

VERSIÓN PRELIMINAR
7 de agosto de 2025

Cómo promover la salud mental comunitaria

Paula Worby
Todd Jailer



Oakland, California, EE. UU.

Cómo promover la salud mental comunitaria
Versión preliminar en español 7 agosto de 2025
Título original en inglés: *Promoting Community Mental Health*
© 2025 Hesperian Health Guides
Paula Worby | Todd Jailer

Aquí puede ver gratis la versión original en inglés de este libro:
en.hesperian.org/hhg/Promoting_Community_Mental_Health

Aquí puede comprar la versión impresa en inglés:
store.hesperian.org

En Hesperian, una organización sin fines de lucro, usamos procesos participativos para crear nuestros materiales. Las opiniones que quiera compartirnos basadas en su trabajo comunitario y como usuario de este material son sumamente valiosas. Agradecemos todos sus comentarios, en especial los que son críticos, ya que son esos los que nos ayudan a mejorar el libro. También nos ayuda a saber cuáles partes le gustaron y por qué. A las personas que puedan participar: ¡muchas gracias! Si así lo desean, su participación será reconocida en el libro.



Published by:
Hesperian Health Guides
2860 Telegraph Avenue
Oakland, California 94609 USA
www.hesperian.org

Nota para el lector

VERSIÓN PRELIMINAR. 7 agosto de 2025:
Cómo promover la salud mental comunitaria
Hesperian Health Guides
hesperian.org
hesperian.org/home-espanol/

Gracias por su interés en conocer y comentar esta versión preliminar en español del título *Promoting Community Mental Health*. El libro tiene como enfoque principal al público estadounidense, aunque incluye información valiosa para todo el mundo.

Nuestra intención al compartir esta versión es:

- Hacer disponible de inmediato el contenido en español de este libro. Es un momento clave para promover un enfoque comunitario al abordar la salud mental de los grupos hispanohablantes de Estados Unidos, especialmente la del pueblo migrante en el país. Si algo aquí le parece útil, ¡úselo!
- Recopilar comentarios y sugerencias antes de finalizar la edición de esta traducción que se publicará en 2026.

Quisiéramos recibir comentarios sobre cualquier capítulo o sección que lea. Por ejemplo:

- ¿Qué tal se lee el español? ¿Qué secciones son confusas o demasiado complejas? ¿Qué palabras o términos no le parecen adecuados y qué sugerencias tiene para mejorarlos?
- ¿Qué conceptos relacionados con la salud mental se deben cambiar o agregar para que coincidan mejor con la forma en la que típicamente los concibe la gente a su alrededor?
- En el libro hay varios perfiles de organizaciones y anécdotas. ¿Cuáles le parecen que son más apropiadas? ¿Cuáles le parecen menos aptas? ¿Hay otros ejemplos de acciones comunitarias que quiera compartirnos? (nos interesan especialmente otras respuestas positivas que se hayan generado a partir de la situación actual en 2025).
- Cualquier otra sugerencia o comentario también es bienvenido.

Cómo comunicarse con Hesperian sobre este libro:

Puede mandar sus comentarios por correo electrónico o podemos hacer una entrevista virtual para recopilar sus ideas. Si aún no está en contacto con la autora de este libro, Paula Worby, escríbanos a: MentalHealth@Hesperian.org. También puede escribirnos a ese correo si tiene otras preguntas. Nos gustaría recibir sus comentarios lo más pronto posible, a más tardar el 31 de octubre de 2025.

Contenido

Introducción	1
Salud mental en nuestras comunidades.	2
Cómo usar este libro	5
Capítulo 1: Fortalecer los lazos comunitarios mejora la salud . . .	7
Organizar a la comunidad promueve la salud mental.	7
Los lazos comunitarios dan fuerza y salud mental	9
Fomente el apoyo y solidaridad.	13
Mejore la salud mental de la comunidad desde la raíz	15
Capítulo 2: El estrés afecta la salud mental	19
El estrés afecta al cuerpo.	21
Aprenda a lidiar con todo el estrés	23
Brinde apoyo a la gente	27
Ansiedad	32
Preocuparse todo el tiempo	32
Ataques de pánico	34
El estrés y la ansiedad no siempre hacen daño.	35
Trauma	36
Apoye a personas que han sufrido trauma.	37
Actividades grupales que pueden ayudar a vivir con trauma.	39
Duelo y pérdida	43
Cuando una pérdida causa problemas de salud mental	45
Ayude a los niños que sufren pérdidas.	46
Apoyo comunitario durante el duelo	47
Depresión	48
Ayude a alguien con depresión	49

Capítulo 3: Enfermedades mentales graves. 53

Tratamiento con medicamentos. 55

Conciencia y apoyo comunitarios. 56

Detecte las señales de las enfermedades mentales 58

Señales de alerta. 58

Depresión severa. 59

Manía. 60

Trastorno por estrés postraumático (TEPT) 60

Psicosis 62

Capítulo 4: Crisis de salud mental 67

Su seguridad es importante. 67

Prepárese para las crisis 68

Ayude a alguien en crisis 70

Intervenga y calme una situación 71

Después de la crisis. 74

Capítulo 5: Violencia y enojo. 75

Violencia con armas de fuego. 76

Violencia de género 80

Violencia sexual 81

Apoye a sobrevivientes de violencia sexual. 81

Violencia de pareja 83

Relaciones de pareja saludables. 87

Violencia familiar 88

Violencia estructural: la violencia en nuestros sistemas sociales 91

Prácticas para lograr la justicia restaurativa 93

La violencia daña todo lo que toca 95

Enojo. 97

Aprenda a reconocer las emociones y manejar el enojo 98

Capítulo 6: Las adicciones son problemas de salud mental101

Cuando el uso se convierte en abuso	101
Señales de adicción	102
Otras actividades que se pueden convertir en adicciones	103
Las adicciones y problemas de salud mental pueden ir de la mano	103
Hablen sobre las adicciones	104
La gente con adicciones necesita apoyo	106
Programas de tratamiento	106
El alcohol y las drogas están en todas partes	111

Capítulo 7: La salud mental en diferentes etapas de la vida . . .113

Embarazo y primeros cuidados del bebé	114
Infancia temprana	120
Hay que darles a los bebés lo que necesitan	120
En sintonía con la experiencia infantil	123
Separación	124
Adolescencia	126
La vida en línea	128
Nutrición, patrones alimentarios e imagen corporal	132
Cuando los jóvenes necesitan ayuda	133
Apoyo comunitario para los jóvenes	134
Las relaciones en la edad adulta	137
El envejecimiento y la vida de los adultos mayores	141
La muerte	144

Capítulo 8: Grupos de apoyo147

Cómo formar un grupo de apoyo	150
Cómo dirigir un grupo de apoyo	152
No todos los grupos de apoyo son iguales	158

Capítulo 9: Cómo cuidarnos para hacer este trabajo161

Nuestras reacciones y qué hacer con ellas161

- Personas “problemáticas”162
- Cuando los problemas son muy similares a nuestra experiencia personal165
- Cuando el estrés nos supera166

 - Hay que seguir nuestros propios consejos167

- Fortalecernos ahora con miras al futuro170

Líneas de emergencia, líneas de apoyo, y otras ayudas. TBD

Organizaciones que se mencionan en este libro TBD

Dónde encontrar más información TBD

Índice TBD

Información sobre Guías de Salud Hesperian TBD

Where to find

Activities

Making connections between individual and community mental health.	3
But why?	16
Practice being a good listener	29
Speak the unspeakable	36
Repair the protective shield	39
Look at power and control in relationships.	73
Yarn ball web of relationships.	82
Working with emotions.	85
Chart your “Digital Loop”	115
Pause and reset.	140
Find stress-busters.	151

How to

Use finger-holding to manage strong emotions	21
Pick a health habit to try out or do more of.	23
Offer emotional support	26
Regain calm: Find what works for you.	31
Help someone during a panic attack	32
Communicate with a person experiencing psychosis.	57
Communicate with someone in crisis	63
Talk with someone about alcohol and drug misuse	91
Use puppets or dolls to help children communicate.	111
Work with young people	113
Help people identify and talk about their feelings	138
Think about people’s inner “stories”	145
Identify and look for solutions to stress overload.	150

Introducción

Rara vez, si es que llega a suceder, sanamos en aislamiento. Sanar es un acto de comunión. —bell hooks

¿Quién promueve la salud mental? Usted

Todos los días interactuamos de maneras sutiles y obvias con otras personas: amigos, vecinos, colegas y voluntarios. Escuchamos, abordamos problemas comunes, buscamos recursos y apoyamos. Al hacer todo esto, estamos promoviendo la salud mental comunitaria.

Con frecuencia, somos parte de las redes de personas que velan por la seguridad, la vivienda, el acceso a los alimentos, los empleos, las relaciones interpersonales, la atención a la salud y otros aspectos del bienestar. Este libro se creó para mejorar la salud mental comunitaria aprovechando el trabajo que ya se hace.

Si usted hace trabajo social o da consejería y se ha capacitado para responder a preocupaciones sobre la salud mental, este libro le dará ideas sobre cómo promover su trabajo en la comunidad.

Si usted hace activismo de la vivienda, seguramente tiene capacitación para responder a ese tipo de crisis, pero no necesariamente a crisis emocionales. Este libro le ayudará a prepararse para enfrentar momentos emocionales difíciles y, sin tener que convertirse en terapeuta, le dará herramientas para responder eficazmente y recibir apoyo durante el estresante proceso de la organización comunitaria. Al mejorar su comunidad y generar cambios sociales, también mejora la salud mental.

Casi siempre son las mujeres quienes reconocen y responden a las necesidades emocionales de sus familias, amistades, vecindarios y organizaciones. Se espera y se pide que las mujeres intervengan y ofrezcan apoyo, aunque muchas veces ellas mismas lo hacen sin que se les pida. Al animar y preparar a todas las personas para responder a las necesidades emocionales y apoyar la salud mental, también se reduce la carga emocional de las mujeres, lo que a su vez mejora su salud mental.



Salud mental en nuestras comunidades

Todo lo que nos rodea afecta nuestra salud mental. La violencia, la discriminación, las dificultades económicas, la crisis climática, la desinformación generalizada y la sensación de que las cosas están empeorando en lugar de mejorar afectan lo que pensamos, cómo nos sentimos y nuestra salud. Al mismo tiempo, las interacciones con personas bondadosas que nos apoyan afectan positivamente nuestra vida y salud mental. Sentir una conexión con la gente, tener alguien con quien hablar y ser parte de una comunidad nos hace sentir mejor sobre nosotros mismos y nuestra comunidad.

En momentos de crisis, las personas tienden a ser más conscientes de su salud mental y la de los demás, por ejemplo, cuando pierden su vivienda a causa de incendios o inundaciones, cuando el cierre de fábricas provoca desempleo en la comunidad o cuando un tiroteo en una escuela inunda de miedo a los estudiantes y sus familias. Esto también sucedió durante la pandemia de COVID. Muchas veces la gente responde a las crisis colaborando colectivamente para mejorar su comunidad: ayudando a personas de su vecindario, creando grupos de ayuda mutua, encontrando más formas de sentirse con esperanza y propósito y de reducir el aislamiento, la ansiedad, la angustia y la pérdida.

Salud mental individual

La vida está llena de altas y bajas, de momentos de felicidad y tristeza. Si usted puede manejar su vida y las dificultades cotidianas, cuidar de sí y de otras personas, mantener sus relaciones y tener un propósito y sentido de pertenencia, es probable que tenga buena salud mental. Cuando se tiene buena salud mental, así se tengan emociones, pérdidas y desilusiones, también se tiene la capacidad de recuperarse y adaptarse a los cambios.

Las dificultades afectan la salud mental porque causan sensaciones más fuertes de estrés, preocupación e incluso desesperación. Cuando esto sucede, cada quien recurre a sus capacidades y resiliencia. Sin embargo, no sólo dependemos de nuestras capacidades individuales: también acudimos a los vínculos de amor y pertenencia que tenemos con nuestra familia, amistades y comunidad de apoyo.

Cada persona responde de forma diferente a las tensiones de la salud mental, buscando distintas formas de superarlas y diversos tipos de apoyo. Sin embargo, fomentar los lazos comunitarios para promover la salud mental beneficia a todos.

Todo está relacionado: lo individual y lo comunitario, lo físico y lo mental

En Estados Unidos, la sociedad se enfoca en los problemas de salud física y mental como si fueran problemas individuales con soluciones individuales. Sin embargo, la salud mental responde a situaciones que afectan a grupos y comunidades enteras.

La organización comunitaria se enfoca principalmente en las condiciones que determinan la salud física (como vivienda, alimentación, seguridad vial, etcétera), lo que beneficia a la salud mental, ya que ambas están íntimamente relacionadas. De igual forma, cuando se mejoran las condiciones sociales de la salud mental comunitaria, también mejora la salud física.

ACTIVIDAD La relación entre la salud mental individual y comunitaria

La siguiente reflexión en grupo sobre un accidente de autobús ayuda a identificar la relación entre la salud física y mental, la salud individual y comunitaria, y las condiciones sociales y de salud. Además, explica desde diferentes ángulos por qué promover la salud mental comunitaria incluye actividades que benefician a todas las personas, desde las más afectadas hasta las menos.

1. Describa el accidente y sus efectos inmediatos: un autobús urbano tuvo un accidente en un área transitada. Algunas personas se rompieron huesos y otras sólo tuvieron rasguños. Unas tendrán moretones al día siguiente y otras sentirán dolor durante varios días. Todas las personas involucradas se asustaron y algunas sufrieron un choque emocional grave. Algunas personas que iban en otros automóviles, bicicletas o las banquetas también se vieron afectadas.
2. Guíe la reflexión con preguntas como:

Efectos físicos del accidente: ¿Qué efectos físicos pueden tener quienes estaban dentro y fuera del autobús? ¿Qué efectos son visibles y cuáles son más difíciles de ver? ¿Las personas van a recibir atención por sus lesiones? ¿Cómo va a afectar su salud mental? ¿Buscarán tratamiento? ¿Sus heridas dejarán secuelas a largo plazo?

Efectos sobre la salud mental: ¿Cuáles son las posibles reacciones de quienes estaban dentro y fuera del autobús ante la aterradora experiencia del accidente? ¿Habrán quienes eviten pensar en el accidente? ¿Habrán quienes hablen con sus amistades y familiares sobre su experiencia? ¿Habrán quien tenga pesadillas sobre accidentes de tránsito? ¿Las personas afectadas recibirán atención a la salud mental para procesar lo que pasó?

¿Qué más pueden experimentar? ¿Habrán quienes se nieguen a tomar el autobús o andar en bicicleta en áreas transitadas? ¿Cómo afectará su vida? ¿La gente pedirá que se hagan cambios para prevenir otros accidentes como este? ¿Y cómo va a afectar esto a las preocupaciones cotidianas que ya tienen?

ACTIVIDAD**La relación entre la salud mental individual y comunitaria** *(continuación)*

3. Identifiquen las posibles respuestas de la compañía de tránsito, el gobierno local y los grupos de la comunidad:

¿La compañía de tránsito investigará el accidente? ¿Va a despedir al conductor? ¿Va a mejorar la capacitación de sus conductores? ¿Le dará mejor mantenimiento a sus autobuses? ¿El gobierno local hará cambios para que las calles sean menos peligrosas?

¿Algún grupo comunitario se organizará para luchar por la justicia y responsabilidad en el transporte? ¿Investigará si en los vecindarios más pobres los autobuses son más viejos, si las calles reciben menos mantenimiento, o si hay menos alumbrado público o semáforos?

¿Cómo afectarían estas acciones (que podrían resultar en mayor seguridad en las calles) la salud física y mental de toda la comunidad?



Esta actividad se puede adaptar para reflexionar sobre diferentes incidentes que hayan sucedido o que puedan suceder en su comunidad. Haga preguntas similares sobre la salud física y mental, y las condiciones económicas y sociales para explorar cómo afectarían la promoción de la salud mental comunitaria.

Cómo usar este libro

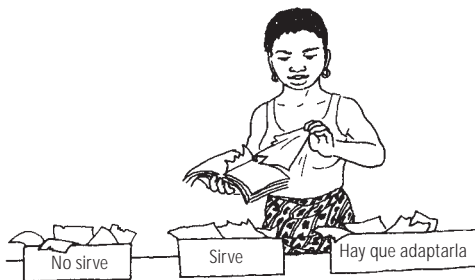
Usted puede encontrar muchos recursos de autoayuda y libros para expertos en salud mental. Sin embargo, en este libro nos enfocamos en cómo la unión y organización comunitaria contribuyen a la salud mental. Presentamos historias de grupos que han tomado las medidas necesarias según las necesidades y capacidades específicas de su comunidad. Apreciamos mucho a estos grupos, y le invitamos a que revise sus páginas web (vea las páginas TBD a TBD).

La salud mental no se puede dividir claramente en secciones o capítulos, ya que sus diferentes aspectos están completamente relacionados. Este libro incluye referencias cruzadas para ayudarlo a encontrar información en diferentes capítulos, y un índice de temas generales como depresión, salud mental infantil y violencia, que aparecen en más de un lugar.

Adapte esta información a su comunidad

En este libro se incluyen reflexiones sobre el trabajo de algunas organizaciones comunitarias. También hay ejemplos prácticos sobre cómo las personas viven sus problemas de salud mental, los superan, y se apoyan entre sí cuando estos se presentan. Esperamos que las dos cosas sean de ayuda.

Una de las principales lecciones sobre el trabajo de organización comunitaria es que todo está relacionado. A veces cuando se identifican estas conexiones, la gente se puede sentir agobiada. Sin embargo, apoyar la salud mental no tiene por qué ser agobiante, y esperamos que este libro ayude tanto a personas como organizaciones a encontrar y brindar apoyo a través de pequeñas y grandes acciones.



No hay una sola manera correcta de abordar la salud mental y no hay una única estrategia que funcione para todos. Tome las ideas que le parezcan más útiles y adapte las sobre la marcha según la situación de su comunidad.

Es importante tomar en cuenta que los logros de los grupos comunitarios que se presentan en este libro se basan en lugares, historias y poblaciones específicas. Si usted parte de su situación concreta y fortalece las capacidades que ya existen en su comunidad, encontrará soluciones creativas y viables.

Ayúdenos: díganos cómo podemos mejorar este libro

En Hesperian, nuestro proceso para crear libros incluye reunir y considerar las opiniones de quienes tienen experiencia con los temas que tratamos —en este caso, con acciones comunitarias que aborden la salud mental—, así como de cualquier persona que utilice este material en su trabajo. Sus aportes y críticas honestas y constructivas nos ayudarán a mejorar las futuras ediciones. Las anécdotas sobre su experiencia pueden ayudarnos a expandir la variedad de los temas y la profundidad con la que se abordan. Escribanos a MentalHealth@hesperian.org y díganos qué piensa.

Una nota breve sobre el lenguaje que utilizamos

En Guías de Salud Hesperian creemos que el lenguaje tiene el poder de moldear y cambiar lo que sentimos y pensamos. Hacemos nuestro mejor esfuerzo por usar un lenguaje inclusivo que reconozca el valor e importancia de cada persona y comunidad en su lucha por crear un mundo más justo. El lenguaje cambia con el tiempo a medida que vamos creando una sociedad más inclusiva. Es común que en una misma época se usen varios términos para describir alguna condición o grupo de personas, pero no toda la gente elige el mismo término para describirse a sí misma ni toda la gente reconoce cómo ha cambiado el lenguaje. Es importante reconocer el efecto que tienen algunas palabras y cómo evolucionan los términos que la gente prefiere, sobre todo cuando se describen comunidades que constantemente sufren injusticias. Al referirnos a las organizaciones que colaboraron con este libro, usamos los mismos términos que usan en sus sitios web y otros materiales con el objetivo de honrarlas y mostrarles respeto. Esperamos que la elección del lenguaje que usamos en este libro refleje nuestro compromiso por promover la salud mental comunitaria.

1 Fortalecer los lazos comunitarios mejora la salud mental

En las comunidades, cuando las personas están unidas se sienten más saludables, felices y seguras. Si la gente no se siente aislada ni sola y sabe que tiene a alguien con quien compartir experiencias similares, se siente mejor sobre sí misma y su comunidad.

Cuando las personas se conocen, es fácil que se ayuden mutuamente para solucionar pequeños y grandes problemas. Se puede empezar con algo tan simple como limpiar el patio de la escuela o crear un evento en el vecindario para conocerse. Para unir a la comunidad, se pueden organizar acciones continuas para eliminar la violencia, luchar contra la discriminación, prevenir el hambre y evitar desalojos de las viviendas. Cualquier mejora a la vivienda, el empleo, las escuelas y las condiciones de una vida digna, por más pequeñas que sean, permite que la gente se enfrente a menos preocupaciones y adversidades.

Organizar a la comunidad promueve la salud mental

Normalmente no se considera que organizar y participar en actividades comunitarias promueva la salud mental, pero claramente lo hace: ayuda a que la gente del vecindario se conozca mejor, desarrolle su capacidad de cooperar para generar cambios y lograr que su comunidad sea un lugar más agradable, justo y seguro.

Hay muchas formas de apoyar y fortalecer a la comunidad, incluyendo:

- Buscar espacios en áreas urbanas para convertirlos en parques donde los niños puedan jugar, los adolescentes y adultos puedan relajarse y socializar, y se puedan realizar actividades grupales, como taichí o bailar, o cultivar alimentos en jardines comunitarios.
- Celebrar las culturas organizando eventos con comida, música y baile, diferentes tipos de arte, presentaciones, películas y prácticas o rituales espirituales.
- Invitar y apoyar a los jóvenes para que participen en música, artes y deportes, y pasen tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza.

- Rescatar y celebrar la historia de la comunidad al crear o restaurar lugares con significado histórico, e invitar a las personas mayores a que compartan su historia con la juventud. Quitar o reemplazar monumentos que simbolizan formas dañinas o incompletas de contar la historia puede ser el primer paso.

Regresa al jardín: trabajadoras domésticas se cuidan entre sí

Unirse y apoyarse mutuamente tiene un gran impacto, particularmente para las trabajadoras domésticas, ya que no les es fácil conocerse entre sí. Las trabajadoras domésticas son niñeras, personal de limpieza y cuidadoras que trabajan para una o más personas. A las trabajadoras domésticas no se les valora como se debe a pesar de que la sociedad depende mucho de ellas. Es un trabajo estresante, con salarios bajos y largas jornadas que dificultan otros aspectos de su vida. Domestic Workers United (DWU) se fundó en la Ciudad de Nueva York para visibilizar y luchar contra el aislamiento del trabajo doméstico y ayudar a las personas a conocer sus derechos.

Las integrantes de DWU hablaron sobre los problemas que tenían en común y se organizaron para mejorar sus condiciones de empleo. Así demuestran que los lazos comunitarios ayudan a sanar y generan esperanza, mejoran directamente la salud mental y muestran el orgullo y la belleza de las culturas del Caribe, Latinoamérica y África.

Las actividades que organiza DWU hacen que las trabajadoras domésticas ganen poder y respeto, pero lo que más les ayuda a sobrellevar cada día es saber que pertenecen a una comunidad. Las integrantes se comunican por mensajes de texto y se reúnen los sábados bajo un sauce gigante en un jardín comunitario para animarse, motivarse y apoyarse mutuamente. Cuando alguien está pasando por algo difícil, otra integrante le dice: “Regresa al jardín”.

“Nosotras y nuestras familias somos comunidad. Es nuestra red cultural, nuestro vecindario y los lazos que tenemos con nuestro país de origen”.

“Nuestra comida es comunidad: nos reunimos para cultivarla, repartir bolsas de verduras frescas, compartir hierbas curativas y platillos que preparamos con sabores de nuestras islas”.

“Comunidad es encontrar nuestro lado artístico, compartir experiencias, bailar, hacer teatro callejero y talleres de escritura para contar nuestra historia a quienes están en el poder”.

“Estamos creando un movimiento. Al unirnos, el cambio es posible ¡y nos hace sentir muy bien!”.



Los lazos comunitarios dan fuerza y salud mental

La mayoría de la gente forma parte de varias comunidades. El lugar donde vivimos es el tipo de comunidad más usual. Aunque no conozcamos a la gente de nuestro vecindario, es posible que compartamos experiencias como respirar aire contaminado o sentir frustración cuando las autoridades no responden a las necesidades de la comunidad. Podemos tener otros problemas en común, como el peligro al cruzar ciertas calles transitadas, el miedo a que la violencia afecte a nuestros seres queridos y la falta de transporte público eficiente para ir a donde necesitamos.

Hay otros tipos de comunidades, como las familias de los estudiantes de una misma escuela, las personas que asisten al mismo centro religioso y los compañeros de trabajo. Muchos sentimos que pertenecemos a comunidades que comparten nuestra identidad (por ejemplo, raza, origen étnico, idioma, orientación sexual, condición de salud), valores o creencias (religiosas o políticas), o problemas, intereses o pasatiempos. A pesar de que los lazos comunitarios tienden a ser más fuertes cuando nos reunimos en persona, las relaciones en línea también nos permiten formar o integrarnos a comunidades desde cualquier lugar. Todas las comunidades nos dan la oportunidad de conocer a gente, hacer amistades y colaborar en proyectos comunes.



Participar en una comunidad es bueno para la salud mental. El sentido de pertenencia que surge de compartir ideas, necesidades o metas similares, puede dar alegría, seguridad y alivio de no sentir soledad. También puede ser un consuelo saber que otras personas comparten muchas de nuestras experiencias.



Nos molestamos cuando empezaron a aparecer grafitis con mensajes de odio hacia la comunidad musulmana en las paredes de nuestro pueblo. Hablamos sobre cómo el miedo y el odio provienen de personas que no saben mucho sobre quiénes somos. Así que buscamos en el sitio web de The Islamic Networks Group (El grupo de redes islámicas) ideas para organizar una reunión y conocer a nuestros vecinos. Ahí encontramos muestras de volantes e instrucciones paso a paso para compartir historias de nuestra comunidad, tomar té y otras actividades. Decidimos organizar un concurso de cocina en la escuela e invitamos a restaurantes locales de comida halal. Todos los estudiantes asistieron con sus familias, y organizamos juegos e imprimimos recetas para todos. Cuando se comparten alimentos, sucede algo muy básico que genera confianza. Esta fue una manera divertida de conocernos, convivir y aprender un poco sobre la religión y los platillos de la comunidad musulmana de nuestro vecindario.

Cuando se forman relaciones donde no es evidente que se hace “comunidad” (por ejemplo, cuando usted comienza a colaborar con personas de grupos económicos o culturales distintos porque sus hijas e hijos van a la misma escuela), se pueden superar diferencias o divisiones que de otra manera parecía imposible. Cuando se aprende sobre las luchas y logros de otras personas, se fomenta la solidaridad y un sentido de propósito común. El mundo necesita más de esto, al igual que nuestra salud mental.

Ideas para unir a la gente

Piense en qué hacer para que las personas con más dificultades participen y se sientan bienvenidas.

- ¿Es fácil llegar al lugar de la reunión? ¿Hay acceso para personas con discapacidades? ¿Es seguro para las personas que llegan solas?
- ¿La hora de la reunión es conveniente para las familias y sus horarios de trabajo?
- ¿Pueden asistir las familias con niñas y niños?
- ¿En las actividades se incluye a personas cuyo primer idioma no es el español?

Trate de tener la reunión en lugares donde la gente ya se sienta cómoda, como escuelas, centros religiosos, comunitarios o para personas mayores. Aunque en muchas celebraciones hay alcohol (especialmente en reuniones para recaudar fondos), los eventos sin alcohol brindan un espacio de apoyo para las personas que se están rehabilitando (vea la página 112) y quienes provienen de tradiciones donde no se permite tomar alcohol.

Los promotores de salud unen y sostienen a la comunidad

Latino Health Access (LHA) en Santa Ana, California, considera que la participación comunitaria es la manera más permanente de mejorar la felicidad y la salud de la comunidad. Además de enfocarse en temas de salud mental específicos como apoyar a quienes están pasando por un duelo o pérdida o ajustándose a vivir con diabetes, a personas mayores que viven en aislamiento y a mujeres que sufren violencia doméstica, las actividades de LHA reúnen a la gente para generar cambios en la comunidad. Esto permite sentirse mejor sobre el lugar donde se vive y mejorar las relaciones en el vecindario. Este centro adopta el modelo latinoamericano de promotores, en el que los líderes de la comunidad buscan y vinculan a individuos y grupos que de otra manera no tendrían relación. De esta manera, las personas acuden a los promotores en momentos de crisis.

Los promotores de LHA forman parte de la comunidad y ayudan a otros integrantes de esta. Promueven la participación cívica y actividades políticas que pueden crear o cambiar leyes. Organizan a toda la comunidad, incluyendo a los jóvenes, para promover la paz dentro de los hogares y vecindarios, abogar por que haya más parques y seguridad, y crear entornos más saludables para todas las familias. También ayudan a que sus vecindarios tengan acceso a diferentes servicios, programas y sistemas para ser más independientes, y al mismo tiempo se mantienen como una presencia constante y cordial en la vida de los demás. Los promotores identifican a personas marginadas, luchan a su lado y les ofrecen apoyo continuo para ellas y sus familias.



Las personas de la comunidad han aprendido a confiar en los promotores. Saben que esfuerzan por mejorar su vida, por lo que les agradecen, aceptan sus enseñanzas y siguen su ejemplo.

El verde es vida: huertos urbanos y vías verdes en Detroit

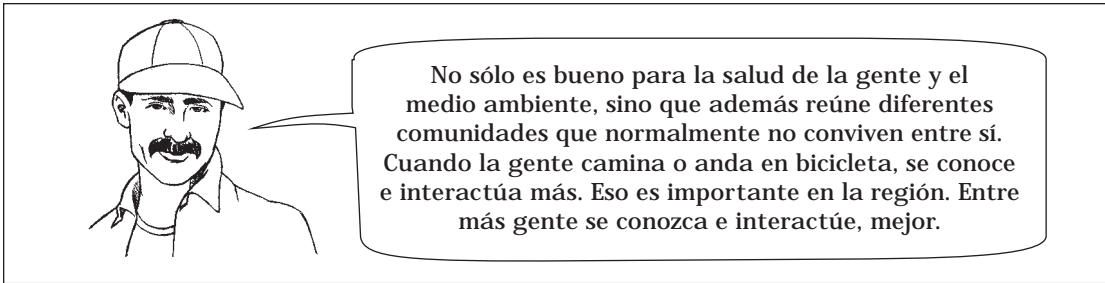
Es verdad que la gente se siente mejor en espacios verdes y siente más respeto por sí misma. Queremos vivir en lugares bellos y saludables. Crear espacios verdes ayuda desde la raíz.



