generando un sentido de pertenencia y creando comunidad. La nota completa fue recuperada de la página oficial de la universidad de Minesota.

Los estudiantes de universidad de son inmersos a grandes cantidades de estrés académico, personal y social y seguido están sin el apoyo que necesitan para lidiar con este estrés. Como resultado, el suicidio es la tercera causa de muerte en EEUU para personas entre los 15-24 años y a su vez también son el sector con más altos índices de enfermedades psicológicas diagnosticables.

El proyecto de la ventana es una campaña de concientización sobre las enfermedades mentales y el suicidio que comenzó en Otoño de 2017. Estamos buscando difundir la conciencia proporcionando a todos los estudiantes, profesores y empleaños bandanas/pañuelos verde lima, típicamente pero no necesariamente se usan en las mochilas, además estas bandanas llevan de 3-5 tarjetas con recursos que te llevan a lugares donde puedes encontrar ayuda dentro del campus.

Para una persona que sufre de salud mental, un pañuelo verde significa que esa persona es alguien seguro para acercarse y que tiene la forma de ayudarte. A medida que se extiende la conciencia, un pañuelo verde lima se convertirá en la muestra silenciosa de solidaridad y apoyo para cualquier persona que haya experimentado dificultades para mantener su salud mental.

Esperamos que este proyecto ayude a crear una comunidad universitaria más solidaria y pueda ayudar a reducir el estigma que rodea la salud mental.

La UMN (universidad de Minneapolis, EEUU) ya tiene algunas herramientas muy buenas para tratar la salud mental para poder dejar un cambio significativo en los estudiantes.

2.5 Técnica de campo

Para reforzar la investigación me di a la tarea de realizar entrevistas a personas que estuvieran muy de cerca con la tribu, su contexto y su problemática, para mí esto era sumamente importante para poder comprender mejor desde primer plano cómo es su situación de vida y los problemas que este grupo vulnerable vive día con día.

Decidí contactar a dos personas diferentes que yo conocí muy de cerca mientras estuve trabajando en el campamento Sioux, como mencioné antes estas personas trabajan de cerca con la tribu SIOUX especialmente con los niños y adolescentes, puesto que ellos llevan más de 3 años viviendo en la reserva y son trabajadores de planta en la Sioux YMCA donde se encargan de dar un seguimiento continuo a su situación y de dirigir los diferentes programas que la YMCA tiene en la reserva, mis entrevistados además cuentan con bastante experiencia tratando con niños en contextos traumáticos, trabajaron con niños que estuvieron en detención de menores, adolescentes internados en centros de salud mental, entre otros.

La primer persona que entrevisté fue Andrew Corley el CEO, coordinador y director de la Sioux YMCA, actualmente él cuenta con el puesto más alto de la YMCA dentro de la reserva y se encarga de orientar, dirigir todos los proyectos y poner orden en éstos, él es una persona

sumamente abierta, honesta, directa, por lo que sus respuestas me fueron de gran ayuda e incluso me aconsejó e informó más sobre todo lo que esta ocurriendo con los Nativos Americanos. Andy está muy comprometido con la causa, a tal nivel que en todo el año organiza diferentes actividades para recaudación de fondos ya que todos los proyectos de la YMCA son gratis para los niños, algunos de estos proyectos son el “day camp” donde organizan “campamentos” diarios, éste se ubica en una de las comunidades de la reserva Cheyenne llamada Dupree, este “day camp” en año escolar comienza después de que los niños salen de clases, los ayudan con su tarea, intentan darles una alimentación balanceada en la comida y cena de una manera didáctica y rica en valores, además de enseñarles talleres que los formen como mejores seres humanos.

Con la entrevista de Andy me di cuenta de muchísimas cosas, sobre todo en la reserva gracias a que están ubicadas en áreas remotas, lejos de urbanización la ayuda es escasa, en todos los sentidos, para llegar a un supermercado bien surtido tienes que manejar 2 horas, para ir a un centro comercial “grande” debes manejar 4 horas, gracias a todo el genocidio y discriminación que estas comunidades recibieron viven en lugares muy aislados, pero lo peor de todo es que así como la comida está lejos, la ayuda lo está también, por lo que platicué con Andy no hay muchos terapeutas fijos en la reserva y hay pocos hospitales (que son los lugares donde podrías buscar ayuda) además de esto cuentan con un centro de recuperación o centro de salud mental llamado “Secret heart”, fuera de eso cuando alguno de los jóvenes llega a tener una crisis extrema son llevados fuera de la reserva para poder recibir la atención necesaria.

Platicando con él me comentó que en las escuelas procuran enseñar y concientizar sobre el tema, sin embargo, es difícil llegar a la población y que cualquier ayuda para combatir el problema de

depresión, ansiedad y el porcentaje de suicidios es bienvenida puesto que es algo muy serio y común para los Lakotas.

La segunda persona entrevistada fue Cait McGinnis, ella es la directora del “Sioux YMCA Camp Leslie Marrowbone” en los veranos, donde se encarga de reclutar a todo el Staff con meses de anticipación, preparar el programa de todo el camp, las capacitaciones, conseguir el dinero de donaciones y todo lo relacionado con campamentos, y cuando no está en campamentos trabaja como directora de los day camps en Dupree, aunque no tiene un puesto tan alto como Andy es la persona que más contacto ha tenido con los niños, crea vínculos con ellos para poder ayudarlos de mejor forma.

Al platicar con ellos se confirmó que la principal razón de suicidio en las reservas está ligada con los genocidios y el trauma histórico que esto generó, además de desencadenar un ambiente lleno de abusos (físicos, sexuales, mentales, de sustancias, etc.) Sin embargo, el principal problema en la comunidad es la falta de ayuda y gente preparada para combatir el suicidio, a pesar de que las organizaciones sociales dentro de la reserva e incluso la misma tribu constantemente se esfuerza por educar sobre la prevención del suicidio y las enfermedades mentales que en la mayoría de los casos influyen en esto, el que las reservas estén tan aisladas, con pocos recursos, con condiciones de vida que no cualquier puede soportar genera escasez de terapeutas, psicólogos, o es difícil conseguir ayuda profesional para darle seguimiento a los casos, ya que cada caso es distinto y requiere una labor enorme.

La entrevista de Cait M. Contribuyó a la comprensión de por que es un tema tan común para los Sioux, incluso para los niños pequeños, el suicidio es una situación sumamente normalizada dentro de las comunidades nativas, tanto, que “se contagia” y entonces se crea una cadena, te vuelves más vulnerable a tener tendencias suicidas por que es algo normal en tu contexto y es una forma fácil de encontrarle salida a la frustración o problemas.

Con lo visto en el marco conceptual y reforzado con las técnicas de campo, se comprobó que este grupo vulnerable tiene una problemática grande y real, que además afecta a gran parte de la población, por eso decidí darle una solución textil a este problema.

3. Planteamiento del Problema

Llevo dos años trabajando durante el verano con los niños de la reserva Sioux, durante mi estancia jamás imaginé el crecer tanto como persona, no estaba consciente de lo privilegiada que soy y de qué es lo que está sucediendo en el mundo en realidad.

Tratando con ellos toqué mis límites y meforcé a sacar paciencia de donde ya no había más, a ser más comprensiva que nunca, aprendí a escuchar y analizar genuinamente lo que me decían. Me motivaron a dejar de ser conformista y querer hacer un cambio.

Estando allá el choque cultural fue masivo por que vino acompañado de un duro golpe de realidad, poco a poco fui aprendiendo de la historia de mis niños desde diferentes ángulos, visto desde una perspectiva foránea, cercana, y cercana pero ajena, el sensibilizarme con su situación,

todo el maltrato que han sufrido y que continua de diversos lados, por parte de su nación, en su familia y que se refleja en la calidad de vida que tienen.

Creo que desde el primer año me sentí obligada moralmente a regresar, por que desde prepa he recibido una educación jesuita que se enfoca en la parte humanista del ser, me parece que el ver todo lo que está pasando, darte cuenta de la realidad y hacerte el ciego es sumamente indignante, siendo conformista no vamos a trascender ni llegar a ningún lado, yo sabía que podía ayudar, y que todavía puedo hacer algo al respecto. Al mundo y a las personas les hace falta actuar, nos vivimos quejando de todo lo que nos pasa, afligiéndonos de nuestros problemas, pero jamás estamos en acción. Creo que es hora de que las nuevas generaciones despierten y nos unamos para generar un cambio real. Comparto la filosofía de San Ignacio de Loyola donde dice que “El amor ha de ponerse más en las obras que en las palabras” y “En todo amar y servir”.

Decidí desarrollar esta propuesta porque durante mi investigación me pude dar cuenta que no hay ofertas de este tipo en el mercado, hay diversas campañas dentro de las cuales, muy pocas son didácticas, además me di cuenta de que no existen entornos dentro de casa diseñados especialmente para hacerte sentir cómodo, deseo atacar la problemática a través de la creación de un ambiente o atmósfera que los acompañe durante todo el proceso y con artículos cotidianos que ayuden a la problemática.

4. Justificación

A lo largo de todo el documento expusimos la problemática que se vive día a día sobre el índice de suicidios en las reservas nativas; como se ha mencionado en la extensión del texto el suicidio en general es un gran problema que necesita mayor difusión, sobre todo dentro de las reservas nativo-americanas ya que ahí, éste es más grave.

En lo personal tengo gente muy cercana que sufre de alguna enfermedad mental, antes yo pensaba que tenían ese tipo de actitudes para pedir atención, por que eran cosas de la edad, cualquier tipo de pretexto para minimizar sus problemas y razones; hasta ahora es cuando me voy poniendo en los zapatos de estas personas, comprendiendo por lo que están pasando, quizás no puedo saber cómo se sienten puesto que yo no he experimentado problemas de esa índole, sin embargo, estoy consciente de que existen, de su seriedad e impacto.

Por esas razones me gustaría generar conciencia en las personas que como yo desconocían del tema, incitarlas a informarse ya que en este caso la información puede salvar vidas.

El proyecto está pensado para crear una solución diferente a las que están en el mercado, una solución que te involucre y pueda ayudar a la problemática desde un enfoque mucho más cercano, por esto también la propuesta se realiza para crear atmósferas dentro de casa que ayuden a fomentar la armonía, ayudándote a liberar tus sentimientos y acompañando durante la terapia a los afectados.

Otro punto importante de la propuesta es para enseñar a través de los artículos; en el mercado hay muchas campañas teóricas sin embargo hay pocas que enseñen a través de artículos y puede ser un área de oportunidad para un aprendizaje kinestésico.

Algo interesante dentro de esta investigación fue darme cuenta de que hay varias soluciones ante la problemática, sin embargo, hasta la fecha sigue habiendo muy poca cultura de prevención y bastante desinformación, no hay campañas u ofertas para el segmento que te involucren, donde tengas un contacto directo y donde tus productos además de ser funcionales creen un sentido de pertenencia ofreciendo ayuda ante el problema y el afectado.

Dentro de esta colección se harán elementos cotidianos que no pierdan funcionalidad y además tenga un plus para poder ayudar a las personas con tendencias suicidas, junto con un sustento psicológico de un profesional para evitar cualquier detonante de algún trauma, además de darle más estructura y sustento al proyecto.

5.Objetivos

5.1 Objetivo General

Desarrollar una colección de hogar/accesorios para niños y adolescentes que consista en 5 productos textiles ocupando técnicas de tejido de punto, plano, estampados, con la finalidad de ayudar a las personas con problemas mentales, en específico incitarlas a buscar ayuda y acompañarlas durante el proceso.

5.2 Objetivos específicos

1. Generar una colección que incluya un peluche informativo sobre dónde pedir ayuda cercano a tu área, y que te ayude durante tu tratamiento por medio de un libro con diseño.
2. Crear una frazada estampada simulando patchwork inspirados en motivos de la zona y que contengan información sobre dónde buscar ayuda.
3. Elaborar un pin/parche que genere un sentido de pertenencia y ayude a las personas a crear una red de apoyo.
4. Desarrollar una colección que además de generar conciencia y ayudar en el tratamiento, contenga una conexión con la cultura Sioux sin dejar de lado el diseño para que a futuro sea algo estético que te gustaría tener presente en tu cuarto.
5. Identificar elementos propios de su cultura y aplicarlos en los textiles para lograr una mayor identificación.
6. Ayudar a concientizar a las personas del entorno del enfermo sobre la problemática que sufre y el impacto de esta.

6. Desarrollo del Producto

En esta parte del documento se encontrará todo el desarrollo de la colección y el proceso creativo que se llevó a cabo para la realización de los productos finales sugeridos como solución a la problemática antes expuesta.

Se podrá observar en este apartado sus materiales, costos, composición, procesos, fichas técnicas, entre otros.

6.1 Inspiración

La inspiración surge principalmente por motivos personales, durante dos veranos estuve trabajando con los niños de la tribu Sioux, todo eso fue un gran golpe de realidad, lo cuál me motivó a hacer algo para ayudarlos; estos niños/adolescentes son la principal razón del por qué quise desarrollar esta colección sin embargo durante la investigación me informe tanto como pude dándome cuenta que éste problema va mucho más allá de lo que yo pensaba y que quizás yo tenía herramientas que pudieran ayudarlos, y que con una persona a la que yo lograra ayudar me daría por bien servida.

Como el motivo de inspiración principal son los niños de la tribu sioux y se está buscando crear un sentido de pertenencia con ellos, decidí tomar varios elementos de su cultura y tradiciones para el diseño de la colección.

Dentro de sus festividades hay un evento/fiesta llamado “pow wow” donde todos llevan su vestimenta típica, hacen comida para toda la comunidad, hay rifas y sobre todo bailes en diferentes categorías, para sacar la paleta de colores me enfoqué mucho en los colores presentes en su bandera y sus regalías (Como ellos llaman su ropa de fiesta y baile). A su vez ellos crean muchas cosas con cuentas/chaquiras que poseen ciertos motivos característicos de la región, también decidí apoyarme sobre eso para que sea lo más familiar a su cultura posible sin perder estética.

Una parte vital de mi proyecto fue conocer los motivos de los índices tan altos de suicidio en la región, esto me movió a hacer algo con lo que ellos se sientan cómodos, identificados y seguros, cuando estuve dentro del campamento nuestras “cabañas” eran tipis y a pesar de dormir en el suelo donde hay cientos de insectos me sentí segura, relajada, por que salía y ahí estaba el cielo más estrellado que he visto en mi vida y para mí un paisaje precioso con mucho verde. Por eso quise poner un teepee de mi campamento puesto que durante mucho tiempo esos fueron sus lugares seguros.

Con el board de inspiración también decidí poner una imagen que haga referencia al genocidio que vivieron, me parece que es clave saber lo que pasó para intentar entender mejor lo que ellos vivieron y aún viven, además de ser la raíz de toda la propuesta.



6.2 Concepto

A lo largo del marco conceptual se platicó brevemente sobre los pensamientos suicidas en la personas y mucho más aterrizado hacia los Nativo-Americanos de la tribu Sioux, con todo lo expuesto nos pudimos dar cuenta que es una problemática muy común, real, no siempre tomada en serio; hasta la actualidad falta mucha educación en el tema, romper con los tabús que la sociedad ha impuesto sobre las enfermedades mentales junto con el suicidio, que es visto como algo lejano, para personas que no saben manejar sus sentimientos y que son “exageradas”.

Toda la investigación y el tener un contacto personal e íntimo con los afectados me motivo a crear algo para ayudarlos involucrando los textiles, pensando en esto y cómo se crearía la propuesta decidí desarrollar una colección llamada Tókša Akhe que significa “Hasta luego” en Lakota, con el propósito de rendir homenaje a todas las personas en el mundo, en especial en la reserva que deciden y decidieron quitarse la vida.

Esta palabra es de gran peso para su cultura ya que en sus tradiciones la muerte y el duelo de alguien es un acontecimiento de suma importancia, pero sobre todo espiritual, ellos no tienen una palabra para decir “adiós” en su idioma por que jamás te despides de la gente, ellos creen que ya sea en esta vida o en otra se volverán a encontrar, trasciendes y formas parte de la madre tierra.

6.3 Materiales

Para el desarrollo de la colección propuesta se escogieron diferentes materiales que te muevan a tocarlos y te dieran un sentimiento de seguridad/acompañamiento, quise que fueran muy suaves, amables al tacto y cómodas.

Los materiales fueron elegidos con la finalidad de incitar al tacto, buscando que las telas principales sean suaves, causando una sensación satisfactoria al tocarlas, en su mayoría son telas con diferentes largos de pelo, desde el terciopelo hasta peluche, además se ocuparon telas que logren resaltar los colores escogidos en la paleta de colores.

La mayor parte de las telas escogidas contienen poliéster con el objetivo de que el proceso de estampado fuera más fácil y con mayor calidad, además de que la variedad de telas de este material es mayor.

- No tejidos:

- Pellón grueso (100% poliéster)
- Relleno peluche (100% poliéster)
- Tejido plano:
 - Sarga escolar (100% poliéster)
 - Forro Puff
 - Forro bolsa esencia peluche
 - Manta (100% algodón)
- Tejido de punto:
 - Peluche pelo corto (80% poliéster 20% Algodón)
 - Peluche pelo largo (80% poliéster 20% Algodón)
 - Terciopelo (100%)
 - Polar (100% poliéster)
- Avíos:
 - Ojos Botón grandes
 - Cierre nylon de 120 cm
 - Broche metálico para pin
- Hilos:
 - Hilos de 100% poliéster
 - Filamento de 100% poliéster
 - Estambre 90% acrílico 5% poliéster 5%lunex
- Otros:
 - 3 kg hule espuma trozada (espuma poliuterano)
 - Bolígrafo negro
 - Hojas bond
 - Tapa cuaderno
 - Velcro invisible (100% nylon)
 - Arroz

6.4 Producto

A continuación, se hará una breve pero concisa descripción de los productos que integran la colección “Tókša Akhé”.

Frazada: Estampado que alude a una colcha de patchwork con motivos geométricos característicos de la nación Sioux tamaño individual, con una tela suave para incitar ese espacio y la sensación de arropamiento.

Peluche Bisonte: Materiales suaves al tacto, con un compartimiento especial para agregar esencias a tu elección (10 opciones), tamaño de 45 cm., botón pánico que conecte a la línea de vida a través de un código.

Puff : 2m para niño-adulto, suave al tacto, con forro interno para el relleno y la cubierta exterior con cierre para facilitar el lavado, relleno de hule espuma trozada.

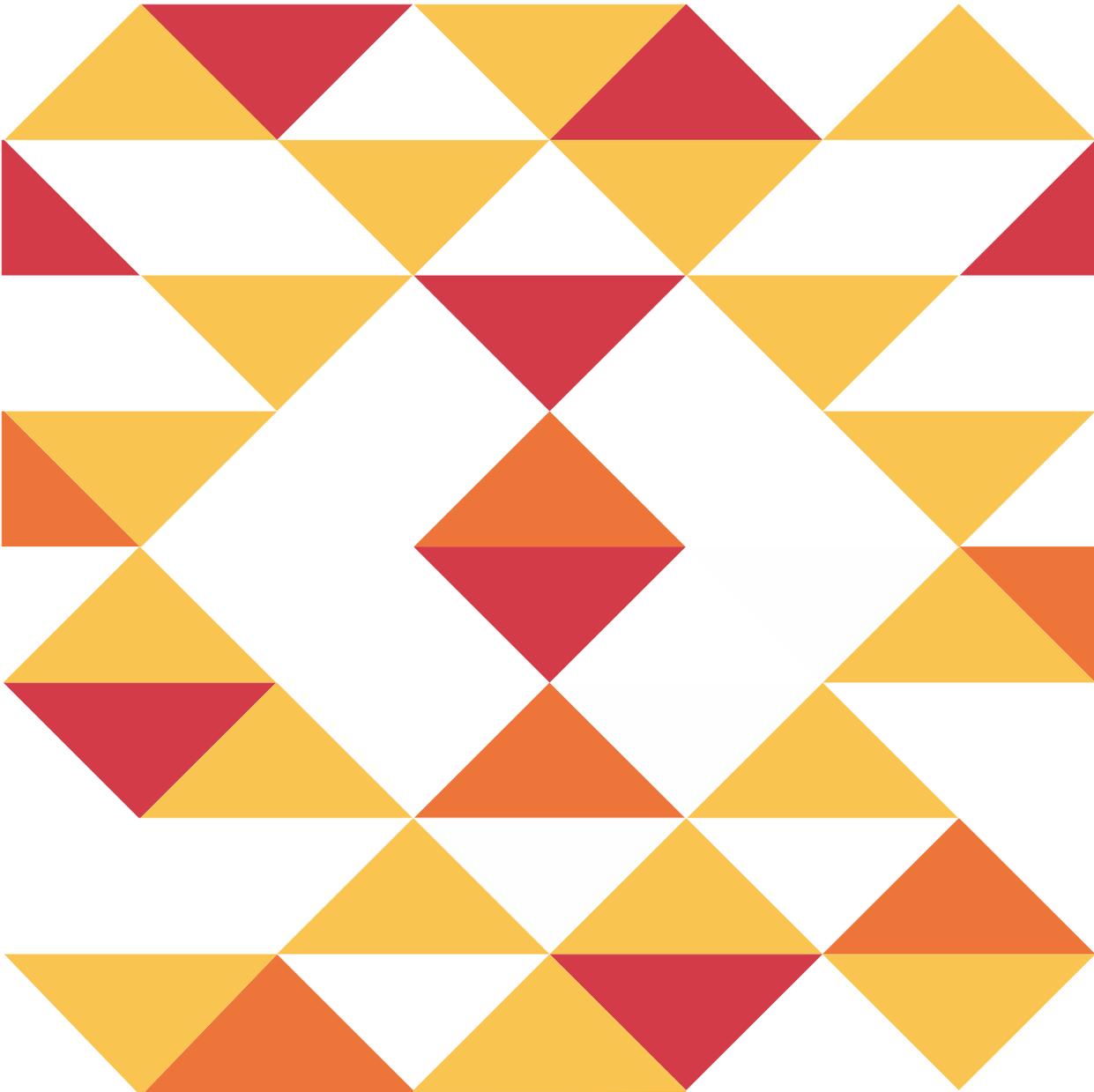
Cojín: 40x40 cm. Con la finalidad de hacer más cómodo el puff y hacer juego con tu frazada para tener una colección más completa, con estampado coordinado (sencillo).