La salud física y mental se deteriora cuando los espacios urbanos no cuentan con lugares para juegos infantiles, deportes o convivencia familiar, o para caminar, andar en bicicleta, silla de ruedas y carriolas. Cultivar alimentos en terrenos baldíos, poner plantas en camellones de las avenidas, y hacer campaña para que se construyan ciclovías, son actividades que unen a la gente de dos maneras: primero, trabajando por una meta común y, segundo, alentando a que más gente “coseche los frutos” de usar estos nuevos espacios.

The Greening of Detroit en Michigan es una organización sin fines de lucro que nació en 1989 con una persona voluntaria de medio tiempo. A la fecha, 1,350 residentes de la localidad se han graduado de sus programas de desarrollo laboral, 30 mil jóvenes han participado en sus programas anuales y se han plantado 150 mil árboles. Al reforestar los bosques urbanos y crear más empleos sustentables se han generado cambios positivos en la comunidad. Desde 2016, el programa Keep Growing Detroit se puso en marcha para lograr que la mayoría de las frutas y verduras que se consumen en la ciudad sean cultivadas por sus habitantes. Así, han ayudado a muchos agricultores primerizos a convertirse en líderes comprometidos con su comunidad y a comenzar su negocio de alimentos, creando una red urbana que les permite vender en los mercados locales las frutas y verduras que cultivan.

Otra organización, Detroit Greenways Coalition, se organizó para que andar en bicicleta sea seguro y divertido. En 2006, la ciudad sólo tenía 10 kilómetros de ciclovías. Para 2023, había más de 240 kilómetros de ciclovías y carriles compartidos claramente señalizados. Las ciclovías no sólo promueven el ejercicio y disminuyen la contaminación, sino que invitan a pasar más tiempo al aire libre. Al usar las vías verdes para andar en bicicleta y caminar, se convive con personas de diferentes orígenes, lo que promueve comunidades más amistosas y solidarias. Las ciclovías de Detroit mantienen eventos regulares como paseos en bicicleta grupales los jueves en la noche y noches familiares los lunes, mismos que atraen a cientos de personas de todas las edades, razas y clases.

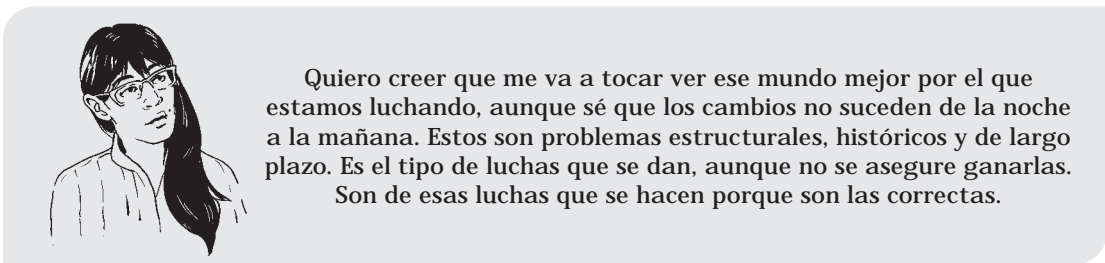


Fomente el apoyo y solidaridad

Cuando las personas que comparten problemas similares se reúnen para identificar las causas del estrés y los peligros que les afectan, es lógico que el siguiente paso sea hacer algo al respecto.

- Al disminuir o eliminar los peligros se mejora de inmediato el bienestar del grupo y el vecindario.
- Cuando se logra un cambio, se abren las puertas para lograr otros y esto inspira otras posibilidades.

Otra ventaja de los proyectos comunitarios es que la misma gente cambia cuando se organiza. Incluso cuando hay derrotas a corto plazo, a la larga ganan algo. Desarrollan nuevas relaciones, aprenden sobre sus propias capacidades y conciben nuevas ideas sobre lo que es posible y lo que les impide lograr cambios. Las actividades grupales y la organización comunitaria promueven el apoyo y la solidaridad. La gente mejora sus capacidades individuales y su poder como grupo cuando trabaja en conjunto.



No cabe duda de que estos proyectos requieren de mucho esfuerzo y trabajo. Trabajar para crear cambios da mucha satisfacción, pero también conlleva largas horas, contratiempos y la sensación de que se progresa demasiado lento. Usualmente no hay atajos para acelerar las cosas que toman tiempo. Para recorrer todo el camino hay que recordarnos que la finalidad de promover la salud mental colectiva es prevenir y reparar muchos problemas a los que las personas se enfrentan como individuos. Y parte de la cura es que el proceso sea positivo y alentador.

La prevención de la violencia comienza en una esquina

A veces los grupos tienen que cuestionar las estructuras de poder para crear alternativas. Hacer acto de presencia y luchar en conjunto ayuda a cuestionar las políticas y prácticas perjudiciales, además de demostrar que hay otras formas de abordar los problemas que afectan a la comunidad.

Mothers and Men Against Senseless Killings (MASK) comenzó como un pequeño grupo de voluntarios en un vecindario de Chicago con muchos problemas de violencia de pandillas y policial, entre otros. Pensaron que tomar una esquina en una calle central serviría para romper el ciclo de violencia. Querían tener un vecindario en donde toda la población, especialmente los niños, estuvieran seguros y pudieran prosperar.

Comenzaron a llevar sillas a esa esquina para sentarse ahí todos los días. También empezaron a cocinar y a repartir alimentos, lo que hizo que la gente pasara más tiempo en la calle, los adultos se conocieran mejor entre sí y se relacionaran más con la juventud.

Al mantener una presencia constante en la calle y conocer mejor a los jóvenes, ayudaron a calmar los problemas que surgían entre ellos. La gente del vecindario también podía vigilar a la policía para evitar detenciones o acoso.

Mirando hacia atrás, después de años de trabajo, podemos identificar cómo ocurrió el cambio. La gente comenzó a notar que las personas se estaban cuidando entre sí y eso se contagió. Ahora este método de inyectar buenas vibras en áreas con problemas se está haciendo en otras comunidades.



La gente de MASK ha tenido contratiempos en el camino (algunas personas fueron víctimas de la misma violencia con armas de fuego que estaban tratando de erradicar). En lugar de rendirse, el grupo se expandió para cubrir más necesidades, ofrecer consejería y guiar a la comunidad. Escuchan a quienes lo necesitan y tratan de abordar algunas de las causas más profundas de la violencia. Además, ayudan a la comunidad, y especialmente a los jóvenes, a acceder a servicios de la ciudad, oportunidades educativas, apoyo económico y formación profesional.

Mejore la salud mental de la comunidad desde la raíz

Cuando una persona cercana sufre o tiene problemas de salud mental, queremos ayudarle de inmediato. Le prestamos atención, vemos qué le está pasando y qué puede ayudarle a sentirse mejor. Algunas personas expertas en salud mental (incluyendo las que se dedican al trabajo social, enfermería, consejería, liderazgo religioso, entre otras), realizan esta labor una y otra vez y ayudan a sanar a mucha gente.

Para mejorar la salud mental comunitaria es necesario que la gente reciba ayuda personalizada y se identifiquen y cambien las condiciones que causan o empeoran los problemas de salud mental de los diferentes grupos. Estas condiciones pueden ser sociales, económicas o políticas, y muchas han existido desde hace mucho tiempo. Estas arraigadas y continuas fuentes de estrés y adversidad hacen más difícil recuperarse de situaciones difíciles, como la muerte de un familiar, el rompimiento de una relación o la pérdida del empleo o la vivienda.



En nuestra labor de apoyo a comunidades nativoamericanas, preguntamos si la persona o su madre o padre sufrieron el trauma de haber sido enviados a estudiar a internados, la cual fue una política en Estados Unidos durante muchos años. La pérdida de las tradiciones culturales, la separación forzada de las familias y el duelo no resuelto pueden seguir impactando la salud mental de quienes sobrevivieron y de sus descendientes.

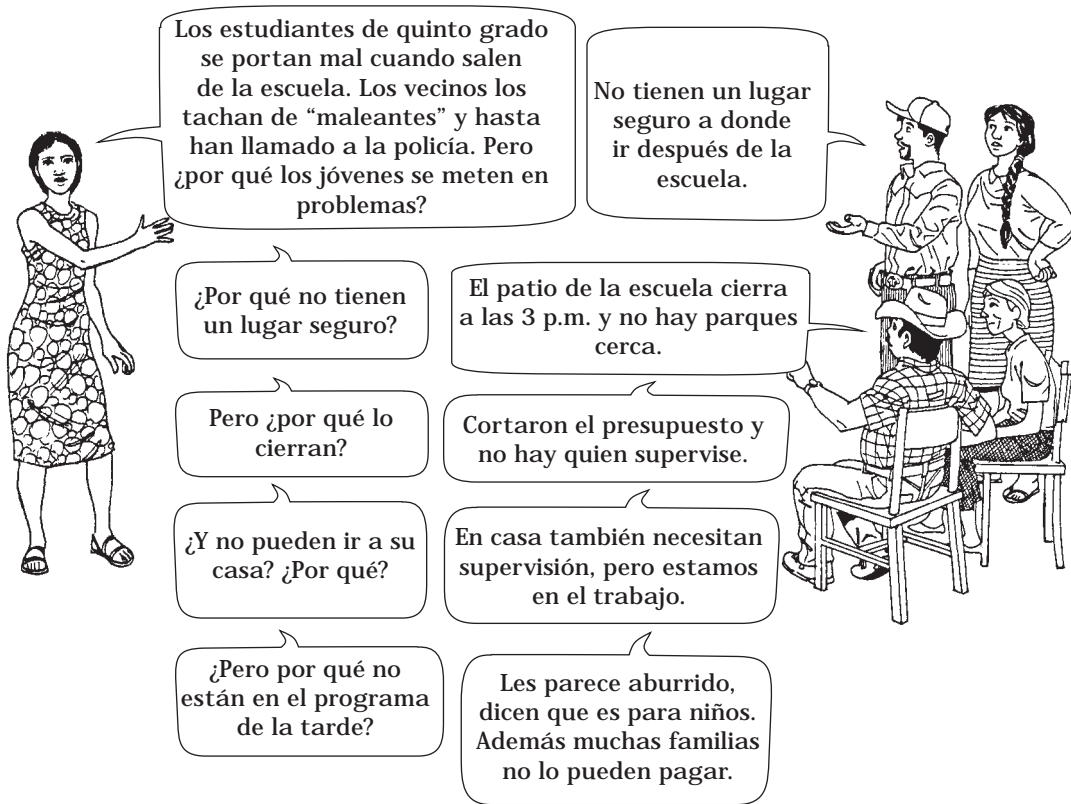
Cuando el trabajo de la salud mental comunitaria ayuda a identificar y cambiar las condiciones de raíz y al mismo tiempo a desarrollar la capacidad de enfrentar el estrés, también se puede mejorar la capacidad individual de afrontar el impacto de las desilusiones e incluso de las tragedias que pasan en la vida. El trabajo de salud mental comunitaria también puede fortalecer, apoyar y sostener a grupos cuando ese tipo de situaciones afectan al vecindario o a la comunidad.

ACTIVIDAD Pero ¿por qué?

Para encontrar la raíz de los problemas de salud mental y física es necesario analizar diferentes aspectos de nuestra vida y los sistemas que contribuyen a esos problemas. La técnica de “Pero ¿por qué?” nos ayuda a analizar con profundidad cómo los problemas y sus soluciones no son normalmente el resultado de decisiones individuales, sino de problemas sociales más amplios. Crear conciencia sobre cómo esto nos afecta, puede ayudarnos a organizar actividades efectivas para generar un cambio y resiliencia a nivel individual y comunitario. “Pero ¿por qué?” también ayuda a examinar a detalle diferentes situaciones complejas para identificar aspectos específicos que se pueden cambiar más fácilmente.

Esta actividad puede usarse para reflexionar en grupo sobre algún problema o situación específica ya existente o puede inventarse una situación que refleje las condiciones de su comunidad.

1. Comience describiendo la situación y pídale al grupo que diga por qué cree que sucedió. Después de cada respuesta, pregunte “pero ¿por qué?” para explorar más a fondo, y continúe hasta que ya nadie encuentre razones.



Los estudiantes de quinto grado se portan mal cuando salen de la escuela. Los vecinos los tachan de “maleantes” y hasta han llamado a la policía. Pero ¿por qué los jóvenes se meten en problemas?

No tienen un lugar seguro a donde ir después de la escuela.

¿Por qué no tienen un lugar seguro?

El patio de la escuela cierra a las 3 p.m. y no hay parques cerca.

Pero ¿por qué lo cierran?

Cortaron el presupuesto y no hay quien supervise.

¿Y no pueden ir a su casa? ¿Por qué?

En casa también necesitan supervisión, pero estamos en el trabajo.

¿Pero por qué no están en el programa de la tarde?

Les parece aburrido, dicen que es para niños. Además muchas familias no lo pueden pagar.

ACTIVIDAD Pero ¿por qué? *continuación*

2. Reflexionen en grupo sobre las distintas causas de raíz que encuentren. Esto les puede ayudar a decidir cuáles son más importantes, cuáles se pueden cambiar, cómo se pueden solucionar y quiénes, dentro y fuera del grupo, pueden trabajar en esos cambios.
3. Después pregunte: ¿Qué se puede hacer para abordar las causas de los problemas?



La escuela puede contratar a alguien que supervise el patio por las tardes.

Contratar estudiantes de bachillerato para el programa de la tarde puede hacerlo más atractivo.

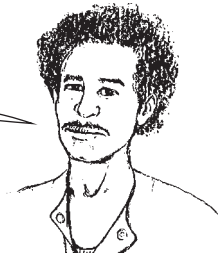
Deben cobrar según lo que la gente pueda pagar para todos tengan acceso al programa.



4. Para concluir, ayude al grupo a se ponga de acuerdo sobre dónde empezar y desarrolle un plan claro sobre los siguientes pasos.

La técnica de “Pero ¿por qué?” también sirve para analizar los logros. Piense con mayor profundidad qué salió bien y por qué para planear los siguientes pasos o trabajar en otros problemas.

Analizamos un centro para adolescentes muy popular en el pueblo. Al preguntarnos por qué, nos dimos cuenta de que los chicos van porque su personal es muy activo, ofrece una buena variedad de equipo deportivo, y contratan a adolescentes con liderazgo que lo promueven en las redes sociales. Podemos usar todas estas estrategias aquí.



El activismo, las políticas y los programas que responden a los problemas de las comunidades pueden prevenir y remediar algunas causas de los problemas de salud mental. Este panorama general a veces se pasa por alto o parece agobiante ante las necesidades individuales de la salud mental. Si desarrollamos la capacidad de prepararnos para apoyar a la gente (y a nosotros mismos) cuando pasamos por momentos difíciles, podremos responder eficazmente a las necesidades de la comunidad y trabajar para hacer cambios. En los siguientes tres capítulos examinamos a mayor profundidad cómo reconocer los síntomas de las dificultades de salud mental, prestar atención a cómo nos relacionamos y desarrollar la capacidad de escuchar mejor y aprender técnicas de intervención.

2

El estrés afecta la salud mental

Muchas situaciones cotidianas causan estrés: los ruidos fuertes y repentinos, las discusiones con algún familiar, los exámenes escolares o perder las llaves. Normalmente el estrés viene y va, y la vida sigue. No todos pasamos por los mismos momentos de estrés ni reaccionamos de la misma manera ante ellos, pero todos nos estresamos. Aunque hay situaciones extremadamente estresantes o eventos terribles que pueden causar trauma, cosa que muchas veces requiere ayuda (vea la página 36), en general, el estrés es algo que “tenemos que aguantar”.

Mucha gente vive en situaciones de estrés continuas y dañinas, por ejemplo:

- Necesitan varios empleos para salir a flote, tienen muy pocos ingresos o muchas deudas.
- Tienen relaciones abusivas o infelices.
- Tienen problemas por las dificultades que sufrieron durante la niñez o adolescencia, o por haber tenido que irse a otro país o mudarse a otro lugar para encontrar seguridad.
- Sufren discriminación por su apariencia física, su identidad o las ideas que los demás tienen ellos. Es posible que estas ideas estén basadas en su raza, género, orientación sexual, discapacidad, tamaño corporal, costumbres, idioma u otros motivos, incluyendo la salud mental. La discriminación puede ser directa y peligrosa o también puede suceder de maneras menos obvias que con el tiempo comienzan a pesar.

Comúnmente, el estrés proviene de las enfermedades, el empleo o la vida familiar. Durante la niñez y la adolescencia proviene principalmente de la escuela y las interacciones en línea. Incluso muchas situaciones emocionantes, como tener hijos o un nuevo empleo, pueden ser estresantes porque traen grandes cambios.

La gente responde al estrés de distintas maneras. Algunas personas se enojan fácilmente, mientras que otras se llenan de preocupación o duda. El estrés puede impedir que algunas personas tomen decisiones, mientras que obliga a otras a tomar decisiones apresuradas sin pensar. Algunas más usan alcohol u otras drogas para tratar de reducir su estrés, lo que puede causar problemas adicionales.

Si usted es una de las muchas personas que “se aguantan” ante el estrés, puede identificar métodos que le ayuden a reducirlo mejor. Superar un problema le dará confianza sobre lo que puede hacer la próxima vez. La ayuda mutua da alivio en momentos de estrés, y la carga que la gente lleva se vuelve más ligera cuando las actividades grupales y programas de apoyo social eliminan completamente algunas de sus causas.



El estrés puede robarte la alegría.



Pero no tienes que enfrentarlo solo.

El estrés afecta al cuerpo

El estrés o miedo repentinos se pueden sentir en el cuerpo: el corazón late más rápido y la respiración cambia de ritmo. Luego, cuando desaparecen, el cuerpo se relaja. Es común sentir estrés por un corto tiempo, lo cual no siempre es problemático. De hecho, la respuesta al estrés y la capacidad de superarlo muchas veces es un aspecto gratificante de nuestra salud emocional (vea “El estrés y la ansiedad no siempre hacen daño”, página 35).

El estrés continuo se puede acumular y hacernos daño. A veces las situaciones estresantes no afectan directamente nuestros pensamientos o emociones, sino que se manifiestan en el cuerpo. Algunas condiciones comunes como la dificultad para dormir van de la mano con el estrés. También se puede manifestar como molestias o dolores corporales o enfermedades que no tienen otra explicación.

La gente muchas veces se acostumbra al estrés y no se da cuenta de cómo afecta al cuerpo, incluso cuando el estrés es tanto que puede hacerle daño.

Cuando las situaciones estresantes se prolongan durante mucho tiempo (como cuando se tiene mucha presión en el trabajo o se está en una relación abusiva), pueden causar problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, o síntomas físicos, como dolores de cabeza, falta de energía, malestar estomacal y otros problemas intestinales. El estrés continuo puede causar problemas a largo plazo, incluyendo presión alta y enfermedades del corazón, diabetes y problemas que afectan al sistema inmunológico. Por ejemplo, el racismo y otros tipos de discriminación a la población negra de Estados Unidos causan índices muy altos de problemas físicos relacionados con el estrés.

Lo que notamos en nuestro cuerpo nos puede dar pistas sobre nuestras emociones y cómo manejarlas. Aunque muchas veces nuestro cuerpo retiene el estrés, también retiene la clave para reducirlo: por eso, hacer deporte, estirar el cuerpo, caminar, bailar y otras actividades físicas se consideran “antiestrés”. Existen muchas técnicas que usan la conciencia corporal para reducir el estrés, incluyendo acupresión, reflexología, técnicas de respiración, agarrarse los dedos y otras prácticas (vea ejemplos en las páginas 22, 33 y 158).

CÓMO... agarrarse los dedos para manejar las emociones fuertes

Las técnicas de presión de puntos específicos del cuerpo pueden ayudarnos a notar qué nos está sucediendo internamente.

En momentos difíciles, agarrarse los dedos puede ayudarle a relajarse, enfocarse y calmarse. Esta calma puede darle tiempo para pensar cómo responder o reaccionar adecuadamente. También puede presionarse los dedos al escuchar música o irse a dormir para relajarse, dejar ir los problemas del día y traer paz a su cuerpo y mente.

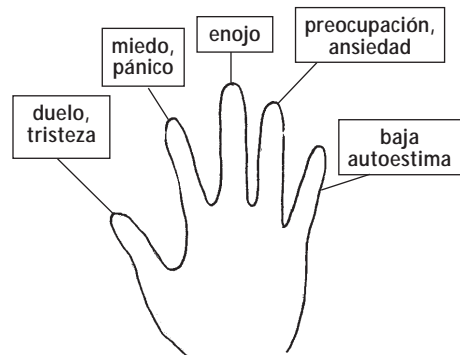
Puede hacerlo por sí mismo o puede presionar los dedos de otra persona que esté enojada o alterada. La presión de los dedos puede ayudar a los niños cuando están llorando o haciendo berrinches. También ayuda cuando la persona tiene miedo, ansiedad, está enferma o se está muriendo.

1. Para comenzar, envuelva un dedo con la mano opuesta. Elija un dedo para enfocarse en una fuente de estrés o hágalo con todos los dedos, uno a la vez. A veces la gente relaciona cada dedo con una emoción específica, por ejemplo:

- el pulgar para la tristeza o duelo
- el índice para el miedo o pánico
- el medio para el enojo
- el anular para la preocupación o ansiedad
- el meñique para la baja autoestima o para cuando se esfuerza demasiado

2. Sostenga cada dedo firmemente por uno o dos minutos, y hasta cinco minutos. Al presionar el dedo muchas veces se siente una pulsación.

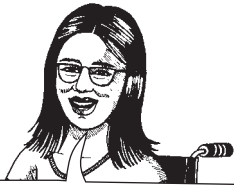
- Enfóquese en inhalar y exhalar y en sus emociones en lugar de pensar en los eventos o circunstancias que las causan.
- Exhale lentamente, soltando las emociones y problemas. Imagine que la emoción negativa va escapando desde el dedo hacia la tierra.
- Inhale con un sentido de armonía y sanación.



Las emociones son como olas de energía que corren por el cuerpo y mente. Usted puede crear un canal de energía que conecte cada dedo con una emoción particular o con alguna parte de su cuerpo.

Aprenda a lidiar con todo el estrés

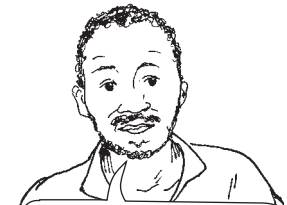
Como es imposible evitar completamente las causas del estrés, la gente aprende a sobrellevarlas cada día. Al relacionarse con personas que estén pasando por situaciones similares, usted puede reducir el estrés hablando sobre el tema o compartiendo actividades como ejercicio, meditación, servicios comunitarios, canto o artes creativas. Colaborar con otros para cambiar las condiciones de la comunidad puede ayudarle a sentirse mejor y al mismo tiempo prevenir problemas de salud mental, ya que elimina o reduce el estrés que afecta a toda la comunidad.



A los estudiantes de cuarto y quinto grado les enseñamos técnicas de meditación y todos los días tenemos diez minutos de silencio. Ahora mis estudiantes esperan con ansias su tiempo para meditar.



Empaco bolsas de comida en el banco de alimentos dos veces al mes. No digo que voy a terminar con la pobreza de mi vecindario, pero por lo menos la gente no va a pasar hambre mientras seguimos luchando por mejores soluciones.



Mi vecina y yo crecimos escuchando la misma música. Nos juntamos y tocamos nuestras canciones favoritas y ¡cantamos a todo pulmón!

Doy una clase de salud mental a personas de diversos orígenes que trabajan en la salud comunitaria. Siempre les pregunto: “¿Qué hacen en su familia o cultura cuando hay dificultades?”. Muchas personas mencionan el té (tomarse uno o invitar a otros a tomar té). También mencionan mucho las prácticas relacionadas con el agua, como relajarse en el agua, bañarse o lavarse los pies. Desde luego que hay que tener cuidado con las actividades que pueden hacer daño, pero yo siempre pregunto sobre las tradiciones que les ayudan. ¡Muchas veces nos dan ideas que queremos probar!



Alimentación, ejercicio, amistades y naturaleza

Se escucha mucho sobre esto y es verdad: los alimentos nutritivos, el ejercicio y el movimiento, la compañía de otras personas, el tiempo al aire libre y el descanso suficiente ayudan a prevenir muchos problemas de salud física y mental, y también a manejarlos mejor. Por eso, muchos grupos comunitarios y programas de salud se enfocan en esto.

CÓMO... elegir un hábito saludable y hacerlo más seguido

¿Hay algo que usted haga que sepa que le hace bien, como caminar en el vecindario, comer frutas frescas, tomar más agua, dormir un poco más, pasar tiempo al aire libre (incluso cuando está nublado y especialmente en días soleados)? Piense en esto como su arma secreta para reducir el estrés, cambiar lo que tiene en la mente y fortalecerse. Para comenzar, elija una meta pequeña que pueda lograr. Hacer algo bien hace que la gente quiera seguir haciéndolo o incluso hacerlo más.

Y puede ser aún más divertido hacerlo con otras personas. Por ejemplo, puede hacer un pacto con otra persona o grupo para contarse cómo van con sus metas. No siempre se alcanzan todas, pero si encuentra algo que le hace bien y puede lograrlo, verá que puede cambiar su vida. Pruebe diferentes ideas.

- Camine dos o tres veces por semana, aunque no vaya muy lejos. Haga algunos mandados a pie o bájese del autobús o estacione su automóvil un poco más lejos para caminar más cada día.
- Reúnase con alguien para cocinar o comer y prueben nuevos platillos o recetas.
- Tome más agua (agua simple, agua con limón o té de hierbas sin endulzar) cuando coma y durante el transcurso del día.
- Haga un trato con alguien en el que ambos se vayan a dormir quince minutos más temprano de lo habitual o, si su teléfono no le deja dormir, que el trato sea dejar el teléfono en otro cuarto varias noches a la semana.

Si está tratando de crear un nuevo hábito con o sin ayuda y no lo está logrando, vea si hay algún centro comunitario o para personas mayores que ofrezca talleres o clases (muchas veces son gratuitas o de bajo costo) y elija algo que le parezca interesante o divertido. Invite a alguien a que lo haga con usted.

CÓMO... elegir un hábito saludable y hacerlo más seguido *(continuación)*

¡Qué bueno que estás tomando esta clase de ejercicio conmigo!

¿Has probado otras recetas?

¡Qué bueno! Se van a acostumbrar.



Es divertida, y ojalá me baje la presión. Estoy tratando de cambiar lo que comemos, pero a mis hijas les gusta todo frito.

Las estoy acostumbrando al pollo con verduras, pero son muy necias.

Haga preguntas a otras personas para ayudarles a pensar sobre sus propias metas. A nadie le gusta que le digan lo que tiene que hacer, pero puede alentarles a descubrir por sí mismas las cosas que les funcionan mejor.

Para cambiar nuestros hábitos de salud, muchas veces se necesita más que la voluntad e iniciativa personal: ¡necesitamos comunidades donde tener buenos hábitos sea fácil! Piense qué es lo que evita que la vida sea más saludable en su comunidad y qué se puede hacer para lograrlo.

- Si el agua de la cafetería tuviera buen sabor y no vendieran refrescos, ¿habría más estudiantes llenando sus botellas de agua?
- Si los parques, ciclovías y vías peatonales no tuvieran basura y fueran seguras, ¿se usarían más?
- Si hubiera un huerto comunitario, un mercado a precios asequibles o programas de alimentación en nuestro vecindario, ¿la gente comería alimentos más saludables?
- ¿Hay tradiciones históricas o culturales que antes unían a la gente y que se puedan recuperar?



El estrés empeora la diabetes, la presión alta y otras enfermedades crónicas. Y tener esas condiciones causa aún más estrés. Yo lucho contra este círculo vicioso al tratar mi diabetes, lo que implica comer bien. Además, esto mejora mis niveles de energía y estado de ánimo.

La ciudad siempre ha ofrecido clases de yoga al aire libre en el parque. Este año incluimos una mayor variedad de clases con otro tipo de movimientos como hiphop, belly dance, taichí y una clase de estiramientos a la que podemos ir con nuestros bebés. Así comenzó a asistir más gente, y los instructores que contratamos estaban felices de que más gente probara sus clases.



Nos tardamos un año en construir una canoa de tule según nuestras tradiciones ancestrales. Aprendimos a relacionarnos con el tule, a cosecharlo, secarlo y trabajarlo para construir la canoa. Nos juntamos cada tantos meses para rezar, recordar los conocimientos de las técnicas indígenas y compartir historias y canciones. Cometimos muchos errores que nos dieron risa, pero también sentimos una enorme satisfacción cuando vimos que nuestra canoa podía flotar.

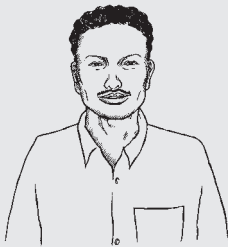
Donde doy clases, mis estudiantes de bachillerato muchas veces me hablan de su ansiedad mientras comen galletas o toman refrescos o bebidas energizantes. Logramos que la escuela ofreciera bebidas y bocadillos más nutritivos, con menos azúcar y cafeína. Con estos cambios desaparecieron muchos de los síntomas de la ansiedad. Los jóvenes organizaron una campaña para que todos lleven botellas de agua reutilizables y para que la escuela use mejores filtros en las fuentes de agua.



Brinde apoyo a la gente

Además de mejorar el lugar donde vivimos, podemos crear comunidades donde la gente conozca las necesidades de los demás y se ofrezca más apoyo emocional. Usted no necesita tener formación especializada para interesarse por alguien y comenzar una conversación. Aunque lo ideal es poder hablar en un lugar privado y tranquilo, probablemente lo pueda hacer en cualquier lugar o momento disponible. Pregúntele a la persona si tiene un momento para ir a caminar o tomar un café o té. Sentarse en la banca de un parque mientras sus hijos juegan es una buena oportunidad para platicar un poco, aun cuando el día esté muy atareado.

Sé que mi vecina tiene familia en un país donde hay mucha violencia, aunque yo no sabía mucho sobre el tema. Un día le pregunté sobre su familia. Se veía muy triste, pero después más aliviada cuando me contó que está terriblemente preocupada y que muy pocos saben que todo el tiempo está pensando en eso. Ahora cuando nos vemos platicamos un poco, y le presto más atención a las noticias sobre su país.



Cuando nos preocupamos de que alguien, por ejemplo, tome demasiado alcohol, da tentación decírselo directamente. Pero si la persona no lo percibe como un problema, entonces no es problema, o bien, como no lo ve como un problema, no va a querer hacer nada. Yo primero tanteo el terreno. Por ejemplo, digo: "Me he dado cuenta de que antes de venir a nuestras reuniones pasas por un trago, ¿te gustaría hablar de eso?". Si la persona reacciona negativamente, no vuelvo a tocar el tema, pero así dejo la puerta abierta para que sepa que puede hablar conmigo en el futuro.

Entre los trabajadores de construcción, la muerte por suicidio es cinco veces mayor que por accidentes. Nuestra cultura de machos nos obliga a ocultar cuando estamos sufriendo, tanto en la casa como en el trabajo. Yo siempre le digo a mi equipo: "Está bien no estar bien", y los animo a que se apoyen entre sí. Necesitamos normalizar el preguntar cómo están los demás y responder honestamente.



Me preocupaba que mi vecina que es adulta mayor estuviera sola durante el día. Comencé a llevarla a la iglesia del vecindario dos veces por semana camino a mi trabajo. Ahora canta en el coro y ayuda a mantener el jardín de la iglesia. Eso le abrió el mundo, y dice que fue gracias a mí.

CÓMO... ofrecer apoyo emocional

Muchas veces no se sabe qué hacer cuando se sospecha o alguien dice que está pasando por un momento difícil. Lo bueno es que su sola presencia puede ayudar muchísimo. De hecho, para mucha gente, el hecho de saber que hay alguien que se preocupa por cómo está, a quien le importa y le visita de vez en cuando puede marcar una gran diferencia en su bienestar mental.

- Cuando usted sienta que puede escucharle, pregúntele a esa persona si quiere platicar.



“He querido preguntarte cómo estás, ¿me quieres contar?”.

“Si tienes ganas de contarme, me gustaría saber cómo te ha ido últimamente”.

Si la persona no está lista, dígame que está disponible por si cambia de opinión.

- Escuche en lugar de hablar y deje que la persona se exprese libremente. Hágale preguntas para que la persona hable más en vez de sólo responder “sí” o “no”.



“¿Y entonces qué hiciste?”.

“Cuéntame más sobre eso”.

“¿Y cómo te sentiste?”.

- Ofrezca empatía y confianza. Dele ánimos cuando sea adecuado.



“Debe haber sido muy difícil”.

“Entiendo que fue una situación difícil y que hiciste lo mejor que pudiste”.

“Parece que aprendiste mucho de ello”.

CÓMO... ofrecer apoyo emocional *(continuación)*

- Mantenga la calma y sea paciente.



“Tómate tu tiempo. No hay prisa”.

“Podemos tomarnos un minuto para estar en silencio y sólo sentir”.

“Gracias por contarme eso”.

- No asuma nada ni minimice lo que la persona está pasando o sintiendo. Use palabras que demuestren que está escuchando sin juzgar lo que dice.



“Te agradezco que me lo hayas contado”.

“No sé mucho sobre ese tema, pero puedo aprender de lo que me expliques”.

“Siento mucho que la gente te diga que no es para tanto. Puedo ver que sí lo es”.

- Enfóquese en no dar consejos. Es tentador pensar que podemos ayudar a que la gente solucione sus problemas, pero cada uno decide cómo manejar su situación. ¡No ofrecer soluciones puede ser difícil! En vez de eso, puede preguntar qué es lo que más le ayuda y qué quiere que usted haga al respecto. Ofrezca ayuda para encontrar más información sólo si sabe que puede hacerlo. Recuerde que a veces escuchar es suficiente.



“¿Qué piensas que quieres hacer?”.

“Cuéntame qué fue lo que te ayudó la última vez que pasó esto”.

“¡Qué buena idea! ¿Hay algo que te impida hacer eso?”.

“¿Quieres que te ayude a buscar algunas opciones?”.

“No tienes que decidir ahora. Tómame tu tiempo para pensarlo”.

La consejería entre pares fortalece los vínculos y la resiliencia

La consejería entre pares es cuando se encuentra y capacita a personas con experiencias similares o que provienen de la misma comunidad para ayudar a otras con antecedentes o situaciones parecidas. La consejería entre pares muchas veces es la mejor opción porque quienes dan la consejería entienden las experiencias de su comunidad y dan más confianza que los profesionales de afuera.

Mujeres Unidas y Activas (MUA) es una organización de mujeres trabajadoras latinas e indígenas migrantes en California. Sus integrantes hablan español, y muchas también hablan mam, un idioma indígena guatemalteco. Su misión es aumentar el poder personal y comunitario de sus integrantes y usar la participación cívica y política para lograr justicia social y económica. Las integrantes están directamente a cargo de las campañas de movilización de MUA, y cada una aprende a hacer cabildeo, llamar a representantes, dar testimonios y tomar las calles para luchar por la salud y seguridad laboral y los derechos de las mujeres.

Las prácticas de MUA se centran en el apoyo mutuo. Han ayudado a cientos de mujeres a salir de situaciones de violencia doméstica y capacitan a sus integrantes para desarrollar su liderazgo y defensa legal. El programa de consejería entre pares, Clínicas del alma, forma parte del proceso de sanar. Las integrantes que han pasado por esta capacitación están disponibles para apoyar a las demás, especialmente a nuevas participantes, dándoles un espacio para que hablen libremente sobre lo que piensan sin miedo a ser juzgadas. La organización es un espacio donde el respeto, la confidencialidad, la confianza y el empoderamiento están entrelazados en las interacciones cotidianas y todos los aspectos de su trabajo.



ACTIVIDAD Aprendan a escuchar

Si las personas de su grupo no se conocen entre sí, hablen sobre cómo pueden mantener el corazón y la mente lo más abiertos posible para asimilar la experiencia de los demás.

Poner a un lado nuestras ideas y escuchar sin asumir que sabemos más de lo que nos están diciendo requiere práctica. Esto sucede particularmente cuando la gente tiene diferentes experiencias debido a cómo y dónde crecieron y dónde viven ahora.

Practiquen. Dividan al grupo en pares. Una persona habla de 5 a 10 minutos sobre un tema que se le da a elegir. Por ejemplo: “Hable sobre alguna dificultad que tenga en la vida” o “Describa un problema que está enfrentando su comunidad”. La otra persona escucha sin comentar, excepto para alentarle a que diga más. Los oyentes deben mostrar que están prestando atención a través de sus expresiones y de mirar a la persona.

Después las dos personas cambian de papeles. Cuando terminen, pueden hablar entre sí sobre cómo les fue preguntando cosas como:

- ¿Qué hice para que sintieras que te estaba escuchando?
- ¿Hubo algo que te hiciera sentir que no te estaba poniendo suficiente atención?
- Cuando fue tu turno de escuchar, ¿qué se te hizo difícil?
- ¿Sentiste que querías responder cuando estabas escuchando? ¿Qué hiciste para detenerte?

Luego reflexionen en grupo sobre diferentes maneras de mostrar que tienen interés y están escuchando. Hablen sobre cómo escuchar incluye hacer preguntas, compartir experiencias y decir “Gracias por contarme eso” o “Te entiendo”.

Recuerde, cuando no entienda algo, puede pedirle a la otra persona que se lo explique.

Variación. Para que el grupo reflexione sobre la tendencia natural a querer dar consejos, pídale a la persona que está escuchando que dé muchos consejos sobre el problema presentado, al grado de ser demasiado insistente. Después, cuando reflexionen entre sí, pueden compartir cómo se sintieron al recibir esos consejos. Háganlo de nuevo, enfocándose en dar apoyo en lugar de dar consejos.



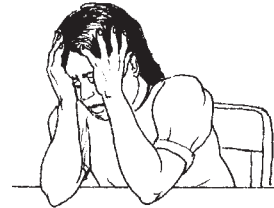
Ansiedad

Todas las personas se sienten nerviosas o preocupadas de vez en cuando. Normalmente, cuando estas emociones se deben a situaciones que se pueden arreglar (por ejemplo, se tienen que pagar la renta y la electricidad, pero la quincena no ha llegado a tiempo), desaparecen pronto.

Cuando hay situaciones que producen ansiedad, aprender a tranquilizarse puede ser de ayuda (vea "Cómo recuperar la calma", página 33). Si la emoción continúa o es muy frecuente, es necesario identificar y abordar lo que le está causando preocupación y ansiedad. Lo puede planear de antemano (por ejemplo, salir más temprano para evitar la ansiedad de llegar tarde a una cita porque los autobuses se retrasan) o crear una nueva estrategia (por ejemplo, para preocuparse menos por la seguridad de sus hijos, se puede organizar con familias de su cuadra para que los niños caminen en grupo). Cuando las preocupaciones propias o por otras personas se deben a injusticias o problemas mayores, no se lo guarde. Un primer paso es encontrar a personas que estén pasando por la misma situación o emoción y hablar con ellas.

Preocuparse todo el tiempo

Si la preocupación continúa y siente miedo de que va a suceder lo peor, pero no hay situaciones específicas que lo estén causando, es posible que necesite ayuda de alguien con experiencia en dar consejería sobre la ansiedad.



La preocupación constante puede estar acompañada de otros síntomas como:

- tensión, inquietud o nerviosismo
- dificultad para pensar con claridad
- sudoración, dolores de cabeza, musculares, estomacales u otros dolores inexplicables que empeoran cuando se altera
- dificultad para dormir



Mi hermano tiene tanto miedo a los gérmenes que ya no sale de la casa y rara vez ve gente. Estamos hablando con él para saber si siente que eso es un problema, si quiere salir más y qué podría hacerlo más fácil.

Muchas veces estos síntomas disminuyen o desaparecen cuando se logra aliviar o controlar la ansiedad.

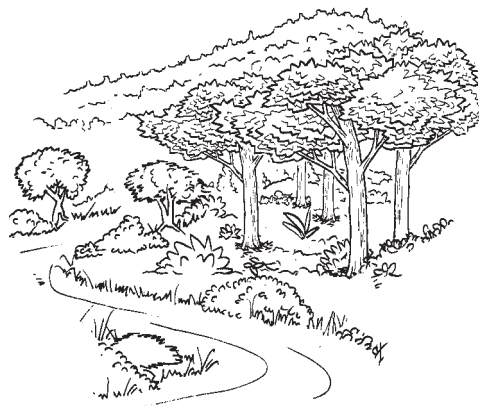
CÓMO... recuperar la calma: identifique qué le ayuda

No existe una sola estrategia que calme a todas las personas o que evite que se agobien por la ansiedad, miedo, pánico o enojo. De hecho, ¡hay a quienes respirar profundamente les da más ansiedad! Pruebe diferentes técnicas y decida cuál le funciona. Algunas personas cuentan cuentas de collares, aprietan pelotas, tocan diferentes texturas, huelen fragancias relajantes, hacen presión en diferentes puntos del cuerpo o se agarran los dedos (vea la página 22). También puede pasar tiempo con sus mascotas o recurrir a sus tradiciones y prácticas religiosas (rezar o repetir mantras) si eso le ayuda. Haga ejercicios de relajación en grupo y con niños. Aprender sobre lo que otros hacen para calmarse le puede dar más ideas para su lista personal.

Respiración. La respiración profunda y los ejercicios de respiración ayudan a mucha gente a relajarse rápidamente. Puede ser tan simple como hacer una inhalación y después una exhalación más larga: inhale durante cuatro segundos y exhale durante seis segundos (vea en la página 158 otro ejercicio de respiración).

Distracción. Si está ayudando a alguien, pídale que describa cinco cosas que puede ver, cuatro cosas que puede escuchar, tres cosas que puede tocar, dos cosas que puede oler y una cosa que puede saborear. Cuando se cambia el enfoque de la mente, el cuerpo se tranquiliza más rápidamente.

Visualización. Elija una imagen tranquilizante, como las suaves olas que llegan a una playa de arena, la luz que se filtra por árboles gigantes en un bosque sereno o un gatito de pelaje suave acurrucado en su regazo, y reténgala en su mente. Después, en momentos de estrés, cierre los ojos, piense en esa imagen y concéntrese en ella. Por ejemplo, imagínese que está junto a un río hermoso y va tirando despacio hojas o pétalos a la corriente. Imagine que son sus preocupaciones o problemas y puede ver cómo se los va llevando el río.



Ataques de pánico

Los ataques de pánico son un tipo severo de ansiedad. Suceden repentinamente y pueden durar desde varios minutos hasta media hora. Además de los síntomas de la ansiedad (vea la página 32), puede sentir que su corazón late más fuerte, tener dolor de pecho, dificultad para respirar y la sensación de que algo terrible está a punto de suceder.

Si sufre ataques de pánico frecuentes, practique respirar lentamente en otros momentos para hacerlo con más facilidad cuando necesite tranquilizarse. Al igual que hay medicina que se usa para bajar la fiebre, la respiración lenta puede frenar un ataque de pánico, aunque no resuelve el problema que lo causa.



CÓMO... ayudar a alguien durante un ataque de pánico

Ayude a la persona a recuperar el control de su respiración enfocándose en que respire lenta y profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Contar lentamente hasta cuatro al respirar ayuda a que la respiración vaya más lenta. Sea paciente, tranquilizarse y controlar la respiración puede tomar tiempo.

Otra forma de interrumpir un ataque de pánico es sujetar con la mano una compresa fría, un paquete de comida congelada o cubos de hielo y beber agua helada.

Especialmente si se trata de una persona de edad avanzada o con problemas de salud, puede ser difícil distinguir entre un ataque de pánico y un infarto. Muchas veces los infartos se desencadenan al hacer mucho esfuerzo físico y los dolores de pecho se intensifican más lentamente y duran más tiempo que en los ataques de pánico. Si tiene dudas, no se arriesgue: llame al 911 o vaya a un hospital de inmediato.

El estrés y la ansiedad no siempre hacen daño

Una estudiante puede tener dificultad para dormir antes de un examen, un trabajador puede agobiarse por una fecha límite, una atleta puede preocuparse antes de una carrera y la líder de una comunidad puede sentir que se le acelera el corazón antes de hablar en una reunión especial. A veces el estrés y la ansiedad nos ayudan a prepararnos para actividades y tareas importantes. Estas emociones nos pueden ayudar a enfocarnos en nuestras metas, darnos tiempo para prepararnos o poner mayor empeño. Conocer las razones por las que el cuerpo reacciona y se estresa puede ayudarnos a sacarle provecho y prepararnos mejor ante la situación que estemos enfrentando.

Identifique qué le ayuda. Todo el mundo tiene preocupaciones y miedos, pero la forma de responder a estos varía. Lo que para alguien es un problema, tal vez no lo sea para usted. El mayor indicador de que alguien necesita ayuda es cuánto le afecta en su vida cotidiana.



Mi hija adolescente es muy miedosa y necesita apoyo para hacer nuevas cosas. Por otra parte, esto evita que corra menos riesgos que sus amigos.

Siempre me daba ansiedad y superstición que mis preocupaciones hicieran que algo malo sucediera, y esto me ocasionaba problemas con mi familia y en el trabajo. En mi iglesia tenemos un grupo donde puedo hablar sobre mis preocupaciones, las enfrento y después “las guardo” para que no me afecten tanto.



La única manera de llegar a mi nuevo trabajo es manejando. Tomé clases y ya tengo licencia, pero tengo tanto miedo que me empiezo a sentir mal antes de ir al trabajo. Estoy recibiendo consejería porque tengo que superar esto.

Mi hijo menor es diferente a sus hermanas. Es muy organizado y limpio en la casa y escuela. Le preocupan los gérmenes y se lava las manos muchas veces al día. Pero estos hábitos le sirven: le va bien en la escuela y casi nunca se enferma.



Aceptar que cada cerebro funciona de forma diferente (a esto se le llama neurodiversidad) y celebrar sus beneficios, como el poder resolver problemas creativamente, es parte del proceso de encontrar qué le funciona a cada uno. Cuando la neurodiversidad se vive como una discapacidad, la sociedad debe mejorar para tratar a las personas de forma adecuada. Por ejemplo, ciertas sensibilidades —a la luz, al ruido, a nuevas personas o multitudes— interfieren menos con la vida cotidiana cuando se sabe de ellas y se ofrece apoyo. Los timbres fuertes y estridentes de las escuelas pueden causar ansiedad sólo a algunos estudiantes, pero cambiarlos por otros con un sonido más suave beneficiará a toda la escuela.

Trauma

A veces las experiencias estresantes son tan abrumadoras que provocan trauma. El trauma es una respuesta emocional o física a un evento terrible del pasado o presente que hace que una persona sienta que su vida o la de otras personas está en peligro. Algunos ejemplos son accidentes, abuso intrafamiliar, violencia, violación, tortura, desplazamiento, desastres a gran escala. El trauma puede surgir de:

- un incidente aislado, como una mordida de perro.
- un evento terrible que afecta a mucha gente, como un tiroteo masivo.
- situaciones continuas del pasado o actuales, como crecer en un hogar violento.

El trauma puede hacer que una persona se sienta en peligro, insegura, impotente e incapaz de confiar en el mundo o quienes le rodean, ya sea algunas veces o todo el tiempo. Recuperarse de un trauma puede tomar mucho tiempo. Algunos traumas del pasado pueden seguir causando problemas, especialmente si nunca se ha recibido ayuda para sanar. El trauma que sufrieron nuestros padres o ancestros también puede tener un impacto duradero.

Es probable que conozcamos a sobrevivientes de trauma, aunque no hablen de eso o no lo sepamos. Esto incluye a personas adultas que fueron afectadas por abuso u otras heridas durante la niñez, a una edad en la que aún no podían entender lo que les estaba pasando (vea "Violencia familiar", página 88). Algunas personas pueden recordar haber sentido terror sin acordarse de los detalles. Otras personas recuerdan lo que pasó pero no se acuerdan del terror que sintieron, lo que les dificulta entender los problemas que aún tienen. A veces las situaciones traumáticas siguen sucediendo, y la persona teme que hablar sobre ello pueda empeorar su situación o la de otras personas. Hay personas que han sufrido violencia o abuso, y también han sido abusivas. Esto puede causar confusión, culpabilidad, vergüenza, enojo, miedo y otras emociones dolorosas.

Señales comunes del trauma

Inmediatamente después de un evento traumático, mucha gente sufre choque emocional y negación. Las reacciones a largo plazo incluyen emociones impredecibles, recuerdos recurrentes, problemas en las relaciones, aislamiento, evasión de cualquier cosa que les recuerde lo ocurrido, depresión y problemas físicos como dolores de cabeza o estómago, náuseas, problemas de concentración, pesadillas, insomnio, desesperanza y la sensación de que nada importa. Todas estas pueden ser parte de los efectos duraderos del trauma, los cuales se conocen como trastorno por estrés postraumático (TEPT, vea la página 60).

La gente que ha vivido un trauma puede asustarse fácilmente o estar en constante estado de alerta ante el peligro y sentirse irritada o enojada, o pensar en el trauma con frecuencia.

Al reaccionar a un trauma, la mente puede protegerse separando el cuerpo, la mente y las emociones que normalmente se experimentan en conjunto. Una persona puede recordar no haber sentido nada durante el evento traumático o haber sentido como si hubiera estado fuera de su cuerpo viendo lo que le pasaba a la distancia. La separación entre las emociones y el cuerpo se puede convertir en un hábito. El letargo emocional (la incapacidad de sentir) puede ser otra reacción al trauma.

Apoye a personas que han sufrido trauma

Cuando alguien sufre un trauma, se le puede ayudar de las siguientes maneras:

Brinde un sentido de seguridad. Puede ser difícil recuperar la sensación de seguridad, incluso después de que la situación traumática ya haya pasado. El cuerpo se mantiene en estado de alerta ante el peligro, y por ello las personas no se sienten a salvo. Ayúdeles a sentirse más cómodas. Por ejemplo, si alguien no quiere hablar con usted en un lugar con la puerta cerrada, pregúntele si prefiere hacerlo en el área tranquila de un parque donde haya otras personas.



Muestre que pueden confiar en usted. Cuando la gente ha tenido un trauma, puede ser muy cautelosa con los demás, estar siempre alerta y con miedo de un ataque o traición. Para mostrarles que puede confiar en usted, sea predecible y no oculte nada. Por ejemplo, sea puntual, no prometa cosas que no son realistas, haga exactamente lo que dice que va a hacer y explique claramente por qué lo hace y por qué pregunta ciertas cosas.



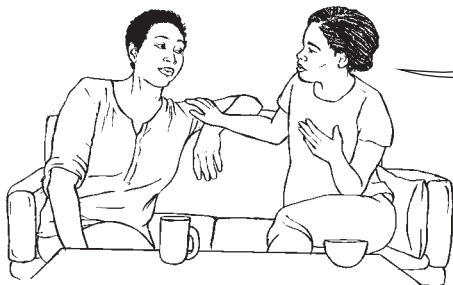
Sé que usted depende del banco de alimentos. Vamos a cerrar una semana, pero si quiere podemos ver qué otros programas le pueden ayudar esos días.

Brinde un sentido de control. En situaciones traumáticas, la gente siente que pierde el control. Ayúdeles a recuperarlo al ofrecerles opciones, tanto sobre cosas pequeñas como importantes. Pídales que decidan si quieren hablar con usted y cuándo y dónde lo quieren hacer, haga que participen en la toma de decisiones y que sepan lo que va a pasar después.



Bienvenida al taller de dos horas de asistencia legal. Tenemos guardería en el salón de juegos y artes aunque, si prefiere, sus hijas se pueden quedar con usted durante el taller. Vamos a tener un receso para almorzar al mediodía.

Tómelo en serio. La gente que ha sufrido trauma puede sentirse aislada o fuera de sintonía con el resto del mundo. Tenga presentes las condiciones que continúan creando peligro o causando trauma en la vida de la gente y muestre que se lo toma muy en serio. Por ejemplo, al reconocer abiertamente que el racismo hace que la gente sea blanco de violencia o trato desigual, usted demuestra que su apoyo no depende de que las personas estén de acuerdo con que existan las condiciones que causan su trauma.



La entiendo. Lo que me está diciendo sobre cómo ese doctor blanco no le creyó es un problema.

Actividades grupales que pueden ayudar a vivir con trauma

A algunas personas les ayuda convivir con gente que ha sufrido trauma similares, ya que se sienten menos solas con su experiencia. (El capítulo 8: “Grupos de apoyo”, contiene ideas sobre cómo formar y dirigir grupos de apoyo). A continuación se describen algunas ideas para actividades grupales.

Ayude a que la gente comparta sus experiencias

Cuando ocurre algo traumático, mucha gente siente que no se debe hablar sobre el tema. Pueden sentir vergüenza, como si algo malo en ellos fue lo que lo ocasionó, o que están dañados o marcados por lo sucedido. A veces sienten que nadie quiere escuchar algo así de terrible, lo que aumenta su aislamiento.

ACTIVIDAD Hablen sobre lo innombrable

Dirigir un grupo de apoyo para personas que han experimentado trauma puede revelar muchas cosas para el grupo y quien lo organiza. Hable con otras personas que organizan este tipo de grupos para decidir si usted tiene los recursos y la experiencia para hacerlo.

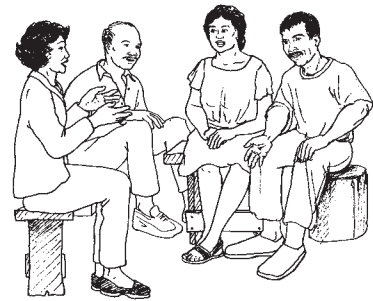
Al formar un grupo de apoyo, dé información clara sobre lo que se puede esperar para que la gente decida si está lista para compartir algunas de las cosas que está viviendo y escuchar sobre las experiencias traumáticas de los demás. Siga las sugerencias de las páginas 150 y 151 para crear grupos de apoyo, lo que incluye establecer acuerdos para ayudar a que la gente se sienta cómoda y garantizar la confidencialidad.

Si sabe que todos están listos para reunirse con otras personas con experiencias similares, presente la idea de “lo innombrable”. Una de las características del trauma es que la gente se siente muy sola, que no pertenece y nadie le entiende ni quiere escucharle. A algunas personas les ayuda más escribir, dibujar, trabajar con barro u otras formas de expresión que hablar, así que es muy útil tener materiales para hacer arte durante las reuniones grupales. Hágales saber que pueden compartir dibujos o escribir en lugar de hablar. Y pueden guardar silencio si aún no están listas.

1. Comience pidiendo al grupo que mencione por qué es difícil hablar sobre su experiencia. Algunas respuestas pueden ser: “No quiero hablar sobre eso”, “Nadie quiere escuchar este tipo de cosas”, “Te ven diferente cuando saben lo que te pasó”, “Fue peor de lo que se puede decir con palabras”. Recuérdeles que no tienen que decir nada si no quieren.

ACTIVIDAD Hablen sobre lo innombrable *(continuación)*

2. Explique que, después de tener experiencias de ese tipo, algo que ayuda mucho a sentirse mejor es relacionarse con otras personas (que le vean y escuchen) en vez de enfrentarlo sin apoyo. Pida que mencionen algunas cosas que se pueden hacer para mostrar que están escuchando y prestando atención. Algunos ejemplos son: “No me veas directamente, pero tampoco actúes como si me estuvieras ignorando”, “Toma un momento para pensar antes de responder”.
3. Deles un tiempo establecido (pueden ser cinco minutos) para pensar, escribir o dibujar sobre la experiencia por la cual están en el grupo. Puede decir: “Este grupo es para personas que han sufrido violencia de armas de fuego en nuestra comunidad. Tomen cinco minutos para pensar, escribir o dibujar sobre su experiencia personal con este tema”.
4. Dígales que pueden elegir entre hablar, escribir algo y luego leerlo en voz alta, o mostrar y explicar un dibujo que hagan. Sugiera que se enfoquen en cosas específicas, ya que es común que al hablar del trauma la gente sienta como si estuviera sucediendo de nuevo. Dígales que a cada uno se le va a dar el mismo tiempo para compartir. Y como siempre, si no quieren compartir, no tienen que hacerlo.
5. Invite a quienes estén listos a tomar turnos y compartir su experiencia como hayan elegido. Después de cada turno y de que el grupo haya demostrado que puso atención, pregunte a la persona cómo se sintió al compartir y si se sintió escuchada. Pida a los demás que eviten hacer comentarios sobre lo que se comparte.
6. Cuando todas las personas que hayan querido participar terminen, invite al grupo a reflexionar sobre lo que están pensando o sintiendo o sobre algo que aprendieron o apreciaron al escuchar otras experiencias. Deje en claro que no se les está pidiendo que hablen sobre la experiencia específica de nadie ni que den consejos.



Este tipo de actividades pueden desenterrar emociones difíciles de manejar. Al principio de la reunión hagan acuerdos grupales para apoyarse entre sí, y tenga un plan para brindar apoyo mental adicional si se necesita. Si modera el grupo con alguien más, tomen un tiempo después de la sesión para reflexionar entre ustedes. Si es la única persona que dirige el grupo, tenga un plan para hablar con alguien después de la reunión y recibir apoyo.

Ayude a tejer una historia más completa

Los eventos traumáticos afectan nuestra forma de entender el mundo. Pueden ocasionar una crisis espiritual o la sensación de que todo lo conocido desaparece y que “ya nada tiene sentido”. Cuando alguien siente que en cualquier momento le pueden pasar cosas terribles y sin sentido, puede llegar a cuestionarse si vale la pena vivir.

Narrar una historia más completa sobre lo que pasó y ponerla en el contexto de la vida amplia y compleja de las personas ayuda a sanar. Un primer paso puede ser “hablar sobre lo innombrable” (vea las páginas 39 y 40). Tratar el trauma como parte de una historia puede ayudar, de manera que se vea sólo como un aspecto de la vida de la persona y le recuerde que también tiene un pasado, un presente y un futuro. Se pueden hacer reuniones para tejer historias y usar expresiones artísticas o documentales para conectar y fortalecer a las personas.

Historias digitales. La organización *Voices to End FGM/C* se ha asociado con otros grupos de Estados Unidos y otros países para apoyar a sobrevivientes de la mutilación genital femenina. Mediante la narración y producción de materiales multimedia, las sobrevivientes cuentan su historia en sus propios términos. Estos videos cortos sobre sus experiencias se usan para defender la justicia social y prevenir estas prácticas.

Narraciones creativas. El grupo *NAKA Dance Theater* organiza círculos curativos de teatro, movimiento, arte textil, *collage* y otras artes para personas que hacen trabajo doméstico. Un grupo produjo una obra teatral y su propia revista a colores para contar sus experiencias de migración forzada, violencia e injusticias en el trabajo. La revista también sirve como un diario que incluye preguntas para la reflexión y páginas en blanco donde se pueden escribir o dibujar experiencias personales.



Ayude a resolver los sentimientos de culpa

Una de las consecuencias del trauma es que la persona siente que sus seres queridos la han traicionado por haber “permitido” que sucediera, a pesar de que sepa que la situación es más compleja. Los adultos pueden sentirse traicionados por su pareja, las autoridades o sus vecinos. Los niños pueden sentir que quienes estaban a su cargo no los protegieron, y los adultos a su cargo se pueden sentir culpables por no haber podido protegerlos.

Apoyar a las personas para que expresen y exploren esos sentimientos a través del arte puede ayudarles a sanar y entender que lo que pasó no fue su culpa. También puede ayudar a reconstruir o fortalecer los “escudos protectores”, o sea, la capacidad real que tenemos para protegernos y proteger a los demás en circunstancias ordinarias no traumáticas.