Bolígrafo: Forma de pluma, de color negro hecha a base de macramé con un estambre de color vistoso.

Pin: Diferentes propuestas de 2 tamaños bordadas a máquina con un símbolo característico de la colección adecuadas para usarse como parches o pines y un clip metálico para poderlo colocar en el lugar deseado.

Cuaderno: Guía de ayuda para superar una crisis enfocada al enfermo y la gente a su alrededor, con un espacio abierto para expresar lo que sientes, basado en la técnica de DBT (anteriormente expuesta en los casos anexos).

6.5 Bocetos

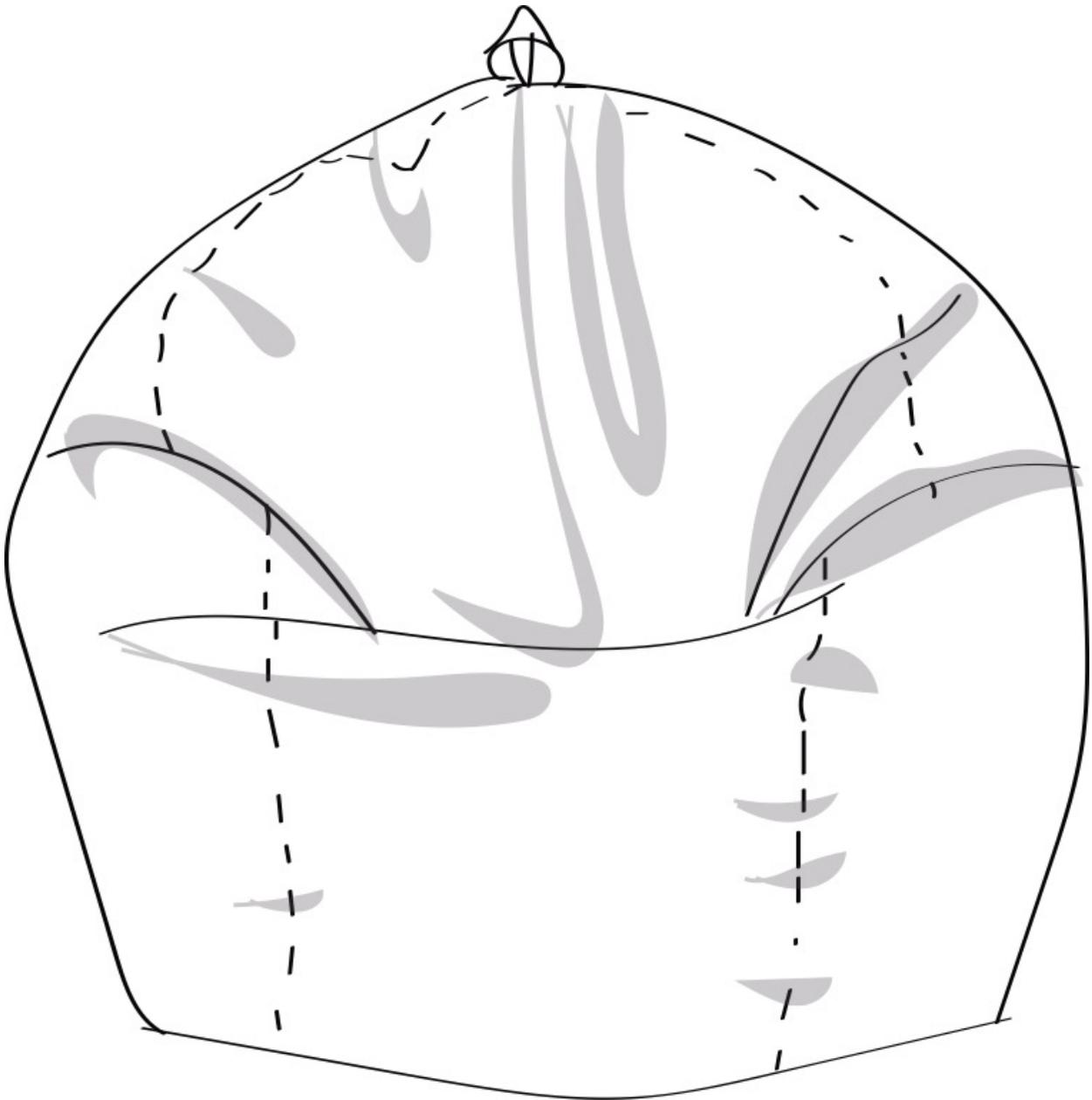






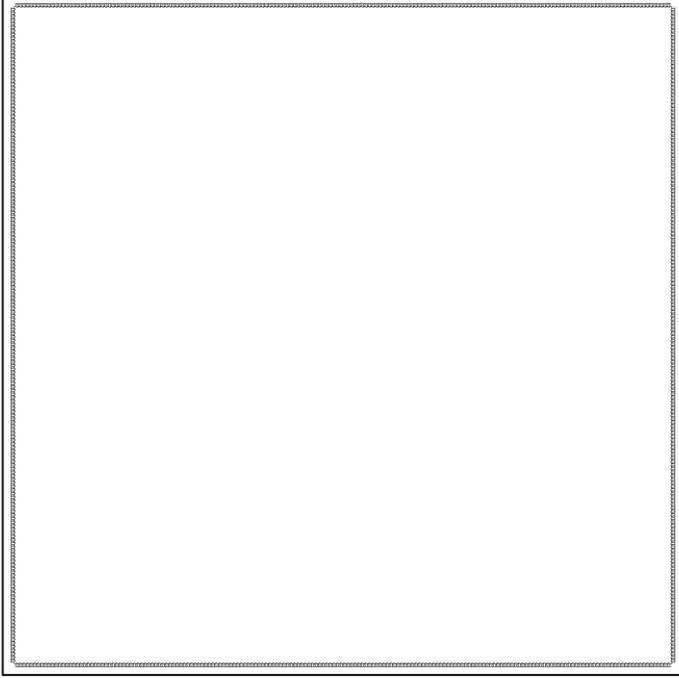








6.6 Fichas técnicas

	Diseñador: Miranda Payrán		Universidad Iberoamericana de Puebla	
	Estatus: Prototipo		Colección: Toksa Akhe	
	Género: Unisex		Atemporal	
	División: Hogar			
Tejido: Punto		Códigos de tela		
Pe-001				
				



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

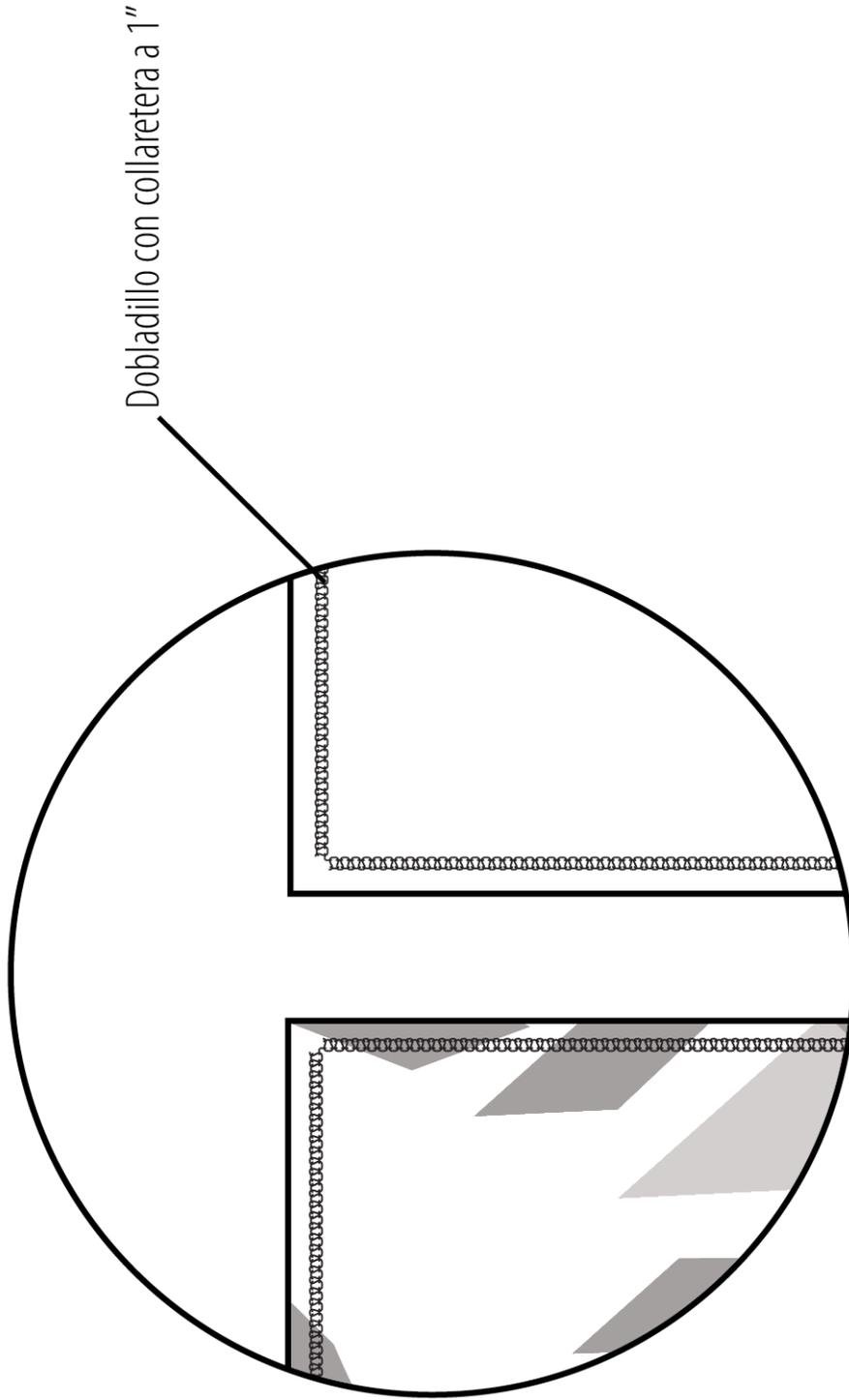
Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



25/11/2019

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

Página 2 de 6



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

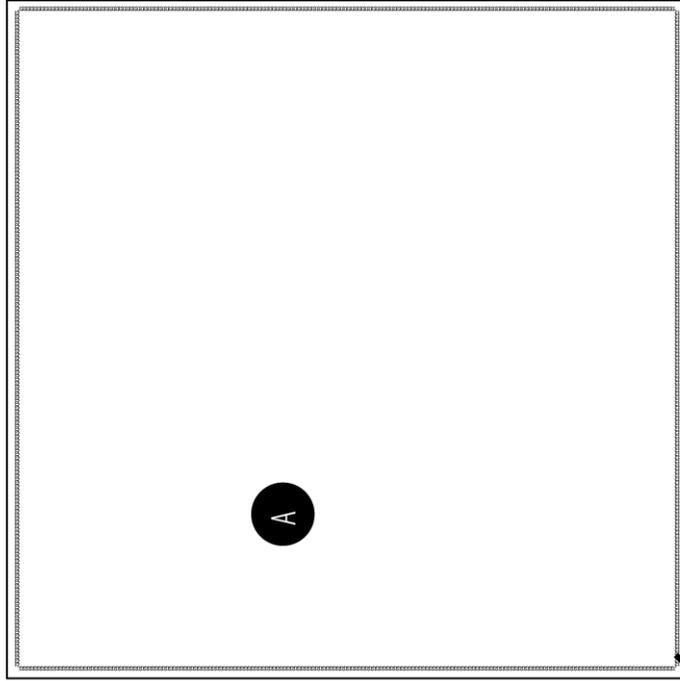
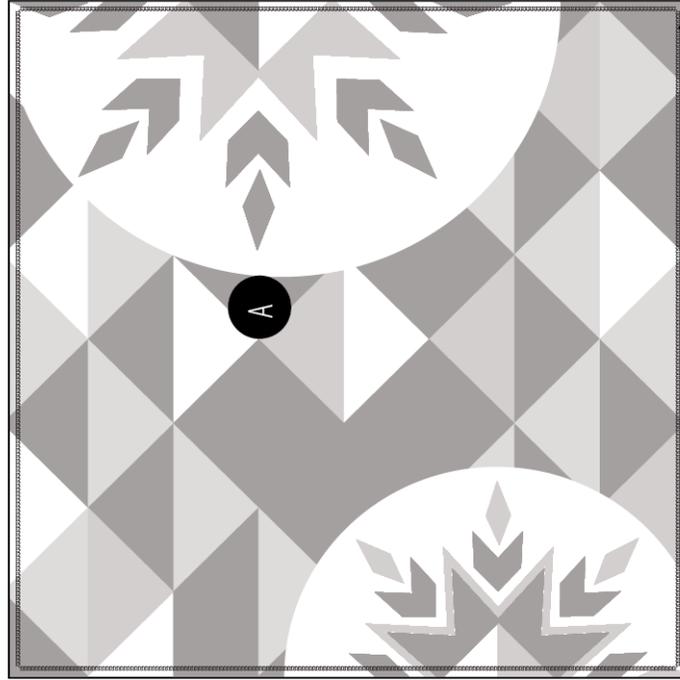
Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



B

Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

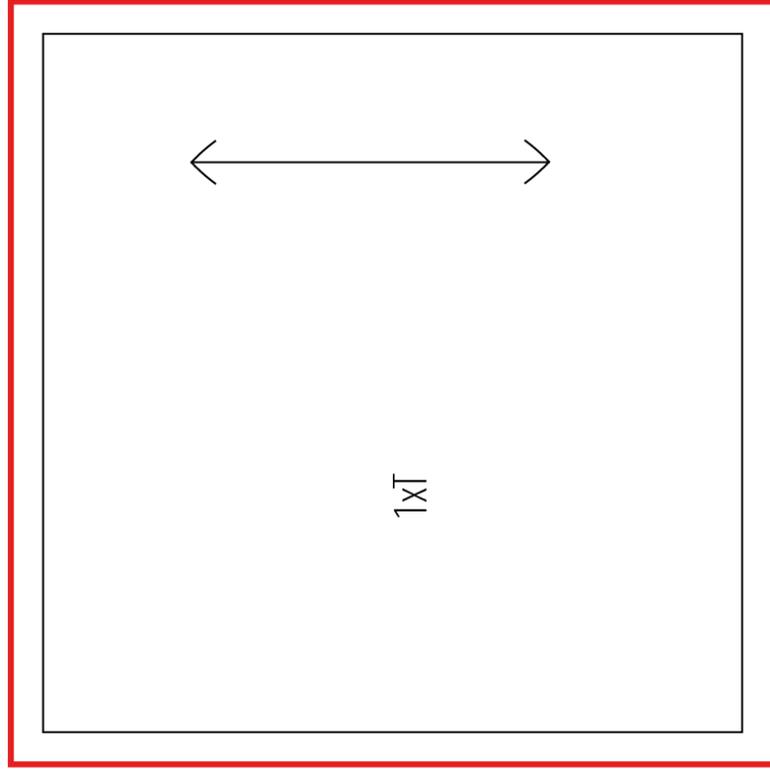
Colección: Toksa Akhe

Atemporal



1.

1.60 CM



1.60 CM

Piezas para el exterior

1. Colcha. — Costura 1"



Hilo de tela

1xT 1 por tela



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



Pantone 19-2911 TCX Black Beauty



Pantone 19-4037 TCX Bright Cobalt



Pantone 16-7419 TCX Porcelain



Pantone 12-0730 TSX Daisy Floret





Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano

Códigos de tela

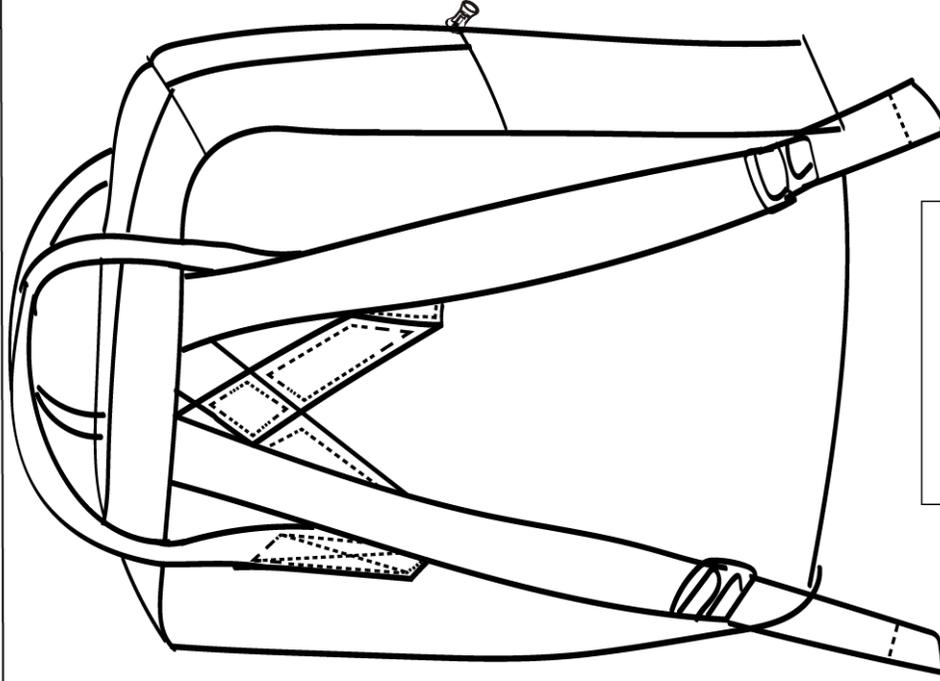
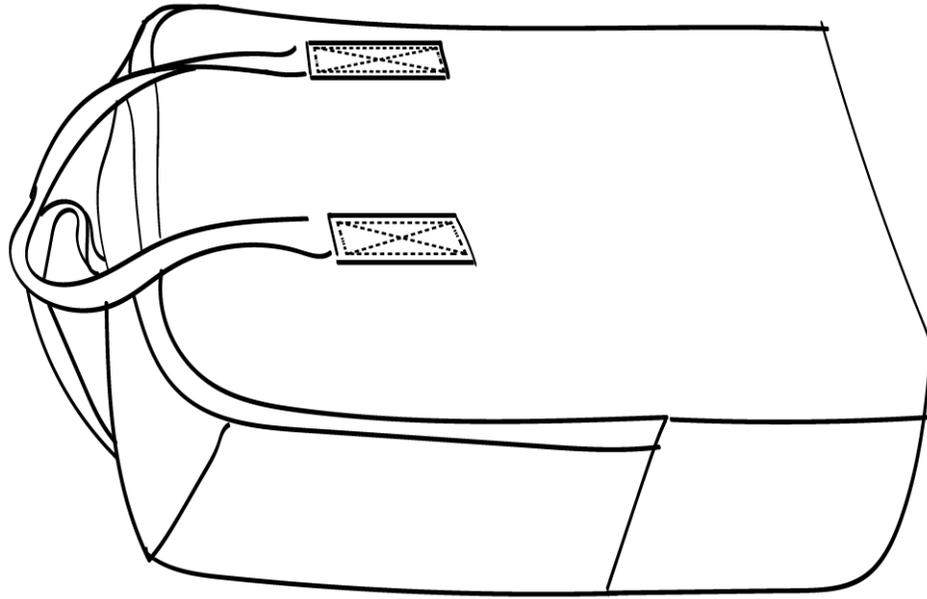
Estructura: GZ-001

Base: Se-002

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



PANTONE: 12-0730TSX "Dasy Floret"