ACTIVIDAD Reparen su escudo protector

Esta actividad se puede hacer cuando una persona siente que alguien le falló. Y se puede hacer con las dos partes involucradas, como una madre o padre con su hijo o hija. Comience diciendo que esta actividad puede ser muy dura y explique por qué es importante. Estar en cualquiera de los dos lados es difícil, tanto sentir que un ser querido nos ha fallado como fallarle a ser querido. Si hace esta actividad con padres e hijos, explique a los padres que lo que van a escuchar puede ser doloroso, pero es importante que pongan atención. También indique que esto es parte de un proceso continuo, no algo que se pueda sanar rápidamente.

1. Pida a la niña o niño que dibuje un escudo.
2. Pídale que hable sobre cosas específicas de las que el escudo no pudo defenderle. Por ejemplo: “No viniste cuando te llamé”, “Me dejaste sola”, “No evitaste que el incendio quemara nuestra casa”. Por cada cosa que diga, marque una grieta o haga un corte en el escudo.
3. Invíteles a ver el escudo roto y a hablar sobre los pensamientos o sentimientos que causan.
4. Pídeles que digan una lista cosas que representen protección y reparen el escudo roto. Use cinta adhesiva y escriba sobre ella o use recortes de revistas que simbolicen protección o sanación. Por ejemplo, puede escribir sobre la cinta: “Vienes y me abrazas cuando tengo miedo en la noche” o puede pegar la imagen de un perro guardián.

Invítelos a que vean juntos el escudo reparado y hablen sobre lo que piensen y sientan.

Duelo y pérdida

El duelo es nuestra respuesta ante las pérdidas. Las pérdidas son parte de la vida y procesarlas a través del duelo es parte fundamental de la salud mental. Es común que el duelo sea abrumador o que se convierta en un proceso largo y doloroso cuando:

- un ser querido muere o está cerca de morir.
- muere alguien de la comunidad o una persona respetada, incluso cuando no se tiene una relación directa con ella.
- se termina una relación, se atraviesa un divorcio, se pierde el empleo, hay que mudarse a la fuerza, se pierde la vivienda, se tienen enfermedades graves o crónicas, o hay que adaptarse a vivir con alguna discapacidad.
- suceden tragedias que afectan a mucha gente al mismo tiempo, como violencia, desplazamiento y desastres.

Aunque todo el mundo experimenta el duelo en algún momento, este se manifiesta de diferentes formas. No hay un solo patrón o duración del duelo. Los integrantes de una misma familia o comunidad que pasan por la misma pérdida pueden vivir el duelo de maneras muy distintas. Incluso con el paso del tiempo, cuando parece que lo más difícil ya pasó, las emociones fuertes pueden regresar. Puede haber altas y bajas durante mucho tiempo. Conforme las emociones van disminuyendo con el tiempo, se va haciendo posible vivir con la pérdida.

Busque apoyo durante el duelo

Después de sufrir una pérdida, le puede ayudar prestar atención a su alimentación, hacer ejercicio, descansar y aceptar ayuda para sobrellevar las primeras semanas y meses.

Pase tiempo con otras personas que hayan pasado por la misma pérdida o que se identifiquen con la suya. Planear o asistir a rituales religiosos u otro tipo de entierros o conmemoraciones puede unir a las personas y darles algo específico que hacer cuando se sientan desamparadas. Los grupos de apoyo (vea la página 147) en los que se comparte el mismo tipo de pérdida ofrecen un espacio para procesar las emociones. Al igual que en otras situaciones muy emocionales, mucha gente encuentra consuelo en la escritura, la música, el arte y otras formas de procesar el duelo y la pérdida.

Alguien que sufre varias pérdidas a la vez o pierde a alguien mientras enfrenta otros problemas y situaciones estresantes necesita aún más atención. Perder a alguien con quien se tuvo una relación complicada puede generar una gran mezcla de emociones que tarda más tiempo en procesarse.

Cuando apoye a otra persona, puede acompañarle en su dolor, pero no es su trabajo curárselo ni decirle cuándo se le va a quitar. Acepte sus emociones y el tiempo que estas duren. Usted puede brindarle consuelo, escuchar si eso es lo que quiere y preguntar si hay algo que pueda quitarle un peso de encima.

Hola,
¡llegaste
temprano!
Eh, ¿estás
bien?



Sí, bueno, la
verdad no.

¿Te acuerdas que te
conté que mi abuelita
que me enseñó
jardinería estaba
enferma? Murió hace
tres días.

¿Te puedo
preguntar
qué te
pasa?



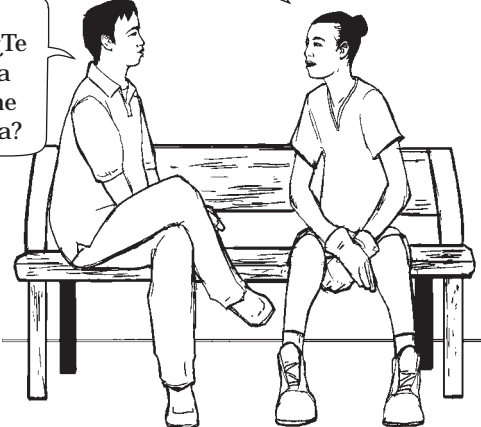
¡Lo siento
mucho!
¿Quieres
sentarte?
Toma tu
tiempo.



Pensé que venir
al jardín me iba
a ayudar, pero...
es muy duro. Ella
me crio.

Siento que estar aquí es
como honrarla. Siento su
presencia aquí conmigo.

Tiene
sentido. ¿Te
gustaría
contarme
sobre ella?



Ser amable y tomarse un momento para estar con alguien que ha sufrido una pérdida, aunque no lo conozca, puede marcar una gran diferencia. El simple acto de estar presente o escuchar si la persona quiere hablar es de mucha ayuda.

Cuando una pérdida causa problemas de salud mental

Cuando los procesos de duelo se bloquean, pueden causar problemas de salud mental, especialmente depresión. Las ideas sobre cómo y qué tanto se debe sentir el duelo pueden crear dificultades emocionales o empeorarlas.

La duración no es la que se espera. Muchas veces, cuando el duelo de alguien no es igual al de los otros, la gente dice o actúa como diciendo “ya supéralo” o “sigue adelante”. A algunas personas en duelo les ayuda seguir con las tareas cotidianas, cumplir con las expectativas de su familia y hacer los quehaceres domésticos, mientras que a otras eso les agobia. A veces en la sociedad, el empleo o los rituales religiosos se espera que el duelo suceda a un ritmo que no concuerda con el desarrollo de las emociones. Es posible que no tenga licencia por duelo en el trabajo, o que no sea suficiente y tenga que regresar a trabajar, o que deba participar en rituales en los que ciertas emociones están programadas en tiempos específicos.

Se tienen sentimientos encontrados. Tener emociones complejas o sentimientos encontrados sobre la persona antes de su muerte, como enojo o culpa por no haber hecho más por ella, puede hacer que aceptar su muerte sea más difícil.

Se esconde el duelo. El estigma o la vergüenza pueden bloquear el proceso de duelo. Por ejemplo, perder a un ser querido por una sobredosis puede causar vergüenza o enojo por su consumo de drogas, y esto puede alterar el proceso de duelo.

Se evade el duelo. Usar alcohol u otras sustancias para manejar el dolor emocional, trabajar demasiadas horas o depender de la televisión, los videojuegos o el internet para no pensar en la pérdida, puede aplazar el proceso de duelo. Aunque la distracción ayuda a veces, también puede prevenir el alivio que viene de pasar por el necesario proceso del duelo.

Se necesita más ayuda. A veces las emociones complejas del duelo no mejoran con el tiempo. El dolor emocional persiste e interfiere gran parte del tiempo. Si cree que la persona muestra señales de depresión (vea las páginas 48 y 59) que no le permiten recuperarse de la pérdida o le impiden avanzar en el proceso de duelo a pesar de tener apoyo de su familia y seres queridos, ayúdele a conseguir atención en salud mental. Algunas experiencias comunes del duelo (como dormir o comer mal, o perder el interés en actividades cotidianas) no significan que la persona tenga depresión, aunque los síntomas pueden ser similares.

Ayude a los niños que sufren pérdidas

El duelo en la niñez es distinto que en la edad adulta. A una edad muy corta se puede saber que alguien en la casa tiene una enfermedad muy grave o ha fallecido. Aunque no se pueda entender todo lo que la gente alrededor hace o siente, se puede notar que algo malo está sucediendo.

Cuando alguien muere o sufre una enfermedad muy grave o un accidente, toda la familia se angustia, incluyendo a los niños. A veces comienzan a portarse mal, se orinan en la cama, dejan de comer o hablar, o actúan como si fueran más chicos de lo que son. Pero no es que lo hagan a propósito, es sólo su forma de expresar su sufrimiento. Enseñarles a procesar sus emociones es algo que les va a servir el resto de sus vidas (vea las páginas 98 y 99).

¿Estás triste por tu mamá?



Cuando los niños pierden a una persona cercana, necesitan atención, cariño, paciencia y apoyo en el proceso de duelo para encontrar maneras de seguir adelante con su vida.

Cómo preparar a los niños para las pérdidas

Muchas familias evitan hablar con los niños sobre enfermedades graves, la muerte, el divorcio y otras situaciones serias porque piensan que así los están protegiendo. Pero si no se les habla sobre esos temas, pueden sentir mucho miedo de lo que está sucediendo, quedarse solos con sus temores y tener un choque emocional si alguien cercano muere o se va.

Hablarles sobre estos temas puede ser difícil, pero es muy importante prepararlos para enfrentar las situaciones difíciles y hablar después sobre lo sucedido. Su reacción ante la noticia de alguna pérdida muchas veces depende de cómo responden los adultos: si reaccionan con fortaleza y tranquilidad, los niños también lo harán.

Deje que hagan preguntas. Responda honestamente y con información verdadera que puedan entender según su edad y capacidad de comprensión. Deles la información poco a poco para que se vayan ajustando a lo que esté sucediendo. Hágales saber que todo lo que están sintiendo es natural y que está bien que se lo cuenten. Por ejemplo, una niña puede revelarles que le preocupa que su comportamiento haya causado la enfermedad o accidente de una persona y necesita que le confirme que eso no es verdad. Demuéstrele con cariño que entiende, felicítela cuando haga bien las cosas, hágale compañía y dele toda la atención que necesite.

¿Pasó porque tuve malos pensamientos?



Apoyo comunitario durante el duelo

Practique tradiciones que ayudan. Pregunte y ofrezca maneras de juntar a la persona con quienes comparte tradiciones sobre la muerte y el duelo. Especialmente cuando una persona acaba de llegar de otro lugar o país, es común que quiera continuar sus tradiciones culturales, pero que no sepa dónde encontrar a otra gente que las comparte.

Vuélvalo significativo. Muchas personas encuentran consuelo al organizarse para prevenir que otras pasen por lo mismo. Pueden compartir testimonios impactantes, trabajar para cambiar leyes o recaudar dinero cuando su pérdida se relaciona con alguna enfermedad específica o algún tipo de violencia o accidente. Cuando la gente se une por una causa en común, se forman vínculos y apoyo emocional. Crear recursos y redes de apoyo puede ser un consuelo al saber que la siguiente persona que necesite la misma información se va a beneficiar de su experiencia.

Organice conmemoraciones y memoriales. Las prácticas religiosas y espirituales ayudan a mucha gente a encontrar consuelo o sentido después de una pérdida. Pueden crear sus propios espacios o momentos para recordar y honrar a sus seres queridos. Puede ser algo tan simple como prender una veladora o encontrar un lugar agradable para reflexionar en silencio. Estas ocasiones pueden ser personales, familiares o públicas. En la tradición mexicana y centroamericana del Día de Muertos se crean altares para expresar celebración y tristeza al mismo tiempo, y ha inspirado muchos altares bellos y significativos para diferentes personas y grupos, por ejemplo, las víctimas de la violencia de armas de fuego, la violencia doméstica o los migrantes que han muerto al cruzar la frontera sur de Estados Unidos.

Los monumentos, placas, parques y jardines se usan para marcar lugares importantes y mantener viva la memoria de las personas o la historia de ciertos grupos, además de crear espacios de reunión. Los monumentos también pueden ser móviles. Por ejemplo, la Colcha Conmemorativa del Sida está hecha de miles de retazos cosidos por familiares y seres queridos de personas que murieron de sida. La colcha viaja y une a las personas para recordar a sus seres queridos y celebrar la vida.



Depresión

Es natural sentir tristeza en diferentes momentos de la vida, como cuando un amigo o familiar se enferma gravemente o fallece, o se pierde el empleo, se termina una relación o matrimonio, o sucede algo grave o trágico. En esas situaciones, la tristeza puede durar días o semanas, o ir y venir (vea “Duelo y pérdida”, página 43).

La depresión, sin embargo, es diferente a la tristeza que proviene de una situación difícil o la angustia por la situación del mundo. Cuando hay depresión, todo el tiempo se tienen emociones como tristeza, desesperanza o letargo emocional.

Es posible que tenga depresión cuando su tristeza dura varias semanas, si se siente inútil o incapaz, o si no quiere salir de su casa o levantarse de la cama. La depresión a veces no se siente como tristeza, sino como la sensación de que nada importa (a eso se le llama letargo emocional). La depresión es una condición médica grave que afecta la vida, la capacidad de tomar decisiones y de hacer las cosas de rutina.

Cuando alguien tiene los siguientes síntomas y no se le quitan, es posible que tenga depresión. Y aunque no sea depresión, requiere ayuda y apoyo:

- sentir tristeza casi todo el tiempo, sentir desesperanza o no sentir nada
- dormir demasiado o muy poco
- tener dificultad para pensar claramente
- sentir culpa
- tener ganas de llorar o llorar frecuentemente y sin razón aparente
- perder el interés en las actividades que antes disfrutaba, como comer, pasar tiempo con otras personas y tener relaciones sexuales
- tener poca energía para hacer actividades cotidianas

La depresión es severa (vea la página 59) cuando dura mucho tiempo e interfiere con la capacidad de funcionar normalmente. Para identificar otras señales de que una persona necesita ayuda, vea la página 58. Si alguien ha hablado con usted u otras personas sobre la muerte o suicidio, tómese en serio. Trate de hablar con la persona para ver qué tipo de ayuda necesita (vea la página 74).

A algunas personas les da vergüenza estar deprimidas o no quieren que nadie sepa que se sienten muy mal. Pero la depresión es una enfermedad, no una señal de debilidad, y no es culpa de quien la sufre. Hágale saber que usted le acepta tal como es y que hay cosas que le pueden ayudar a sentirse mejor, a las cuales tiene derecho.

Ayude a alguien con depresión

Cuando alguien está pasando por una depresión, le es muy difícil creer que “va a recuperar su vida”. Esto sucede incluso cuando la depresión es una condición crónica que seguramente va a seguir siendo parte de su vida. Encontrar el apoyo y tratamiento adecuados es fundamental.

Terapia conversacional. A algunas personas les ayuda ir a la consejería u otros tipos de terapia conversacional, unirse a grupos de apoyo o de cambio social para sobrellevar o recuperarse de la depresión.

Movimiento o tacto. A algunas personas también les ayuda enfocarse en las sensaciones corporales de la salud mental. Hay técnicas que se enfocan en el cuerpo durante la terapia conversacional y terapias de tacto que brindan entendimiento o alivio.

Medicamentos. Los llamados antidepresivos a veces se combinan con otros tipos de terapia, especialmente cuando los síntomas son severos. Encontrar los medicamentos o tratamientos que funcionan es un proceso. Tener una relación continua con el mismo personal o equipo de salud permite ir ajustando el tratamiento, medicamento o dosis. Los medicamentos no funcionan para todas las personas y pueden crear problemas. Es importante considerar que las condiciones sociales que causan muchos problemas de salud mental no se solucionan con medicamentos, sino con cambios sociales. (Vea más sobre medicamentos en la página 55).

Pedir ayuda cuando se tiene depresión puede ser difícil, incluso a personas de confianza, ya que la condición misma hace nos sintamos incapaces de hacer cosas. Esto hace que el apoyo de los demás sea aún más importante. Encontrar a alguien que sepa sobre la depresión, que ofrezca su compañía y pueda ayudar a encontrar servicios disponibles puede ser un gran alivio.

Salud mental de la juventud LGBTQ+

Las personas jóvenes LGBTQ+ en Estados Unidos tienen muchas posibilidades de sufrir depresión y otros problemas de salud mental, lo que empeora si no cuentan con el apoyo de su familia y amigos. Sus docentes y el personal de las escuelas pueden darse cuenta de las dificultades que enfrentan sus estudiantes durante el proceso de definir su identidad de género y sexualidad. Algunas iniciativas escolares, como los clubes de la Alianza de Género y Sexualidad, pueden apoyar y protegerles de situaciones que afectan su salud mental y prevenir que se depriman. Toma valor, pero esta y otras iniciativas (vea la página 136) son particularmente importantes cuando hay ataques en contra de la población LGBTQ+.



Organice una red de apoyo en su escuela para ofrecer lugares seguros para sus estudiantes. Deje que decidan si quieren ser activistas o participar dándose apoyo mutuo. Incluso si hay poca asistencia, siga promoviendo las reuniones. El solo hecho de anunciar al grupo en el boletín semanal de la escuela puede ser suficiente para que los estudiantes LGBTQ+ sepan que hay personas a quienes les importan.

Un lugar para ser libre. Color Splash Out es un programa de campamento en Texas donde los jóvenes se divierten y reciben apoyo, a la vez que reflexionan sobre su identidad de género. Es un programa asequible con líderes de diferentes identidades de género que ayudan a jóvenes a sentirse bien siendo exactamente como son, aunque aún no lo tengan completamente claro. El apoyo que reciben en este campamento se extiende a otros aspectos de su vida: “Tener aquí algunas amistades que me entienden hace que ir a la escuela sea tolerable cuando regreso a casa”.

Luche contra aquello que hace que la gente caiga en la depresión

Las condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollar depresión incluyen:

- vivir en un estado constante de estrés o preocupación sobre las necesidades básicas, como acceso a la vivienda, servicios de salud, seguridad y alimentación
- vivir algo terrible o catastrófico, como una pérdida importante o enfermedad grave

Las iniciativas comunitarias para reducir el estrés y la inseguridad de toda la población (en las cuales se centra el capítulo 1: “Fortalecer los lazos comunitarios mejora la salud mental”) mejoran las condiciones y facilitan apoyarse en alguien o en una red de personas cuando se necesita ayuda. Contar con amistades sólidas, conocer a sus vecinos y tener buenas relaciones en el trabajo son cosas importantes para evitar la depresión. El trabajo de unir a la comunidad para luchar contra el aislamiento y la falta de conexión marca una gran diferencia.

3

Enfermedades mentales graves

Las dificultades de salud mental pueden llegar a ser graves y requerir tratamiento y apoyo más intensivo. Como cada situación es única y la gente maneja sus emociones de manera diferente, no hay una línea clara para distinguir si la situación es grave o severa o si sólo es difícil. Sin embargo, las personas muestran entre ellas ciertas similitudes cuando la enfermedad mental es grave: no pueden realizar sus rutinas cotidianas ni cuidar de sí mismas.

Ejemplos de enfermedades mentales graves:

- depresión severa
- trastorno bipolar, que es cuando la persona pasa de estar muy deprimida a muy agitada (maniaca)
- trastorno de estrés postraumático (TEPT), cuando eventos traumáticos del pasado causan que el cuerpo esté en constante estado de alerta o insensibilidad
- psicosis, que es desconectarse con el entorno y estar en una realidad diferente a la de los demás
- esquizofrenia, un tipo de psicosis que interfiere con la percepción de la realidad, la organización de los pensamientos y la capacidad de sentir una gran variedad de emociones

En nuestra sociedad, la falta de apertura sobre las enfermedades de salud mental crea estigma y discriminación hacia quienes las padecen. Algunas personas se niegan a hablar sobre el tema o a siquiera decir “enfermedad mental”, lo cual no ayuda.

Tener un conocimiento básico sobre las enfermedades mentales puede ayudarle a encontrar apoyo cuando alguien más necesite ayuda médica, consejería o atención en una clínica comunitaria, o a brindar ese apoyo usted mismo. Desafortunadamente, en los sistemas de salud de Estados Unidos es muy difícil, si no es que imposible, recibir atención respetuosa, útil y económica. Las opciones son tan limitadas que sólo se puede escoger entre acceder a una atención médica insuficiente o que le encierren. Los medicamentos psiquiátricos ayudan a algunas personas, pero pueden causar aún más problemas en otras. Los seguros médicos a veces cubren el costo de los tratamientos de salud mental, pero puede haber largas listas de espera y opciones limitadas de tratamiento. Con frecuencia, quienes proveen servicios de salud mental a personas de color carecen de la sensibilidad necesaria para tratar con diferentes culturas o con el estrés y trauma que causa el racismo. Es muy común que estas trabas nos impidan recibir la atención que realmente necesitamos y nos tengamos que conformar con lo que se nos ofrece.

En Estados Unidos, las posibilidades de recibir atención de calidad y a largo plazo para la salud mental son tan pocas que en las profesiones de salud, las noticias e incluso la política se habla de una crisis y se está pidiendo que se haga algo al respecto. El progreso que se ha logrado hasta ahora es gracias la dedicación de individuos y organizaciones que trabajan para reducir las injusticias y condiciones que causan los problemas de salud mental y limitan su tratamiento. Estos logros crean un espacio para que usted y su comunidad se movilicen para se dé respuesta a las necesidades de salud mental más urgentes y construir un movimiento para el cambio.

Tratamiento con medicamentos

Cuando los medicamentos psiquiátricos funcionan bien, ayudan de diferentes maneras a que la gente se sienta más tranquila, menos ansiosa y angustiada, se concentre mejor y sea más productiva. Pero, al igual que otros medicamentos, pueden ser demasiado fuertes, tener efectos secundarios que crean nuevos problemas o incluso el efecto opuesto al deseado. Algunas personas piensan que esos medicamentos son lo único que les ayuda a tener una vida “normal”. Otras dicen que les hacen daño y bloquean sus emociones y autenticidad.

Los medicamentos a veces se usan como soluciones rápidas para la falta de acompañamiento de tiempo completo, terapias conversacionales intensivas o comunidad con otras personas con enfermedades mentales. Si hubiera más apoyo para integrar diferentes métodos de tratamiento por medio de financiamiento, políticas y educación médica, el uso de medicamentos psiquiátricos y sus efectos no deseados podrían reducirse. Pero cuando otros tipos de tratamiento no cuentan con apoyo, no se ofrecen o no son asequibles, tanto los pacientes como sus familiares y amistades se ven obligados a tomar decisiones muy duras.

Cuando se recetan medicamentos para la salud mental y la persona acepta tomarlos, encontrar el medicamento y dosis adecuados puede tomar tiempo. También toma tiempo acostumbrarse a los efectos de los medicamentos. Además, los medicamentos disponibles y las necesidades cada persona pueden cambiar con el tiempo. A mucha gente le ayuda tener a alguien cercano que le apoye cuando prueba un nuevo medicamento para verificar si funciona, qué efectos secundarios tiene, y saber qué hacer si no es el adecuado.

Los medicamentos psiquiátricos no cambian las necesidades básicas de contar con una comunidad de apoyo, comer regularmente, hacer ejercicio y tener una vivienda estable. Si la gente pudiera vivir sin tener que preocuparse por estas cosas, podrían prevenirse algunas de las enfermedades mentales graves. Abordar estas necesidades básicas siempre debe considerarse al ayudar a la gente a sanar y tener estabilidad.

Sé que no te gusta tomar tus medicamentos, pero cuando no lo haces, dices que te cuesta trabajo comunicarte y concentrarte. ¿Me dejas acompañarte a la clínica para preguntar por otras opciones?



Conciencia y apoyo comunitarios

Las enfermedades mentales son problemas de la comunidad, especialmente porque el estigma, la discriminación, la exclusión y la falta de comprensión provocan que a la gente con problemas de salud mental se le penalice, aisle, ridiculice o tema. Como sociedad, al igual que con otras discapacidades, tenemos que hacer las adaptaciones necesarias para que la gente con enfermedades mentales participe plenamente en la vida social, contribuya y enfrente las menores restricciones posibles para una vida segura.

La historia del vecino nuevo

Un desconocido se mudó a un pequeño pueblo rural. Pasaba mucho tiempo en el porche frente a su casa, y saludaba y charlaba con la gente que pasaba. La gente decía que era un poco misterioso, pero muy amable. Pero una noche, agarró un martillo y rompió las ventanas de los autos estacionados cerca de su casa.

Alguien llamó a la policía y lo arrestaron. Varias semanas después, en los procedimientos judiciales, los dueños de los autos dañados se enteraron de que su vecino tenía trastorno bipolar y había dejado de tomar sus medicamentos, lo que causó cambios drásticos en su comportamiento.

La madre y el padre del vecino, que vivían a unas horas de distancia, fueron a apoyarlo. Tenían la esperanza de que vivir en un pueblo tranquilo le daría la estabilidad necesaria para seguir tomando sus medicamentos. La gente del pueblo decidió darle una segunda oportunidad y habló con él sobre cómo ayudarlo para que no volviera a suceder.

Él aceptó que un par de vecinos se comunicaran con él regularmente para saber cómo estaba. Les dio la información de contacto de su madre, padre y personal médico. Cuando la gente de la comunidad entendió su situación y supo qué le ayudaba y qué no, se crearon las condiciones para prevenir otra crisis, evitar que intervenga la policía y lo encarcelen.

Cuando hablamos cotidianamente sobre los problemas de salud mental, le mostramos a las personas que las padecen que no están solas, que no se les va a discriminar y no necesitan ocultar su situación. Esto establece nuevos hábitos en nuestras comunidades y lugares de empleo para apoyar a quienes estén teniendo dificultades de salud mental, las cuales en algún punto nos afectan a todos.

Seguramente conoce a personas cercanas, en su comunidad o lugar de trabajo que tienen o han tenido alguna enfermedad mental grave. Es posible que estén manejando su enfermedad tan bien que usted no lo sabría a menos que se lo dijeran.

En mi trabajo hablamos sobre todas las frases relacionadas con la salud mental que usamos comúnmente, como “loca”, “lunático”, “chiflada” o “enfermo mental”. Además de crear conciencia sobre el lenguaje dañino relacionado con el género o raza, también piense en el impacto que tienen las palabras sobre la salud mental.

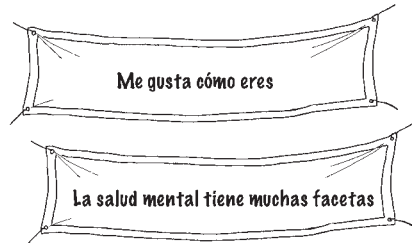


Si alguien de su trabajo o comunidad le dice que tiene alguna condición de salud mental, pregunte si quiere que otras personas lo sepan, y si eso le impide participar de alguna manera. Sin asumir que necesita ayuda, invítele a que le diga si hay algún tipo de apoyo o adaptaciones que le sirvan.

El arte comunitario combate el estigma y une a las personas

En Estados Unidos, el estigma relacionado con las enfermedades mentales hace que vivir con ellas sea mucho más difícil de lo que debería. Durante varios años, el NYC Mural Arts Project plasmó las experiencias de personas con enfermedades mentales en los muros de los vecindarios de Nueva York, formando así lazos entre ellas y la comunidad. Cada mural se realizó mediante un proceso grupal, poniendo a estas personas al centro de talleres dinámicos de creación artística junto con sus amistades, familiares y vecinos. Cada serie de talleres fue organizada por un grupo de la comunidad, como escuelas, programas vocacionales, asociaciones de viviendas públicas, entre otros.

Para decidir las temáticas de los murales, muralistas y especialistas en apoyo a la salud mental entre pares (personas con problemas de salud mental capacitadas para apoyar a otras en la misma situación) dirigieron varias sesiones comunitarias. Estas sesiones abordaron las dificultades, necesidades y deseos de la comunidad para crear el mensaje del mural, a la vez que forjaron nuevas relaciones entre sus participantes. El resultado fue que la gente trabajó codo a codo para romper los estereotipos sobre las enfermedades mentales y crear murales que aún embellecen sus vecindarios y siguen generando conciencia.



Detecte las señales de las enfermedades mentales

Conocer las enfermedades mentales graves puede ayudarle a responder cuando alguien necesite ayuda. Entre más efectivo y respetuoso sea el tratamiento, mejor podrá la persona manejar su condición. A toda la gente le afecta estar aislada y estresada, por lo que es esencial mantener la cercanía con quienes padecen enfermedades mentales graves.

Señales de alerta

Las señales de las enfermedades mentales graves pueden ser parecidas a las de las dificultades de salud mental comunes o menos severas (por ejemplo, vea “Depresión” en la página 48). No es tan preocupante cuando los cambios de conducta duran poco tiempo o tienen explicaciones claras, como no poder dormir bien cuando se tiene estrés o estar muy triste cuando fallece un ser querido. Pero cuando los cambios son alarmantes o empeoran con el tiempo, la situación puede ser más grave. Aunque alguien no hable sobre lo que está pasando, se pueden notar cambios en su manera de actuar o las cosas que dice, o simplemente se ve “rara”. Estas señales incluyen que la persona:

- se sienta especialmente decaída o muestre tristeza persistente por más de dos semanas.
- se sienta cansada todo el tiempo o sin energía para realizar actividades cotidianas.
- evite interactuar, termine relaciones o comience de repente a pasar mucho tiempo sola.
- diga que se siente sola, agobiada, avergonzada, sin propósito o esperanza.
- tenga estallidos de enojo o irritabilidad extrema. En la infancia estos estallidos son frecuentes o muy intensos.
- cambie sus hábitos alimenticios, pierda peso, deje de cuidarse como antes.
- tenga dificultad para dormir o pesadillas.
- consuma más alcohol o drogas de lo normal.
- tenga con frecuencia dolores de cabeza o estómago, o molestias inexplicables.
- tenga cambios en el desempeño escolar o dificultad para concentrarse.

- evite ir o falte a la escuela, trabajo u otras actividades cotidianas.
- presente notables retrocesos en sus aptitudes durante la infancia, por ejemplo, orinarse cuando ya iba al baño, no querer separarse cuando ya era más independiente o dejar de hablar aunque ya lo hacía.
- tenga cambios drásticos en su estado de ánimo, conducta o personalidad.
- se lastime o hable sobre hacerlo, o diga que desea escapar o morir.

Los síntomas varían de persona a persona y si alguien presenta uno o dos de estos síntomas no necesariamente requiere de ayuda médica. Pero si presenta varios síntomas o estos duran mucho tiempo, hay que hablar con ella y reconocer que probablemente le está pasando algo. Si menciona o está pensando en el suicidio, tómelo muy en serio. Háblele directamente sobre esto (vea la página 74) y consiga ayuda (vea la lista de líneas de emergencia y otras líneas de atención en la página TBD).



Depresión severa

La depresión (vea la página 48) es severa si persiste e interfiere con las actividades cotidianas. Cuando se tiene depresión severa, lo más importante es que la persona se mantenga acompañada y no se sienta sola. Déjele claro que no es un problema hacerle compañía, que usted quiere saber cómo se siente y cuál es su situación. Pregúntele con qué ayuda cuenta y qué le ha ayudado en el pasado. Si toma medicamentos, pregunte si esta es la primera vez o ya los ha tomado antes, si son recetados o autorrecetados. Los medicamentos no siempre tienen el efecto deseado o esperado, o no actúan tan rápido como se quisiera. Para poder manejar mejor los medicamentos para la depresión, es útil que la persona mantenga una relación con personal de salud mental o cuando menos se comuniquen para saber cómo va con el medicamento.

Una experiencia común de la depresión es sentir que no se puede hacer nada, ni siquiera las cosas que ayudarían a mejorar, como ejercicio o actividades grupales, lo cual puede crear un círculo vicioso. Los grupos de apoyo donde la gente comparte sus experiencias y se da apoyo moral mutuo puede romper este ciclo y marcar una gran diferencia.

Manía

La manía es cuando una persona está muy agitada o se siente extremadamente contenta, habla y se mueve rápidamente, no duerme, comienza grandes proyectos, toma decisiones apresuradas, maneja demasiado rápido o gasta demasiado dinero.

A veces cuando se entra estado de manía, la persona está tan inmersa en su experiencia que es casi imposible interrumpirle cuando habla, tranquilizarla o hacer que piense en sus acciones. Puede creer que es superimportante o que tiene una misión especial. La manía comúnmente se siente bien, de manera que la persona no quiere que termine, pero también puede causar que haga cosas dañinas.

Si una persona entra en estado de manía, mantenga la calma y no pierda contacto con ella. Las técnicas de escucha (descritas en las páginas 28 y 29) pueden ayudar si la persona está a punto de hacer algo importante, como renunciar a su trabajo o hacer alguna compra grande sin pensarlo bien o sin considerar las consecuencias a largo plazo. No discuta si es buena idea hacerlo o no, mejor sugiérale que espere o que se tome un tiempo para pensarlo. Contacte a alguien que conozca bien a la persona y dígame lo que note sobre su comportamiento, de preferencia con la persona presente y participando en la conversación. Si la persona sabe que tiene trastorno bipolar u otra condición relacionada a la manía, tal vez pueda hablar sobre sus medicamentos con el personal de salud que le atiende. Si es la primera vez que esto pasa, usted podría ayudarle a que el personal médico la evalúe.

Si la persona ya ha tenido manía en el pasado, puede aprender a identificar las primeras señales de alerta, como pensamientos acelerados, dificultad para dormir o concentrarse. Así puede hacer un plan para buscar apoyo y reducir los efectos negativos al notar los primeros síntomas.

Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

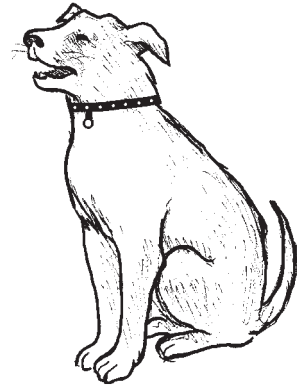
El TEPT es una respuesta severa al trauma (vea la página 36) que sucede después de uno o varios eventos o situaciones terribles. En lugar de que la persona se sienta mejor después de un tiempo, sus reacciones emocionales y físicas continúan al grado de que es difícil ser funcional. Los síntomas del estrés postraumático pueden incluir volver a vivir mentalmente la experiencia (recuerdos recurrentes), ya sea durante el día o al dormir, lo cual interrumpe el sueño. Otros síntomas son el letargo emocional (la imposibilidad de sentir), la desesperanza, la ansiedad muy intensa (vea la página 32), un estado de alerta constante ante cualquier peligro y sobresaltarse de forma exagerada. Cuando estas respuestas se intensifican durante meses o años y limitan la vida de la persona, se les llama trastorno por estrés postraumático.

Aunque estas son reacciones comunes y predecibles tras haber sobrevivido o atestado violencia u otro tipo de situaciones traumáticas, es necesario encontrar el tipo de apoyo adecuado para sanar y evitar que se desarrollen los síntomas severos y debilitantes del estrés postraumático. También es importante ayudar a que la persona se sienta emocionalmente segura (vea las páginas 37, 38 y 39) y que no sienta presión de hablar si no quiere. Asegúrese de que tenga control de todas las decisiones posibles.

Apoyar a alguien con TEPT muchas veces incluye terapia conversacional, apoyo entre pares y otro tipo de ayudas sociales, terapias integrativas y diversas estrategias tradicionales de cada cultura para volver a centrar y restablecer la mente y el cuerpo (vea ejemplos en las páginas 22, 33 y 158). Las terapias conversacionales incluyen aquellas que se enfocan en las sensaciones del cuerpo (experiencias somáticas), en los pensamientos que surgen mientras se pone atención a un vaivén de movimientos o sonidos (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares o EMDR, por sus siglas en inglés), y en nuevas habilidades para lidiar con los recuerdos traumáticos (diferentes tipos de terapia cognitiva conductual). A algunas personas les ayudan los medicamentos psiquiátricos, y hay estudios recientes que muestran que las drogas psicodélicas (incluyendo éxtasis y LSD, entre otras) pueden ayudar con el estrés postraumático cuando se toman bajo supervisión profesional.

Los perros de servicio ayudan a personas con TEPT. Los perros de acompañamiento o servicio han resultado ser de mucha ayuda para las personas con estrés postraumático porque, además de dar afecto y consuelo, se les entrena para crear un barrera física y estar alerta de sus alrededores, lo cual brinda seguridad. También pueden avisar a otros si la persona entra en crisis.

Muchas organizaciones sin fines de lucro ayudan a personas con estrés postraumático a obtener, cuidar y beneficiarse de los perros de servicio. Canine Support Teams tiene un programa de cachorros en la prisión en el cual capacitan a personas encarceladas para entrenar perros que ayuden a quienes padecen estrés postraumático u otras discapacidades. Un beneficio adicional de este programa es que aprender a entrenar a los perros también alivia los traumas de los reos, adquiriendo así conocimientos para trabajar en entrenamiento canino al salir de la prisión.



Psicosis

Cuando se tiene psicosis se pierde contacto con la realidad que experimenta la mayoría de la gente. Las personas con psicosis no pueden tomar decisiones o actuar como lo harían normalmente porque su experiencia del mundo ya no es la misma. Pueden llegar a tener alucinaciones, es decir, oír voces o sonidos que nadie más percibe, ver, sentir, saborear u oler cosas que no están ahí. La psicosis puede causar delirio, como creencias falsas de que le están persiguiendo o está en una misión especial o que hay fuerzas externas que le están controlando. Puede cambiar dramáticamente el pensamiento, las emociones y la conducta de la persona, además de alterar su vida dificultando el iniciar o mantener relaciones, cuidar de sí misma u otros, trabajar o llevar a cabo otras actividades cotidianas. Es una experiencia muy angustiante. También es muy difícil ver a alguien que conocemos pasar por eso.

Señales comunes de la psicosis:

- **Cambios en las emociones y la motivación.** Puede incluir depresión, ansiedad, irritabilidad, sospecha, insensibilidad o emociones fuera de lugar, cambios en el apetito y los niveles de energía.
- **Cambios en los pensamientos y percepciones.** Pueden incluir dificultad para concentrarse o poner atención, la sensación de que la gente alrededor ha cambiado o actúa muy diferente, y cambios o pérdida de los sentidos (olfato, oído o percepción de los colores).
- **Cambios en la conducta.** Pueden incluir dificultad severa para dormir lo suficiente, abandono o aislamiento social, y dificultad para llevar a cabo actividades cotidianas relacionadas al trabajo, la familia y otros entornos comunes.

CÓMO... comunicarse con una persona con psicosis

Puede ser difícil comunicarse con alguien que esté experimentando psicosis, ya que usted y la persona no están percibiendo la misma realidad. Es posible que no se dé cuenta de que su comportamiento es inusual. Si alguien presenta señales de psicosis:

Actúe con cautela y mantenga la calma. Cuide de su seguridad personal, haciendo todo lo posible para que la persona se sienta segura de estar con usted. No se le acerque demasiado. No le toque sin su permiso. Háblele con calma y tacto, usando un lenguaje común y sencillo (vea “Su seguridad es importante” en la página 67 y otros consejos de comunicación en las páginas 71 y 72).

Pregúntele qué cree que está sucediendo. Use las técnicas de escucha (vea las páginas 28 y 29) y cuide de no juzgar a la persona ni decirle lo que tiene que hacer. Pregúntele si hay algo que le preocupa, si nota cambios sobre cómo se siente o lo que piensa.

No discuta. Si la persona está hablando sobre alucinaciones o delirios, no discuta ni niegue lo que le está pasando. Reconozca que para esa persona lo que está experimentando es real sin confirmar ni negar lo que está viendo o sintiendo. Le puede decir: “Acepto que estás escuchando a alguien que te está dando esas instrucciones”.

Pida ayuda. Trate de contactar a alguien a quien le tenga confianza y dígame lo que la persona está haciendo o diciendo, preferentemente con ella presente e incluida en la conversación. Si la persona tiene alguna condición que puede incluir psicosis, como esquizofrenia, pregúntele qué amistades o familiares saben sobre su experiencia con medicamentos o pídale permiso de hablar con sus proveedores de atención a la salud.

Si esto no ha sucedido antes, puede tratar de conseguir que el personal médico le evalúe y atienda. Evite involucrar a la policía, especialmente si no es una emergencia.

El capítulo sobre ayudar a personas en crisis comienza en la página 67. Incluye información sobre programas de crisis de salud mental que dan otras alternativas en lugar de llamar a la policía.



Apoyo para la salud mental entre pares: personas que han pasado por lo mismo

Es sumamente útil integrar el apoyo entre pares a la atención a la salud mental. La gente que presenta dificultades de salud mental confía, escucha y aprende más de otras personas que han pasado por lo mismo. Quienes han pasado “por eso” y dan apoyo entre pares tienen un mayor compromiso a no imponerse sobre las personas y pueden establecer una mejor relación con ellas que los profesionales convencionales que tienden a ser distantes.

En Estados Unidos existen varios programas de apoyo entre pares que resaltan la empatía única que surge al compartir la experiencia con personas con enfermedades mentales y ofrecen un tipo de cuidados mentales accesible y cultural y socialmente relevante.

Project LETS es una organización comunitaria estadounidense dirigida por y para personas que han vivido experiencias de locura, discapacidad y trauma, y personas neurodivergentes (es decir, que su mente funciona de maneras que otras personas consideran inusuales a pesar de ser muy comunes). En su programa Peer Mental Health Advocates trabajan individualmente con personas que no pueden o no quieren acceder a ayuda profesional, así como a quienes sí tienen terapeutas o psiquiatras, pero necesitan más ayuda.

Por décadas, Wildflower Alliance ha promovido, capacitado y ofrecido apoyo entre pares. Sus centros comunitarios en el oeste de Massachusetts no requieren cita previa ni documentación, y ofrecen oportunidades de convivencia, actividades comunitarias, apoyo grupal e individual. La casa Afiya de Wildflower Alliance ofrece hasta una semana de vivienda (en recámara privada) para las personas que necesitan con poca antelación un lugar para alejarse de su vivienda, y brinda apoyo entre pares las 24 horas del día. Los grupos de apoyo en línea y las discusiones comunitarias de la plataforma social Discord también dan apoyo entre pares. Estos espacios permiten que las personas compartan abiertamente lo que les está pasando, sin miedo a que se les juzgue, les den consejos no deseados o se les obligue a hacer algo.

Apoyo para la salud mental entre pares: personas que han pasado por lo mismo *(continuación)*

Project LETS, Wildflower Alliance y otras redes de apoyo entre pares reconocen que para muchas personas las enfermedades mentales graves no son tan simples como enfermarse y recuperarse. Para muchos, el apoyo entre pares ha sido una alternativa muy efectiva a la medicina convencional.



Nuestros valores centrales incluyen darles opciones a las personas y tener un proceso colaborativo en lugar de decirles lo que tienen que hacer, además de crear relaciones mutuas e igualitarias entre pares.

La casa Afiya tiene el objetivo de ofrecer un espacio para encontrar el equilibrio y apoyo requeridos para convertir la situaciones difíciles en oportunidades de aprendizaje y crecimiento.



4

Crisis de salud mental

Si en su comunidad le conocen por su labor como activista, personal de salud, líder o vecino comprometido, la gente va a acudir a usted para todo tipo de ayuda. Algunas veces le van a pedir apoyo que está fuera de su alcance. Y aunque su plan sea ayudar a las personas a conseguir atención profesional, en casos de crisis o emergencia va a tener que responder con algún tipo de asistencia directa inmediata. Este capítulo trata sobre cómo prepararse para los momentos de crisis, cómo comunicarse con personas en crisis e intervenir y calmar las situaciones. Al prevenir que empeore alguna situación o responder a lo que claramente es una crisis, su prioridad siempre debe ser su propia seguridad.

Su seguridad es importante

Preste atención a su entorno en todo momento, y hable y muévase de manera que ayude a calmar (desescalar) la situación (vea la página 71):

- Guarde una distancia en la que la persona le pueda escuchar bien, pero no pueda alcanzarle. No se puede saber si la situación va a empeorar o si la persona va a responder de forma violenta si se le acerca.
- Si la persona tiene algo que puede usar como arma, haga que usted y otras personas mantengan la distancia hasta que llegue la ayuda. Pídale que suelte el arma. Por ejemplo, puede decir: “Cuando tiene eso en la mano todos nos sentimos menos seguros. ¿Puede soltarlo mientras hablamos?” (vea “Cada crisis es diferente”, página 73).
- Si está dentro de un lugar, ubíquese de manera que la persona no le impida salir. Cerciórese de que las salidas no estén bloqueadas.
- Asegúrese de que alguien sepa dónde está y pueda buscar ayuda si lo necesita.

Tome en cuenta los problemas de salud física

Cuando alguien se comporta de manera demasiado agresiva o extraña, es posible que sea señal de una crisis de salud física. La persona puede decírselo directamente, pero también usted puede preguntar a sus amistades o familiares que estén presentes si algo en su historial de salud o situación actual puede explicar su conducta. Revise si tiene una pulsera de identificación médica. Hay diferentes condiciones que causan síntomas que parecen emergencias de salud mental, como envenenamiento o sobredosis de medicamentos, consumo de drogas (particularmente metanfetaminas), lesiones o derrames cerebrales, crisis diabéticas o infecciones graves de la sangre (sepsis).

Prepárese para las crisis

Leer recursos como este, organizar o asistir a talleres y hacer juegos de rol con situaciones que se adapten a su entorno son maneras de ganar experiencia y confianza para saber cómo responder. Cuando alguien está en crisis necesita saber que está con alguien en quien puede confiar y sabe lo que le está pasando. Haga planes con anticipación para que pueda comunicarse de forma eficiente con sus amistades o compañeros de trabajo durante momentos de crisis. Si es posible, coordínese con alguien más para que respondan juntos o que uno de ustedes intervenga mientras el otro busca ayuda.

¿Qué es una crisis? Es lo que la persona que la tiene diga que es.



Prepararse para las crisis también significa pensar de antemano en sus propias limitaciones. Si siente que no puede ayudar a alguien en crisis o que sólo puede hacerlo bajo ciertas circunstancias, investigue dónde puede encontrar apoyo y quién más puede responder en casos de emergencia.

Otra manera de prepararse es saber qué recursos de salud mental están disponibles. Tenga una hoja de referencias a la mano que incluya el nombre e información de contacto de profesionales de salud mental, centros para mujeres, apoyo en diferentes idiomas, redes de apoyo mutuo, líneas para la prevención del suicidio y otros recursos. Si trabaja en una organización, es posible que quieran crear o ya existan protocolos para casos de emergencia de salud mental.

Investigue si hay alternativas a la policía. Muchas ciudades están creando servicios de emergencia sin violencia que no involucran a la policía para responder a las crisis de salud mental. Cuando alguien necesita este tipo de ayuda y llama al 911, en lugar de enviar a la policía envían a profesionales de salud mental. En algunas ciudades también se han creado números de teléfono exclusivos para emergencias de este tipo. Investigue si en su área la línea 911 u otras líneas de emergencia o de apoyo mutuo llaman a la policía y en qué situaciones lo hacen.

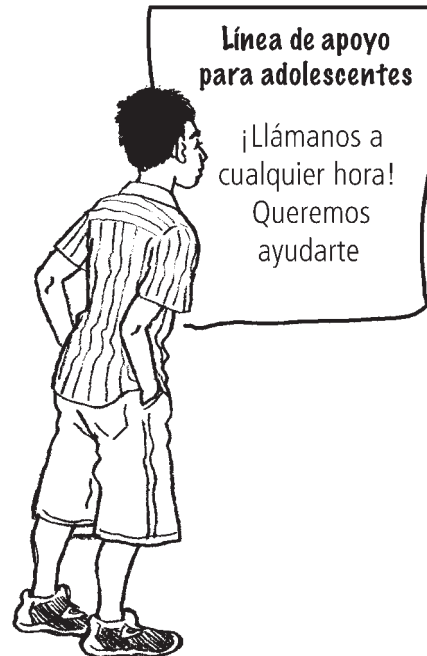


Cuando decida qué servicios o personas es mejor llamar durante las crisis, guarde los contactos en su teléfono.

Líneas para la prevención del suicidio. En 2022, Estados Unidos lanzó una línea nacional para la prevención del suicidio a la que se puede acceder llamando o enviando un mensaje de texto al 988. También está diseñada para no involucrar a la policía, aunque en algunos casos, si hay amenazas, se les llega a notificar. Hay organizaciones comunitarias de salud mental que están supervisando la efectividad de este recurso. Es posible que la mejor opción en su localidad sea el 988, aunque esto depende de qué otros servicios están disponibles.

Líneas de apoyo mutuo. Son recursos a donde se puede llamar o enviar mensajes de texto para obtener consejería entre pares o servicios profesionales de salud mental, los cuales previenen que los problemas se conviertan en crisis. Warmline.org tiene una lista de programas por estado. Muchas clínicas y programas comunitarios también operan líneas de apoyo que reciben llamadas de personas fuera de su región.

Muchas líneas de emergencia y apoyo entre pares se establecen para responder a situaciones específicas, como violencia doméstica o adicción a las drogas o al alcohol. Hay líneas de apoyo para personas con identidades o experiencias específicas, así no tienen que comenzar desde cero y explicar quiénes son. Por ejemplo, Trans Lifeline es una línea organizada por y para personas transgénero, y Veterans Crisis Line es para quienes hayan estado en el ejército. **En la página TBD hay un listado de todas las líneas de emergencia y apoyo que se mencionan en este libro.**



Ayude a alguien en crisis

Las crisis de salud mental suelen suceder cuando algo sobrepasa la capacidad de una persona para procesar información. Lo que a usted le puede parecer una conducta extrema o reacción extraña, puede ser una respuesta lógica para lo que otra persona está viviendo. Por ello, algunas palabras y gestos corporales comunes se pueden percibir como amenazas.

Yo sólo quería ayudar...

En una calle muy concurrida de la ciudad, una señora estaba gritando “¡Fuego! ¡Fuego!” mientras señalaba hacia el frente, donde no había nada que se estuviera quemando. Una persona que iba pasando se le acercó con buenas intenciones, le tocó suavemente la espalda y le dijo: “Tranquila. No hay fuego, usted está a salvo”. La señora asustada corrió hacia el tráfico. Afortunadamente no la atropellaron.

La señora estaba teniendo una experiencia psicótica. El peligro que sentía era real, aunque no hubiera ningún incendio. Sin querer, la persona que quería tranquilizarla aumentó su sensación de peligro. Esto empeoró cuando:

- la tocó sin su permiso.
- contradijo su versión de la realidad.

Hubiera sido mejor preguntar, con calma y guardando cierta distancia, cómo le podía ayudar. También pudo haber hecho más segura el área donde estaba, por ejemplo, pidiéndole a la gente que pasaba que le dieran suficiente espacio. *El resto de este capítulo contiene sugerencias sobre cómo comunicarse con alguien que tiene una crisis de salud mental y otras maneras de calmar estas situaciones.*

Intervenga y calme una situación

Así como las situaciones difíciles pueden empeorar con facilidad, intervenir de forma competente y compasiva puede evitar una crisis.

Puede calmar situaciones tensas interactuando con cuidado y teniendo siempre en cuenta su propia seguridad (vea “Su seguridad es importante”, página 67):

Observe qué está pasando con la persona, especialmente si muestra señales de estrés severo como levantar la voz, apretar los puños o parecer confundida. Si nota que una situación tranquila puede empeorar, tome más medidas de precaución o llame a alguien con más experiencia.

Haga lo posible por controlar sus propias respuestas físicas:

- Concéntrese en hablar tranquilamente y no levantar la voz.
- No toque a la persona sin su permiso ni intente imponerse.
- Mantenga la distancia. Si se mueve, hágalo lentamente.
- Mantenga una postura relajada y sus expresiones lo más neutrales que pueda.

Escuche atentamente, muestre que le importa lo que está pasando y ofrezca opciones al comunicarse con una persona en crisis (vea la página 72).



En mi trabajo recibimos a la gente sin cita previa y ofrecemos diferentes servicios para personas que usan drogas. Tratamos de interactuar tranquilamente y siempre indicamos lo que va a suceder después: “Ya casi terminamos”, “Ahora que ya terminamos, voy a caminar hacia la puerta”, “Voy a ofrecerles bocadillos a la salida”. La clave es leer el lenguaje corporal de la gente, escuchar con atención y prepararse en caso de que alguien actúe de forma inesperada.



Mantenga la calma y la paciencia, y sobre todo la apertura y honestidad. La persona en crisis necesita confiar en alguien que no sea impredecible ni le vaya a mentir. Hágale sentir a salvo y que sepa que usted le apoya.

CÓMO... comunicarse con alguien en crisis

Su forma de interactuar con alguien que esté teniendo una crisis de salud mental puede tanto calmar como empeorar la emergencia. Es fundamental que la comunicación durante la crisis sea tan natural y atenta como sea posible. La gente responde positivamente ante la seguridad, tranquilidad y comodidad de los demás. Siempre cuide su propia seguridad (vea la página 67) y controle su lenguaje corporal y tono de voz (página 71).

1. Acepte lo que la persona diga sobre lo que siente y ve. No minimice ni niegue lo para ella es real. Por ejemplo, no le diga que “no está tan mal” ni insista que “no le va a pasar nada” si está gritando que se siente en peligro por alguien que usted no puede ver (vea el ejemplo de la página 70).
2. Señale cosas que la persona está haciendo con su cuerpo para mostrarle nota cómo se siente: “Veo que está respirando muy rápido”, “Sus manos están temblando”, “Parece que está sudando mucho”.
3. Demuéstrele que le preocupa y reconoce lo que está sintiendo: “Entiendo que tiene mucho miedo”.
4. Pregunte si hay algo o alguien que le pueda ayudar ahora o le haya ayudado antes. Acepte cualquier idea práctica que le mencione y, si puede, ayúdele a conseguirla (dele comida o agua, llame a alguien con quien quiera hablar o consiga otra cosa que quiera).
5. Es importante ayudar a que la persona en crisis se sienta en control y pueda tomar decisiones: pregúntele si quiere agua o té, o si prefiere estar de pie o sentarse.
6. Si la persona identifica cosas específicas que están empeorando su crisis, ofrezca acciones concretas para ayudar. Por ejemplo, si le dice: “Voy a perder la tutela de mi hijo”, usted puede responder: “Existen recursos para ayudar a padres e hijos a mantenerse juntos. Puedo acompañarle en la llamada, si le parece bien”.
7. No trate de controlar a la persona si no es necesario. No haga que se siente si prefiere caminar ni que hable si prefiere guardar silencio.
8. Trate de entablar una conversación y comunicarse, pero no le obligue a hablar de ningún tema. Diga: “Si quiere, podemos hablar sobre eso después”.
9. No culpe ni amenace.
10. No haga promesas que no pueda cumplir, como decirle que va a guardar su secreto si expresa ideas sobre lastimarse o herir a otras personas.

Estas técnicas se pueden practicar con antelación usando juegos de rol para imaginar y responder a diferentes situaciones.

Cada crisis es diferente

La manera de responder y apoyar a alguien que esté pasando por una crisis de salud mental depende de las circunstancias. Cuide su seguridad en cualquier situación (vea la página 67), considere buscar ayuda, especialmente de alguien que tenga experiencia en manejo de crisis (vea la página 71), y evite llamar a la policía (vea la página 68).

Si la persona representa un peligro para sí misma o alguien más, por ejemplo, si conduce bajo los efectos del alcohol o drogas, actúa con violencia en una manifestación pacífica o está lanzando objetos donde hay más personas presentes:

- Pídale que baje la velocidad o sugiera alguna otra medida.
- Haga algo para prevenir el peligro, por ejemplo, encuentre a alguien sobrio que pueda manejar, ayude a los manifestantes a cambiar de ruta, saque a las demás personas del espacio donde estén.

Si la persona parece estar fuera de la realidad y corre peligro físico:

- Pregúntele si hay alguna manera en que le pueda ayudar.
- Retire objetos que puedan lastimarlo para que el lugar sea más seguro.
- Dígale que le preocupa su salud y seguridad, y pregúntele si puede llamar a alguien que pueda conseguir en ese momento lo que necesita para estar sana y salva. (También vea “Cómo comunicarse con una persona con psicosis”, página 63).



Si la persona le amenaza o intenta lastimarlo físicamente:

- Aléjese lo más posible, ya sea a una distancia segura o yéndose de ahí.
- Si aún es seguro, diga: “Vamos a seguir hablando, podemos resolver esto sin lastimar a nadie”.
- Si retira la amenaza, siga la guía sobre “Cómo comunicarse con alguien en crisis” (página 72).

Si la persona dice o parece que va a lastimar físicamente a alguien más:

- Puede ser más fácil y seguro alejar a los demás que tratar de hacer que la persona en crisis se aleje.
- Siga la guía sobre “Cómo comunicarse con alguien en crisis” (vea la página 72).
- Si parece ser una opción segura, diga: “Vamos a seguir hablando, podemos resolver esto sin lastimar a nadie”.
- Puede decir: “Me preocupa que la situación vaya a empeorar si usted lastima a alguien. Vamos a encontrar otras formas de mejorar la situación”.

- Ayude a hacer un plan para alejarle de la persona que quiera lastimar, por ejemplo, puede quedarse con alguien con quien logre estar tranquila.
- Si conoce a la persona a quien está amenazando, hágale saber lo que está pasando o comuníquese con alguien más que pueda ayudar.
- Considere pedir ayuda, especialmente de alguien con experiencia en manejo de crisis (vea la página 72), y evite llamar a la policía (vea la página 68).

Si la persona dice que quiere suicidarse o usted lo sospecha:

- Tómelo en serio.
- Pregúntele directamente, por ejemplo: “¿Está pensando en quitarse la vida?” o “¿Está pensando en matarse?”, o “¿Está considerando suicidarse?”.
- Muestre preocupación, pero no alarma.
- Tome en cuenta que la persona en crisis puede sentirse ambivalente sobre el suicidio. Enfóquese en usar palabras que conecten con el lado que quiere vivir, pero no ignore ni minimice el lado que quiere morir.
- Las crisis de suicidio duran un tiempo limitado. Su meta es lograr que la persona reciba ayuda inmediata durante la crisis y logre llegar a otro estado mental para que pueda recibir ayuda a largo plazo.
- Actúe colaborativamente y con honestidad. Por ejemplo, diga: “Creo que es importante que hable con alguien en la clínica sobre lo que está sintiendo y lo que le puede ayudar. Puedo manejar con usted a la clínica, ¿le parece bien?”.
- Aunque es importante permanecer presente y en calma en lugar de con miedo o alarma, usted no tiene que ser la única persona que ayude. Hable con la persona en crisis sobre lo que está sintiendo y después diga: “Me preocupa su seguridad y siento que es importante que otras personas que le aprecian sepan cómo se siente. ¿Podemos llamar a su hermana para que nos ayude a pensar qué podemos hacer?” O: “Me preocupa su seguridad y me gustaría que llamemos a una línea de emergencia para que alguien con más experiencia nos ayude”.



Después de la crisis

Ya sea que la crisis se haya resuelto con éxito o no, va a tener un efecto sobre usted. Es importante que hable con alguien de confianza sobre lo que pasó y reciba apoyo para enfrentar el impacto de la crisis. Hable con otros sobre cómo ayudar a la persona en crisis y demás involucradas como parte del seguimiento. Piensen cómo se pueden abordar las causas de origen de la crisis para abogar y crear cambios, y así prevenir que vuelvan a ocurrir situaciones similares.

5

Violencia y enojo

Promover la salud mental comunitaria muchas veces incluye lidiar con la violencia tanto actual como histórica. La violencia directa o indirecta, individual o comunitaria no sólo causa daños físicos, sino que puede causar miedo, ansiedad y trauma. También afecta las condiciones sociales y políticas que influyen sobre la salud, como vivienda, educación y empleo. Esto ha llevado a que muchos grupos comunitarios se enfoquen, como parte de su labor por el cambio social, en la prevención de la violencia y en cómo reparar los efectos dañinos que ésta causa.