25/11/2019

CARATULA-TRAZO PLANO

Página 1 de 6

Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano

Códigos de tela

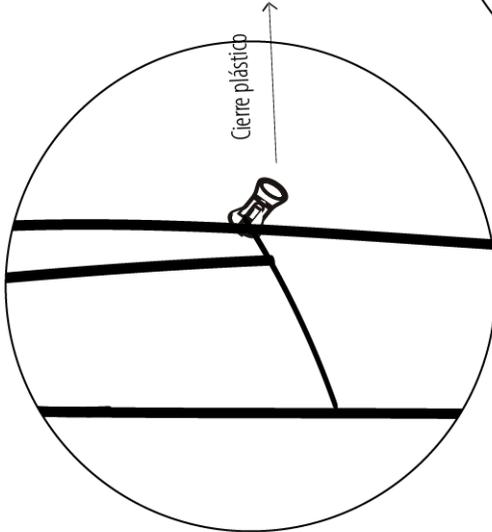
Estructura: Pe-001

Base: Pe-002

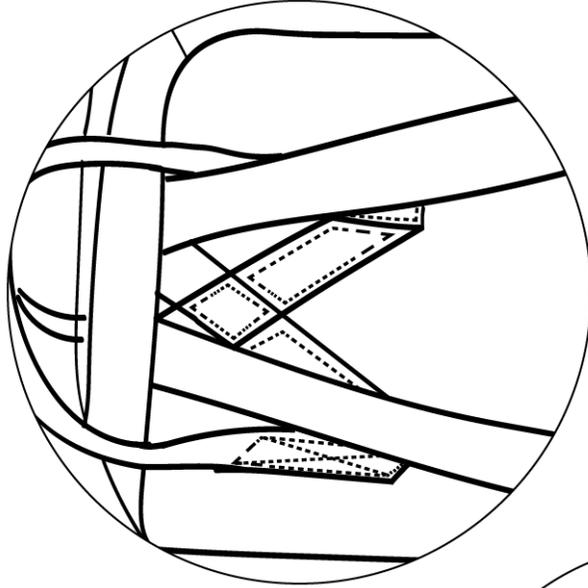
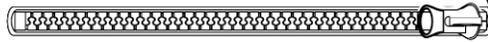
Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Ioksa Akhre

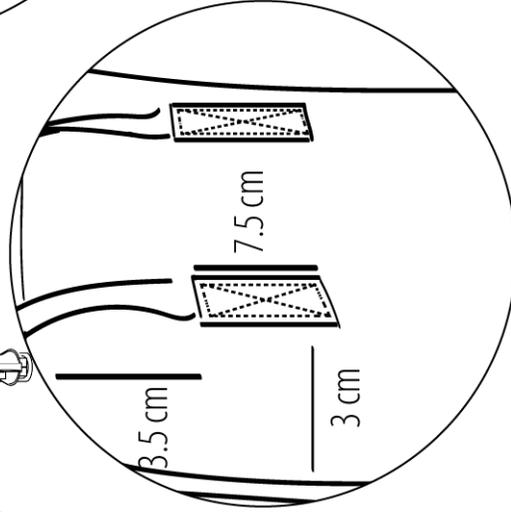
Atemporal



Cierre plástico



Tirantes cruzados con pespunte de refuerzo de 8pppp



3.5 cm

7.5 cm

3 cm

Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano y punto

Códigos de tela

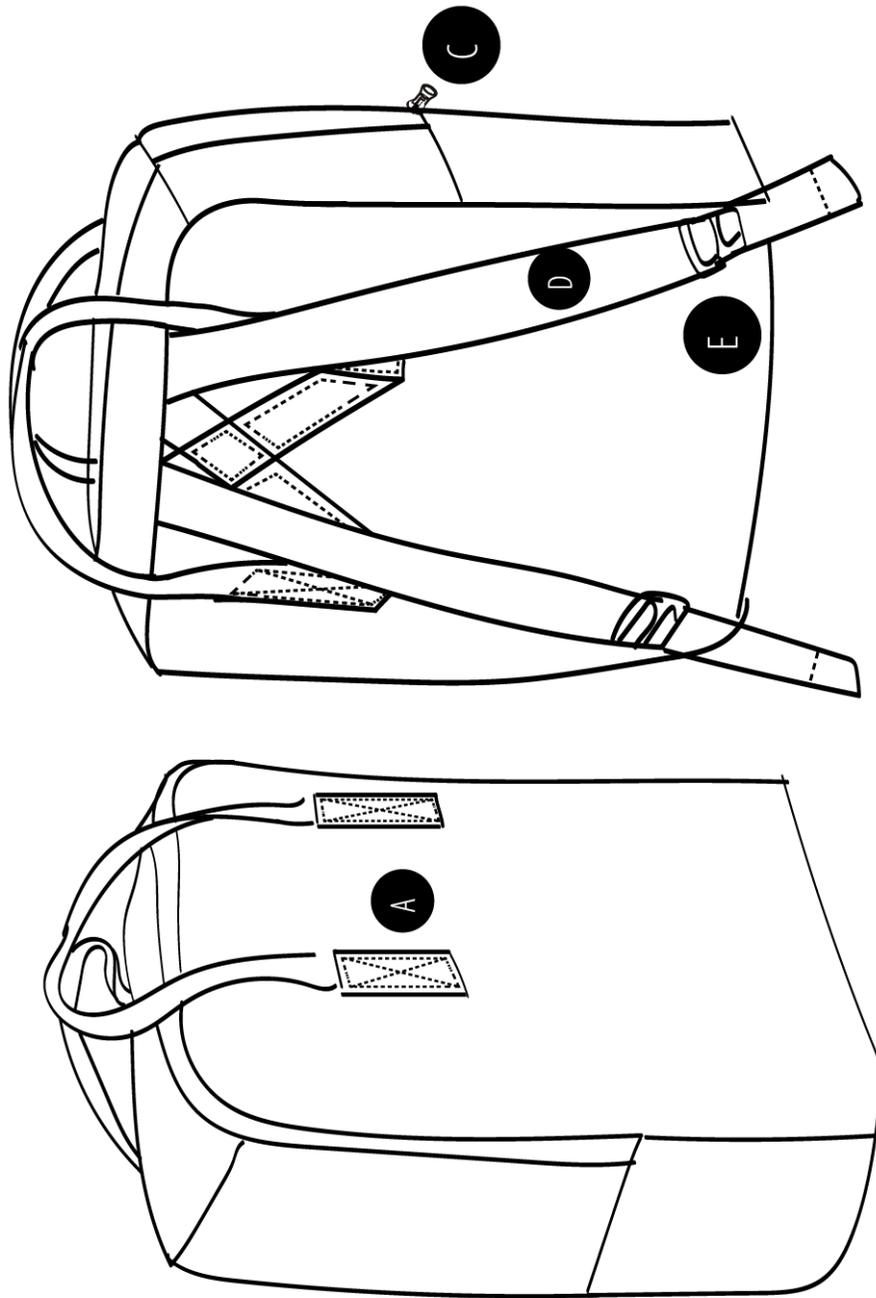
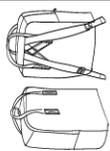
Estructura: Pe-001

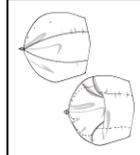
Base: Pe-002

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Ioksa Akhe

Atemporal





Tela	Localización	Uso	Cantidad	Composición
Gamuza	A	Cuerpo	1 m	100% poliéster
Sarga Escolar	B	Forro	1 m	100% poliéster
Avíos				
Biés		Tapa costuras	3 m	100% poliéster
Cierre plástico	C		80 cm	100% poliéster
Hilos				
Normal		Todo	2 pza.	100% poliéster
Filamento		Todo	3 pzas.	100% poliéster
Otros				
Correas	D	Estructura	3 m.	100% poliéster
Pasa Correas	E		2 pzas.	Plástico



Diseñador: Mirandá Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano y punto

Códigos de tela

Estructura: Pe-001

Base: Pe-002

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

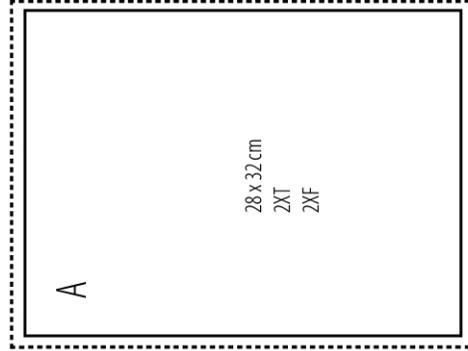
Atemporal



28 x 4 cm
1XT
1XF

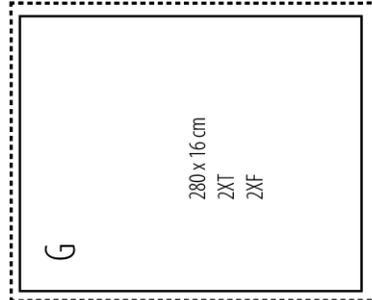


F



A

28 x 32 cm
2XT
2XF



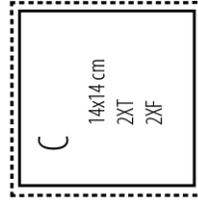
G

280 x 16 cm
2XT
2XF



B

28 x 16 cm
1XT
1XF



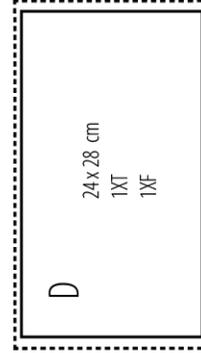
C

14x14 cm
2XT
2XF



E

20 x 4 cm
1XT
1XF

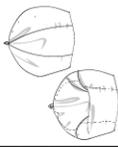


D

24 x 28 cm
1XT
1XF

Hilo tela
costuras 1 cm

1XT 1 por tela 2XT 2 por tela
1XF 1 por forro 2XF 2 por forro

	Diseñador: Miranda Payrán		
	Estatus: Prototipo		Universidad Iberoamericana de Puebla
	Género: Unisex		Colección: Ioksa Akhe
	División: Hogar		Atemporal

DESCRIPCIÓN DE OPERACIÓN	MAQUINARIA	PUNTADAS POR PULGADA	COSTURAS
Coser las correas a la mochila por el FR y ES siguiendo los patrones de acomodo , lo que sobra del asa doblar y coser con un respunte a 1/16"	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
Unir las partes de Forro con Tela de las partes A	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
Coser una pieza C a cada lado de la D en tela para la base de la mochila, hacer lo mismo con el forro y unir el forro con tela sobre las costuras ya hechas procurando que éstas empaten	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
Unimos las piezas G a la B de tela y forro para crear la parte superior de la mochila y unimos las piezas E con la F.	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
Cosemos el cierre en las piezas de la base y la parte superior procurando esconder el cierre con la parte más ancha de la parte superior	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
Unimos la base de la mochila al Frente (A) después de asegurarnos que la base y la parte superior tengan el mismo ancho	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
Unimos la parte superior al Fr de la mochila procurando dejar un cm de cada lado para cerrarlo con la base	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
Unimos la parte de la espalda con el resto de la mochila, damos acabados con biés	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm
ponemos los broches y hacemos un dobladillo en las correas para que no se salgan	Recta	8 puntadas por pulgada	1 cm



Diseñador: Miriamda Payrán

Estatuto: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Macramé

Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



25/11/2019

CARATULA-TRAZO PLANO

Página 1 de 6



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Macramé

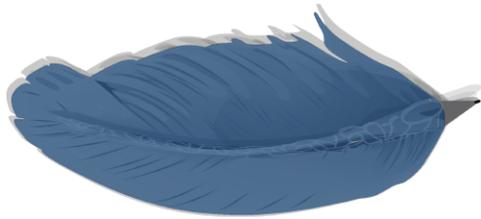
Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Ioksa Akhe

Atemporal



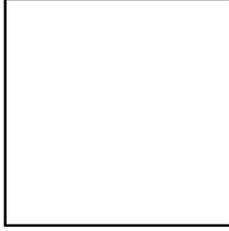
VARIANTE 001



PANTONE 19-4037 TCX
BRIGHT COBALT



VARIANTE 003



PANTONE 11-0601 TCX
BRIGHT WHITE



VARIANTE 002



PANTONE 12-0730 TSX
DAISY FLORET



VARIANTE 004



PANTONE 16-1150 TCX
TOPAZ



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Macramé

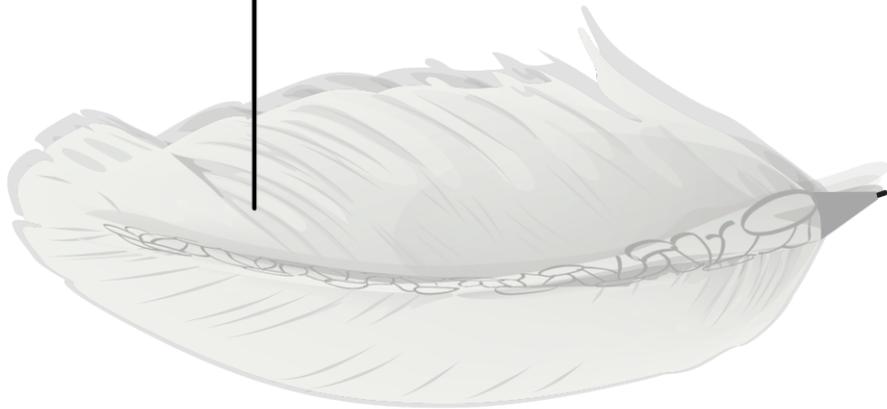
Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



*Textura hecha con estambre cepil-
lado

*Pluma creada a base de macramé



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Macramé

Códigos de tela

Pe-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akre

Atemporal



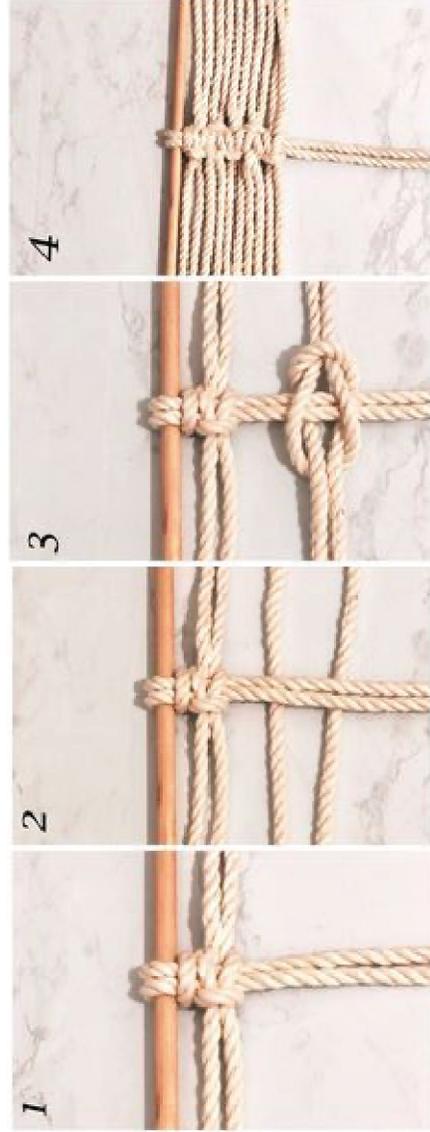
25/11/2019

LAYOUT

Página 4 de 6



DESCRIPCIÓN DE OPERACIÓN	MAQUINARIA	PUNTADAS POR PULGADA	COSTURAS
Enredar la pluma con estambre.	Manual		
Cortar varias tiras de 20 cm (aprox 50)	Manual		
Tomar 2 tiras, doblarlas a la mitad (se harán 2 aros) y entrelazar una con la otra por el hueco del aro previamente formado	Manual		
Apretar	Manual		





Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano y punto

Códigos de tela

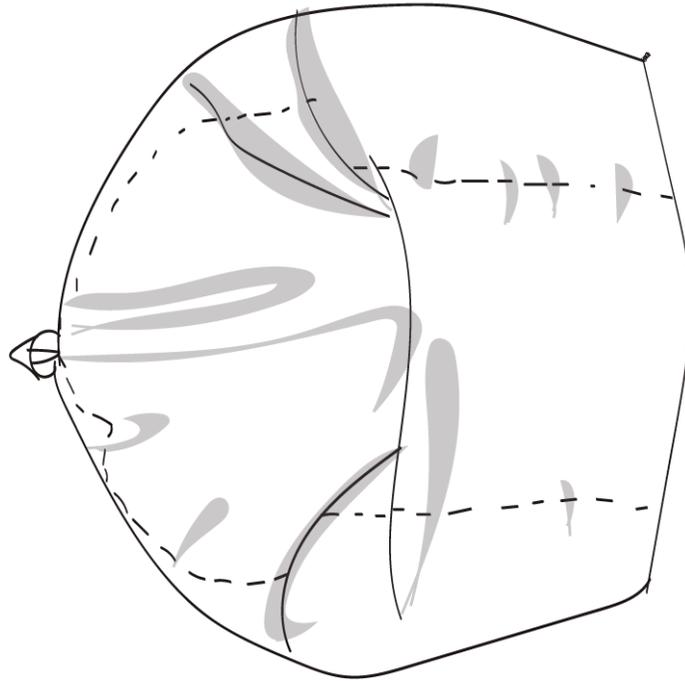
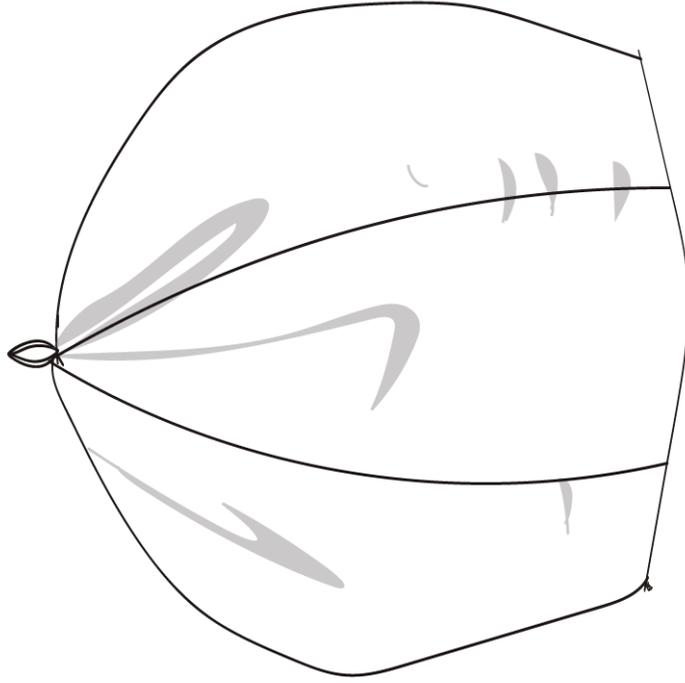
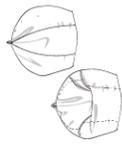
Estructura: Pe-001

Base: Pe-002

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



PANTONE: 19-4037 TCX "Bright Cobalt"

Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano y punto

Códigos de tela

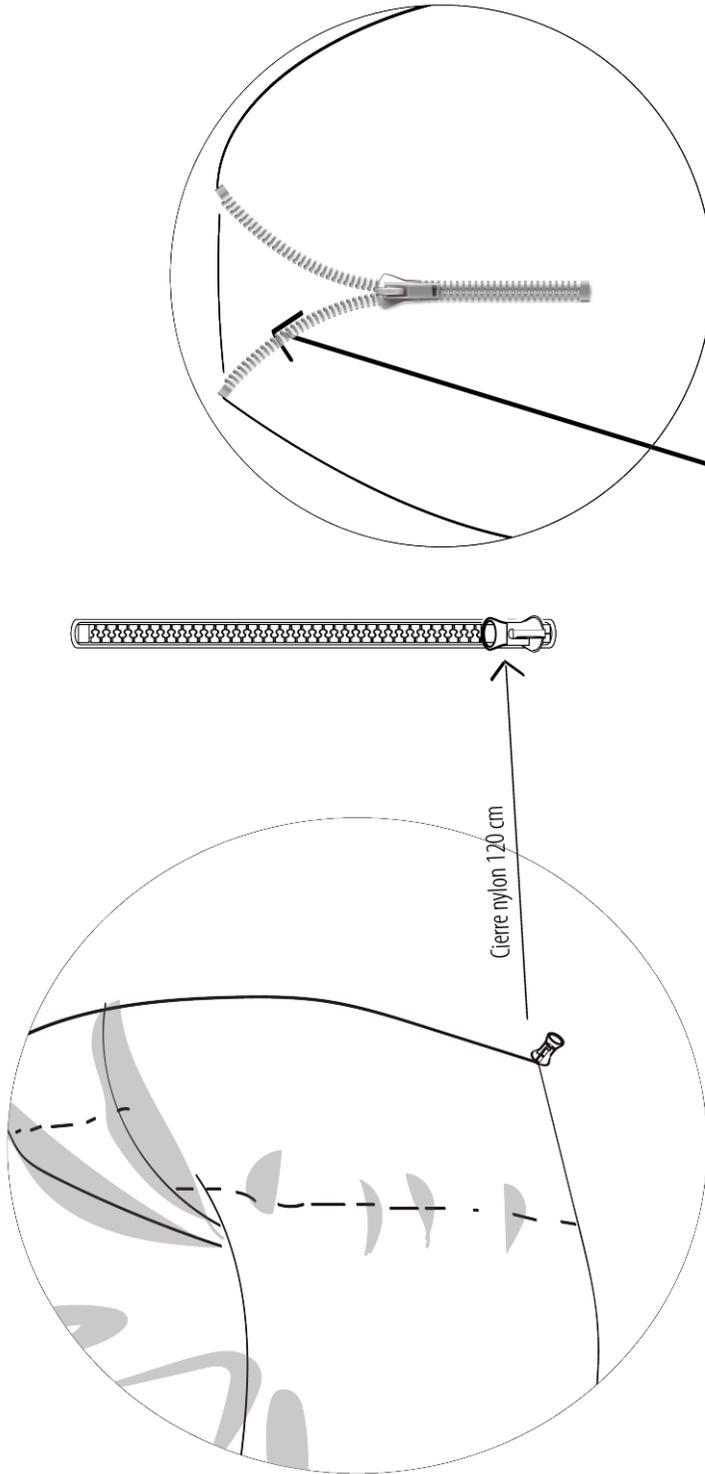
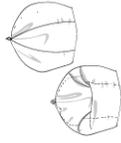
Estructura: Pe-001

Base: Pe-002

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Ioksa Akhe

Atemporal



Forro contenedor de relleno
(Hule espuma)

Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano y punto

Códigos de tela

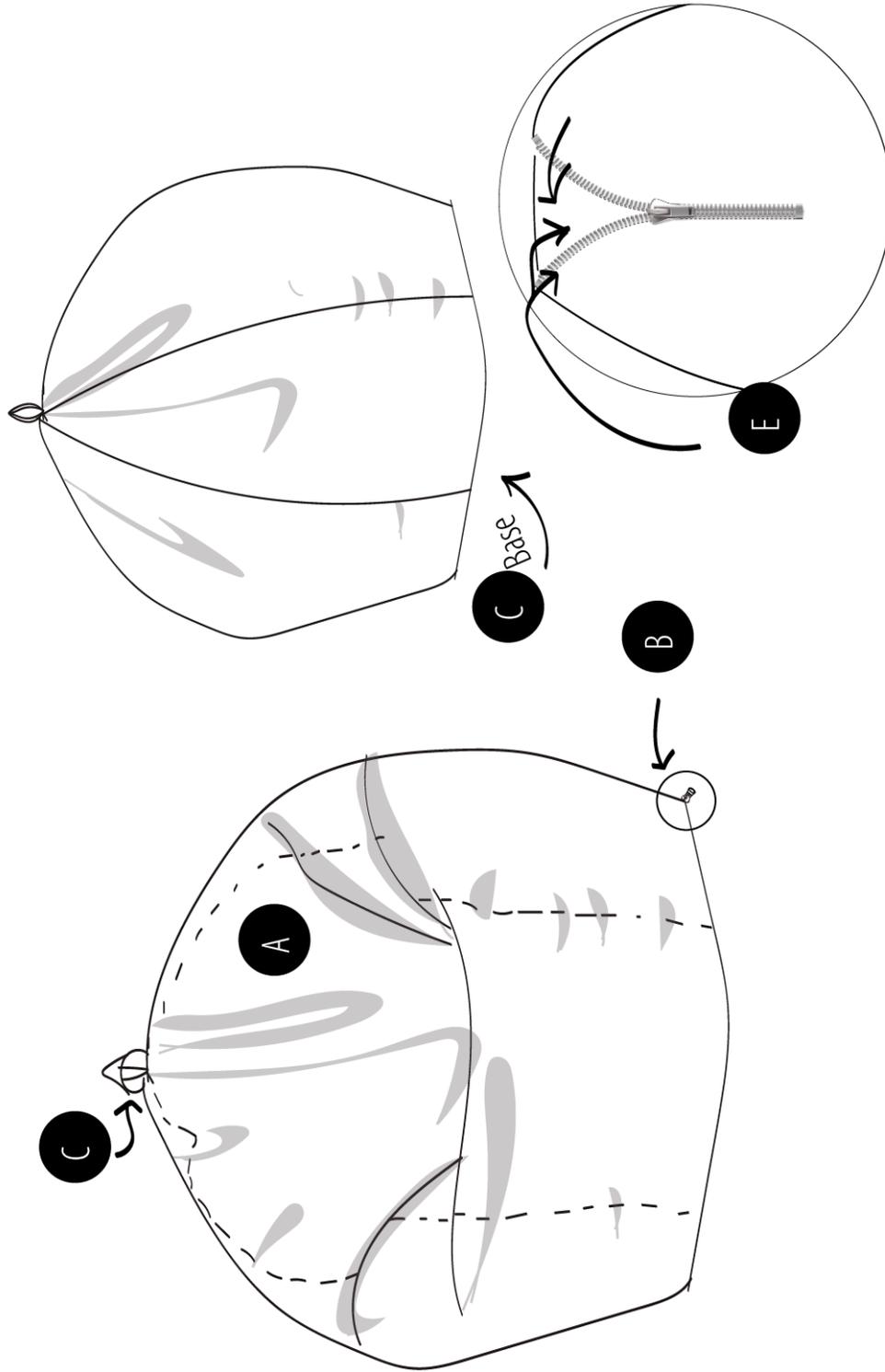
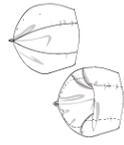
Estructura: Pe-001

Base: Pe-002

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Ioksa Akhe

Atemporal





Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano y punto

Códigos de tela

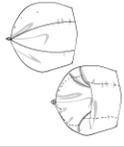
Estructura: Pe-001

Base: Pe-002

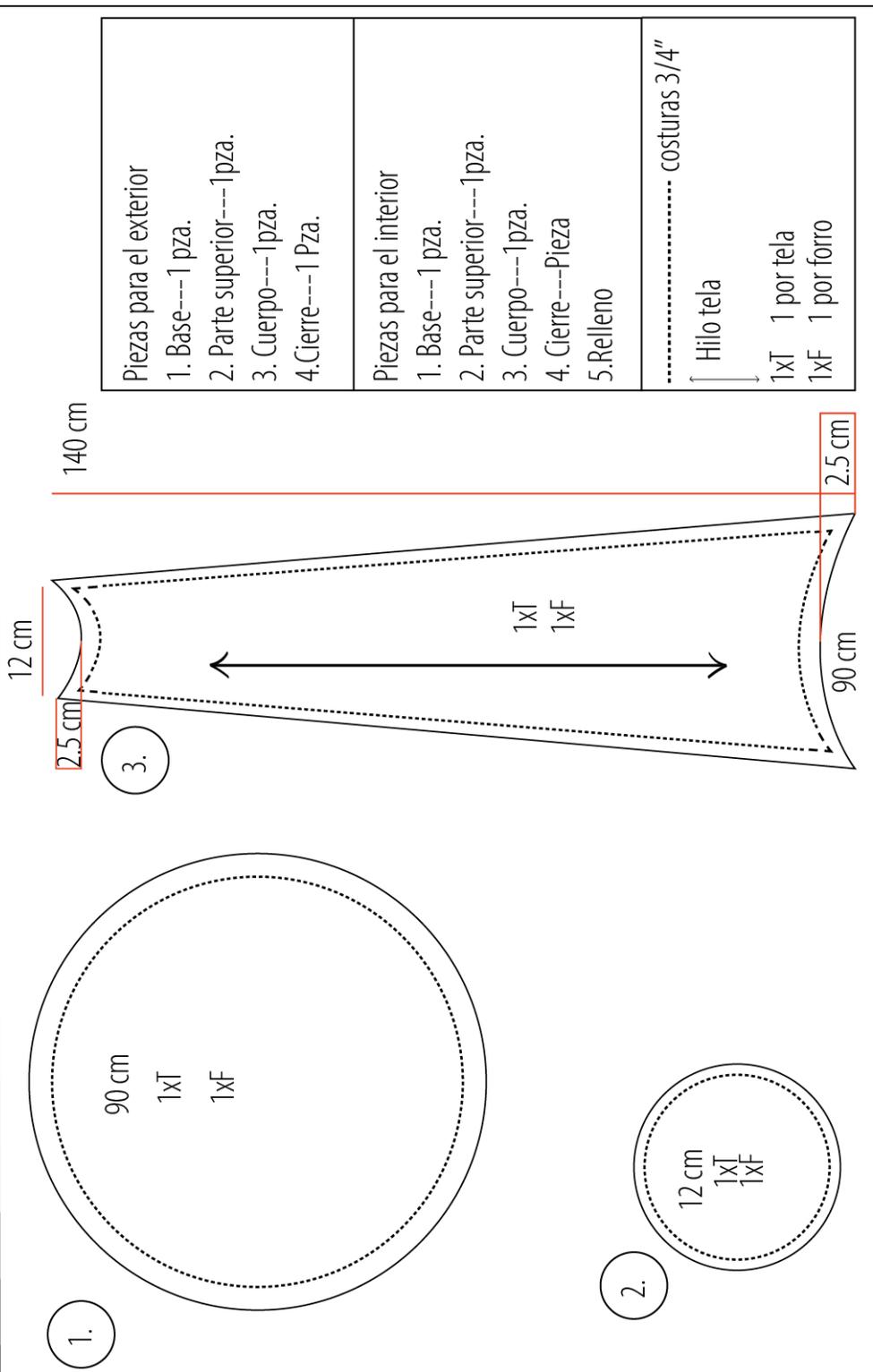
Universidad Iberoamericana de Puebla

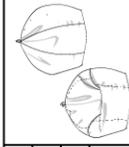
Colección: Tolsa Akhe

Atemporal



Tela	Localización	Uso	Cantidad	Composición
Terciopelo	A	Cuerpo	2 m	100% poliéster
Reves Terciopelo	C	Base	1 m	100% poliéster
Forro	D	Estructura	3 m	100% poliéster
Avíos				
Cierre nylon	B	Base	1.20 m	100% nylon
Hilos				
Normal		Todo	2 pza.	100% poliéster
Filamento		Todo	3 pzas.	100% poliéster
Otros				
Relleno	E	Estructura	3 Kg.	Espuma poliuretano

	Diseñador: Miranda Payrán Estatus: Prototipo Género: Unisex División: Hogar	Tejido: Plano y punto Códigos de tela Estructura: Pe-001 Base: Pe-002	Universidad Iberoamericana de Puebla Colección: Toksa Akhe Atemporal		<p>Piezas para el exterior</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Base---1 pza. 2. Parte superior---1pza. 3. Cuerpo---1pza. 4. Cierre---1 Pza. <p>Piezas para el interior</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Base---1 pza. 2. Parte superior---1pza. 3. Cuerpo---1pza. 4. Cierre---Pieza 5. Relleno <p>----- costuras 3/4"</p> <p>Hilo tela</p> <p>1xT 1 por tela 1xF 1 por forro</p>
---	--	--	--	---	--



DESCRIPCIÓN DE OPERACIÓN	MAQUINARIA	PUNTADAS POR PULGADA	COSTURAS
Unir todas las partes triangulares del forro por los costados	Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada	3/8"
Unir la parte superior de las partes triangulares con el círculo pequeño	Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada	3/8"
Rellenar el puff hasta obtener la densidad deseada	Manual		
Terminar de cerrar el puff con el círculo grande de la base	Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada	3/8"
Unir todas las partes triangulares del terciopelo por los costados	Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada	3/8"
Coser por un lado el soporte	Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada	3/8"
Unir la parte superior de las partes triangulares con el círculo pequeño y el rectángulo del soporte creando un sándwich con el soporte al centro	Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada	3/8"
Terminar de cerrar el puff con el círculo grande de la base dejando hueco para añadir un cierre de 120 cm	Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada	3/8"
Coser el cierre al puff y meter el puff relleno de forro en el puff de terciopelo	Recta	8 puntadas por pulgada	3/8"



Diseñador: Miranda Payrián

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

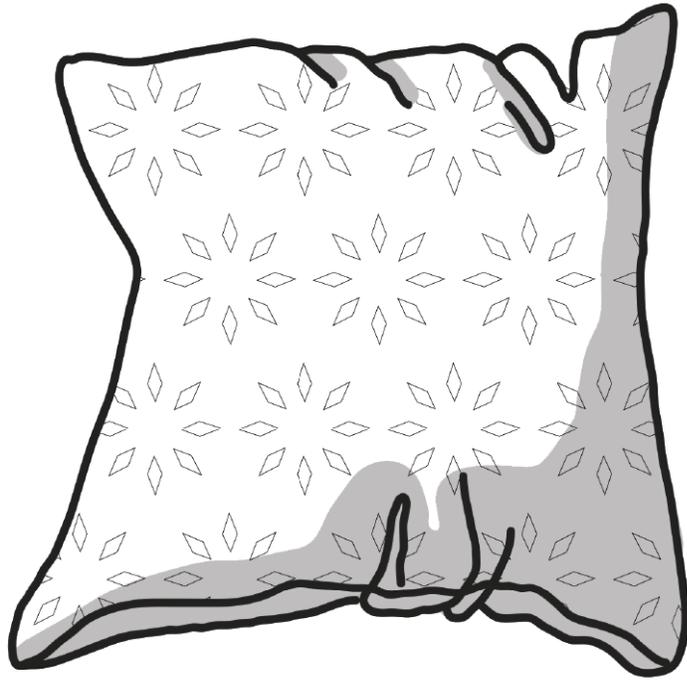
Códigos de tela

PII-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Ioksa Akhe

Atemporal



25/11/2019

CARATULA-TRAZO PLANO

Página 1 de 5



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

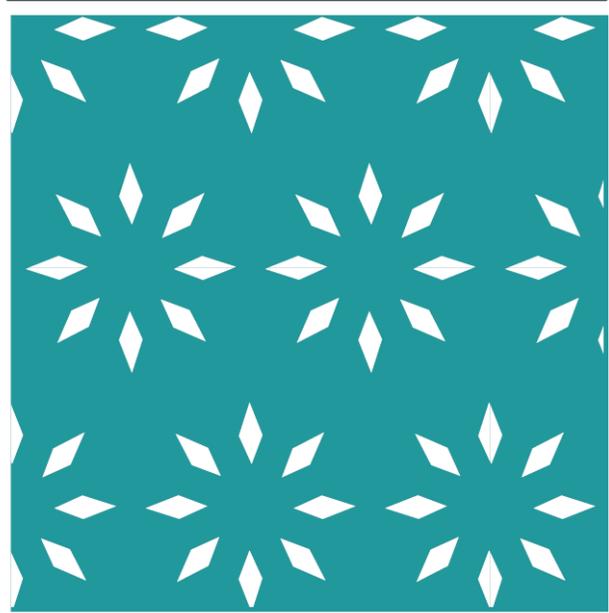
Códigos de tela

PI-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Iksa Akhe

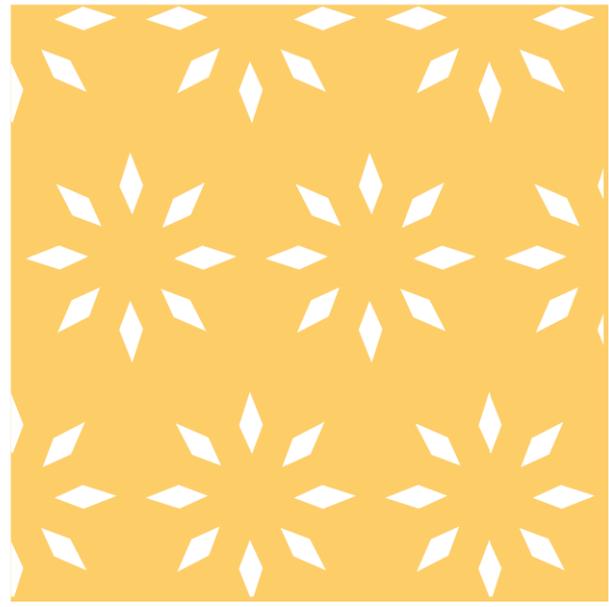
Atemporal



45 cm

45 cm

16-4719 TCX PORCELAIN



45 cm

45 cm

12-0730 TSX DAISY FLORET



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

Códigos de tela

PIr-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Ioksa Akhe

Atemporal





Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

Códigos de tela

PIF-001

Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



Tela	Localización	Uso	Cantidad	Composición
Polar	A	Cojín	1 m.	100% Poliéster
Manta		Interior	20 cm.	100% Algodón
Hilos				
Normal		Costuras	1 pza	100% Poliéster
Filamento		Costuras	3 pzas	100% Poliéster
Otros				
Relleno		Relleno	500 g	100% Poliéster
Esencias		Olor		
Arroz		Relleno bolsa olor		
Cierre		Cojín		100% nylon
DESCRIPCIÓN DE OPERACIÓN				
			MAQUINARIA	PUNTADAS POR PULGADA
Coser bolsas arroz por 3 de los lados, Rellenar con el arroz ya con olor				COSTURAS
Unir orillas del cojín dejando un espacio para el cierre			Overlock 5 hilos	8 puntadas por pulgada 3/8"
Coser Cierre			Recta	8 puntadas por pulgada 3/8"
Rellenar el cojín hasta obtener la densidad deseada			Manual	
Meter la bolsa con olor y cerrar el cierre				

25/11/2019

TELAY COLOR

Página 4 de 5



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Punto

Códigos de tela

PI-001

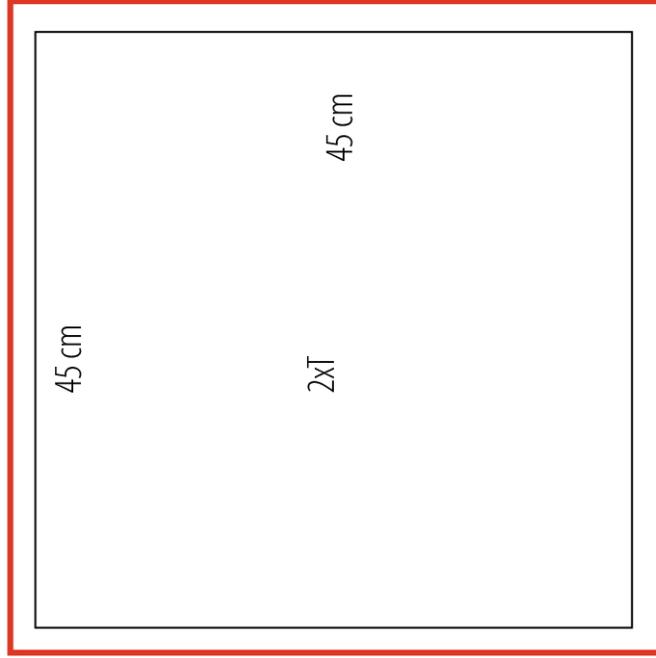
Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal

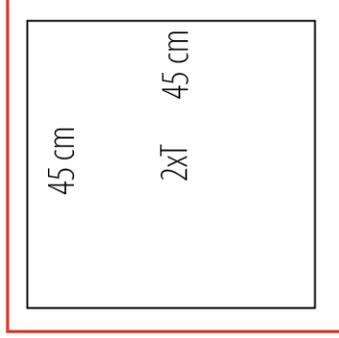


1.



COJIN

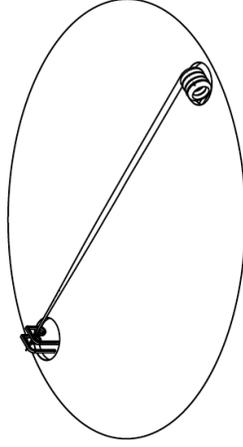
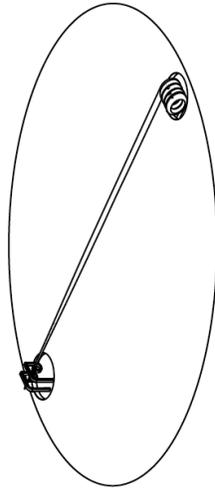
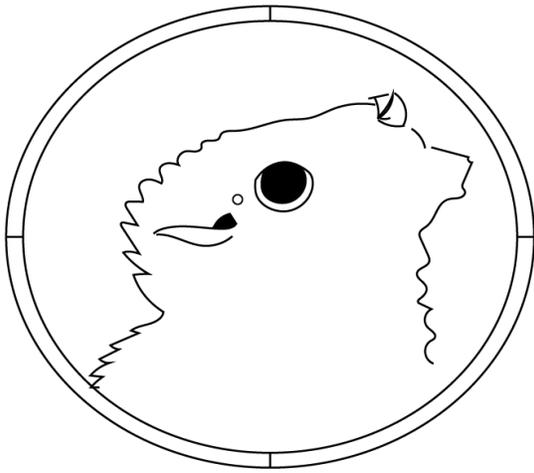
2.