El enojo es una emoción fuerte que toda la gente siente. Puede surgir de la violencia o también puede causarla. Otras veces nace como respuesta a las injusticias sociales y lleva al cambio social. Cuando el enojo no se canaliza bien, puede llegar a expresarse de maneras que nos dañan o dañan a otras personas.

Aprender a prestarle atención y transformarlo, especialmente durante la infancia (vea la página 98), ayuda a desarrollar maneras de entender, hablar y responder a emociones fuertes sin usar la violencia. Esta capacidad es un aspecto fundamental de la salud y bienestar mental, tanto a nivel individual como comunitario.

En este capítulo se describen las estrategias que han desarrollado diferentes grupos para enfrentar y responder a distintos tipos de violencia, además de ejemplos importantes de iniciativas comunitarias para prevenirla.



Violencia con armas de fuego

El número de personas que mueren en Estados Unidos por armas de fuego es impactante. Actualmente, las armas de fuego son la principal causa de muerte en personas menores de 19 años. Los países que tienen menos armas de fuego y cumplen con reglamentos que dificultan conseguir las sufren mucho menos este tipo de violencia.

Mientras las personas afectadas por la violencia con armas de fuego necesitan cada vez más apoyo a la salud mental, el personal de salud y las organizaciones comunitarias también se enfocan en la prevención, exigiendo que se limite el acceso a las armas y se identifique y atienda a las personas que pueden llegar a usarlas, ya sea para lastimarse o lastimar a otros. A veces los procesos comunitarios para sanar (como reunirse por el duelo, la ira y la frustración) se combinan con el trabajo de prevención.

Recuperamos las calles marcadas por las balas



En Estados Unidos hay más armas de fuego que teléfonos celulares. Nuestras comunidades están inundadas de armas baratas cuando lo que se necesita en realidad son empleos, servicios y educación de calidad.

En años recientes, varias ciudades de Estados Unidos han desarrollado programas para identificar, apoyar y brindar alternativas a las personas más propensas a cometer crímenes violentos y usar armas de fuego. En Oakland, California, ante la preocupación y alarma por el aumento en el número de asesinatos, crímenes y funerales, un grupo de líderes espirituales y comunitarios formó la organización Faith in Action East Bay para poner un alto a la violencia.

En un periodo de 10 años, crearon una iniciativa para el alto al fuego que consiste en tres partes:

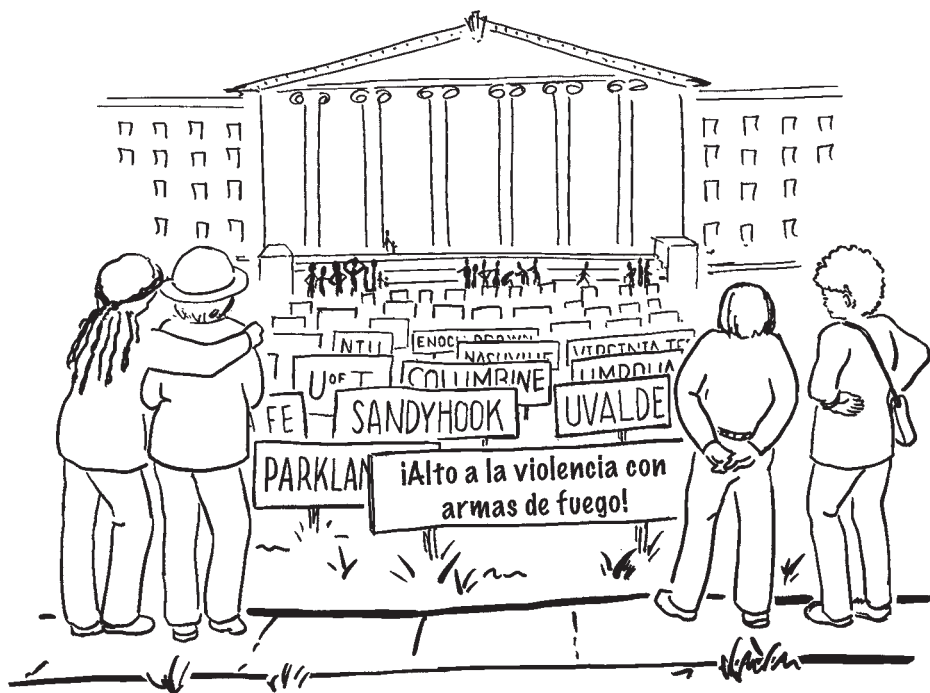
- **Marchas cada viernes en la noche por el alto al fuego**, las cuales comienzan en un centro religioso distinto, avanzando por un vecindario con altos índices de violencia. Al hacer visible esta presencia, los vecinos saben que hay quienes se preocupan por ellos.
- **Llamados** a las personas que causan la violencia en el vecindario. Organizan reuniones a las que también asisten líderes comunitarios y espirituales, policías y encargados de programas sociales, quienes conocen bien a quienes viven ahí. Juntos hablan sobre cómo frenar la violencia y mejorar las condiciones de empleo, vivienda, tratamiento para las adicciones, servicios de consejería y más.
- **Seguimiento** para asegurarse de que la gente aproveche los servicios y oportunidades que se ofrecen. Si en lugar de eso continúan provocando violencia en la comunidad, la policía le da seguimiento y hace cumplir la ley.

El liderazgo de Faith in Action y su participación en la iniciativa de alto al fuego ayudó a reducir a la mitad los crímenes y homicidios en el Este de Oakland, hasta que todo se detuvo por la pandemia de COVID. Faith in Action East Bay ha reiniciado su trabajo y confía en que sus esfuerzos seguirán reduciendo la violencia y mejorando su comunidad.

Masacres en lugares públicos

A pesar de que en Estados Unidos el número de personas asesinadas en matanzas en escuelas, iglesias y otros lugares públicos es sólo un porcentaje mínimo de todas las muertes por armas de fuego, su impacto es enorme, ya que son ataques a comunidades enteras. Cuando se dirigen a minorías, como suele suceder, nos recuerdan la violencia racista que las comunidades indígenas, afroamericanas, latinoamericanas y asiáticas, entre otras, han tenido que soportar por generaciones. Las masacres son un recordatorio más de los actos violentos del pasado donde no hubo justicia ni responsables.

Después de cualquier tipo de violencia con armas de fuego es indispensable que los sobrevivientes y familiares de las víctimas reciban consejería para el trauma (vea la página 36), así como organizar eventos para que la comunidad unida procese su duelo. Los programas y actividades diseñados para fortalecer y unir a la comunidad son necesarios y eficaces para reparar y restablecer la salud mental colectiva.



Los monumentos temporales o permanentes y otras formas de arte público honran a la gente que ha muerto a causa de la violencia. Son espacios que sirven para procesar el duelo y validar las luchas colectivas para prevenir más asesinatos.

Comida, no balas

En mayo de 2022, en un vecindario de Buffalo, Nueva York, donde la mayoría de los residentes son de origen afroamericano, un supremacista blanco disparó y mató a diez personas en el supermercado Tops. Después del tiroteo, los residentes señalaron que la falta de inversión en las comunidades afroamericanas hizo que Tops fuera el único supermercado del vecindario. Esta violencia estructural (vea la página 91) sembró la semilla para que el atacante eligiera ese supermercado precisamente por ser un punto de reunión para los vecinos. Las familias e integrantes de la comunidad han creado diferentes formas de honrar a quienes fueron asesinados, poniendo especial atención en la desigualdad y daño causados por el racismo en la comunidad.

El dolor que causó este atentado sirvió como motor para exigir una mayor variedad de supermercados y acabar con la segregación racial del área. Otras personas de la comunidad han ido al Congreso a presentar su testimonio, apoyar iniciativas para limitar el acceso a armas de fuego y educar para visibilizar en vez de borrar la historia afroamericana. La gente también ha demandado legalmente a las compañías de redes sociales que fomentan los crímenes de odio y la compra de armas en línea.

Violencia de género

A los actos o amenazas de violencia en contra de alguien debido a su género se les llama violencia de género. En Estados Unidos y otros lugares, las mujeres y niñas en particular enfrentan mucha violencia. Esta se usa con frecuencia para reforzar las desigualdades sociales de género e ideas rígidas sobre la masculinidad y feminidad. Esto incluye la violencia por orientación sexual e identidad de género hacia personas lesbianas, gais, bisexuales, trans, no binarias o de género fluido. Otros ejemplos son los matrimonios forzados, la trata de personas y los casos de mujeres de color desaparecidas y asesinadas que no se investigan. La violencia de género puede ser física, social, emocional o económica y, en todos los casos, daña profundamente la salud mental.

Mucha gente ha sufrido o conoce a alguien que ha sufrido violencia de género. Responder a este tipo de violencia requiere tomar conciencia de esta realidad y sus diferentes formas. Por ejemplo, una persona que está siendo maltratada por su pareja le puede decir directamente lo que le está pasando, pero usted también puede percibir que algo está mal si nota marcas físicas o miedo en ella. Si una mujer le dice que no puede asistir a una reunión en la tarde, ¿es porque su pareja controla lo que hace? ¿O porque es peligroso caminar en la noche? Si habla con ella, tal vez le puede revelar lo que está pasando y lo que se puede hacer al respecto: que otra persona del grupo la acompañe a las reuniones y de regreso, ayudarle a acceder a servicios de violencia doméstica, llevarla a algún lugar donde esté segura (tanto ella como su pareja van a necesitar ayuda), o planear otras acciones como la marcha Recuperemos la Noche, donde se camina en grupo haciendo ruido por las calles para mostrar que toda la gente debe sentirse segura.



Violencia sexual

Las relaciones sexuales forzadas o cualquier tipo de penetración no deseada o no acordada es violación. La violencia sexual también incluye toqueteos sexuales no deseados, acoso sexual y acechamiento. La violencia sexual puede provenir de personas desconocidas, pero la mayoría de las veces proviene de alguien que conocemos, ya sea familiar, amistad, pareja romántica, alguien de la escuela o del vecindario. Cuando alguien conoce y confía en la persona que le ataca, puede hacer aún más difícil hablar y recuperarse de la violencia sexual.

Una gran cantidad de estudiantes universitarios nunca han hablado sobre la violencia sexual o no saben qué hacer si la atestiguan o padecen. La organización sin fines de lucro It's On Us creó un movimiento estudiantil que brinda talleres de capacitación entre pares en sus diferentes sucursales para generar conciencia y prevenir ataques sexuales. Dan a los estudiantes, especialmente a los hombres jóvenes, las herramientas para abordar las normas culturales que causan violencia sexual y fomentar una cultura de prevención.

Apoye a sobrevivientes de violencia sexual

Cuando se sufre una violación o agresión sexual, se necesitan primeros auxilios para atender las lesiones físicas. También se pueden necesitar medicamentos para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual. La mayoría de los hospitales tiene en sus salas de emergencias personal capacitado para atender a las víctimas de violencia sexual y documentar las lesiones. Este registro es necesario para que la persona presente un informe policial, incluso si decide hacerlo mucho tiempo después.

Al mismo tiempo, la persona que ha sufrido violencia sexual necesita recibir apoyo emocional. Usted puede ayudar a ponerle en contacto con organizaciones que brindan consejería o con otros sobrevivientes con los que pueda hablar, y cualquier otra cosa que necesite.

Apoyo para sobrevivientes en su proceso de sanación

RAINN es la organización contra la violencia sexual más grande de Estados Unidos. Ofrece una línea de ayuda nacional de abuso sexual (1-800-565-HOPE) en colaboración con más de mil proveedores de servicios para sobrevivientes en todo el país. Cuenta con programas para prevenir la violencia sexual, brindar ayuda a las y los sobrevivientes y llevar a la justicia a quienes han cometido esos delitos. El personal de las líneas de atención recomienda que se usen ciertas fases al hablar con sobrevivientes:

“Te creo. Que me estés diciendo lo que te pasó requiere de mucho valor.”

Puede ser muy difícil para las y los sobrevivientes compartir lo que les pasó. Muchas víctimas sienten vergüenza o preocupación de que no les crean. No se enfoque en los porqués por ahora, su prioridad es ofrecer apoyo. Si la persona está tranquila, no asuma que la situación no ocurrió o que no le lastimó. Recuerde que cada persona responde al trauma de diferente manera.



No es fácil saber qué hacer cuando alguien dice que sufrió una agresión sexual. Haga lo posible para apoyarle y no juzgar. Puede ayudarle a llamar a una línea de emergencia, obtener atención médica o denunciar el delito. Para empezar, escuche y muestre interés en lo que diga.

“No es tu culpa. Tú no hiciste nada para merecer esto”. Muchas víctimas se culpan por lo que les pasó, especialmente cuando conocen a su atacante. Recuérdeles una y otra vez que no tienen la culpa.

“Estoy aquí para ayudarte”. Dígale que está ahí para apoyarle y escucharle, y que existen grupos de sobrevivientes y servicios de consejería que le pueden ayudar a recuperarse.

“Siento mucho lo que te pasó, no debió haberte sucedido”. Reconozca que la experiencia ha afectado la vida de la persona y que el proceso de recuperación toma tiempo.

Violencia de pareja

El movimiento por la prevención de la violencia doméstica ha creado conciencia sobre las muchas formas que esta puede tomar. El trabajo de defensoría y activismo enfoca su atención en los daños que causan los actos de intimidación y control sobre las personas, además de las heridas que causan los golpes y otras formas de violencia física. Y a pesar de que la mayoría de la violencia de pareja va de hombres hacia mujeres, personas de cualquier género y sexualidad pueden tener y ser objeto de conductas abusivas, ya sea en relaciones gays, heterosexuales y de otros tipos.

Señales de alerta: las conductas abusivas son un tipo de violencia. El control sobre otra persona puede tomar muchas formas. Preste atención tanto a las señales de violencia física como emocional. Por ejemplo, alguien puede decirle que a su pareja no le gusta que salga o que le preocupa la manera en que su expareja trata a sus hijos. Otras señales de alerta incluyen que la pareja sea celosa, controle su acceso al dinero y otros recursos (como el automóvil), le presione para tener sexo o usar drogas o le amenace con palabras o acciones.



www.hesperian.org
health guides

Aprenda sobre las relaciones de poder y control



En la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica sabemos que es muy duro ver a alguien pasar por una situación violenta y no siempre es claro cuál es la mejor forma de responder al ver las señales de abuso. Su instinto puede querer “salvar” a la persona de esa relación, pero el abuso nunca es simple. El abuso toma muchas formas y hay muchas razones por las que la gente se queda en situaciones abusivas. Entender que el poder y el control están detrás del abuso y saber cómo regresarles el poder a las personas afectadas por la violencia doméstica son las mejores formas de apoyarles.

ACTIVIDAD Reflexionen sobre el poder y control en las relaciones

1. Escriba en la parte superior de un papel grande o pizarrón: “Señales de control y abuso”.
2. Pídale al grupo que mencione formas de abuso y control en las relaciones y hagan una lista. Puede incluir ejemplos conocidos de abuso, como golpes y gritos constantes. Agregue otras maneras de limitar a la pareja, como controlar su acceso al dinero, prohibirle trabajar, evitar que vea a sus familiares o amigos, insultarle constantemente, decirle que se imagina cosas o limitar el tiempo con sus hijos o hijas. Puede agrupar la lista bajo diferentes categorías como economía, intimidación, aislamiento, tecnología, manipulación por medio de los hijos, entre otras.
3. Explique que las señales de alerta muchas veces ocurren antes que la violencia física y que algunas pueden suceder diariamente. Reflexionen sobre por qué es más difícil reconocer estas señales en comparación con las señales de abuso que comúnmente se consideran violentas. También puede dar ejemplos sobre cómo en las familias o tradiciones culturales se considera o se ignora el abuso, cómo los hombres tratan a las mujeres y cómo las parejas tratan a sus hijas e hijos.



Los Programas de Intervención de Abuso Doméstico (de The Duluth Model) en Duluth, Minnesota, crearon una rueda de poder y control que muchos grupos usan para explorar estos temas. Hay una galería de ruedas (vea la página TBD) en diferentes idiomas y con adaptaciones de acuerdo con la identidad religiosa y cultural, la edad y otras situaciones específicas.



Apoye a personas que sufren violencia de pareja

Prepare una lista con las líneas de atención, programas de consejería y albergues locales, así como recursos nacionales (como la Línea Nacional Sobre Violencia Doméstica: 1-800-799-7233).

Las personas que sufren o han sufrido violencia de pareja necesitan apoyo emocional y práctico.

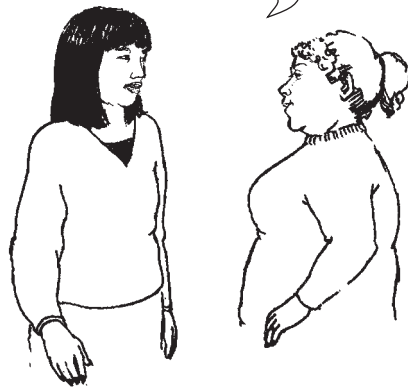
El apoyo emocional, mientras las personas procesan emociones complejas y deciden cuáles son los siguientes pasos, incluye:

- admitir y reconocer que su situación es difícil y que toma valor recuperar el control.
- no juzgar sus decisiones, incluso si regresan con la pareja abusiva.
- crear un plan de seguridad.
- ofrecerles compañía y apoyo moral al obtener servicios o acudir a las autoridades.

El apoyo práctico, especialmente si las personas dependen económicamente de su pareja o no tienen recursos, incluye recomendar:

- lugares que brindan ayuda para vivienda, alimentos, atención a la salud, entre otros.
- lugares donde pueden aprender sobre sus derechos y recibir ayuda legal.
- que guarden copias de sus documentos importantes y preparen una mochila con artículos que pueden necesitar en caso de emergencia.
- que llamen a líneas de atención o hablen con personas o programas que les puedan guiar.
- que documenten los momentos específicos de violencia, amenazas o acoso escribiendo lo que sucede, tomando fotografías de las lesiones y guardando capturas de pantalla de mensajes de texto.
- que eviten publicar en las redes sociales información que revele su ubicación.
- que le den permiso de notificar a alguien en su vecindario o trabajo sobre su situación y decirle qué hacer (y qué no hacer) si la pareja abusiva se aparece allí.

Me da gusto que hayamos hablado, que tengas un plan y hayas guardado en tu teléfono todos los números de las líneas de emergencia usando nombres clave.



Ayude a quienes abusan

A veces la gente no detecta que una persona es abusiva, especialmente cuando parece simpática o tranquila. La persona abusiva puede saber cómo justificar la violencia (“Me provocó”) o pedir disculpas y prometer que no va a volver a suceder. Normalmente, quienes abusan de su pareja necesitan ayuda para dejar de hacerlo. Investigue qué recursos hay en su localidad para ayudar a personas abusivas. Si es seguro hacerlo, puede decirle que le preocupa su comportamiento y señalarle las consecuencias dañinas de su abuso. Señale las cosas que están en juego y son importantes para la persona: que la pueden arrestar, que puede destruir su relación, que la violencia puede afectar a sus hijos, que le pueden prohibir ver a sus hijos, que puede generar gastos legales y de otro tipo o arruinar su reputación. Explíquelo que con la ayuda adecuada y apoyo a largo plazo puede cambiar.

Haga que se responsabilicen de haber lastimado a alguien. Emerge Counseling and Education to Stop Domestic Violence es una organización en Massachusetts que trabaja con personas que han sido violentas durante años. Usan un método duradero y profundo que va más allá del manejo del enojo y ayuda a los agresores a abordar las raíces del abuso. Los programas de su centro de educación sobre el abuso a parejas íntimas se centran en asumir completamente la responsabilidad de la conducta abusiva y las acciones propias. Trabajan directamente con programas de defensoría de víctimas.



Relaciones de pareja saludables

Normalmente, lo que sabemos sobre el sexo y las relaciones de pareja proviene de la familia y amistades, así como escuelas, películas, música, pornografía y redes sociales. Los jóvenes necesitan de buenos ejemplos para aprender a comunicarse en pareja, entender el consentimiento en las actividades sexuales y manejar sus emociones lo mejor posible.

Jóvenes aprenden sobre las relaciones saludables a través del deporte.

Coaching Boys Into Men es un programa de prevención de la violencia que aprovecha el gusto por los deportes y la relación entre entrenadores y jóvenes deportistas varones para enseñarles a tener relaciones saludables y, especialmente, que la violencia no es lo mismo que la fuerza. El programa ofrece una serie de pláticas cortas semanales guiadas por el entrenador. Este programa puede realizarse entre un solo entrenador y su equipo o en escuelas o distritos escolares enteros, y así promover el desarrollo de un lenguaje común y el entendimiento entre los jóvenes. Los temas de discusión incluyen identificar lenguaje insultante, comportamientos irrespetuosos (en persona o en línea), consentimiento entre parejas románticas y hablar sobre cómo la agresión que se promueve en los deportes no debe llevarse a las relaciones. En 2022, el programa amplió su enfoque hacia las necesidades de salud mental de los jóvenes.

Los deportistas son líderes en su comunidad y los demás estudiantes los admiran. Si actúan como un ejemplo de respeto, integridad y no violencia pueden contagiarlo por toda la escuela.



Este programa ha cambiado la cultura de grupos, de manera que los jóvenes ahora intervienen cuando alguien tiene conductas ofensivas, incluso cuando no hay adultos presentes. El programa es gratis, está disponible en línea, se usa en todo Estados Unidos y cada vez más en otros países.

Violencia familiar

La violencia en el hogar puede afectar mucho a los niños. Además del daño que causa la violencia física, sexual o de otros tipos, también les hace daño ver a los adultos lastimarse entre sí. Los niños no tienen la capacidad de detener la violencia, lo que puede provocarles miedo, confusión, tristeza, ansiedad y enojo. También pueden sentirse culpables de haberla provocado, aunque obviamente no sea así. Estas emociones les crean dificultades para enfocarse en la escuela o hacer amigos. A veces reaccionan portándose mal o se aíslan y no se expresan mucho.

Cuando los niños sufren o crecen rodeados de violencia, es común que luego imiten esos mismos comportamientos, creando así un ciclo violento que se repite generación tras generación. Es posible que los niños crezcan viendo la violencia familiar como una forma normal de resolver los problemas o mostrar enojo, y que tengan problemas para confiar en los demás, incluyendo a sus seres queridos.



Rompa el ciclo de violencia desde la infancia

Mientras crecemos, necesitamos sentir seguridad y amor. Es especialmente difícil criar una familia unida y amorosa si crecimos en un hogar o comunidad donde hubo inestabilidad y violencia (vea “Violencia estructural”, página 91. Tener conversaciones abiertas y honestas dentro de la familia puede ayudar a que todos entiendan sus emociones y preocupaciones. Estas son algunas sugerencias para terminar con el ciclo de la violencia y crear entornos saludables en la familia:

Sea un ejemplo positivo de comunicación respetuosa. Los niños aprenden al observar a los adultos que les rodean. Enséñeles a manejar los problemas y desacuerdos con calma. Si se altera, tranquilícese. Use palabras para explicar cómo se siente en lugar de gritar. Así, los niños aprenderán a resolver sus problemas de forma pacífica.

Reconozca sus propias emociones. Póngase de ejemplo para mostrar a sus hijos que está bien sentir emociones, aunque no esté bien expresarlas de ciertas maneras. Enséñeles formas simples de manejar sus emociones, como la técnica de agarrarse los dedos (vea la página 22) o enfocarse en la respiración (vea las páginas 33 y 158) y las diferentes palabras para describir sus emociones, como frustración, exclusión o preocupación (vea la página 98).

Reconozca cómo se sienten sus hijos cuando se enojan o se molestan. Si un niño le habla duro a su hermano, dígame: “Veo que estás molesto y lo siento, pero sabes que no le puedes hablar así a tu hermano”. Explíquele que entiende cómo se siente para ayudar a suavizar su reacción a la consecuencia o medida disciplinaria que le siga.

Discipline de manera justa. Explique claramente las reglas de su hogar y lo que se espera de cada persona y del niño en particular. Si el niño no sigue las reglas, use “consecuencias” que no sean demasiado severas y que estén relacionadas a lo que haya hecho. Por ejemplo, si hace algo indebido en línea, reduzca el tiempo que puede pasar en sus dispositivos. Esto le permitirá entender por qué está corrigiendo su conducta.

Reconozca y premie el buen comportamiento. Algunos padres, madres y cuidadores tienden a sólo criticar lo que sus hijos hacen mal. En lugar de hacer esto, dígame con frecuencia palabras de aliento, deles pequeños premios y compartan actividades para que aprendan de forma positiva y se sientan bien sobre sí mismos y sus relaciones con su familia y comunidad.

No debí gritarte. Fue un error. Estaba enojado por mi trabajo, y eso no es tu culpa. Estuvo mal haberlo hecho.



Sus historias de trauma dan vida a la esperanza y sanación

Comparta historias de su familia y sus tradiciones culturales para enseñar a los niños a respetarse y respetar a los demás. La Fundación Southcentral es una organización sin fines de lucro dirigida por indígenas de Alaska que brinda servicios de salud. Tiene un programa de bienestar familiar llamado Warriors Nu'ijju en el que ayudan a sanar a comunidades cuyas culturas han sido gravemente afectadas, como ha sucedido con muchas comunidades indígenas de Alaska. Una estrategia es mantener vivas las prácticas tradicionales al compartir historias en la radio y en persona. Se enfocan en las fortalezas de la comunidad y en compartir historias como una forma de enseñar a las nuevas generaciones y recordar a los adultos que “Nuestra resiliencia e historias son ejemplos de cómo nuestras palabras, acciones y virtudes tienen un gran impacto en los niños”.



Recuerdo que de niña aprendí a cortar pescado a la orilla del río. Veía a mis tías hacer perfectos y hermosos cortes en sus pescados y me ayudaban a usar el cuchillo tradicional. Cuando tuve la edad suficiente, traté de hacerlo sola. Aunque mis cortes no eran perfectos y hacía hoyos en la piel del pescado, mis tías me animaban con amor diciendo: “¡Qué bien cortas el pescado!”, “¡Qué rápido aprendes!”. Al escuchar estas palabras amables y cariñosas quería seguir aprendiendo. Aprendí viéndolas y escuchando sus palabras de aliento. Ahora una de mis actividades preferidas es cortar pescado.

Hay muchas formas de romper con el ciclo de violencia que pasa de generación en generación. Algunos programas como Emerge Counseling and Education to Stop Domestic Violence (página 86), MILPA Collective (página 93) y Occupational Mentor Certification Program (página 96) son muy eficaces porque responden a la historia y necesidades particulares de sus comunidades.

Violencia estructural: la violencia en nuestros sistemas sociales

Cuando se sufren daños físicos y amenazas, o se vive con limitaciones y situaciones injustas que no son causadas por una persona, sino por la economía, el sistema social o el gobierno, se está experimentando violencia estructural. El término *violencia estructural* describe cómo los sistemas del racismo, sexismo, clasismo y homofobia oprimen a la gente, limitan su acceso a mejores oportunidades y su derecho a disfrutar la vida. Al trabajar para dismantelar la violencia estructural, podemos prevenir una enorme cantidad de potencial perdido, así como daños, lesiones, enfermedades y muertes.



La violencia estructural se manifiesta en la sociedad de maneras interrelacionadas y complejas. Por ejemplo, sabemos que la contaminación del aire puede causar asma y, al ver en el mapa dónde hay más asma, nos damos cuenta de que es en vecindarios de bajos ingresos en los que la mayoría de los residentes pertenecen a minorías. Ahí es donde el tráfico, las refinerías de petróleo y otras industrias contaminan más. En esas zonas, las escuelas reciben menos recursos, lo cual hace que los niños tengan una educación menos adecuada y, a la larga, empleos con salarios bajos. El racismo y los bajos ingresos constantemente impiden que las personas puedan mudarse a áreas con aire más limpio y mejores escuelas, y como históricamente los bancos les han negado préstamos (una práctica discriminatoria que en inglés se conoce como *redlining*), es difícil mejorar las viviendas y comercios en el vecindario. Así es el funcionamiento multifacético de la violencia estructural.

La violencia estructural puede privar a grupos enteros de sus derechos humanos: como negarle asilo a migrantes a que huyen de la violencia; la humillación, detención u homicidio policial a hombres afroamericanos por causa del racismo, y la discriminación para el acceso a servicios de salud o empleo debido a su género.

Estos ejemplos tienen efectos obvios sobre la salud mental, pero en general toda la violencia estructural la daña. Además de que es imposible escapar de la violencia estructural, esta se vuelve invisible e invencible porque nos han enseñado que “así son las cosas”. Los proyectos comunitarios que exponen y combaten estas fuentes de violencia pueden fortalecer, sanar y transformar a las personas.

La violencia estructural puede llevar a tragedias inmediatas, por ejemplo, cuando la policía le dispara a alguien por su raza. La discriminación, que es una forma de violencia estructural, causa daños obvios y reduce las oportunidades de las personas. A largo plazo, la violencia estructural causa un estrés que no mejora (vea la página 19). El estrés persistente se acumula y crea dificultades de salud mental, como depresión y ansiedad, y otras condiciones físicas como presión alta, problemas digestivos e insomnio.

Los estudios médicos indican que los efectos del estrés a causa de la violencia estructural pueden pasar como vulnerabilidades físicas y emocionales de generación en generación.

Existen diferentes estrategias para lidiar con los efectos de la violencia estructural, como la consejería y otras ayudas individuales, y diversas prácticas culturales que ayudan a la salud y bienestar (vea las páginas 23 a 26), pero la raíz del problema está en las mismas estructuras dañinas, y estas sólo se pueden cambiar a través de la organización social.

Jóvenes levantan la voz contra la falta de vivienda. Los adultos jóvenes en riesgo de perder su vivienda o que viven en la calle son víctimas de la violencia estructural de la pobreza y la falta de programas de apoyos básicos. Una organización en Richmond, California, llamada Tiny Village Spirit trabaja para apoyar a jóvenes sin hogar y crear viviendas. El programa da estipendios a jóvenes que participan en la estructura de liderazgo de la organización. También desarrollan habilidades y ganan experiencia para hablar en reuniones con las autoridades locales, hacer difusión y entrevistas en medios de comunicación y escribir cartas a editores, artículos de opinión y publicaciones para las redes sociales, además de organizar y dirigir eventos. Los jóvenes también crean metas personales y vocacionales, y se enfocan en desarrollar su propósito de vida y metas a largo plazo. Pasan de ser víctimas a ser proponentes activos del porqué y cómo transformar las estructuras dañinas de la sociedad.



El no saber cuánto tiempo podemos quedarnos en nuestra vivienda crea una gran inestabilidad. Por eso necesitamos apoyarnos y resistir.

Crean las condiciones para que la niñez crezca saludable y con éxito. MILPA Collective se encuentra en una región agrícola de California donde residen muchas personas de origen mexicano e indígena. MILPA ofrece varios programas y apoyos para la juventud entre 13 y 25 años, como espacios para conversar y otros aprendizajes grupales. En la zona donde opera, la niñez crece interactuando con pandillas, violencia y personas encarceladas. Así, sus programas se enfocan en ofrecer una visión positiva de la comunidad en el futuro, desarrollar la confianza, resiliencia y liderazgo de los jóvenes a través de las tradiciones indígenas de vida y sanación, y otros aspectos culturales relevantes.

Evitan que las deudas aplasten a la gente. Debt Collective es una organización de socios afiliados que nació como un sindicato de personas endeudadas. Organizan campañas para cancelar deudas (estudiantiles, médicas, financieras y demás) con el gobierno y compañías privadas. También ayudan a individuos y grupos a disputar y liberarse de sus deudas. Esta organización sueña con un mundo en donde nadie tenga que endeudarse para sobrevivir.



Prácticas para lograr la justicia restaurativa

La justicia restaurativa es una manera diferente de responder a delitos, crímenes y castigos. En lugar de declarar culpable y castigar a alguien, el objetivo es ver qué daños causó a otra persona o comunidad y preguntar cómo se pueden reparar. Se puede hacer en escuelas, espacios comunitarios, sistemas judiciales, prisiones y otros espacios. Aunque no funciona en todos los casos, utiliza un sistema holístico con soluciones mediadas que pueden ayudar tanto a la persona que causa el daño como a la víctima, rompiendo así el círculo vicioso de la violencia, cosa que no es posible cuando sólo se enfoca en el castigo.

El programa Restorative Justice Partnership del condado de Yolo, California, usa su “ingrediente secreto” al crear relaciones a través de diálogos abiertos y honestos con las víctimas que participan voluntariamente, los autores del delito y otros miembros de la comunidad. Para que esto suceda, la persona acusada debe estar dispuesta a responsabilizarse de su conducta y narrar los eventos que le llevaron a cometer el delito. Así se le permite compartir su versión y dar contexto. Un grupo de panelistas le hacen preguntas para entender las circunstancias del delito y trabajan junto con la persona acusada para identificar los daños que sufrieron tanto la persona misma como la comunidad y las víctimas del crimen. Al final, deciden en grupo las medidas necesarias para enmendar la situación lo mejor posible y hablan sobre cómo evitar que los crímenes se repitan en el futuro.

ACTIVIDAD Tejamos con estambre los lazos de la comunidad

El programa Restorative Justice Partnership del condado de Yolo realiza esta actividad en sus talleres para que las personas hablen sobre cómo la violencia daña las relaciones en la comunidad.

Todo el grupo se para formando un círculo amplio y se van aventando una bola de estambre. Cada persona que cacha la bola dice algo sobre su papel como integrante de la comunidad, luego agarra el estambre con una mano y lo tira a otra persona en el lado opuesto del círculo, quien debe hacer lo mismo.

Si el grupo es pequeño, cada uno debe lanzar la bola dos veces. Cuando todos hayan participado, se formará una telaraña, la cual representa los lazos de la comunidad.

Entonces la persona que modera el grupo hace cortes en uno o dos lugares para representar cómo el crimen rompe las relaciones, debilita la red y, finalmente, a toda la comunidad. Vuelvan a amarrar las secciones donde se cortó para mostrar cómo se revierte el daño. Al enfocarse en reparar los daños causados por la violencia y el crimen, la justicia restaurativa busca fortalecer a la comunidad en su totalidad.



La violencia daña todo lo que toca

La gente que sufre o ha sido víctima de la violencia necesita apoyo, así como también lo necesita quien la ejerce. Muchas veces, estas personas también han sufrido violencia y trauma. Su experiencia les ha enseñado que la violencia sirve para controlar a otros y ganar poder. El trabajo de justicia restaurativa ayuda a todas las partes involucradas en los episodios de violencia, abordando sus necesidades y fortaleciendo a la comunidad. Aunque muchos lugares todavía no tienen estructuras de justicia restaurativa, usted puede aprender de los programas ya establecidos y adaptar estos métodos a su propio contexto.

Entender que quienes causan daño y violencia también pueden haber sido víctimas y que las formas tradicionales de castigo no reducen los niveles de violencia abre la puerta para la creación de medidas que interrumpen su ciclo. Estas son algunas maneras de abordar las situaciones de violencia:

Evite emitir juicios. Las ideas sobre cómo comportarse y el significado del lenguaje y las acciones varían de una cultura a otra, de familia a familia y de persona a persona. Lo que una persona ve como enojo o amenaza, otra no lo ve así. Hacer preguntas abiertas, respetuosas y sin juicios puede revelar las diferencias culturales que están empeorando la situación.

Actúe con compasión y sensibilidad. Es posible que usted sepa o haya escuchado sobre alguien de su comunidad que ha actuado de forma violenta o con un nerviosismo, enojo o irritabilidad que hacen parecer que va a actuar violentamente. Es comprensible que muchas personas nos sintamos incómodas al interactuar con alguien que puede actuar con violencia, pero es importante que la persona no se aísole ni se quede sola con sus emociones. Si a la persona se le incluye en actividades comunitarias y otras actividades constructivas donde pueda hablar sobre sus emociones y enojo y se sienta conectada y comprendida, se disminuye la posibilidad de la violencia. Por otra parte, cuando la gente se siente juzgada, excluida y que no confían en ella, la posibilidad de la violencia aumenta.

Desarrollar la capacidad de intervenir y calmar situaciones antes de que se vuelvan violentas requiere de un largo camino y se logra a través de la experiencia. Al mantener una presencia serena, segura y empática cuidando sus palabras, tono de voz y lenguaje corporal, usted puede aprender a tranquilizar situaciones difíciles. La página 71 contiene ideas para prepararse y actuar en el momento. Recuerde que siempre es importante priorizar su propia seguridad y la de los demás.

De dañar a reparar: presas y presos se vuelven consejeros

Los programas de apoyo mutuo entre personas que están o han estado presas son un gran ejemplo para demostrar la ventaja única que tiene hablar con alguien que entiende nuestra situación en lugar de alguien que nunca ha estado en nuestros zapatos. Cuando Options Recovery Services entendió la profunda relación que hay entre la adicción, el trauma, la violencia y el encarcelamiento, desarrolló el primer programa en California de consejería para personas presas. Por medio del Occupational Mentor Certification Program se capacita a presos para que conozcan los aspectos de las adicciones relacionados con la salud y puedan trabajar dando consejería sobre el uso de alcohol y drogas. Esta amplia capacitación requiere que los participantes confronten, hablen y se comprometan profundamente a atender sus propias batallas con las adicciones, el trauma y la violencia que han experimentado y ejercido. Al graduarse del programa, trabajan como consejeros grupales y apoyan a otras personas presas. Este programa se puso a prueba en 2006 y ahora ofrece capacitación en siete prisiones de California. Las personas que se gradúan de este programa trabajan dando consejería en todas las prisiones del estado.

La experiencia que adquieren en la cárcel y el certificado en consejería sobre el uso de alcohol y drogas les permite encontrar empleo en programas de prevención de violencia y abuso de sustancias al salir de la prisión, y así pueden usar esos conocimientos en su comunidad.

Enojo

No es difícil darse cuenta de los efectos físicos inmediatos del enojo, como cambios en la respiración, los latidos del corazón y la temperatura del cuerpo. Al igual que otras formas de estrés (vea las páginas 19 a 21), el enojo constante causa daños físicos y mentales a largo plazo. Muchas veces el enojo se expresa a través de conductas violentas, causándonos daño a nosotros mismos y a los demás.

El enojo también puede motivarnos positivamente a nivel personal, por ejemplo, para salir de una mala relación o encontrar un mejor empleo. A nivel comunitario, puede hacer que la gente se organice contra la discriminación de género o para mejorar las escuelas. Las comunidades también se organizan gracias al enojo que causa el racismo, la explotación, el colapso ecológico, la corrupción política o la falta de servicios de salud. Desafortunadamente, son muchísimos los problemas graves que causan enojo.

Tener buena salud mental no significa no sentir o no expresar el enojo, sino entender sus causas y saber transformar o canalizar esa energía hacia acciones efectivas. Eso (bien o mal) lo aprendemos durante la infancia gracias a nuestras experiencias viviendo con la familia, y en la escuela, comunidad y sociedad en general. De adultos, muchas veces tenemos que “desaprender” las respuestas que aprendimos en la infancia y reemplazarlas con formas más efectivas y menos nocivas.

Todas las culturas tienen diversas maneras de expresar y responder a las emociones, incluyendo el enojo. Este enojo puede ser aceptable en algunas situaciones o cuando proviene de personas que tienen cierta posición en la familia o comunidad. En otras situaciones o personas, el enojo puede ser completamente inaceptable. Independientemente de ello, la violencia y el enojo son cosas distintas. Mientras que el enojo comunica emociones, la violencia es un intento de causar daño emocional o físico.

El enojo que sentimos por dentro, así como el enojo y la violencia que se usan en nuestra contra, especialmente durante la infancia, puede dañar la salud mental. Es importante desarrollar la capacidad de procesar el enojo sanamente. Y es igualmente importante cambiar en nuestras comunidades las condiciones sociales que convierten el enojo en violencia.



Aprenda a reconocer las emociones y manejar el enojo

Aprender a entender y procesar las emociones fuertes es una habilidad valiosa para la salud mental. Desarrollar estas habilidades emocionales durante la niñez en lugar de desarrollar hábitos de respuesta violenta ayudará a las personas a nivel individual, familiar, comunitario y de pareja.

Cuando se siente enojo durante la niñez y la adolescencia, muchas veces no se tienen las palabras para expresar lo que nos está sucediendo por dentro. Es difícil identificar de dónde proviene el enojo y evitar que nos sobrepase. En la niñez (¡y en la edad adulta!) es difícil expresar emociones fuertes de maneras que no nos hagan sentir peor ni lastimen a otras personas o creen nuevos problemas. A veces, cuando no logramos expresar las emociones con palabras, las actividades físicas o artísticas nos pueden ayudar a procesarlas.

Las siguientes actividades fueron diseñadas para niños mayores. De ser necesario, puede adaptarlas para personas adultas o niños más pequeños, según las necesidades de su grupo. Combine más de una actividad para crear mayor conciencia de las emociones y a la vez explorar lo que les ayuda a sentirse mejor y recobrar la calma cuando es difícil lidiar con ellas.

ACTIVIDAD Trabajen con las emociones

Encuentren nuevas palabras

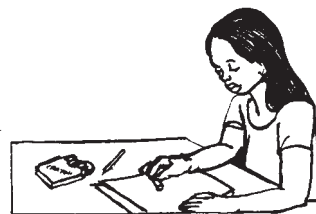
Haga una lista de palabras que ayuden a hablar sobre las emociones fuertes. Pueden ser palabras que los niños ya conocen, que provengan de los personajes de un libro o película, que estén acompañadas de emojis o sean parte de una tarea de vocabulario o juego de ortografía. Incluya palabras como: *decepción, frustración, tristeza, vergüenza, remordimiento, miedo, preocupación, culpa, agobio, dolor, furia, siento que me ignoran, no me escuchan*, entre otras.

Hagan un dibujo de “adentro y afuera”

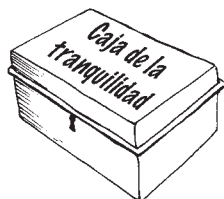
Pídales que dibujen un cuadro o una cabeza y que dejen espacio para escribir dentro y alrededor de este. Pida que escriban fuera del cuadro “lo que otros piensan al verme y escucharme” y que pongan adentro “quién soy en realidad” o “lo que realmente me está pasando”. El área de afuera es para situaciones que expresan enojo: gritar, decir groserías, aventar cosas, pegar, insultar, llorar, etcétera. El área de adentro es para las emociones (vea la actividad “Encuentren nuevas palabras” en esta página). Conecten las ideas con marcadores, por ejemplo, si “miedo” es la emoción que se expresa al “gritar”, usen el mismo color para las dos o conéctenlas con una línea. Reflexionen cómo el hambre o cansancio pueden hacer que uno actúe de ciertas maneras y pongan esas palabras dentro del cuadro. Cada uno puede hablar sobre lo que pensó durante esta actividad y sobre que le gustaría que otras personas supieran o lo que deberían hacer cuando “lo que se ve” no muestra “lo que realmente está sucediendo” por dentro.

ACTIVIDAD Trabajen con las emociones (continuación)**Hagan un collage de sueños y esperanzas**

Usen recortes de revistas, periódicos o imágenes de internet que muestren lo que cada uno desea en la vida, o en los próximos tres años, o las cosas por las que están agradecidos. Los *collages* son una forma divertida de enfocarse en metas positivas. Pueden colgar su collage en la pared para que cuando no se sientan bien o algo les preocupe, se acuerden de sus posibilidades y emociones positivas.

**Hagan tarjetas o carteles para recordar lo que les hace sentir mejor**

Experimenten con diferentes actividades que les den tranquilidad o calma cuando sientan angustia. Prueben técnicas como apretar pelotitas, agarrarse los dedos, presionar las manos en las rodillas, dibujar, respirar profundo, entre otras. Practiquen varias de estas técnicas en grupo y después pida que dibujen en tarjetas las técnicas que más les hayan gustado. Pueden poner las tarjetas en su escritorio, junto a la cama o en un cartel para recordarles qué hacer cuando surjan esas emociones.

**Agítelo y cálmelo**

En esta actividad se hace un contenedor con brillantina, arena o “nieve” que se puede agitar para ver cómo cae. Usarlo ayuda a reflexionar sobre cómo las emociones se sacuden y después se calman, y es útil para todas las edades. Mientras esté haciendo el contenedor, pida que le hablen sobre lo que agita sus emociones y lo que las calma.

Ponga agua en un frasco de vidrio o una botella de plástico con tapa, pero sin llenarlo, junto con unas cuantas gotas de colorante para alimentos de un color que les tranquilice. Agregue un poco de arena o brillantina y objetos pequeños como conchitas de mar y cuentas. Para que funcione mejor, agregue dos gotas de glicerina en cada frasco. Si no tiene glicerina, use dos cucharadas de aceite vegetal o aceite para bebé, para que la brillantina caiga más lentamente. Ponga la tapa al frasco, agítelo y vea cómo se va asentando el contenido.



6

Las adicciones son problemas de salud mental

En toda la historia de la humanidad, el uso del alcohol y otras drogas ha sido parte de prácticas culturales y sociales. Ambos son fáciles de conseguir y forman parte de la vida cotidiana de mucha gente, quienes los consideran un aspecto positivo de sus relaciones sociales. Sin embargo, el alcohol y las drogas causan serios problemas a muchas personas. La adicción a estos causa daños físicos y mentales, y afecta el bienestar de las personas cercanas a quienes la padecen. Además, puede empeorar otros problemas de salud mental.

La adicción al alcohol o a las drogas puede ser una dificultad que dura toda la vida. El tratamiento puede ayudar a superar las adicciones, aunque la recuperación rara vez es “una vez y ya”. Se pueden tener altas y bajas durante mucho tiempo. Para mucha gente, los problemas con alcohol y drogas se vuelven enfermedades crónicas con las que se puede estar bien, pero requieren cambios en el estilo de vida y a veces medicamentos.

No hay una sola solución para las adicciones ni hay un solo camino para encontrarla. El método de reducción de daños (vea la página 110) ayuda a la gente en la situación que se encuentre en ese momento, lo cual le abre la puerta a otros apoyos o tratamientos más adelante. Y lo que es aún más importante, la gente con adicciones necesita el apoyo de su comunidad para sanar y encontrar otras formas de darle sentido a la vida y disfrutarla.

Cuando el uso se convierte en abuso

Reconocer y hablar de las adicciones al alcohol y drogas puede ser difícil. Es posible que sea por miedo a que nos critiquen, culpen o avergüencen, lo cual es muy común. A veces es difícil admitir que necesitamos ayuda y pedirla.

Comúnmente, los problemas causados por el alcohol y las drogas tienen que ver con la cantidad y frecuencia de su uso y a qué tanto afectan la vida de las personas. Las siguientes preguntas pueden ayudarle a identificar si su consumo de alcohol o drogas está interfiriendo con sus relaciones y vida cotidiana, y si se está convirtiendo en un problema:

- ¿Me cuesta trabajo pasar el día sin un trago o sin drogas? ¿Pienso todo el día en eso?
- ¿Escondo mi consumo de alcohol o drogas?
- ¿Una vez que comienzo a beber o consumir drogas no puedo parar?
- ¿A mis amistades, familiares o proveedores de salud les preocupa mi consumo de alcohol o drogas?

Las siguientes señales son más graves:

- ¿Mi consumo de alcohol o drogas me dificulta trabajar, mantener un empleo, pagar mis cuentas o cumplir con mis responsabilidades familiares o de otros ámbitos?
- ¿Mi consumo de alcohol o drogas ha hecho que yo u otra persona nos hayamos lesionado?
- ¿He hecho algo peligroso o ilegal para conseguir alcohol o drogas?



Como trabajadora de salud, le hago estas preguntas directamente a la persona o le pido que llene un cuestionario en privado antes de que hablemos. Así sé qué piensa y qué preocupaciones específicas tiene, sin que sienta que le estoy juzgando o presionando. Después podemos hablar sobre sus preocupaciones específicas y lo que quiere hacer al respecto.

Señales de adicción

Una persona tiene una adicción al alcohol o las drogas cuando no puede controlar su consumo, a pesar de que este le causa problemas. Algunas señales de las adicciones son:

- problemas físicos al dejar de consumir (llamados síntomas de abstinencia) como temblores, irritabilidad, náuseas, u otros más serios, como confusión mental o convulsiones
- necesidad de consumir cada vez más para sentir el mismo efecto
- consumo continuo de alcohol o drogas a pesar de los daños que causan



Otras actividades que se pueden convertir en adicciones

Además del consumo de alcohol y drogas, hay otras actividades comunes que pueden convertirse en un problema cuando es demasiado difícil dejarlas o afectan la vida en formas dañinas. La mayoría de la gente puede manejar saludablemente el jugar videojuegos, hacer compras, coleccionar cosas, tener sexo, comer e incluso apostar. Pero a ciertas personas estas actividades las superan. Piense si hay algo que no puede dejar de hacer y esconde de los demás. Revise las preguntas que ayudan a evaluar si el consumo de alcohol y drogas se ha vuelto problemático (páginas 101 y 102). Por ejemplo, ¿pasa tanto tiempo jugando videojuegos que ha quedado mal con alguien? ¿Ha ignorado sus responsabilidades escolares, laborales o familiares? ¿Le ha causado problemas económicos? ¿No le deja dormir bien o ha hecho que deje de cuidar su salud?



Al igual que con las preguntas sobre la adicción al alcohol y drogas, responder “sí” a estas preguntas pueden ser señal de que es hora de buscar ayuda. Si se preocupa por alguien, dígaselo (vea las páginas 104 y 105). Reunirse con otras personas que han enfrentado las mismas situaciones puede ser de ayuda (vea la página 147). Además, existen grupos de apoyo para adicciones tanto en persona como en línea, los cuales incluyen programas de doce pasos siguiendo el modelo de Alcohólicos Anónimos, como Jugadores Anónimos (vea la página TBD).

Las adicciones y problemas de salud mental pueden ir de la mano

Además de ser condiciones de salud mental que requieren apoyo y tratamiento, los problemas con el alcohol y las drogas hacen que sea difícil saber si la persona está teniendo otras dificultades de salud mental. Cuando la persona está pasando por las dos cosas, estas se relacionan entre sí: puede que sean el resultado de las mismas circunstancias, que una haya causado la otra, o que una haya empeorado a la otra.

Las dificultades de salud mental pueden provocar el abuso de alcohol y drogas. Tener ansiedad, tristeza, letargo emocional o dolor físico puede llevar al consumo de alcohol o drogas para sobrellevar el día a día. También es común usar alcohol o drogas para “automedicarse” por dolores o traumas actuales o del pasado (vea la página 36). Identificar las causas de estos problemas y resolverlos puede ser difícil, ya que para evadir emociones y pensamientos sobre sus problemas algunas personas beben o consumen drogas.

El consumo de alcohol y drogas puede esconder las dificultades o enfermedades mentales. El alcohol y las drogas pueden hacer que la persona se sienta mejor por un corto tiempo porque paran el dolor emocional, pero la causa del dolor permanece. Mientras tanto, el uso constante de alcohol o drogas crea nuevos problemas.

El alcohol y las drogas pueden hacer que las condiciones de salud mental empeoren. La ansiedad, por ejemplo, puede hacer que la persona busque la sensación agradable que le da el alcohol, pero en lugar de desaparecerla, la empeora. Las condiciones de salud mental pueden empeorar bastante con el uso de alcohol o drogas porque estas afectan al cerebro y cambian la forma de pensar y actuar.

Tanto los problemas de salud mental como las adicciones requieren tratamiento

Como los problemas de salud mental y el consumo de alcohol o drogas están muy vinculados, su tratamiento y manejo también lo están. Suponga que tiene un amigo que está pasando por un duelo terrible por el fallecimiento de su esposa y regresa al alcoholismo para lidiar con la pérdida. Si recibe consejería para el duelo, también va a necesitar abordar su consumo de alcohol, y si recibe tratamiento para la adicción, va a necesitar confrontar el duelo y los cambios en su vida.



En nuestro programa, la gente a veces dice: “Si no fuera por la depresión, no tendría esta adicción”. Pero usualmente no es así. Se necesita ayuda con los dos problemas. Además de tratar la adicción, también se requiere consejería y quizá medicamentos para la depresión.

Hablen sobre las adicciones

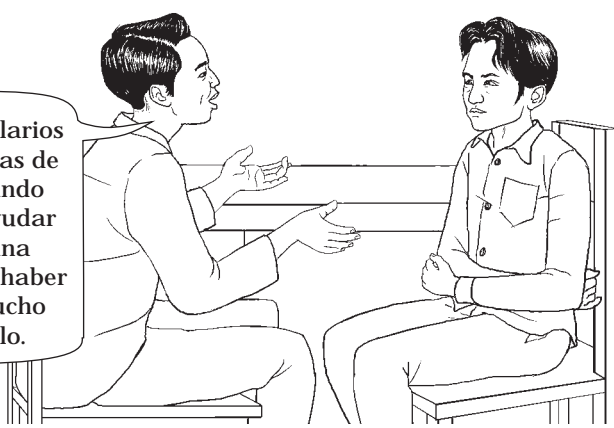
La gente con adicción al alcohol o las drogas tiende a sentir vergüenza por esto. A veces minimizan o esconden su consumo de alcohol o drogas, y no admiten los efectos que tiene en su vida y la de sus amistades y familiares. La negación suele ser parte de esta enfermedad. Puede pasar mucho tiempo antes de que una persona esté lista para buscar ayuda.

Si alguien que conoce tiene problemas con el alcohol o drogas, o si ve señales de que esto les afecta a sus seres queridos, un buen primer paso es hablar con esa persona. Si le responde que no cree que tenga un problema, por más que a usted le preocupe, no va a poder convencerla de que tiene que cambiar. Sin embargo, es importante intentarlo. Es posible que esa persona esté pensando lo mismo.

COMO... hablar con alguien sobre su consumo de alcohol o drogas: ¿esa persona quiere ayuda?

Hablar con alguien sobre su consumo de alcohol o drogas es parecido a hablar de sus dificultades de salud mental (vea las páginas 28 y 29). Cuide su propia seguridad y tenga un plan para alejarse o salirse de donde estén en caso de que la persona se enoje.

- No se espere a que la persona “toque fondo”. Es posible que mucho antes de estar lista para pedir ayuda ya lo esté pensando o se preocupe por ello.
- Hablen en un lugar privado y tranquilo cuando ambos estén sobrios.
- Comience diciéndole que le preocupa su bienestar y le aprecia. Repita esto al final.
- Mencione ejemplos específicos que haya visto y afecten negativamente a la persona o a otros.
- No juzgue, ni sermonee. Ni siquiera pregunte por qué usa alcohol o drogas. Dele tiempo para decir lo que quiera y escuche atentamente.
- La gente casi nunca cambia de inmediato. Puede necesitar tiempo para pensar lo que usted le diga. Pero si planta la semilla de la idea, puede marcar una diferencia en el futuro.
- Es fácil frustrarse si la persona niega que tiene un problema o se enoja. Estas son respuestas comunes y parte del porqué es tan difícil recibir ayuda cuando se tiene este tipo de problemas.
- Será de mucha utilidad si usted conoce lugares donde la persona pueda recibir ayuda cuando esté lista.



Estamos juntando nuestros salarios para cubrir las cuentas médicas de mamá y veo que estás gastando mucho en licor en lugar de ayudar en la casa. Y vi que la semana pasada manejaste después de haber bebido demasiado. Me da mucho miedo que te pase algo malo.

Puede que tengan que hablar varias veces antes de que la persona pida ayuda

La vergüenza y negación que causan las adicciones pueden hacer que se necesiten muchas conversaciones antes de que alguien busque ayuda. La familia de la persona puede iniciar estas pláticas, pero también lo pueden hacer sus amistades, trabajadores de la salud o líderes religiosos o comunitarios que la persona conozca y respete.

La familia también necesita ayuda:



Nadie tiene que poner su vida en pausa hasta que una persona acepte que necesita ayuda. Yo les digo a los familiares: “Ustedes también se tienen que cuidar”. Hay grupos de apoyo donde pueden conocer a otras personas que están pasando por lo mismo, como Hijos Adultos de Alcohólicos (ACA, por sus siglas en inglés) y Al-Anon. El objetivo es mantener la seguridad y el bienestar de la familia y evitar de forma indirecta que la persona continúe su adicción, por ejemplo, al no darle dinero ni encubrirlo.

La gente con adicciones necesita apoyo

Igual que con otros problemas de salud mental, la vergüenza y el estigma impiden que la gente busque ayuda para recuperarse de su adicción al alcohol y drogas. Cuando los programas de apoyo para las adicciones se hacen visibles y disponibles en la comunidad, toda la gente se entera de que hay ayuda si se necesita. Enseñar en la comunidad que las adicciones son problemas de salud mental que tienen causas sociales y se pueden tratar ayuda a reducir el estigma.

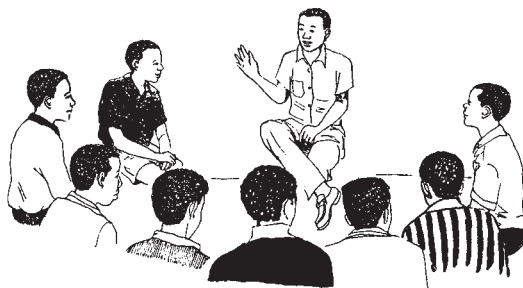
Programas de tratamiento

Los programas de tratamiento ofrecen el apoyo necesario para superar las adicciones al crear comunidades donde nadie tiene que recuperarse y sanar por su cuenta. Estos programas están diseñados para que la gente se ayude entre sí, lo que crea espacios positivos y maneras de convivir que no se basan en el uso de alcohol o drogas. También hace evidente que la adicción no es un problema personal, sino una enfermedad común que muchas personas superan. Algunos programas combinan en un solo tratamiento la ayuda que brindan los grupos de apoyo con medicamentos. Por ejemplo, la naltrexona (ya sea en inyección mensual o por vía oral) ayuda a algunas personas en tratamiento a bloquear algunos de los efectos placenteros del alcohol y reducir el antojo.

Los programas de tratamiento ofrecen diferentes niveles de apoyo. Por ejemplo, existen reuniones regulares para grupos que no requieren cambiar de empleo o vivienda. En otros, los participantes reciben tratamiento todo el día y regresan a su casa en la noche. Y por último, existen programas de tratamiento residenciales. Las personas que asisten a estos programas pueden necesitar varios meses de ayuda y apoyo para superar sus adicciones.

El cuerpo y el cerebro comienzan a recuperarse entre 6 y 8 meses después de dejar de usar drogas. Una vez que los efectos de la adicción se reducen, es más fácil identificar y tratar otros problemas, por ejemplo, se puede saber si la persona escucha voces debido a las drogas o alguna otra condición mental.

Reuniones. Hay muchos grupos de apoyo que tienen reuniones gratuitas y de fácil acceso. Algunas personas superan las adicciones uniéndose a grupos religiosos, en parte porque estos atraen personas con visiones del mundo similares que quieren hacer los mismos cambios en su vida. Alcohólicos Anónimos es uno de los diferentes programas de 12 pasos que han ayudado a mucha gente dejar el alcohol y mantenerse sobria. También existen programas que no se basan en la orientación espiritual, como SMART Recovery (smartrecovery.org), LifeRing Secular Recovery (lifering.org) y Women for Sobriety (womenforsobriety.org). Las reuniones nocturnas de ayuda mutua en escuelas o iglesias de la comunidad ofrecen espacios donde la gente puede sentirse comprendida sin que se le juzgue.



www.hesperian.org
health guides

Pruebas. Muchos programas ofrecen pruebas de drogas para saber cómo van sus participantes. Salir libres de drogas en las pruebas puede servir como una meta para motivarse y evitar la presión de otras personas para usar drogas o alcohol. Hacerse pruebas es especialmente importante para evitar que las personas mientan sobre su consumo. Si la meta del tratamiento es mantenerse sobrio, hacerse pruebas es una manera de mostrar cómo va o saber si necesita otro tratamiento o más ayuda.