BOLSA ARROZ

Piezas	
1. Base---	2 pzas.
2. Bolsa arroz---	2 pzas
<hr style="width: 20px; margin: 5px auto;"/>	
Costuras 3/8" .	
2xT	2 por tela

	Diseñador: Miranda Payrán		Tejido: Plano Códigos de tela SE-001	Universidad Iberoamericana de Puebla Colección: Tolsa Akhe Atemporal	
	Género: Unisex División: Hogar	Estatus: Prototipo			





Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Género: Unisex

División: Hogar

Tejido: Plano

Códigos de tela

SE-001

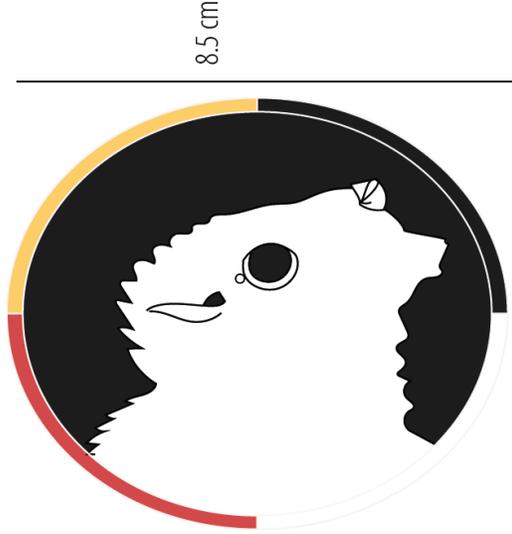
Universidad Iberoamericana de Puebla

Colección: Toksa Akhe

Atemporal



Dimensiones del gráfico: 7cm altura x 7cm ancho



Hilos para bordado

01	01
02	02
03	03
04	04

25/11/2019

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

Página 2 de 5



Diseñador: Miranda Payrán

Estatus: Prototipo

Tejido: Plano

Universidad Iberoamericana de Puebla

Género: Unisex

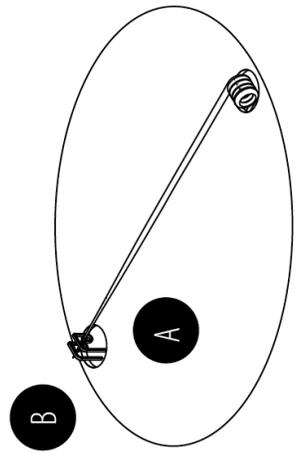
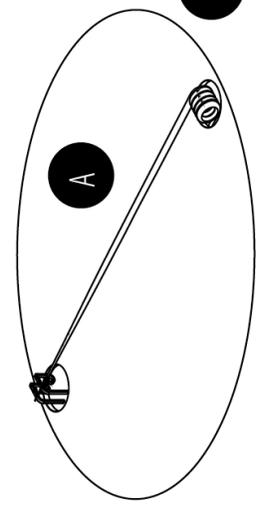
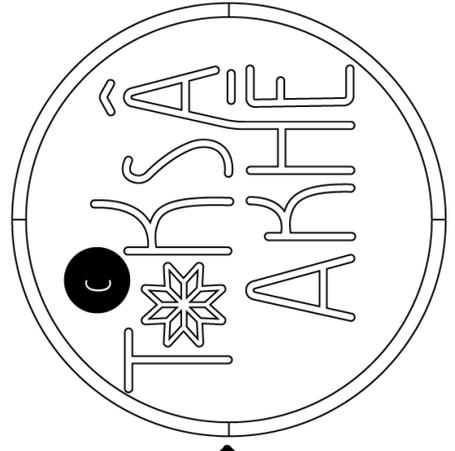
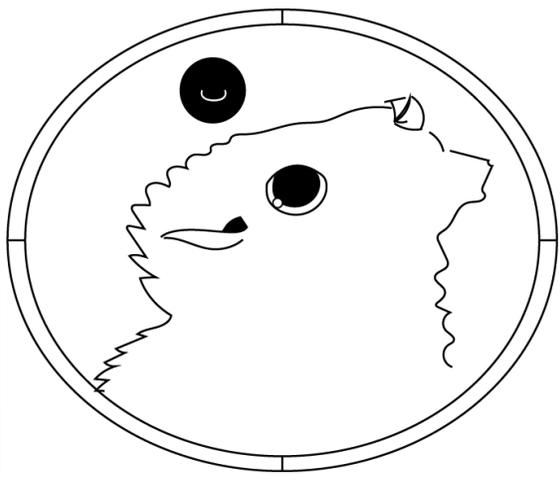
Códigos de tela

Colección: Toksa Ak're

División: Hogar

SE-001

Atemporal



25/11/2019

LAYOUT

Página 3 de 5

				
Diseñador: Miranda Payrán Estatus: Prototipo Género: Unisex División: Hogar		Universidad Iberoamericana de Puebla Colección: Toksa Akhe Atemporal		
Tejido: Plano Códigos de tela SE-001				
Tela	Localización	Uso	Cantidad	Composición
Pellón	A	Cuerpo	20 cm	100% poliéster
Sarga escolar	C	Base	20 cm	100% poliéster
Hilos	D			
Negro	01	Todo	1 pza.	100% poliéster
Amarillo	02	Todo	1 pza.	100% poliéster
Rojo	03	Todo	1 pza.	100% poliéster
Blanco	04	Todo	1 pza.	100% poliéster
Avíos				
Pin/Brocche	B	SopORTE	2 pzas.	Aluminio
Otros				
MDF		Acabados	2 pzas.	Madera mdf.

25/11/2019

CARATULA-TRAZO PLANO

Página 4 de 5

	Diseñador: Miranda Payrón	Tejido: Punto	
	Estatus: Prototipo	Códigos de tela	
	Género: Unisex	PIF-001	
	División: Hogar		
Universidad Iberoamericana de Puebla Colección: Toksa Akhe Atemporal			

DESCRIPCIÓN DE OPERACIÓN	MAQUINARIA	PUNTADAS POR PULGADA	COSTURAS
Realizar el diseño del pin asignando colores y tamaño en el programa de la bordadora	Bordadora		
Colocar la sarga escolar y dos cuadros de pellón en el bastidor de bordado	Bordadora		
Correr el programa de la bordadora para que comience a bordar	Bordadora	8 puntadas por pulgada	
Sellar los bordes del parche con un resistol (podría ser mod podge)	Manual		
Recortar el parche lo más cercano a la costura sin invadirla	Manual		
Pegar el mdy el broche al reverso del parche para volverlo pin (opcional)	Manual		

6.7 Costos

6.7.1 Costos serie

MODELO FINANCIERO PARA LA TOMA DE DECISIONES EN PIMES DE NUEVA CREACION M.A. GONZALO HERNANDEZ PEREZ	
DEFINICIONES	
ECUONAMIA	Ciencio que se encarga de estudiar los factores relacionados con el consumo, producción y transacción de bienes y servicios
INGRESO	Todo el dinero que entra o se recibe en la organización (ventas, comisiones, intereses, etc)
EGRESO	Todo el dinero que sale de la organización (compras, pagos a proveedores, etc)
COSTO	Suma de esfuerzos y recursos invertidos para producir un bien o servicio
PRECIO	Cantidad de dinero que están dispuestos a pagar los consumidores por un bien o servicio
INSUMO	Materiales primas para producir bienes y/o servicios
CONSUMIDOR	Acción de adquisición de bienes y servicios, pagando un precio por cada uno de ellos
MERCAANCIA	Personas que adquieren bienes y servicios
SERVICIO	Es el bien por el que se paga un precio determinado para satisfacer una necesidad
BENEFICIO O UTILIDAD	Resultado de una producción, que satisface una necesidad específica
GANANCIA	Resultado de la aplicación del talento humano, habilidades, capacidades y competencias para satisfacer una necesidad
TOMA DE DECISIONES	La intención del capital, tierra, trabajo, organización, información y conocimientos para crear bienes de consumo
CONDUCTA DEL CONSUMIDOR	Es el resultado del ingreso total menos sus costos totales, es la ganancia de la empresa
OFERTA	Es el proceso racional por el cual se elige una entre varias opciones para lograr cumplir los objetivos establecidos
DEMANDA	Siempre tiene necesidades limitadas y recursos limitados, busca siempre máxima satisfacción y el máximo precio
COSTOS	Son bienes y/o servicios que ponen a la venta los productores para recibir una compensación económica a cambio de cada uno Es la cantidad de cosas o bienes que pueden o no producir un producto pagando por el, para satisfacer necesidades
COSTO FIJO	Es aquel en el que se incluye, exista o no una producción
COSTO VARIABLE	Es aquel que se engaja en una producción, y aumenta o decrece en función de ella
COSTO FIJO MEDIO	Los costos fijos divididos por la cantidad de producción
COSTO DIRECTO	Materia prima o materia directa, que se agrega a la producción
COSTO INDIRECTO	Es aquel que no se puede relacionar con una actividad específica (gastos de ventas y de administración) y suelen ser ocasionales
COSTO TOTAL	Es la cantidad de dinero que se paga para comprar todos los factores de una producción
COSTO MARGINAL	Es lo que cuesta cada producto marginal en el espacio de costos
COSTO DE OPORTUNIDAD	Es la cantidad que dejamos de ganar para aprovechar una opción o inversión, es lo que le cuesta dejar algo para adquirir un bien
COSTO DE REPOSICIÓN	Es la cantidad de dinero que debe utilizarse para reemplazar un bien cuando el original sufre deterioro o desgaste natural de uso
COSTO DE OPERACIÓN	Es la suma de los gastos de administración más los gastos de ventas
PRODUCTO MARGINAL	Es el producto extra resultante de incrementar en una unidad los insumos al trabajo ya existente
PRODUCTO PROMEDIO	Es la producción obtenida por dinero en un tiempo determinado
PRODUCTO TOTAL	Es el resultado de la producción de una empresa en un tiempo determinado
PUNTO DE EQUILIBRIO	Los costos totales son idénticos a los ingresos totales. El volumen de ventas donde la utilidad es cero
INGRESO TOTAL	Cantidad de dinero recibida por la venta de la producción
IMPUESTOS	Porcentaje de los ganancias que se aporta al gobierno del país, se toma como tasa el 25% del ISR
Copyright	El presente documento es la conclusión de un proceso de aprendizaje que el autor desea compartir exclusivamente con la comunidad estudiantil a la cual pertenece como docente en las instituciones donde presta sus servicios. Queda prohibida la reproducción total o parcial, distribución pública por cualquier medio, sin expreso consentimiento por escrito del autor. Insumible en esta puede ser el caso de problemas legales que se presenten en los tribunales competentes del Poder Judicial de la Federación. Todos los derechos reservados 2015-2020

6.7.1.1 Cuaderno

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO							
COSTOS FIJOS				COSTOS VARIABLES			
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL		PERIODO	MENSUAL	ANUAL
Lugares de trabajo				Empleados - Salarios			
	Mes	\$ -	\$ -	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Total lugares de trabajo		\$ -	\$ -	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA				Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorrateo del precio de compra			
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Proveedor		\$ 152.00	\$ 152.00
Total equipo y herramienta		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Total Materia prima para una pieza		\$ 152.00	\$ 152.00
Servicios				Indirectos o compras no recurrentes			
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00	impuestos	Evento	\$ -	\$ -
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -	Diseño	Evento	\$ 1,000.00	\$ 1,000.00
	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -
Total Servicios		\$ 200.00	\$ 2,400.00	Total de no recurrentes		\$ 1,000.00	\$ 1,000.00
COSTO FIJO TOTAL		\$ 478.00	\$ 5,736.00	COSTO VARIABLE TOTAL		\$ 13,730.16	\$ 152,089.92
COSTO TOTAL						\$ 14,208.16	Mensual
						\$ 157,825.92	Anual

#ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Diseño Cuaderno	-	0
2	Impresión	1	30
3	Encuadernación	2	30
TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS			60
			minutos
CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO			60
			minutos

ANÁLISIS COMPETITIVO DEL PRODUCTO			
	Productos similares o iguales	Lugar de venta	Precio de venta
1	Agenda Loni	Loni Instagram	\$ 400.00
2	Agenda 2020 Black Klasic Cuaderno	Sanborns	\$ 619.00
3	Agenda 2020 Ofi-Pro	Sanborns	\$ 579.00
4	Agenda de escritorio 2020 Premium Paper Floral	Liverpool	\$ 479.00
5	Agenda "Còsmica" Semana Vista 2020	we are uo	\$ 476.71
PRECIO PROMEDIO DE VENTA			\$ 510.74

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN			
Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	504.0
Volumen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 234.25
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 180.19
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 478.00
		I.S.R	0.28
Ingreso total=Costo total	PV*V=Cv*V+CF	P.E. Vu =	8.8 unidades
		% producción	1.8%
P.E Vu =	CF / (Pv-Cv)	Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%	
Comprobación			
		Ventas Netas	\$ 2,071.33
		Costo Variable	1,593.33
		Margen de Contribución	478.00
		Costos fijos	478.00
		Utilidad antes impuestos	0.00
		I.S.R	0.00
		Utilidad Neta	0.00
Este total debe ser = 0			

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA			
Costo unitario	\$	180.19	
Utilidad o ganancia (%)		30%	
Valor de la ganancia en dinero	\$	54.06	
Precio de venta unitario	\$	234.25	
Promedio de la competencia	\$	510.74	

El porcentaje de utilidad lo determinan 3 factores:
 Tiempo de recuperación de la inversión inicial
 Volumen de dinero de inversión inicial
 El resultado del análisis competitivo del mercado

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS			
Producción mensual	504.0	unidades	
Producción anual	2080.0	unidades	
Precio de venta unitario	\$	234.25	
Ingreso total mensual	\$	118,061.01	
Utilidad total mensual	\$	27,244.85	
Pago de ISR (32%) sobre la utilidad	-\$	8,718.35	
Utilidad neta mensual	\$	18,526.50	
Utilidad neta anual	\$	222,317.96	

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN			
Costo Fijo total 1 año	\$	5,736.00	
Utilidad neta anual	\$	222,317.96	

Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO			
Tiempo para producir cada unidad	60	minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt
Jornada laboral	480	minutos	Jornada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min
Producción diaria	8.0	unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción
Producción semanal (5 días hábiles)	40.0	unidades	
Producción mensual (21 días hábiles)	168.0	unidades	
Producción anual (260 días hábiles)	2080.0	unidades	
Producción simultánea (+1 pieza al mismo tiempo)	3		
Producción total mensual	504.0	unidades	

COSTO UNITARIO (C.U.)			
Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario
1 mes hábil	504.0	\$ 14,208.16	\$ 180.19

El costo unitario es el cociente de la división del C.T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria

ANÁLISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA			
Precio de venta unitario	\$	234.25	
Costo unitario	\$	180.19	
Ganancia		30%	

ANÁLISIS DE PRODUCCIÓN			
Producción mensual máxima	504.0	unidades	
Productos simultáneos	3	unidades	
Tiempo por cada pieza	60	minutos	

ANÁLISIS DE VIABILIDAD			
Punto de equilibrio	1.8%		
Necesidad de venta	8.8	unidades	

6.7.1.2 Pluma

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO							
COSTOS FIJOS			COSTOS VARIABLES				
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL		PERIODO	MENSUAL	ANUAL
Lugares de trabajo			Empleados - Salarios				
Local de RENTA	Mes	\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Total lugares de trabajo		\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA			Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorrates del precio de compra				
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Bolígrafo		\$ 2.00	
				Estambre		\$ 2.00	
Total equipo y herramienta		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Total Materia prima para una pieza		\$ 4.00	\$ 4.00
Servicios			Indirectos o compras no recurrentes				
Luz	Mes	\$ 50.00	\$ 600.00	Impuestos	Evento	\$ -	\$ -
Agua	Mes	\$ 100.00	\$ 1,200.00		Evento	\$ -	\$ -
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00		Evento	\$ -	\$ -
Internet	Mes	\$ 125.00	\$ 1,500.00		Evento	\$ -	\$ -
Limpieza	Mes	\$ 400.00	\$ 4,800.00		Evento	\$ -	\$ -
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -
Total Servicios		\$ 875.00	\$ 10,500.00	Total de no recurrentes		\$ -	\$ -
COSTO FIJO TOTAL		\$ 3,153.00	\$ 37,836.00	COSTO VARIABLE TOTAL		\$ 12,582.16	\$ 150,941.92
COSTO TOTAL		\$ 15,735.16	\$ 188,777.92				

# ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Cortar Estambre	-	20
2	Tejer	1	20
TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS			40
			minutos
CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO			40
			minutos

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO					
Tiempo para producir cada unidad	40	minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt		
Jornada laboral	480	minutos	Jornada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min		
Producción diaria	12.0	unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción		
Producción semanal (5 días hábiles)	60.0	unidades	El costo unitario es el cociente de la división del C. T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria		
Producción mensual (21 días hábiles)	252.0	unidades			
Producción anual (260 días hábiles)	3120.0	unidades			
Producción simultánea (+ 1 pieza al mismo tiempo)	3				
Producción total mensual	756.0	unidades			
			COSTO UNITARIO (C.U.)		
	Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario	
	1 mes hábil	756.0	\$ 15,735.16	\$ 24.81	

ANÁLISIS COMPETITIVO DEL PRODUCTO			
	Productos similares o iguales	Lugar de venta	Precio de venta
1	Conjunto de pulseras de emparejamiento de amistad de pareja - nudo a	Etsy	\$ 254.23
2	Pulsera Mercado	Los sapos	\$ 50.00
3	Macrame Woven Rainbow: "Rattan & Wicker" Ornaments	Etsy	\$ 169.63
4	s a mano bohemio hoja con flecos de la joyería para las mujeres de la b	AliExpress	\$ 38.00
5	flecos declaración amarillo borla pendientes caliente 2019 nuevo diseño	AliExpress	\$ 36.00
PRECIO PROMEDIO DE VENTA			\$ 109.57

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

Costo unitario \$ 24.81

Utilidad o ganancia (%) 60%

Precio de venta unitario \$ 39.70

Valor de la ganancia en dinero \$ 14.89

Promedio de la competencia \$ 109.57

El porcentaje de Utilidad lo determinan 3 factores:
 Tiempo de recuperación de la inversión inicial
 Volumen de dinero de inversión inicial
 El resultado del análisis competitivo del mercado

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS

Producción mensual 756.0 unidades

Producción anual 3120.0 unidades

Precio de venta unitario \$ 39.70

Ingreso total mensual \$ 30,014.66

Utilidad total mensual \$ 11,255.50

Pago de ISR (32%) sobre la utilidad \$ 3,601.76

Utilidad neta mensual \$ 7,653.74

Utilidad neta anual \$ 91,844.85

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN

Costo Fijo total 1 año \$ 37,836.00

Utilidad neta anual \$ 91,844.85

Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual

Retorno de inversión 0.41 años

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN

Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	756.0
Volumen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 39.70
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 24.81
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 3,153.00
		I.S.R	0.28

$Ingreso\ total = Costo\ total$ $Pv \cdot V = Cv \cdot V + CF$

P.E Vu = 211.8 unidades

% producción 28.0%

Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%

$P.E Vu = \frac{CF}{Pv - Cv}$

Comprobación

Ventas Netas	\$	8,408.00
Costo Variable		5,255.00
Margen de Contribución		3,153.00
Costos fijos		3,153.00
Utilidad antes impuestos		0.00
I.S.R		0.00
Utilidad Neta		0.00

Este total debe ser = 0

ANÁLISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA

Precio de venta unitario \$ 39.70

Ganancia 60%

Costo unitario \$ 24.81

ANÁLISIS DE PRODUCCIÓN

Producción mensual máxima 756.0 unidades

Tiempo por cada pieza 40 minutos

Productos simultaneos 3 unidades

ANÁLISIS DE VIABILIDAD

Punto de equilibrio 28.0%

Necesidad de venta 211.8 unidades

6.7.1.3 Cojín

ANÁLISIS COMPETITIVO DEL PRODUCTO			
	Productos similares o iguales	Lugar de venta	Precio de venta
1	Funda de cojín de algodón FUNDA DE COJÍN ESTAMPADO ABSTRACTO	h&m	\$ 99.00
2	MXN	zara home	\$ 299.00
3	Cojín Village House Pájaros beige	Liverpool	\$ 319.00
4	Cojín Botanic 50X50Cms Home Nature	Sears	\$ 299.00
5	Tume Cojín de Delcrón - Multicolor	alameda	\$ 249.00
PRECIO PROMEDIO DE VENTA			\$ 253.00

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO									
COSTOS FIJOS			COSTOS VARIABLES						
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL		PERIODO	MENSUAL	ANUAL		
Lugares de trabajo				Empleados - Salarios					
Renta	Mes	\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92		
Total lugares de trabajo		\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92		
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA				Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorrateo del precio de compra					
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Tela		\$ 42.66			
Máquina recta		\$ 59.00	\$ 708.00	Impresión sublimada		\$ 64.00			
Laptop		\$834	\$ 10,008.00	Hilo		\$ 5.66			
Agujas		\$ 1.05	\$ 12.60	Arroz		\$ 0.10			
Pie máquina		\$ 6.20	\$ 74.40	Cierre		\$ 3.00			
Carrete		\$ 1.20	\$ 14.40	Esencia		\$ 0.10			
Bobina		\$ 0.38	\$ 4.56	Relleno		\$ 15.00			
Total equipo y herramienta		\$ 1,179.83	\$ 14,157.96	Total Materia prima para una pieza		\$ 130.52	\$ 130.52		
Servicios				Indirectos o compras no recurrentes					
Luz	Mes	\$ 50.00	\$ 600.00	Impuestos	Evento	\$ -	\$ -		
Agua	Mes	\$ 100.00	\$ 1,200.00		Evento	\$ -	\$ -		
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00		Evento	\$ -	\$ -		
Mantenimiento máquinas	Mes	\$ 83.33	\$ 999.96		Evento	\$ -	\$ -		
Internet	Mes	\$ 125.00	\$ 1,500.00		Evento	\$ -	\$ -		
Limpieza	Mes	\$ 400.00	\$ 4,800.00		Evento	\$ -	\$ -		
Suite Adobe	Mes	\$ 4.16	\$ 49.92		Evento	\$ -	\$ -		
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -		
Total Servicios		\$ 962.49	\$ 11,549.88	Total de no recurrentes		\$ -	\$ -		
COSTO FIJO TOTAL			\$ 4,142.32	\$ 49,707.84	COSTO VARIABLE TOTAL			\$ 12,708.68	\$ 151,068.44
COSTO TOTAL			\$	16,851.00	Mensual				
			\$	200,776.28	Anual				

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO

Tiempo para producir cada unidad	<input type="text" value="30"/> minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt
Jornada laboral	<input type="text" value="480"/> minutos	Jornada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min
Producción diaria	<input type="text" value="16.0"/> unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción
Producción semanal (5 días hábiles)	<input type="text" value="80.0"/> unidades	
Producción mensual (21 días hábiles)	<input type="text" value="336.0"/> unidades	
Producción anual (260 días hábiles)	<input type="text" value="4160.0"/> unidades	
Producción simultánea (+ 1 pieza al mismo tiempo)	<input type="text" value="3"/>	
Producción total mensual	<input type="text" value="1008.0"/> unidades	

COSTO UNITARIO (C.U.)			
Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario
1 mes hábil	1008.0	\$ 16,851.00	\$ 147.24

El costo unitario es el cociente de la división del C.T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN

Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	1,008.0
Volumen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 220.86
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 147.24
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 4,142.32
		I.S.R	0.28

Ingreso total=Costo total	P*V=C*V+CF	P.E. Vu =	56.3	unidades
		% producción	5.6%	

Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%

Comprobación	
Ventas Netas	\$ 12,426.96
Costo Variable	8,284.64
Margen de Contribución	4,142.32
Costos fijos	4,142.32
Utilidad antes impuestos	0.00
I.S.R	0.00
Utilidad Neta	0.00

Este total debe ser = 0

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

Costo unitario	<input type="text" value="\$ 147.24"/>		
Utilidad o ganancia (%)	<input type="text" value="50%"/>	Valor de la ganancia en dinero	<input type="text" value="\$ 73.62"/>
Precio de venta unitario	\$ 220.86	Promedio de la competencia	<input type="text" value="\$ 253.00"/>

El porcentaje de utilidad lo determinan 3 factores:
 Tiempo de recuperación de la inversión inicial
 Volumen de dinero de inversión inicial
 El resultado del análisis competitivo del mercado

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS

Producción mensual	<input type="text" value="1008.0"/> unidades	Producción anual	<input type="text" value="4160.0"/> unidades
Precio de venta unitario	\$ 220.86	Arroz	
Ingreso total mensual	<input type="text" value="\$ 222,622.74"/>	Cierre	
		Utilidad total mensual	<input type="text" value="\$ 74,207.58"/>
		Pago de ISR (32%) sobre la utilidad	<input type="text" value="-\$ 23,746.43"/>
		Utilidad neta mensual	<input type="text" value="\$ 50,461.15"/>
		Utilidad neta anual	\$ 605,533.85

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN

Costo Fijo total 1 año	\$ 49,707.84	Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual
Utilidad neta anual	\$ 605,533.85	
Retorno de inversión	0.08	años

# ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Diseño almohada	-	0
2	Impresión estampado	1	10
3	Planchado	2	5
4	Corte	3	5
5	Costuras	4	5
TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS			25
			minutos
CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO			30
			minutos

ANALISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA

Precio de venta unitario \$220.86

Ganancia 50%

Costo unitario \$147.24

ANALISIS DE PRODUCCIÓN

Producción mensual máxima 1008.0 unidades

Tiempo por cada pieza 30 minutos

Productos simultaneos 3 unidades

ANALISIS DE VIABILIDAD

Punto de equilibrio 5.6%

Necesidad de venta 56.3 unidades

6.7.1.4 Puff

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO									
COSTOS FIJOS			COSTOS VARIABLES						
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL		PERIODO	MENSUAL	ANUAL		
Lugares de trabajo				Empleados - Salarios					
Local de RENTA	Mes	\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92		
Total lugares de trabajo		\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92		
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA				Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorrateso del precio de compra					
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Forro		\$ 150.00			
Máquina recta		\$ 59.00	\$ 708.00	Cierre		\$ 7.00			
Máquina Over		\$ 46.00	\$ 552.00	Hule espuma		\$ 210.00			
Agujas		\$ 1.05	\$ 12.60	Terciopelo		\$ 270.00			
Pie máquina		\$ 6.20	\$ 74.40	Hilo	0	\$ 10.66			
Carrete		\$ 1.20	\$ 14.40			\$ -			
Bobina		\$ 0.38	\$ 4.56			\$ -			
Reglas		\$ 20.00	\$ 240.00			\$ -			
Total equipo y herramienta		\$ 411.83	\$ 4,941.96	Total Materia prima para una pieza		\$ 647.66	\$ 647.66		
Servicios				Indirectos o compras no recurrentes					
Luz	Mes	\$ 50.00	\$ 600.00	Impuestos	Evento	\$ -	\$ -		
Agua	Mes	\$ 100.00	\$ 1,200.00		Evento	\$ -	\$ -		
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00		Evento	\$ -	\$ -		
Mantenimiento máquinas	Mes	\$ 83.33	\$ 999.96		Evento	\$ -	\$ -		
Internet	Mes	\$ 125.00	\$ 1,500.00		Evento	\$ -	\$ -		
Limpeza	Mes	\$ 400.00	\$ 4,800.00		Evento	\$ -	\$ -		
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -		
Total Servicios		\$ 958.33	\$ 11,499.96	Total de no recurrentes		\$ -	\$ -		
COSTO FIJO TOTAL			\$ 3,370.16	\$ 40,441.92	COSTO VARIABLE TOTAL			\$ 13,225.82	\$ 151,585.58
COSTO TOTAL				\$	16,595.98	Mensual			
				\$	192,027.50	Anual			

# ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Corte patrones	-	20
2	Unión piezas	1	120
TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS			140
			minutos
CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO			140
			minutos

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO					
Tiempo para producir cada unidad	140 minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt			
Jornada laboral	480 minutos	Jornada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min			
Producción diaria	3.4 unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción			
Producción semanal (5 días hábiles)	17.1 unidades				
Producción mensual (21 días hábiles)	72.0 unidades				
Producción anual (260 días hábiles)	891.4 unidades				
Producción simultánea (+ 1 pieza al mismo tiempo)	3				
Producción total mensual	216.0 unidades				
COSTO UNITARIO (C.U.)					
		Tempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario
		1 mes hábil	216.0	\$ 16,595.98	\$ 724.49
El costo unitario es el cociente de la división del C.T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria					

ANÁLISIS COMPETITIVO DEL PRODUCTO

	Productos similares o iguales	Lugar de venta	Precio de venta
1	Sillon Puff Mundo Puff Esfera Rojo	WALMART	\$ 1,349.00
2	Arabella Dove Velvet Bean Bag	Home Depot	\$ 2,284.48
3	Big Joe 0010656 Large Fuf Foam Filled Bean Bag Chair, Cocoa Lenox	Amazon	\$ 2,875.70
4	Puff mediano	PUFF	\$ 1,280.00
5	Puff mediano acabado gamuza varios colores	FAMSA	\$ 1,259.00
PRECIO PROMEDIO DE VENTA			\$ 1,809.64

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

Costo unitario	\$ 724.49		
Utilidad o ganancia (%)	38%	Valor de la ganancia en dinero	\$ 275.31
Precio de venta unitario	\$ 999.80	Promedio de la competencia	\$ 1,809.64

El porcentaje de utilidad lo determinan 3 factores:
 Tiempo de recuperación de la inversión inicial
 Volumen de dinero de inversión inicial
 El resultado del análisis competitivo del mercado

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS

Producción mensual	216.0 unidades	Producción anual	891.4 unidades
Precio de venta unitario	\$ 999.80		
Ingreso total mensual	\$ 215,956.95	Utilidad total mensual	\$ 59,466.41
		Pago de ISR (32%) sobre la utilidad	\$ 19,029.25
		Utilidad neta mensual	\$ 40,437.16
		Utilidad neta anual	\$ 485,245.87

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN

Costo Fijo total 1 año	\$ 40,441.92	Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual
Utilidad neta anual	\$ 485,245.87	
Retorno de inversión	0.08 años	

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN

Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	216.0
Volúmen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 999.80
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 724.49
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 3,370.16
		I.S.R	0.28

Ingreso total=Costo total $Pv \cdot V = Cv \cdot V + CF$

P.E. Vu =	122	unidades
% producción	5.7%	

P.E Vu = $\frac{CF}{Pv-Cv}$

Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%

Comprobación

Ventas Netas	\$12,239.00
Costo Variable	8,868.84
Margen de Contribución	3,370.16
Costos fijos	3,370.16
Utilidad antes impuestos	0.00
I.S.R	0.00
Utilidad Neta	0.00

Éste total debe ser = 0

ANÁLISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA

Precio de venta unitario \$999.80

Ganancia 38%

Costo unitario \$724.49

ANÁLISIS DE PRODUCCIÓN

Producción mensual máxima 216.0 unidades

Tiempo por cada pieza 140 minutos

Productos simultaneos 3 unidades

ANÁLISIS DE VIABILIDAD

Punto de equilibrio 5.7%

Necesidad de venta 12.2 unidades

6.7.1.5 Pin

# ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Diseño pin	-	0
2	Bordado pin	1	20
3	Corte láser	2	0.16
4	Recorte piezas	3	2
5	Unión piezas	4	5
TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS			27.16
			minutos
CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO			27.16
			minutos

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO							
COSTOS FIJOS			COSTOS VARIABLES				
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL		PERIODO	MENSUAL	ANUAL
Lugares de trabajo			Empleados - Salarios				
Local de RENTA	Mes	\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Total lugares de trabajo		\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA			Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorratio del precio de comp				
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00	pedaceria mdf		\$ 1.00	
Renta bordadora		\$ -	\$ -	corte láser		\$ 1.00	
USB		\$ 17.00	\$ 204.00	embrague mariposa metálico		\$ 1.40	
		\$ -	\$ -	hilos para bordar		\$ 1.50	
		\$ -	\$ -	pellón		\$ 0.80	
		\$ -	\$ -	sarga escolar		\$ 2.00	
		\$ -	\$ -	pegamento UHU		\$ 1.04	
Total equipo y herramienta		\$ 295.00	\$ 3,540.00	Total Materia prima para una pieza		\$ 8.74	\$ 8.74
Servicios			Indirectos o compras no recurrentes				
Luz	Mes	\$ 50.00	\$ 600.00	Impuestos	Evento	\$ -	\$ -
Agua	Mes	\$ 100.00	\$ 1,200.00		Evento	\$ -	\$ -
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00		Evento	\$ -	\$ -
Suite Adobe	Mes	\$ 4.17	\$ 49.99		Evento	\$ -	\$ -
Internet	Mes	\$ 125.00	\$ 1,500.00		Evento	\$ -	\$ -
Limpieza	Mes	\$ 400.00	\$ 4,800.00		Evento	\$ -	\$ -
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -
Total Servicios		\$ 879.17	\$ 10,549.99	Total de no recurrentes		\$ -	\$ -
COSTO FIJO TOTAL		\$ 3,174.17	\$ 38,089.99	COSTO VARIABLE TOTAL		\$ 12,586.90	\$ 150,946.66
COSTO TOTAL			\$ 15,761.07 Mensual				
			\$ 189,036.65 Anual				

ANÁLISIS COMPETITIVO DEL PRODUCTO

Productos similares o iguales		Lugar de venta	Precio de venta
1	Parches bordados	Mercado Libre	\$ 55.00
2	Parche Bordado en hilo Verde Brillante. Gummy Venus de Milo Simpson. 12 cm . The Gummy	Etsy	\$ 79.24
3	Insignias de Metal de bandera nacional para mochilas insignias de icono militar Cap/broche para gorra joyería	Aliexpress	\$ 34.67
4	Parche Happy Face 6cm	wepatches	\$ 55.00
5	Parche "fries before guys" 5 cm, 4 colores	wepatches	\$ 55.00
PRECIO PROMEDIO DE VENTA			\$ 55.78

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

Costo unitario	\$ 17.23	Valor de la ganancia en dinero	\$ 8.62	El porcentaje de utilidad lo determinan 3 factores: Tiempo de recuperación de la inversión inicial Volumen de dinero de inversión inicial El resultado del análisis competitivo del mercado
Utilidad o ganancia (%)	50%	Promedio de la competencia	\$ 55.78	
Precio de venta unitario	\$ 25.85			

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS

Producción mensual	1855.7 unidades	Producción anual	4595.0 unidades
Precio de venta unitario	\$ 25.85		
Ingreso total mensual	\$ 47,969.43	Utilidad total mensual	\$ 15,989.81
		Pago de ISR (32%) sobre la utilidad	-\$ 5,116.74
		Utilidad neta mensual	\$ 10,873.07
		Utilidad neta anual	\$ 130,476.86

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN

Costo Fijo total 1 año	\$ 38,089.99	Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual
Utilidad neta anual	\$ 130,476.86	
Retorno de inversión	0.29 años	

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO

Tiempo para producir cada unidad	27.16 minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt	COSTO UNITARIO (C.U.)			
Jomada laboral	480 minutos	Jomada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min	Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario
Producción diaria	17.7 unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción	1 mes hábil	1855.7	\$ 15,761.07	\$ 17.23
Producción semanal (5 días hábiles)	88.4 unidades		El costo unitario es el cociente de la división del C.T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria			
Producción mensual (21 días hábiles)	371.1 unidades					
Producción anual (260 días hábiles)	4595.0 unidades					
Producción simultánea (+ 1 pieza al mismo tiempo)	5					
Producción total mensual	1855.7 unidades					

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN

Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	1,855.7
Volumen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 25.85
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 17.23
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 3,174.17
		I.S.R	0.28

Ingreso total=Costo total $Pv \cdot V = Cv \cdot V + CF$

P.E. Vu =	368.4	unidades
% producción	19.9%	

P.E Vu = $\frac{CF}{Pv - Cv}$

Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%

Comprobación

Ventas Netas	\$9,522.50	
Costo Variable	6,348.33	
Margen de Contribución	3,174.17	
Costos fijos	3,174.17	
Utilidad antes impuestos	0.00	
I.S.R	0.00	
Utilidad Neta	0.00	Éste total debe ser = 0

ANALISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA

Precio de venta unitario	\$25.85	Ganancia	50%
Costo unitario	\$ 17.23		

ANALISIS DE PRODUCCIÓN

Producción mensual máxima	1855.7	unidades	Tiempo por cada pieza	27.16	minutos
Productos simultaneos	5	unidades			

ANALISIS DE VIABILIDAD

Punto de equilibrio	19.9%
Necesidad de venta	368.4 unidades

6.7.1.6 Frazada

# ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Diseño Cobertor	-	10
2	Impresión estampado	1	10
3	Planchado	2	10
4	Corte	3	10
5	Costuras	4	10
TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS			50
			minutos
CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO			50
			minutos

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO							
COSTOS FIJOS			COSTOS VARIABLES				
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL		PERIODO	MENSUAL	ANUAL
Lugares de trabajo			Empleados - Salarios				
	Mes		\$	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Total Lugares de trabajo		\$ -	\$ -	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA			Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorrateo del precio de comp				
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Tela		\$ 112.00	
Máquina recta		\$ 59.00	\$ 708.00	Impresión sublimada		\$ 240.00	
Laptop		\$ 834	\$ 10,008.00	Hilo		\$ 10.66	
Agujas		\$ 1.05	\$ 12.60			\$ -	
Pie máquina		\$ 6.20	\$ 74.40			\$ -	
Carrete		\$ 1.20	\$ 14.40			\$ -	
Bobina		\$ 0.38	\$ 4.56			\$ -	
Total equipo y herramienta		\$ 1,179.83	\$ 14,157.96	Total Materia prima para una pieza		\$ 362.66	\$ 362.66
Servicios			Indirectos o compras no recurrentes				
Luz	Mes	\$ 50.00	\$ 600.00	Impuestos	Evento	\$ -	\$ -
Agua	Mes	\$ 100.00	\$ 1,200.00		Evento	\$ -	\$ -
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00		Evento	\$ -	\$ -
Mantenimiento máquinas	Mes	\$ 83.33	\$ 999.96		Evento	\$ -	\$ -
Internet	Mes	\$ 125.00	\$ 1,500.00		Evento	\$ -	\$ -
Limpieza	Mes	\$ 400.00	\$ 4,800.00		Evento	\$ -	\$ -
Suite Adobe	Mes	\$ 4.16	\$ 49.92		Evento	\$ -	\$ -
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -
Total Servicios		\$ 962.49	\$ 11,549.88	Total de no recurrentes		\$ -	\$ -
COSTO FIJO TOTAL		\$ 2,142.32	\$ 25,707.84	COSTO VARIABLE TOTAL		\$ 12,940.82	\$ 151,300.58
COSTO TOTAL		\$	15,083.14	Mensual			
		\$	177,008.42	Anual			

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO

Tiempo para producir cada unidad	50 minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt
Jornada laboral	480 minutos	Jornada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min
Producción diaria	9.6 unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción
Producción semanal (5 días hábiles)	48.0 unidades	
Producción mensual (21 días hábiles)	201.6 unidades	
Producción anual (260 días hábiles)	2496.0 unidades	
Producción simultánea (+ 1 pieza al mismo tiempo)	3	
Producción total mensual	604.8 unidades	

COSTO UNITARIO (C.U.)			
Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario
1 mes hábil	604.8	\$ 15,083.14	\$ 387.60

El costo unitario es el cociente de la división del C.T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria

ANÁLISIS COMPETITIVO DEL PRODUCTO

	Productos similares o iguales	Lugar de venta	Precio de venta
1	Cobertor con Borrega Vianney Vianney Invernal Deportivo Matrimonial	Walmart	\$ 599.00
2	Frazada Serenity pastelillo	Proviámiga	\$ 423.00
3	COBERTOR LIGERO BARROW	Vianney	\$ 349.00
4	Cobertor Ultrasuave Universo King Size Poliester Concord	linio	\$ 598.00
5	Kirkland Signature, cobija super suave, varios tamaños y colores	Costco	\$ 549.00
PRECIO PROMEDIO DE VENTA			\$ 503.60

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

Costo unitario	\$ 387.60		
Utilidad o ganancia (%)	50%	Valor de la ganancia en dinero	\$ 193.80
Precio de venta unitario	\$ 581.40	Promedio de la competencia	\$ 503.60

El porcentaje de utilidad lo determinan 3 factores:
 Tiempo de recuperación de la inversión inicial
 Volumen de dinero de inversión inicial
 El resultado del análisis competitivo del mercado

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS

Producción mensual	604.8 unidades	Producción anual	2496.0 unidades
Precio de venta unitario	\$ 581.40		
Ingreso total mensual	\$ 351,629.86	Utilidad total mensual	\$ 117,209.95
		Pago de ISR (32%) sobre la utilidad	\$ 37,507.19
		Utilidad neta mensual	\$ 79,702.77
		Utilidad neta anual	\$ 956,433.22

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN

Costo Fijo total 1 año	\$ 25,707.84	
Utilidad neta anual	\$ 956,433.22	Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual
Retorno de inversión	0.03 años	

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN

Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	604.8
Volúmen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 581.40
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 387.60
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 2,142.32
		I.S.R	0.28

$$\text{Ingreso total} = \text{Costo total} \quad P \times V = C \times V + CF$$

$$P.E. Vu = 11.1 \text{ unidades}$$

$$\% \text{ producción} = 1.8\%$$

$$P.E Vu = \frac{CF}{Pv - Cv}$$

Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%

Comprobación

Ventas Netas	\$ 6,426.96
Costo Variable	4,284.64
Margen de Contribución	2,142.32
Costos fijos	2,142.32
Utilidad antes impuestos	0.00
I.S.R	0.00
Utilidad Neta	0.00

Éste total debe ser = 0

ANALISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA

Precio de venta unitario \$581.40

Ganancia 50%

Costo unitario \$ 387.60

ANALISIS DE PRODUCCIÓN

Producción mensual máxima 604.8 unidades

Tiempo por cada pieza 50 minutos

Productos simultaneos 3 unidades

ANALISIS DE VIABILIDAD

Punto de equilibrio 1.8%

Necesidad de venta 11.1 unidades

6.7.1.7 Peluche

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO							
COSTOS FIJOS			COSTOS VARIABLES				
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL		PERIODO	MENSUAL	ANUAL
Lugares de trabajo					Empleados - Salarios		
Mes		\$ -	\$ -	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Total lugares de trabajo		\$ -	\$ -	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA					Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorrato del precio de compra		
		\$ -	\$ -	Proveedor		\$ 150.00	
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00			\$ -	
Total equipo y herramienta		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Total Materia prima para una pieza		\$ 150.00	\$ 150.00
Servicios					Indirectos o compras no recurrentes		
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00	impuestos	Evento	\$ -	\$ -
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -	PROTOTIPO	Evento	\$ 1,200.00	\$ 1,200.00
	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -
Total Servicios		\$ 200.00	\$ 2,400.00	Total de no recurrentes		\$ 1,200.00	\$ 1,200.00
COSTO FIJO TOTAL					COSTO VARIABLE TOTAL		
		\$ 478.00	\$ 5,736.00			\$ 13,928.16	\$ 152,287.92
COSTO TOTAL							
		\$	\$			14,406.16	158,023.92
						Mensual	Anual

# ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Diseño peluche	-	0
2	Proveedor	1	120
3	TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS		120
4			minutos
5			
6	CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO		120
7			minutos
8			

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO															
Tiempo para producir cada unidad	120 minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt													
Jornada laboral	480 minutos	Jornada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min													
Producción diaria	4.0 unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción													
Producción semanal (5 días hábiles)	20.0 unidades														
Producción mensual (21 días hábiles)	84.0 unidades														
Producción anual (260 días hábiles)	1040.0 unidades														
Producción simultánea (+ 1 pieza al mismo tiempo)	3														
Producción total mensual	252.0 unidades														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">COSTO UNITARIO (C.U.)</th> </tr> <tr> <th>Tiempo</th> <th>Unidades</th> <th>Costo total mensual</th> <th>Costo unitario</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 mes hábil</td> <td>252.0</td> <td>\$ 14,406.16</td> <td>\$ 207.17</td> </tr> </tbody> </table>				COSTO UNITARIO (C.U.)				Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario	1 mes hábil	252.0	\$ 14,406.16	\$ 207.17
COSTO UNITARIO (C.U.)															
Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario												
1 mes hábil	252.0	\$ 14,406.16	\$ 207.17												
El costo unitario es el cociente de la división del C.T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria															

ANÁLISIS COMPETITIVO DEL PRODUCTO

	Productos similares o iguales	Lugar de venta	Precio de venta
1	Leopardo de Nieve 40 cm	buildabear	\$ 330.00
2	Oso peluche 40cm	Teddy mountain mexico	\$ 500.00
3	Oso Panda De Peluche Premium 50cm	pelucheria	\$ 290.00
4	Stitch 55 cm	Peluches gil	\$ 430.00
5	Panda	Dream plush	\$ 230.00
PRECIO PROMEDIO DE VENTA			\$ 356.00

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

Costo unitario \$ 207.17

Utilidad o ganancia (%) 50%

Precio de venta unitario \$ 310.75

Valor de la ganancia en dinero \$ 103.58

Promedio de la competencia \$ 356.00

El porcentaje de utilidad lo determinan 3 factores:

Tiempo de recuperación de la inversión inicial

Volumen de dinero de inversión inicial

El resultado del análisis competitivo del mercado

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS

Producción mensual 252.0 unidades

Producción anual 1040.0 unidades

Precio de venta unitario \$ 310.75

Ingreso total mensual \$ 78,309.24

Utilidad total mensual \$ 26,103.08

Pago de ISR (32%) sobre la utilidad \$ 8,352.99

Utilidad neta mensual \$ 17,750.09

Utilidad neta anual \$ 213,001.13

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN

Costo Fijo total 1 año \$ 5,736.00

Utilidad neta anual \$ 213,001.13

Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual

Retorno de inversión 0.03 años

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN

Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	252.0
Volumen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 310.75
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 207.17
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 478.00
		I.S.R	0.28

Ingreso total=Costo total	Pv*V=Cv*V+CF	P.E. Vu =	4.6	unidades
		% producción	1.8%	

Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%

Comprobación	
Ventas Netas	\$1,434.00
Costo Variable	956.00
Margen de Contribución	478.00
Costos fijos	478.00
Utilidad antes impuestos	0.00
I.S.R	0.00
Utilidad Neta	0.00

Este total debe ser = 0

ANALISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA

Precio de venta unitario \$310.75

Ganancia 50%

Costo unitario \$ 207.17

ANALISIS DE PRODUCCIÓN

Producción mensual máxima 252.0 unidades

Tiempo por cada pieza 120 minutos

Productos simultaneos 3 unidades

ANALISIS DE VIABILIDAD

Punto de equilibrio 1.8%

Necesidad de venta 4.6 unidades

6.7.1.8 Mochila

SOLO LLENAR LOS CAMPOS EN AMARILLO							
COSTOS FIJOS			COSTOS VARIABLES				
	PERIODO	MENSUAL	ANUAL	PERIODO	MENSUAL	ANUAL	
Lugares de trabajo			Empleados - Salarios				
Renta	Mes	\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Miranda	Mes	\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Total lugares de trabajo		\$ 2,000.00	\$ 24,000.00	Total Salarios a empleados		\$ 12,578.16	\$ 150,937.92
Todo el equipo - PRECIO DE COMPRA			Materia prima necesaria para UN SOLO PRODUCTO - Prorrato del precio de compra				
Celular		\$ 278.00	\$ 3,336.00	Tela		\$ 200.00	
Máquina recta		\$ 59.00	\$ 708.00	Correa		\$ 10.00	
Laptop		\$ 834.00	\$ 10,008.00	Pasa correa		\$ 1.00	
Agujas		\$ 1.05	\$ 12.60	Cierres		\$ 7.00	
Pie máquina		\$ 6.20	\$ 74.40	Carrito	0	\$ 7.00	
Carrete		\$ 1.20	\$ 14.40				
Bobina		\$ 0.38	\$ 4.56				
Total equipo y herramienta		\$ 1,179.83	\$ 14,157.96	Total Materia prima para una pieza		\$ 225.00	\$ 225.00
Servicios			Indirectos o compras no recurrentes				
Luz	Mes	\$ 50.00	\$ 600.00	Impuestos	Evento	\$ -	\$ -
Agua	Mes	\$ 100.00	\$ 1,200.00		Evento	\$ -	\$ -
Plan celular	Mes	\$ 200.00	\$ 2,400.00		Evento	\$ -	\$ -
Mantenimiento máquinas	Mes	\$ 83.33	\$ 999.96		Evento	\$ -	\$ -
Internet	Mes	\$ 125.00	\$ 1,500.00		Evento	\$ -	\$ -
Limpieza	Mes	\$ 400.00	\$ 4,800.00		Evento	\$ -	\$ -
Suite Adobe	Mes	\$ 4.16	\$ 49.92		Evento	\$ -	\$ -
DEUDAS TDC - OTROS	Mes	\$ -	\$ -		Evento	\$ -	\$ -
Total Servicios		\$ 962.49	\$ 11,549.88	Total de no recurrentes		\$ -	\$ -
COSTO FIJO TOTAL			\$ 4,142.32	\$ 49,707.84	COSTO VARIABLE TOTAL		
					\$ 12,803.16	\$ 151,162.92	
COSTO TOTAL			\$ 16,945.48	Mensual			
			\$ 200,870.76	Anual			

# ACT	Descripción de la actividad	Act. Anterior	min TIEMPO
1	Corte patrones	-	20
2	Unión piezas	1	120
3			
4			
5			
TOTAL DE SUMATORIA LINEAL DE TIEMPOS			140
			minutos
CASILLA DONDE TERMINA EL PROCESO			140
			minutos

VOLUMEN DE PRODUCCIÓN Y DETERMINACIÓN DEL COSTO UNITARIO			
Tiempo para producir cada unidad	30 minutos	Este dato se obtiene del diagrama de Gantt	
Jornada laboral	480 minutos	Jornada laboral oficial es de 8 horas diarias = 480 min	
Producción diaria	16.0 unidades	Cociente de dividir el tiempo de la jornada entre el tiempo de producción	
Producción semanal (5 días hábiles)	80.0 unidades		
Producción mensual (21 días hábiles)	336.0 unidades		
Producción anual (260 días hábiles)	4160.0 unidades		
Producción simultánea (+ 1 pieza al mismo tiempo)	3		
Producción total mensual	1008.0 unidades		

COSTO UNITARIO (C.U.)			
Tiempo	Unidades	Costo total mensual	Costo unitario
1 mes hábil	1008.0	\$ 16,945.48	\$ 241.81

El costo unitario es el cociente de la división del C.T. mensual entre las unidades más la materia prima unitaria

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

Costo unitario	\$ 241.81		
Utilidad o ganancia (%)	50%	Valor de la ganancia en dinero	\$ 120.91
Precio de venta unitario	\$ 362.72	Promedio de la competencia	\$ 253.00

El porcentaje de utilidad lo determinan 3 factores:
 Tiempo de recuperación de la inversión inicial
 Volumen de dinero de inversión inicial
 El resultado del análisis competitivo del mercado

DETERMINACIÓN DE LA UTILIDAD ACUMULADA CON EL 100% DE EFICIENCIA EN LAS VENTAS

Producción mensual	1008.0 unidades	Producción anual	4160.0	Correa
Precio de venta unitario	\$ 362.72			Pasa correa
Ingreso total mensual	\$ 365,618.22	Utilidad total mensual	\$ 121,872.74	
		Pago de ISR (32%) sobre la utilidad	-\$ 38,999.28	
		Utilidad neta mensual	\$ 82,873.46	
		Utilidad neta anual	\$ 994,481.56	

ANÁLISIS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE RETORNO DE INVERSIÓN

Costo Fijo total 1 año	\$ 49,707.84	Se divide el C.F.T. entre la utilidad neta anual
Utilidad neta anual	\$ 994,481.56	
Retorno de inversión	0.05 años	

ANÁLISIS DE COSTO Y PRECIO DE VENTA

Precio de venta unitario \$362.72

Ganancia 50%

Costo unitario \$241.81

ANÁLISIS DE PRODUCCIÓN

Producción mensual máxima 1008.0 unidades

Tiempo por cada pieza 30 minutos

Productos simultaneos 3 unidades

ANÁLISIS DE VIABILIDAD

Punto de equilibrio 3.4%

Necesidad de venta 34.3 unidades

PUNTO DE EQUILIBRIO DE PRODUCCIÓN			
Precio de venta	Pv	Unidades de producción mensual	1,008.0
Volúmen de producción	Vu	Precio Venta Unitario	\$ 362.72
Costo fijo	CF	Costo Variable Unitario	\$ 241.81
Costo Variable	Cv	Costos Fijos	\$ 4,142.32
		I.S.R	0.28
Ingreso total=Costo total	P*V=CV*V+CF	P.E. Vu =	343 unidades
		% producción	3.4%
P.E Vu =	CF	Punto de equilibrio siempre será inferior a 30%	
	P-Cv	Comprobación	
		Ventas Netas	\$ 12,426.96
		Costo Variable	8,284.64
		Margen de Contribución	4,142.32
		Costos fijos	4,142.32
		Utilidad antes impuestos	0.00
		I.S.R	0.00
		Utilidad Neta	0.00
			Este total debe ser = 0

6.7.1.9 Colección completa

Cuaderno \$234.25 → \$250

Pluma \$39.70 → \$50

Cojín \$193.53 → \$200

Puff \$999.80 → \$1000

Pin \$25.85 → \$25

Frazada \$581.40 → \$600

Peluche \$310.75 → \$300

Mochila \$241.81 → \$250

TOTAL \$2627.09 → \$2600

REDONDEO \$2600

SIN PELUCHE \$2300

6.7.2 Costos prototipo

Costo tiempo invertido en el diseño y ejecución por hora → \$92.16

6.7.2.1 Cuaderno

Impresión/Encuadernado \$80

Diseño Digital \$500

Tiempo (2 horas) \$184.36

TOTAL \$764.36

REDONDEO \$750

6.7.2 .2Pluma

Bolígrafo (1 pza.) \$2.8

Estambre (1 pza.) \$20

Resistol (1 pza.) \$10

Tiempo (20 min) \$30.72

TOTAL \$63.52

REDONDEO \$70

6.7.2.3 Cojines

Tela (Polar 1m) \$80

Relleno (1 Kg.) \$70

Sublimado (88 cm) \$116

Tiempo (40 min) \$61.45

Cierres (1pza) \$3

Arroz (1 kg.) \$11

Escencias (8 pzas) \$80

Manta (30 cm) \$10

TOTAL \$431.35

REDONDEO \$450

6.7.2.4 Puff

Tela (3m) \$270

Forro (3m) \$90

Cierre (1 pza) \$7

Hule Espuma (3 kg.) \$210

Hilo (5 piezas) \$100

Tiempo (3 hr) \$276.54

TOTAL \$953.54

REDONDEO \$950

6.7.2.5 Pin

Tela (1/2 m.) \$20
Pellón (1/2 m.) \$3
Hilo (4 pzas.) \$120
Tiempo (30 min) \$46.09
TOTAL \$189.09
REDONDEO \$200

6.7.2.6 Frazada

Tela (2m) \$160
Sublimado (2m) \$240
Tiempo (30 min) \$46.09
TOTAL \$446.09
REDONDEO \$450

6.7.2.7 Peluche

Costurera \$1200
Tiempo (20 min) \$30.72
TOTAL \$1230.72
REDONDEO \$1250

6.7.2.8 Mochila

Tela (1m) \$200
Forro (30 cm) \$40
Cordón (1m) \$30
Cierres (1m.) \$17
Carrito \$11
Cierre 10 cm \$4
Tiempo \$368.64
TOTAL \$670.64
Redondeo \$670

6.7.2.9 Colección completa

Cuaderno \$764.36
Colcha \$446.09
Puff \$953.54
Peluche \$1230.72
Cojín \$\$431.35
Pluma \$63.52
Pin \$189.09
Mochila \$670.64
TOTAL \$4899.41
REDONDEO \$4900

6.8 Mercado

La colección va dirigida hacia niños-adolescentes ya que son el sector más vulnerable y alto en las estadísticas de suicidio, además va orientado a las reservas indias de estados unidos; algunas de estas reservas forman parte de las zonas más pobres de estados unidos y la comunidad se ubica en un segmento bajo-medio.

A pesar de que los costos de producción en serie de la colección sugieren un mercado medio-alto, se seguirá atendiendo la necesidad del grupo vulnerable mediante un intermediario que podrían ser organizaciones sin fines de lucro, por ejemplo la YMCA, vender los kits a estas organizaciones que ya destinan un presupuesto para materiales didácticos y ayuda a estas comunidades

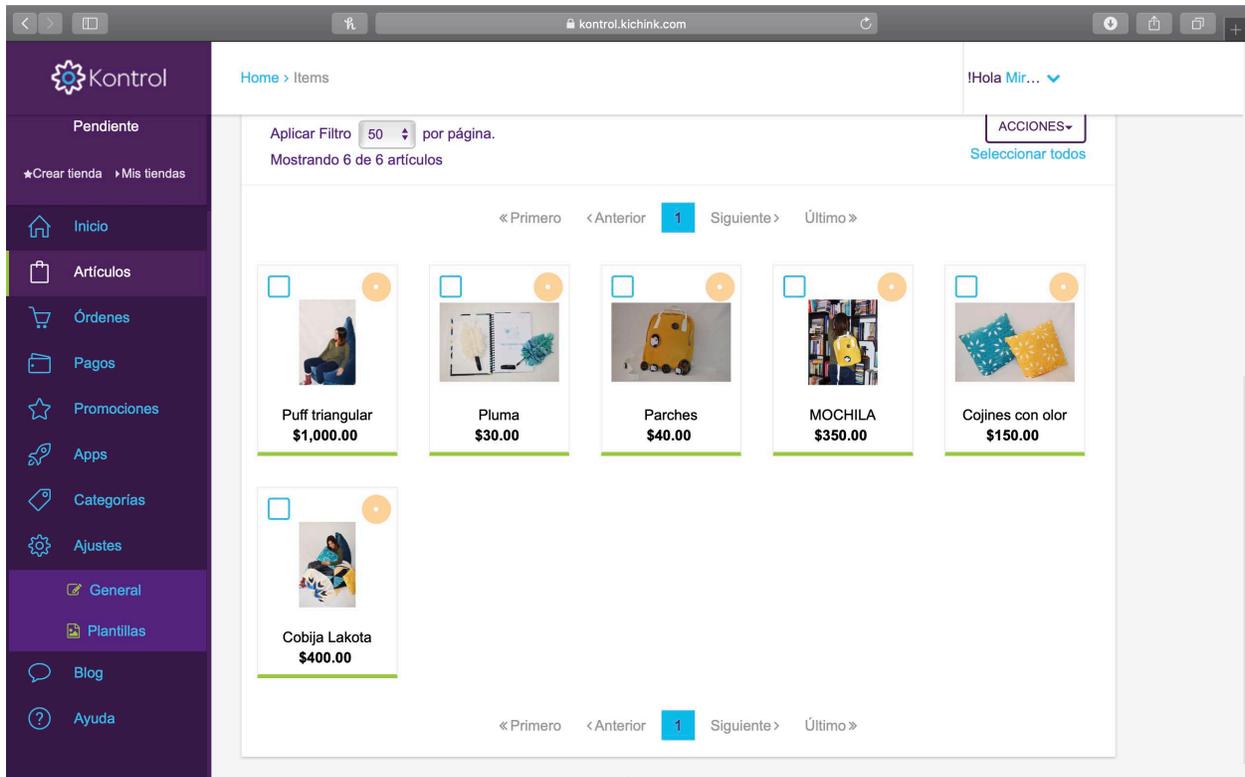
Dirigido a una edad de 10-17 años ya que es en ese rango de edad donde comienzan a sufrir en la reserva problemas con su salud mental como depresión, entre otros que los llevan a pensamientos suicidas.

Mercado meta: Clase baja- clase media, Unisex aunque las mujeres tienen un índice mucho más alto que los hombres.

6.9 Puntos de venta

Los puntos de venta que se manejarán para esta colección serán digitales a través de plataformas como Kichink, Etsy, Instagram y Facebook. Debido a que la colección y los productos están diseñados principalmente para niños dentro de Estados Unidos y a futuro a cualquiera que lo necesite, esta sería la forma más fácil de hacer llegar la colección y que se pueda apreciar, además de ayudar a mantener activa las cuentas, aumentar la promoción, actividad y conseguir mayor alcance con el paso del tiempo.

7. Campaña



Control

Home > Items

¡Hola Mir... ▾

ID 135850
Toksa Akhe
Rating Mensual :
Pendiente

★ Crear tienda ▶ Mis tiendas

- Inicio
- Artículos
- Órdenes
- Pagos
- Promociones
- Apps
- Categorías
- Ajustes
- Blog
- Ayuda

<input type="checkbox"/>		Puff triangular	1 pzs	\$1,000.00
<input type="checkbox"/>		Pluma	1 pzs	\$30.00
<input type="checkbox"/>		Parches	1 pzs	\$40.00
<input type="checkbox"/>		MOCHILA	1 pzs	\$350.00

Control

Home > Items

¡Hola Mir... ▾

ID 135850
Toksa Akhe
Rating Mensual :
Pendiente

★ Crear tienda ▶ Mis tiendas

- Inicio
- Artículos
- Órdenes
- Pagos
- Promociones
- Apps
- Categorías
- Ajustes
- Blog
- Ayuda

<input type="checkbox"/>		MOCHILA	1 pzs	\$350.00
<input type="checkbox"/>		Cojines con olor	1 pzs	\$150.00
<input type="checkbox"/>		Cobija Lakota	1 pzs	\$400.00

« Primero < Anterior 1 Siguiete > Último »

© 2019 Kichink!

8. Escalabilidad

A partir de la colección y ciertos productos como el pin, lo que genera, la comunidad se puede crear a través de la marca una fundación para formar parte y crear talleres, grupos de ayuda, centros de salud creando un impacto mucho más grande.

Además de perfeccionar los productos para que sean más personalizables, más didácticas y útiles para el tratamiento de las personas con tendencias suicidas con el objetivo de formar parte importante en su recuperación. Todo esto de la mano con un psicólogo para crear productos que además de ser estéticos tengan un fundamento y función.

9. Conclusión

Durante todo el desarrollo de esta colección fui involucrándome cada vez más, aunque desde el inicio era un tema que me apasionaba mientras el proyecto fue avanzando me adentre cada vez más, me pareció que el realizar trabajos integrales como estos que te abren los ojos, impulsan tu creatividad para darle un solución a un problema aunque parezca que no hay forma de abordarlo desde el ámbito textil son el tipo de cosas que te hacen crecer como diseñador pero sobre todo por persona.

El conocer este tipo de problemáticas familiarizarte te hace ver cuáles son las necesidades reales del mercado y además le da un enfoque mucho más humano donde no generas cosas para obtener ganancias económicas solamente, la principal recompensa es ver como tu producto/colección genera el impacto que tu esperabas o incluso llega más allá.

En lo personal le dediqué mucho tiempo a este trabajo que fue tomando forma poco a poco, tenía mucho miedo de entrar a un tema en el que afortunadamente no me siento identificada y nunca he pasado por alguna situación así, me daba miedo por que no quería faltarle el respeto a nadie y proponer cosas asumiendo que yo tenía el conocimiento para afirmar que mi colección en efecto era una solución a la problemática, sin embargo me informé mucho y me apoyé de un psicólogo para darle mayor solidez a la colección y más fundamentos, sobre todo para lograr poder ayudar a las personas.

Creo que los objetivos se cumplieron en su mayoría, aunque aún hay grandes áreas de oportunidad, me parece que sí ayudó bastante a las personas, logré una colección llamativa al

tacto, personalizable y que además sea una ayuda didáctica, un acompañamiento durante todo el proceso de recuperación y todas las terapias.

Lo que más me dejó este proyecto además de la satisfacción de realizar algo que sí ayuda a las personas, que a pesar de no ser psicóloga o experta en el tema logré hacer algo que te arrope y te haga más fácil el superar esa etapa. Fue difícil llegar al resultado final por que el tema suele ser un tabú, la gente se espanta al hablarlo y muchas veces prefiere pretender que no existe a resolverlo, eso fue lo más difícil intentar romper esos tabús, tomar el tema de una forma muy objetiva puesto que cada caso es diferente, no involucrarme sentimentalmente al ver qué es lo que pasa en la realidad y buscar una solución funcional y que poseyera mi sello personal como diseñadora.

10. Bibliografía

Primarias

Ana G. Gutiérrez García, Carlos M. Contreras, Rosselli Chantal Orozco Rodríguez. (2006). El suicidio, conceptos actuales. 2019, de SciELO Sitio web: <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v29n5/0185-3325-sm-29-05-66.pdf>

Borda Bohigas, J. P., O. Carrillo, J., F. Garzón, D., P. Ramírez, M., & Rodríguez, N. (2015). Trauma histórico. Revisión sistemática de un abordaje diferente al conflicto armado. Recuperado el septiembre de 2019, de Revista colombiana de psiquiatría: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v44n1/v44n1a07.pdf>

Chávez Hernández A. M., Núñez, M. C. M., & Macías-García, L. F. (2008). Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes. *Salud Mental*, 31(3), 197–203.

Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=34002279&site=ehost-live>

Posthumus, D. C. (2017). All My Relatives: Exploring Nineteenth-Century Lakota Ontology and Belief. *Ethnohistory*, 64(3), 379–400. <https://doi.org/10.1215/00141801-3870627>

Zafra Cremades, S. (2019). Redes sociales para la prevención del suicidio juvenil. *3C TIC. Cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC*, 8(2), 54-69. doi:

<http://dx.doi.org/10.17993/3ctic.2019.82.54-69>

Secundarias

Anónimo (2012, 9 octubre). que es un puff. Recuperado 14 noviembre, 2019, de <http://materiadepuff.blogspot.com>

Agencia Efe (2018, 30 abril). Nación Lakota celebra victoria sobre "cien años de genocidio líquido". Recuperado 2 octubre, 2019, de <https://www.efe.com/efe/usa/sociedad/nacion-lakota-celebra-victoria-sobre-cien-anos-de-genocidio-liquido/50000101-3601680>

#BeThe1to. (S.F.). *Cómo y por qué pueden ayudar los 5 pasos.* #BeThe1to Recuperado de https://www.bethe1to.com/bethe1to-pasos-evidencia/?_ga=2.111145798.29369371.1568749997-1178658007.1568260133

Capote, Salvador (2013, 29 octubre). Campos de exterminio llamados reservaciones. Recuperado 2 octubre, 2019, de <https://www.alainet.org/es/active/68564>

Dave Lee (2019, 9 julio). ¿Estás seguro de que quieres publicar esto?: las nuevas herramientas de Instagram para combatir el acoso (y por qué todavía se puede hacer más). Recuperado 2 octubre, 2019, de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48930312>

DBT México (2019) ¿Quiénes somos? Recuperado 29 Oct, 2019 de <https://dbt-mexico.mx/dbt-mexico/quienes-somos/>

Definicion.de (s.f.). Definición de CEO — Definicion.de. Recuperado 3 octubre, 2019, de <https://definicion.de/ceo/>

Drexler, K. (14 de mayo de 2019). *Indian Removal Act: Primary Documents in American History*. Obtenido de Library of congress, research guides: <https://guides.loc.gov/indian-removal-act>

Freirestein, D. (2016, 20 junio). El concepto de genocidio y la “destrucción parcial de los grupos nacionales” Algunas reflexiones sobre las consecuencias del derecho penal en la política internacional y en los procesos de memoria. Recuperado 1 octubre, 2019, de Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales | Universidad Nacional Autónoma de México Nueva Época, Año LXI, núm. 228 | septiembre-diciembre de 2016 | pp. 247-266 | ISSN-0185-1918

Instituto de Ciencia Conductual Contextual CDMX (2016). Características y datos sobre Terapia Dialéctica Conductual. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=usWVlq5IVnA&feature=youtu.be>

Instituto Mexicano de la Juventud (s.f.). ¿Qué significa LGBTTTIQ? Recuperado 3 octubre, 2019, de <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-significa-lgbtqq>

Jorge Castro (2015, 21 abril). Conoce la función anti-suicidios de Facebook. Recuperado 2 octubre, 2019, de <https://jorgecastro.mx/conoce-la-funcion-anti-suicidios-de-facebook/>

López, E. (28 de mayo de 2018). Avispa media, Reportaje y periodismo de investigación. Recuperado el septiembre de 2019, de EEUU: las reservas y territorios sagrados indígenas amenazados por la extracción de recursos naturales: <https://avispa.org/eeuu-las-reservas-y-territorios-sagrados-indigenas-amenazados-por-la-extraccion-de-recursos-naturales/>

Manu Contreras (2016, 19 octubre). Instagram agrega funciones para prevenir suicidios. Recuperado 2 octubre, 2019, de <https://clipset.20minutos.es/instagram-agrega-funciones-para-prevenir-suicidios/>

Mayo clinic. (18 de Oct de 2018). Suicidio y pensamientos suicidas. Obtenido de Mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/symptoms-causes/syc-20378048>

MedlinePlus (4 de 8 de 2018). Suicidio y comportamiento suicida. Recuperado el agosto de 2019, de MedlinePlus información de salud para usted: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001554.htm>

National Alliance on Mental Illness. (agosto 2019). Risk of suicide. National Alliance on Mental Illness Recuperado de <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Related-Conditions/Risk-of-Suicide?fbclid=IwAR2VfbwUztNnqR1Xv7FUxflJFm88yp2zNOHdkLWurN8WkRRZYkpKnEUoYjw>

Patti Jo King. (diciembre 2016). The Truth About the Wounded Knee Massacre. Indian Country Today Recuperado de <https://newsmaven.io/indiancountrytoday/archive/the-truth-about-the-wounded-knee-massacre-PIQqUKeCEEmnLeQn0Q5SOQ/>

Jorge Domínguez (2019) Plática.

Real Academia Española (s.f.). tabú. Recuperado 3 octubre, 2019, de <https://dle.rae.es/?id=YtmZJ7h>

Sandra Nieto (2019, 19 octubre). Instagram también agrega funciones para prevenir el suicidio. Recuperado 2 octubre, 2019, de

https://www.parentesis.com/noticias/internet_redes_sociales/Instagram_tambien_agrega_funciones_para_prevenir_el_suicidio

Significados (2019, 5 marzo). Significado de Colonización. Recuperado 3 octubre, 2019, de <https://www.significados.com/colonizacion/>

Suicidepreventionlifeline. (2019). *National Suicide Prevention Lifeline*. National Suicide Prevention Lifeline Recuperado de <https://suicidepreventionlifeline.org>

South Dakota Suicide Prevention, (s.f.). Facts & Stats — South Dakota Suicide Prevention. Recuperado 4 octubre, 2019, de <https://sdsuicideprevention.org/about-suicide/facts-stats/?fbclid=IwAR1j9oENNVZLjaemjJ4MypOAFvJFYeYeKSgOQ1G0cBAwjXhNdM6B2Kpvw4c>

TeleSUR (30 abril 2015). Pueblo sioux en EE.UU. sigue padeciendo por el genocidio. Recuperado 1 octubre, 2019, de <https://www.telesurtv.net/news/Pueblo-sioux-en-EE.UU.-sigue-padeciendo-por-el-genocidio-20150430-0084.html>

The Y (2019, 20 febrero). History. Recuperado 3 octubre, 2019, de <https://www.ymca.net/history>

University of Minnesota (2019). The Bandana Project at UMNTC, de <https://gopherlink.umn.edu/organization/thebandanaproject>

11.Anexos

ENTREVISTA UNO

Andrew Corley, CEO (director) de la organización “Sioux YMCA” <https://www.siouxymca.org>

1. ¿Cuáles son las principales causas de suicidio en la reserva?

R= Este tema aún está siendo investigado en la población Nativo-americana. Una combinación del contexto social, depresión, trauma histórico, abuso de sustancias y sentirse

sin esperanza te puede llevar al suicidio.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/what-causes-depression>

¿Existe un patrón de actitudes cuando tienen pensamientos suicidas?

R= Cada persona es diferente, pero hay signos de advertencia que son indicadores de que alguien quizá lo quiera hacer o lo esté contemplando. Te dejo unos excelentes recursos que explican esto.

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

<https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Related-Conditions/Risk-of-Suicide>

2. ¿Cuál es el índice de suicidio en la reserva?

R= No tengo esos datos específicos, pero estamos en el condado de Ziebach y Dewey, en los links a continuación se puede ver que el promedio es más alto.

3. ¿Cuánta es la educación sobre prevención al suicidio en la reserva?

R= Aquí sí hay prevención del suicidio. Sucede en la escuela y en programas comunitarios. Lo que nos falta son consejeros de salud mental, terapeutas y recursos para hacer más. Hay una escasez de fondos / personal de salud mental para hacer la programación que realmente podría marcar la diferencia.

4. ¿Cuál es el tratamiento que los niños reciben al tener pensamientos suicidas o intentos previos?

R= Septiembre es el mes nacional de prevención al suicidio, con una semana específica que se enfoca mucho a esto. Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental. La prevención, debe continuar durante todo el año con acceso a ayuda en diferentes áreas de la comunidad.

5. ¿Existe alguna campaña o asociación que los mueva a buscar ayuda cuando tienen pensamientos suicidas?

R= Todas las escuelas y estoy seguro de que las otras organizaciones juveniles ayudan.

6. ¿Consideras que una campaña didáctica ayudaría a la información en los niños y adolescentes a conocer más sobre el tema y pedir ayuda?

R= Con tratamiento es diferente de niño a niño. Normalmente si un niño viene a algún miembro de la "Y" o con algún profesional de la salud mental indicando que actualmente tiene pensamientos suicidas y tiene un plan sobre cómo hacerlo, lo llevaremos a la sala de emergencias. Ahí el niño será transferido a un centro de salud mental (Que está a 2 horas y media de distancia) para una retención de 72 horas. Luego el niño es evaluado por daño y normalmente son diagnosticados con alguna enfermedad mental (depresión o ansiedad). Si un niño acude a un miembro del personal y está teniendo pensamientos suicidas, antecedentes o se está autolesionando, pero no tiene un plan, el trabajador social generalmente lo recomendaría con un terapeuta, de ahí se exploraría un plan de seguridad con el niño, se explorarían diferentes hábitos sobre cómo hacer frente y un tratamiento adicional. De nuevo, es caso por caso. Pero en última instancia, el niño sería derivado a asesoramiento, contacto con los padres/tutores, o derivado a un centro de salud mental.

7. En tu experiencia ¿Por qué crees que el abrirse hacia una persona es tan difícil?

R= En mi experiencia con la población nativa americana, pueden desconfiar de los demás. Además, en Estados Unidos existe un estigma contra la salud mental y la vulnerabilidad ante sus sentimientos. Es desafiante para otros abrirse a una persona con esos profundos sentimientos de tristeza. Con la depresión, los individuos pueden retirarse intencionalmente de los demás y sentir que son una carga para los demás, lo que también contribuye a no querer

expresar sentimientos. Los psicólogos aún no entienden completamente la depresión y sus causas. Este tema está en curso y todavía estamos aprendiendo más.

ENTREVISTA DOS

Cait McGinnis, directora del campamento "Sioux YMCA Camp Leslie Marrowbone"

1. ¿Cuáles son las principales causas de suicidio en la reserva?

R= Hay muchas causas para el suicidio y la depresión en la Reserva de la tribu Sioux del río Cheyenne. Un factor enorme es el trauma histórico infligido a este grupo de personas; Aunque ocurrieron muchos eventos en el pasado, los efectos del dolor y el sufrimiento todavía se sienten hoy, y la vida en una reserva nunca ha sido fácil para nadie. Tú lo sabes por que ya lo has vivido, estamos geográficamente aislados, los recursos son limitados, el abuso es muy frecuente (físico, emocional, de sustancias, etc.), y si la vida aquí en casa, un "lugar seguro", es tan difícil entonces ¿Por qué sería mejor en otro lugar? Todo esto agravado lleva a las personas a sentirse tan desesperadas o inútiles que no queda mucho. No hay suficientes programas que enseñen a las personas habilidades de afrontamiento o habilidades para la vida, para que tengan éxito en otros lugares. Y debido a que el suicidio o la depresión son tan comunes, se convierte en un lenguaje común y esperado en lugar de inesperado. Si algo como el suicidio es "normal", entonces está tan separado del "sistema" que cambiar la forma de pensar es aún más difícil.

2. ¿Existe un patrón de actitudes cuando tienen pensamientos suicidas?

R= Si un padre o tutor se suicida, entonces es una conversación común para la familia y niños. Con la cantidad de adultos y adolescentes que intentan o completan el suicidio, incluso nuestros niños más pequeños están familiarizados con las frases/ pensamientos/

comportamientos de aquellos que están deprimidos/ suicidas. Cuando un niño de 7 años en el campamento dice que quiere morir, lo han escuchado en alguna parte. Creo que ni siquiera saben lo que eso significa, o lo que significa morir, pero han visto o escuchado a alguien más decir eso y reaccionar. En el campamento, están buscando la misma reacción, ya sea más atención y preocupación, o libertad o enojo, están buscando esa respuesta. Pero dilo lo suficiente, comienzas a creerlo; o sentir culpa por que alguien más lo diga. ¿Mi madre estaría menos deprimida si no tuviera hijos? ¿Mi hermana se sentiría menos enojada si no tuviera que cuidarme? ¿Tendrían mis hermanos un mejor modelo a seguir si estuviera fuera de escena?, Creo que los niños adoptan especialmente la sensación de que el mundo estaría mejor si no estuvieran cerca y luego comienzan a creerlo tanto que se suicidan. Sienten que no pueden hacer nada bien, que no equivaldrán a nada, que todos los demás sienten que son una carga o que no valen la pena. Creo que nosotros, como humanos, todos sentimos partes de esto a veces, pero también creo que cuando no tienes un sistema de apoyo o un entorno positivo, no puedes cambiar el ciclo de pensamientos.

3. ¿Cuál es el índice de suicidio en la reserva?

R= No sé cuál sea el dato por adulto en la reserva, intentaré investigar eso; pero si sé que para niños debajo de la edad de 21, está entre 3-7 intentos de suicidio a la semana.

4. ¿Cuánta es la educación sobre prevención al suicidio en la reserva?

R= Las escuelas se esfuerzan por hablar sobre el suicidio y los recursos de salud mental. Se está haciendo un gran esfuerzo durante la semana de prevención del suicidio y los consejeros escolares pensaron mucho y se esforzaron en los programas. Sé que mucha gente también cuelga los números de prevención de suicidio en sus oficinas o escaparates comerciales. Lo que noto es que tantos niños están luchando que incluso el mejor consejero o adulto no puede

llegar a todos. En este punto, necesitamos un millón de USD y un millón de personas y un millón de esfuerzos más.

5. ¿Qué tratamiento reciben los niños al tener pensamientos suicidas o intentos previos?

R= La mayor campaña que veo en términos de suicidio es la línea directa de prevención del suicidio <https://suicidepreventionlifeline.org> enmarcada en muchos lugares. Hay algunas aplicaciones para niños que se autolesionan y algunos grupos que hablan más sobre el abuso de sustancias. No hay suficiente educación o recursos para proporcionar más. Hay muchas organizaciones, incluida la “Y”, que hacen todo lo posible, pero en diferentes direcciones. Me preguntaba qué pasaría si todos pudiéramos unirnos, las escuelas, la “Y”, las instalaciones de atención médica, las familias, y llegar a un plan sólido, lo que sucedería.

6. ¿Existe alguna campaña o asociación que los mueva a buscar ayuda cuando tienen pensamientos suicidas?

R= Cualquier información adicional y recursos están destinados a ayudar. Creo que el cuidado personal es importante, y las habilidades de relación positiva, y hacer frente a la ira / frustración / depresión, serían temas dignos. Por lo general, los niños aprenden esto en casa o de sus padres, pero con tantas familias desarticuladas es difícil aprender y practicar estas habilidades. Diablos, tenemos adultos que entran y gritan en lugar de mantener las cosas civilizadas y profesionales. Tenemos adolescentes que destrozan el edificio cuando está cerrado porque están enojados porque nosotros estamos cerrados. Nadie sabe cómo expresar lo que siente de manera que ayude a resolver el problema en lugar de crear más problemas. https://suicidepreventionlifeline.org/?fbclid=IwAR07jSrRyzZJ5ujg5dCTIudKQ99I9bTAK_K3CPO0qOskXrmgg-C1ykqD22A

7. ¿Consideras que una campaña didáctica ayudaría a la información en los niños y adolescentes a conocer más sobre el tema y pedir ayuda?

R= Si un niño expresa que se siente deprimido o suicida, se supone que debe ser evaluado por un profesional capacitado en salud mental. Si es grave, existe un plan para causar daño o lo han intentado, entonces es probable que sean hospitalizados en Rapid City, hospital de salud mental hasta que lo den de alta. Los niños a veces son medicados o se les pide que regresen para recibir tratamiento adicional. Muy pocos ven a terapeutas o consejeros, aunque eso estaría en la lista de recomendaciones. Hay 10,000 casos abiertos de suicidio/depresión en la reserva y solo unos pocos (creo que somos hasta 2) profesionales capacitados. Si no eres lo suficientemente serio, es posible que esté mucho más abajo en la lista. O aún peor, rendirse, no buscar tratamiento, o si lo hace, dejar de ir porque no puede pagarlo, no hay seguimiento o no puede ir a Eagle Butte o Rapid City.

8. En tu experiencia ¿Por qué crees que el abrirse hacia una persona es tan difícil?

R= Abrirse a alguien es aterrador pues le estás dando una parte de ti, tu historia, tu verdad. Confías en ellos para que acepten lo que escuchan y te apoyen. Algunas personas pueden sólo decir “deja de estar deprimido” o frases similares y te decepcionará. O le dices a alguien que no puede hacer nada o se va (personal del campamento) para que de alguna manera te sientas traicionado de que alguien en quien confías te está dejando en este lugar difícil (aunque ¿qué se supone que debemos hacer?). En mi experiencia, los niños sienten que han intentado comunicar cómo se sienten y nadie los escuchó correctamente ni les dio el apoyo que sienten que necesitan. Alguien que me dice que está deprimido no es solo una conversación y luego” poof”, ahora estamos curados. Hay mucho que procesar y cada día es

diferente. Los niños se preocupan por el juicio o la no comprensión, o incluso por las personas que los miran de manera diferente.

12. Glosario

Aprendizaje Kinestésico: Se trata del aprendizaje relacionado a nuestras sensaciones y movimientos. En otras palabras, es lo que ocurre cuando aprendemos más fácilmente al movernos y tocar las cosas, como cuando caminamos al recitar información o hacemos un experimento manipulando instrumentos de laboratorio. Este sistema es más lento que los otros, pero tiende a generar un aprendizaje más profundo y difícil de olvidar, como cuando aprendemos a andar en bicicleta.

CEO: Es una sigla de la lengua inglesa que procede de la expresión Chief Executive Officer (que puede traducirse como Oficial Ejecutivo en Jefe). El concepto alude al cargo que ostenta la persona que tiene la mayor responsabilidad directiva en una empresa.

Colonización: La colonización, en historia, se refiere a todo aquel hecho o proceso histórico en el cual un Estado extranjero, por lo general una potencia económica y militar que llamaremos metrópoli, ocupa un territorio ajeno, que llamaremos colonia, alejado de sus fronteras con la finalidad de explotar sus recursos económicos y dominarlo política, militar y culturalmente. Como tal, la colonización puede desarrollarse de manera violenta, cuando implica el sometimiento por la fuerza de la población local, o pacífica, cuando los habitantes no oponen resistencia alguna o cuando no existen, en efecto, habitantes en la zona. Significado

EEUU: Abreviatura de Estados Unidos de América que hace referencia al mismo.

Genocidio: El primer autor en utilizar el término genocidio fue su propio creador, el jurista polaco Raphael Lemkin, quien sostenía que: "Por 'genocidio' nos referimos a la destrucción de

una nación o de un grupo étnico [que] tiene dos etapas: una, la destrucción de la identidad nacional del grupo oprimido; la otra, la imposición de la identidad nacional del opresor".

Lakota: Comunidad Nativo-americana de la tribu Sioux que habita en la Reserva india Cheyenne en Dakota del Sur.

LGBTTTIQ: De acuerdo al Instituto Mexicano de la Juventud estas iniciales se utilizan para hacer referencia a miembros de las siguientes comunidades:

- **Lesbiana:** Mujer que se siente atraída erótica y afectivamente por mujeres.
- **Gay:** Hombre que se siente atraído erótico afectivamente hacia otro hombre.
- **Bisexual:** Personas que sienten atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo y de su mismo género, así como de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas.
- **Transgénero:** Personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto al que social y culturalmente se asigna a su sexo de nacimiento, y quienes, por lo general, sólo optan por una reasignación hormonal.
- **Transexual:** Personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo opuesto a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento y pueden optar una intervención quirúrgica.
- **Travesti:** Personas que gustan de presentar de manera transitoria o duradera una apariencia opuesta a la del género que socialmente se asigna a su sexo de nacimiento, mediante la utilización de prendas de vestir, actitudes y comportamientos.
- **Intersexual:** El término intersexual es el adecuado para su uso, rechazando el de hermafroditismo.

- **Queer:** Personas que además de no identificarse y rechazar el género socialmente asignado a su sexo de nacimiento, tampoco se identifican con el otro género o con alguno en particular.

Oglala: Comunidad Nativo-americana de la tribu Sioux que habita en la Reserva india Pine Ridge en Dakota del Sur.

SD: Siglas en inglés de Dakota del sur (South Dakota).

Tabú: Condición de las personas, instituciones y cosas a las que no es lícito censurar o mencionar.

Puff: El puff es un asiento compuesto de un relleno de material blando cubierto por una tela rígida que puede ser de diferentes materiales: cuero, tela, plástico, etc. El interior está relleno de trozos de poliestireno lo que lo hace adaptable a diferentes espacios y usos. Por su estructura parece un gran almohadón ya que carece de patas, reposando toda su base sobre el suelo.

YMCA (“Y”): Las siglas significan Young Men’s Christian Asocciaton, en español, asociación cristiana de hombres jóvenes, de acuerdo con la página oficial de “YMCA” fue fundada por George Williams con 11 amigos en 1844 en London, comenzó creando un refugio para quien estuviera buscando salir de las calles, años después un hombre llamado Thomas Valentine Sullivan decide abrir la primer YMCA en EEUU en Boston en 1851. Hoy, la Y involucra a más de 10,000 vecindarios en los Estados Unidos. Como la principal organización sin fines de lucro de la nación comprometida a ayudar a las personas y las comunidades a aprender, crecer y prosperar, nuestras contribuciones son de largo alcance e íntimas, desde influir en la cultura de nuestra nación en tiempos de profundo cambio social hasta el apoyo individual que brindamos a un adulto que aprende a leer.

Al fomentar el potencial de cada niño y adolescente, mejorar la salud y el bienestar de la nación, y apoyar y servir a nuestros vecinos, la Y garantiza que todos tengan la oportunidad de ser más saludables, más seguros, conectados y seguros.