Programas residenciales. Aunque algunas personas se niegan a ir a tratamientos residenciales porque les aleja de su familia y comunidad, a otras les funciona precisamente por esa razón. Es muy difícil cambiar cuando la gente vive rodeada de amistades, familia y comunidad que no cambian. Los seguros de salud y Medicaid pueden cubrir muchos de los costos iniciales de los programas de tratamiento para las adicciones.

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) dirige la Línea Nacional de Ayuda (1-800-662-HELP [4357]), la cual refiere a las personas a programas locales de tratamiento, diferentes grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Es una línea confidencial, gratuita, que opera las 24 horas los 365 días del año en inglés y español. También puede visitar findtreatment.gov o enviar su código postal por mensaje de texto al 435748 (HELP4U) para encontrar apoyo cerca de usted.



Nuestras campañas incluyen hablar con jóvenes y otras personas que no cuentan con una vivienda estable. Si alguien quiere conseguir tratamiento, le ayudamos. Nosotros no pensamos que su consumo de drogas sea peor que el de los estudiantes universitarios o los trabajadores de tecnología. Cuando una persona se ve afectada por la pobreza o condiciones adversas, se le juzga más y se le trata sin humanidad. Ese prejuicio debe cambiar.



En el caso de las personas que viven en la calle, la combinación del estrés físico, social y mental de no tener vivienda hace que sea casi imposible lidiar con las adicciones. Necesitamos más programas de apoyo a la salud mental y tratamiento de adicciones que ayuden al mismo tiempo a conseguirles viviendas permanentes.

Apoye a personas que necesitan desintoxicarse

Al principio, cuando alguien tiene una adicción y deja de usar drogas o alcohol, se siente fatal. Su cuerpo reacciona, con síntomas que van desde una ansiedad leve, temblor de manos, sudoración y dolores de cabeza, hasta condiciones graves como convulsiones. Las personas que tienen síntomas de abstinencia necesitan ayuda para desintoxicarse de manera segura, en lo que el cuerpo se adapta al cambio.

Muchos centros de desintoxicación e iniciativas comunitarias han obligado a varios sistemas de salud pública de los condados a contratar personal adecuado y hacer estos servicios accesibles para toda la población. El proceso de desintoxicación con medicamentos para manejar los síntomas de abstinencia y supervisión las 24 horas dura entre cinco y 10 días.

Otros tipos de terapia como cuidado quiropráctico, masajes, acupuntura y varias prácticas de medicina integrativa y tradicional pueden ayudar a manejar los síntomas de abstinencia y antojos durante la desintoxicación. Por ejemplo, los masajes alivian la tensión, lo que ayuda a reducir el estrés y el dolor físico. En la técnica tradicional china de acupuntura se insertan agujas finas en ciertos lugares del cuerpo para balancear la energía y circulación, y mejorar la salud tanto física como emocional. Tener una buena nutrición y beber suficiente agua durante la desintoxicación y recuperación es fundamental para permitir que el cuerpo sane y se reestablezca.

Una organización comunitaria trajo a Estados Unidos la acupuntura para desintoxicar

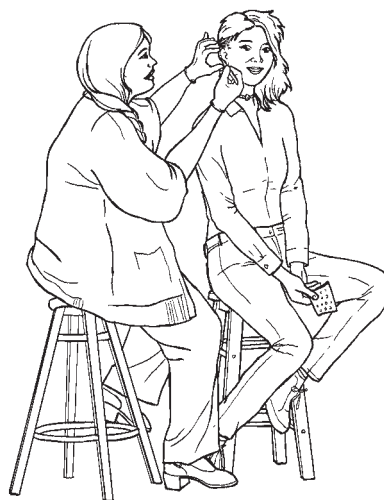
En Nueva York en los años 60 y 70, la adicción a la heroína era muy común e iba en aumento. Algunas personas decían que las mismas agencias del gobierno estaban enviando heroína a las comunidades afroamericanas y latinas para mantenerlas marginadas. Independientemente de ello, todo el mundo podía reconocer que la falta de servicios para el tratamiento de las adicciones estaba dañando a estas comunidades.

En 1970, después de un viaje a China, los integrantes del Partido Pantera Negra se unieron a otros grupos comunitarios del Sur del Bronx para crear la primera clínica de desintoxicación por acupuntura en el Hospital Lincoln. La acupuntura se combinó con estrategias de difusión comunitaria y programas sociales para promover el acceso a tratamientos de adicción, atención a la salud y esperanza. A pesar de que el gobierno atacó y eventualmente cerró este programa, la acupuntura como método efectivo para el tratamiento de drogas se esparció en todo el país y se usa hasta la fecha.

Acupuntura y acupresión en la comunidad

La acupuntura y acupresión (presionar ciertos puntos del cuerpo) ayudan con los antojos y síntomas de abstinencia. La Organización del Pueblo de Acupuntura Comunitaria (POCA, por sus siglas en inglés) trabaja para poner las prácticas de acupuntura y acupresión “en las manos de la comunidad”. Aunque los requisitos de certificación varían por estado, tienen un programa llamado Ear Circle donde se capacita y apoya a personas interesadas en dar servicios de acupuntura en las orejas.

Con esta técnica llamada auriculoterapia se presionan puntos específicos en las orejas usando agujas o semillas y cinta adhesiva, lo que ayuda a recuperarse de las adicciones, trauma, dolor y estrés. Estos métodos pueden usarse en programas de salud mental, tratamiento y rehabilitación, y en varios espacios de la comunidad. La capacitación para hacer este tipo de trabajo beneficia a la comunidad de diferentes formas. Por ejemplo, cuando los terapeutas certificados de POCA hacen demostraciones grupales del tratamiento, brindan un servicio importante a las personas a la vez que comparten un conocimiento valioso con su comunidad.



Estrategias para la reducción de daños

A las estrategias para minimizar los peligros de usar drogas se les llama reducción de daños. La reducción de daños puede mejorar o salvar la vida de las personas que no quieren dejar de usar drogas o alcohol, además de limitar sus efectos negativos, bajar los índices de sobredosis y el contagio de infecciones, incluyendo el VIH y la hepatitis C. Este trabajo incluye intercambiar agujas usadas por nuevas, analizar el contenido de las drogas que se usan, y ofrecer y enseñar cómo usar naloxona (también conocida por su nombre de marca: Narcan), un medicamento que revierte las sobredosis. Estos programas también pueden ofrecer un camino para comenzar a remediar el trauma, la falta de apoyos sociales y otros problemas relacionados a las adicciones.

Para reducir los daños de la heroína y otros opioides se usan medicamentos como metadona y buprenorfina, que son mucho menos peligrosos, aunque también crean dependencia. Se necesita supervisión médica para reducir lentamente su uso, y mucha gente necesita usarlos durante mucho tiempo. Ambos son medicamentos legales que previenen sobredosis, síntomas de abstinencia y antojos, lo que permite trabajar en otros aspectos de la vida sin los problemas sociales, legales, financieros y de salud que causa el uso de opiáceos. Estos tratamientos salvan vidas y dan más estabilidad.



En nuestro programa de reducción de daños entendemos que usar drogas es una respuesta a las circunstancias difíciles de la vida y que la rehabilitación es un camino abierto que lleva a diferentes destinos. Para nosotros, lo más importante no es si las personas usan drogas o no, sino lograr que su vida mejore.



El alcohol y las drogas están en todas partes

El alcohol y muchos tipos de drogas son parte de la vida cotidiana. Comúnmente se sirve vino o cerveza con los alimentos y ambos suelen ser parte de eventos sociales y celebraciones. Los anuncios constantemente nos dicen que son parte de “la buena vida” y que nos van a convertir en el tipo de persona con quien todos quieren estar. Pero los anuncios nunca muestran a personas con alcoholismo ni los problemas que este puede causar en las familias.

En los supermercados y tiendas de la esquina se puede conseguir alcohol. Los dispensarios y tiendas de cigarros hacen cada vez más fácil el acceso a productos derivados del cannabis. Aunque la legalización del cannabis reduce el encarcelamiento desproporcionado de las minorías, también puede incrementar el uso de drogas en la comunidad. Esto significa que nuestras organizaciones comunitarias deben educar mejor a la juventud sobre el uso responsable de las drogas y el alcohol, crear espacios de sobriedad y otras formas de evitar las drogas, y ofrecer ayuda y tratamientos cuando se necesiten.



En nuestra comunidad, los jóvenes se presionan entre sí para tomar. Vivimos tan amontonados que no nos podemos esconder cuando alguien nos dice “Tómate una nada más, no te va a hacer daño”. Aunque sí te respetan cuando no puedes tomar alcohol porque estás tomando algún medicamento o si les dices que hiciste un juramento en la iglesia de no tomar durante la cuaresma o algo así. Nuestro sacerdote da tarjetas a quienes le juran a la Virgen de Guadalupe para que se las puedan mostrar a los demás”.

El trabajo para prevenir el abuso de alcohol y drogas en jóvenes

El abuso de alcohol y drogas es más común cuando se crece en ambientes donde esto sucede. También cuando se tienen padres o abuelos con problemas de adicción, incluso si nunca se ha vivido con ellos o no los conocen. El riesgo es aún mayor cuando se sufre trauma o abuso durante la niñez.

Tener esta información sirve para que los líderes de programas comunitarios y cuidadores pongan atención a los jóvenes que están en esas situaciones, logren que la gente esté consciente de su historia familiar y tomen así las medidas necesarias para prevenir el abuso de sustancias. En general, si se dispone de las estructuras comunitarias necesarias, de personas que velan por los adolescentes y jóvenes y les brindan apoyo durante todas las transiciones de esta etapa de la vida, se pueden prevenir problemas de salud mental generales y específicos que surgen por el abuso de sustancias (vea las páginas 101 y 102).



Cuando los muchachos usan drogas tienen más posibilidades de desarrollar problemas de por vida, ya que afectan su cerebro mientras este se desarrolla rápidamente. Es por ello que son tan importantes los programas que mantienen a los jóvenes entretenidos con actividades como deportes, arte y ayuda a la comunidad. Estos aplazan el uso de alcohol y drogas el mayor tiempo posible para que el cerebro se desarrolle. No sirve de nada decirles a los padres que “deben saber dónde están sus hijos”, a menos que brindemos espacios seguros donde quieran ir y pasar el tiempo.

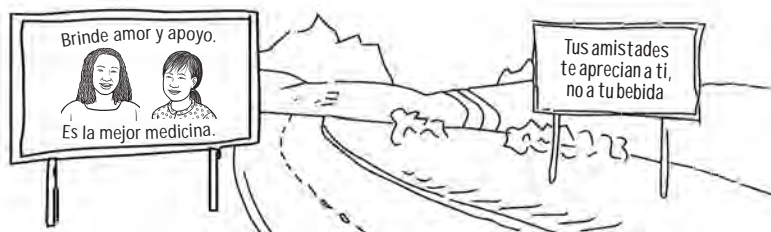
Espacios libres de alcohol y drogas

Es más difícil superar la adicción al alcohol o drogas cuando están disponibles en todos lados y son muy fáciles de conseguir. Las ciudades, vecindarios y grupos comunitarios pueden diseñar actividades y eventos donde no se sirva alcohol o donde su consumo no sea una actividad central.

En nuestra universidad hay cooperativas de vivienda colectiva en las que los residentes establecen sus reglas y se encargan de hacerlas cumplir. En la residencia más grande no se permite usar alcohol ni drogas. Los residentes pueden usarlos en otros lugares, pero se comprometen a no hacerlo en la residencia, lo que la convierte en un espacio seguro para estudiantes que han tenido problemas de adicción en el pasado.



No se dejan comprar. La industria del alcohol hace donaciones para festivales y eventos comunitarios en todo Estados Unidos. De esta forma, la gente asocia sus marcas con la generosidad, y los espacios comunitarios se llenan de su publicidad. El Departamento de Salud de Dakota del Norte invita a los grupos de la comunidad a que rechacen patrocinios de compañías de alcohol y bares. Así evitan que esta publicidad y los productos que regalan normalicen el consumo excesivo de alcohol y lo muestren como algo glamuroso. Por la misma razón, muchos eventos organizados por tribus nativas o que se realizan en reservas nativoamericanas están libres de alcohol. La ciudad de Oakland, California, prohibió en 1998 que se coloque cualquier publicidad de alcohol a menos de 300 metros (mil pies) de distancia de las iglesias, escuelas, centros recreativos y guarderías.



7

La salud mental en diferentes etapas de la vida

Algunas dificultades de salud mental surgen en momentos específicos de la vida, de la misma forma que algunas oportunidades para promover el bienestar y la salud mental se aprovechan mejor en ciertas etapas. Este capítulo trata sobre la salud mental durante el embarazo, la infancia temprana, la adolescencia, la edad adulta, el envejecimiento y la etapa cercana a la muerte.

Los bebés que llegan a nuestra comunidad necesitan muchísimos cuidados. Por ello, es fundamental crear situaciones y entornos saludables, como la familia, el vecindario y medio ambiente, para cuidar su bienestar y el de la comunidad. Es aquí de donde parte este capítulo.



Este mural de una comunidad agrícola en Salinas, California, muestra unas manos gigantes que cobijan y resguardan a una familia en el campo, donde tienen trabajo y alimentos, pero también se exponen a pesticidas tóxicos. Producciones de Arte Hijos del Sol, con el apoyo del proyecto CHAMACOS, pintó este hermoso mural como un recordatorio de que toda la comunidad puede proteger a las personas embarazadas y sus bebés de los peligros del medio ambiente.

Embarazo y primeros cuidados del bebé

El embarazo, el parto y los primeros cuidados del recién nacido son eventos muy importantes en la vida, y hay diversas maneras de responder a los cambios y retos que conllevan. Aunque es una experiencia difícil, mucha gente disfruta convertirse en madre o padre, llenándole de orgullo y sentido de pertenencia. Pero al mismo tiempo que estas personas viven la alegría y experiencias positivas de tener hijos, necesitan apoyo extra para sobrellevar las etapas más difíciles del embarazo y cuidado del recién nacido. Después de dar a luz, una persona puede pasar por periodos de tristeza, agotamiento y preocupación. A veces puede sentirse tan diferente que le cuesta reconocerse a sí misma.



En comparación con otros países donde se da atención y licencia por maternidad y paternidad, Estados Unidos no cuenta con un sistema que brinde apoyo durante el embarazo y después del parto, lo cual dificulta esta etapa. Algunas situaciones crean aún más estrés y aumentan la posibilidad de desarrollar problemas de salud mental, como:

- las emociones encontradas que surgen al tener hijos o complicaciones durante el embarazo o parto.
- los problemas familiares, incluyendo el uso de drogas o alcohol, violencia, falta de apoyo durante el embarazo y la crianza.
- la falta de vivienda, ingresos, alimentos o transporte.
- la falta de acceso a una buena atención médica debido a los altos costos, el racismo y otros tipos de discriminación.
- cuando cuidar al bebé no es fácil, o nace con problemas de salud o muere durante el parto o poco después.

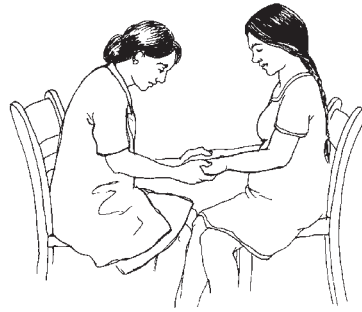
Pero usted puede ayudar:

- Hable con la persona y escuche cómo se siente, qué le está pasando y le preocupa (vea las páginas 28 y 29). No se apresure a dar consejos, especialmente si no se los pide. Ayúdele a que confíe en sí misma y sus propias capacidades. Pregúntele qué estrategias tiene o si necesita ayuda para crearlas.
- Busque que el apoyo para el cuidado prenatal y el parto sean lo más personalizados y culturalmente apropiados posible. Las parteras y doulas, por ejemplo, se especializan en el embarazo, parto y cuidados posteriores. En algunos estados, Medicaid cubre los costos de las doulas.
- Organice a amigos o voluntarios para que colaboren con alimentos, cosas necesarias, transporte o tiempo para cuidar al bebé. La ayuda, por corta que sea, puede reducir el estrés.
- Reúna a las personas que acaban de tener bebés para que compartan sus emociones, problemas y soluciones. Estas reuniones ayudan a que se sientan menos solas, se ayuden entre sí y rían juntas.
- Organice visitas regulares y otras formas de prestarles atención cuando la ansiedad, tristeza o falta de energía no les permita pedir ayuda o cuidar al bebé de la mejor manera. En esas situaciones, se puede necesitar consejería, medicamentos o una combinación de estrategias para mejorar.



Mejor atención durante el parto

¿Qué pasaría si el proceso de dar a luz se centrara completamente en la salud y bienestar de la madre? Changing Women's Initiative (CWI) es una colectiva dirigida por mujeres indígenas de Nuevo México, quienes se dieron cuenta de que muchas mujeres indígenas tenían malas experiencias de parto debido al sistema occidental de atención médica y la burocracia. “Nuestras parientes nos contaron sus historias sobre haberse sentido violadas, ignoradas e invisibles para el mundo”.



Para cubrir las necesidades de las mujeres nativoamericanas, la CWI ofrece atención al parto en el hogar y otros cuidados que validan y renuevan las prácticas indígenas del parto. La clínica para mujeres Corn Mother ofrece servicios básicos de maternidad e infantiles y apoyo para la salud mental basada en la identidad cultural. También ofrece capacitación a parteras y ayudantes indígenas, y apoyo personalizado para madres y bebés durante seis semanas.

En Estados Unidos, las familias afroamericanas padecen más complicaciones de parto y tienen peores resultados en comparación con otros grupos. Esto sucede incluso en familias de altos ingresos e independientemente del nivel educativo de las personas. Es evidente que el racismo histórico y actual daña la salud mental y física de esta población. Para revertir la situación y trabajando con una familia a la vez, la organización sin fines de lucro The Black Doula Project (TBDP) lanzó una campaña en línea para crear conciencia, educar y brindar apoyo sobre salud maternal a mujeres negras. Sin embargo, debido a la gravedad del problema, el grupo buscaba tener un mayor impacto: “La muerte de mujeres negras a causa de complicaciones maternas no sólo es triste, sino que es una emergencia de salud pública”.



En las comunidades afroamericanas existe una larga tradición de recibir apoyo de doulas (a quienes se les conoce por varios nombres). Pero debido a su costo, no están al alcance de muchas familias, lo que da la idea de que las mujeres de estas comunidades no contratan doulas. Para apoyar diferentes alternativas de parto con buenos resultados, TBDP comenzó a ofrecer subsidios fáciles de solicitar para familias afroamericanas en Washington D.C. y Baltimore, para cubrir los servicios de doulas durante el parto y el posparto. El parto seguro debe ser una garantía universal.

Depresión

Los espacios para hablar sobre la depresión y ansiedad durante el embarazo y después del parto son de gran ayuda, ya que la gente lo padece con mucha frecuencia.

Los cambios hormonales que suceden con el embarazo afectan directamente el estado de ánimo mientras los cambios físicos hacen que el cuerpo se sienta diferente. Así, los cuidados prenatales son muy importantes para poder hablar con el personal médico sobre estos cambios, comprender mejor cómo el cuerpo y el bebé se van desarrollando y qué se puede esperar.

Las clases de parto de Lamaze (lamaze.org) y otras suelen ser gratuitas o de bajo costo y permiten crear comunidad y desarrollar más confianza sobre el embarazo y el parto. Estas clases son especialmente útiles en comunidades donde la migración y los cambios sociales impiden que se transmitan los conocimientos tradicionales para la preparación del parto.

La depresión es más común después del parto que durante el embarazo. Muchas madres se sienten avergonzadas de estar deprimidas, ya que se espera que el nacimiento sólo debe darles felicidad, y creen que no sentirla es muestra de que no son capaces de cuidar a su bebé o de que pueden hacerle daño. Las personas que hacen trabajo comunitario pueden preguntarle a la persona cómo se siente y qué le ayuda para obtener el apoyo que necesita, además de ayudar a que las familias entiendan que la depresión posparto es muy común.

Este tipo de depresión puede ir desde la “tristeza posparto” (que implica cambios en el estado de ánimo durante los primeros días después del nacimiento) hasta una depresión moderada o severa (vea la página 59). Todos los tipos de depresión pueden ser difíciles de superar, pero se pueden tratar con una consejería o terapia que tome en cuenta las necesidades del bebé, con medicamentos o con ambos.



No siempre es fácil distinguir entre las altas y bajas de ánimo comunes y las señales de depresión o ansiedad. Adaptarse a la vida con un bebé es agobiante. Muchas mamás primerizas piensan que no deben darle mucha importancia a sus emociones o les han enseñado que no deben quejarse. Entonces nos culpamos a nosotras mismas en lugar de ver que la depresión es un problema común de la maternidad. Si le preocupa esto, dígalo. La atención adecuada puede prevenir que la depresión empeore y ayudarle a recuperarse. No tiene que sufrir en silencio.

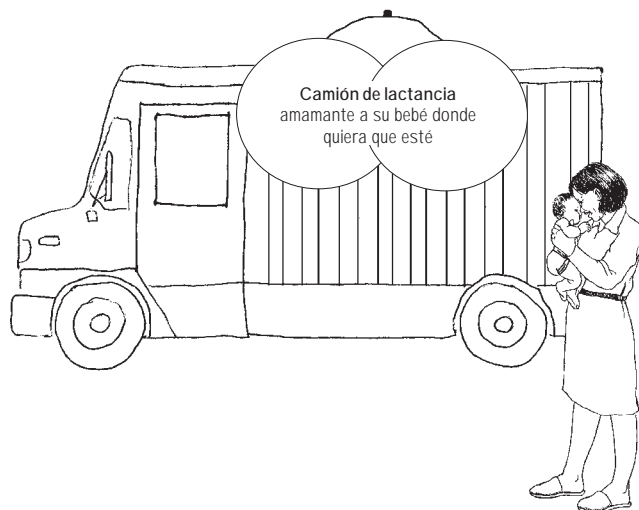
Por muchas razones, las personas que tienen bebés o niños pequeños pueden sentirse aisladas. Las limitaciones de empleo y vivienda pueden hacer difícil el vivir cerca de la familia o amigos. En la política se habla mucho de la autosuficiencia, pero muchas veces se dice para cubrir la falta de apoyo gubernamental a los sistemas de ayuda comunitarios. Como el aislamiento empeora la depresión, los grupos de apoyo pueden ayudar. Así, al organizar actividades comunitarias, puede facilitar que participen las personas que tienen bebés. Ya sea ofreciendo cuidado infantil o creando espacios para que los bebés y niños pequeños puedan participar.

Ansiedad

Una persona puede sentir ansiedad por primera vez durante el embarazo o después del parto o, si ya la ha sentido antes, puede que reaparezca con mayor intensidad. El estrés emocional y económico que viene de los cuidados que necesita el bebé da mucha ansiedad. Existen recursos, como las redes de padres y madres, que recopilan y comparten información sobre cuidado infantil y otros temas útiles. Otras formas de apoyo mutuo son compartir los costos del cuidado infantil y formar cooperativas donde se tomen turnos para cuidar a los niños de la comunidad.

Facilite la lactancia

No todas las personas pueden amamantar. Sin embargo, la lactancia muchas veces protege de la ansiedad y la depresión. Entonces, ¿por qué la sociedad no da el tiempo, apoyo y espacio para amamantar? ¿Por qué no se ofrece licencia familiar cuando se tiene un bebé? En algunos lugares hay leyes que incluso dificultan la lactancia. El *lactivismo* es un movimiento que promueve la cultura de la lactancia y cuestiona las restricciones del amamantamiento público. Hay unos eventos conocidos en inglés como *nurse-ins* en los que se juntan grupos para amamantar a sus bebés en lugares donde alguna persona ha sido humillada o molestada por hacerlo. Estos lugares incluyen supermercados como Whole Foods, Target y Walmart. En Pittsburgh, Pennsylvania, la artista Jill Miller pintó de colores el Camión de Lactancia con el fin de crear un espacio llamativo para amamantar y lo llevó a lugares de trabajo y negocios para apoyar a las personas que lo necesitan. Sensibilizar al público sobre las ventajas emocionales y físicas de la lactancia promueve la salud mental, ya que rompe con el estigma de la vergüenza y el aislamiento.



Trauma

El embarazo, parto y posparto pueden ser traumáticos para algunas personas. Esto puede ser debido a dificultades durante el parto, pérdida del bebé, complicaciones o mala atención médica, pobreza, racismo o violencia de pareja o intrafamiliar. Las intensas emociones que se viven durante estas etapas pueden traer de vuelta traumas del pasado.

El trauma (vea la página 36) que surge durante o después del parto debe tratarse. Ayude a la persona a buscar servicios de consejería, una terapia que tome en cuenta las necesidades del bebé, medicamentos o una combinación de estos. Los grupos que trabajan para mejorar el acceso a la consejería y otros servicios durante el embarazo y parto pueden presionar al sistema de salud para que reconozca cuánto trauma hay en nuestras comunidades y dar apoyo.

Psicosis

La gente con psicosis vive una realidad que el resto de la gente no comparte (vea la página 62). Por ejemplo, puede escuchar voces dentro o fuera de su cabeza que el resto no escucha, o ver cosas que no existen.

La psicosis se puede manifestar por primera vez antes o durante el embarazo, o poco después del parto. Hay tratamientos con medicamentos o terapias para personas que han tenido psicosis durante mucho tiempo, las cuales pueden ayudarles a tener y criar hijos. Sin embargo, pueden necesitar apoyo para hacer cumplir sus derechos como padres, por ejemplo, para recibir medicamentos que mejoren su salud mental, a pesar de ser riesgosos para el bebé en desarrollo.

Es muy poco común que la psicosis se desarrolle por primera vez después de dar a luz. Sin embargo, es una condición muy grave que aparece repentinamente, entre 24 horas y 3 semanas después del parto. La persona puede tener cambios de humor extremos, confusión, conductas inesperadas e insomnio, además de ver, escuchar, sentir y oler cosas que no existen. Puede llegar a ser una emergencia cuando incluye ideas sobre el suicidio o lastimar al bebé u otras personas, y puede requerir hospitalización para cuidar la seguridad de todas las partes involucradas.

Infancia temprana

No se habla mucho sobre la salud mental de los bebés, pero tanto su salud mental como física depende de la salud de quien les dio a luz, su comunidad, quienes que les cuidan y todo el ambiente que les rodea.

La salud mental de los bebés puede mejorar al recibirlos con cariño y cuidarlos, además de dar el apoyo necesario a su madres, padres, familias y comunidades. Es muy importante proteger a las familias del estrés de no tener suficientes alimentos, un lugar para vivir, seguridad, o tiempo para estar con el bebé.



¿Por qué se pone tanto énfasis en los primeros cinco años de vida? Aunque podemos aprender cosas durante toda la vida, las bases de la salud mental se forman en nuestros primeros años. Aprendemos más cuando el cerebro se está desarrollando más rápido. Durante los primeros mil días de vida, el cerebro tiene el doble de actividad que en la edad adulta. Es por eso que en la infancia se pueden aprender idiomas con sólo escucharlos. Durante la infancia temprana aprendemos a tranquilizarnos, interactuar y relacionarnos con el mundo de maneras que perduran toda la vida.

Hay que darles a los bebés lo que necesitan

Todas las personas que han criado bebés saben que es imposible hacerlo entre una o dos personas sin tener ayuda. En realidad se necesita de toda la comunidad. Cuando no se tiene apoyo, las personas pueden sentir que han fracasado y que es su culpa. Por otra parte, tener apoyo mejora la salud mental y amplía las posibilidades tanto para el bebé como para sus madres y padres.



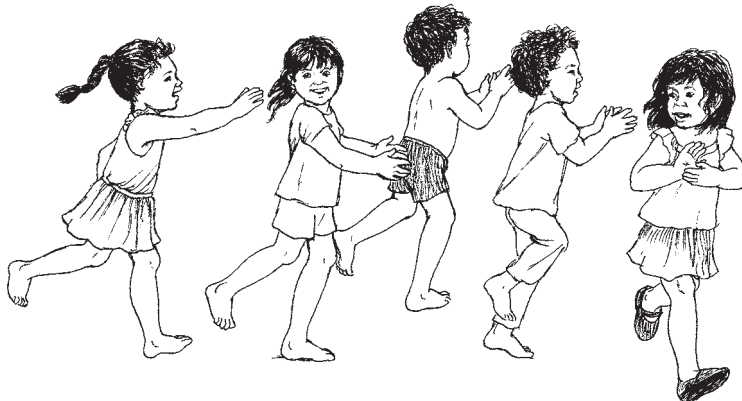
Todos los bebés necesitan mucho amor, atención y cuidados para sobrevivir y prosperar. Apoye a las madres y padres para que tengan tiempo, energía, salud y apoyo emocional, y así puedan darle al bebé lo que necesita. Las personas, programas y políticas que ayudan a las familias con la preparación de alimentos, finanzas, licencia familiar, cuidado de hijos mayores y sus preocupaciones sobre la salud, les ayudan a crear un entorno más saludable para su bebé.

- **Ofrezca a madres y padres** ayuda para que tengan tiempo y energía para cuidar al bebé. Contar con apoyo para la preparación de alimentos y cuidado de otros niños les permite darle más atención al bebé. Cuando las leyes y empleos garantizan tiempo de licencia familiar con goce de sueldo por el nacimiento o adopción de bebés, es posible desarrollar lazos afectivos con el recién nacido.
- **Dele al bebé atención especial.** Los recién nacidos responden con sonrisas y expresiones faciales al escuchar voces familiares. Cada bebé tiene diferentes hábitos para comer y dormir, entre otros. Puede aprender qué es lo que le funciona mejor pasando tiempo juntos.



Cuando cuide a un bebé, háblele y cántele. Responda a los sonidos que haga y describa lo que esté haciendo. Los bebés copian los sonidos que escuchan.

Nacimos para jugar. El juego da alegría y bienestar, mejora las relaciones y es parte fundamental del aprendizaje. Ver jugar a los niños es verlos aprender. La mejor forma de aprender durante la infancia es explorar el mundo e interactuar de maneras seguras a través del juego.



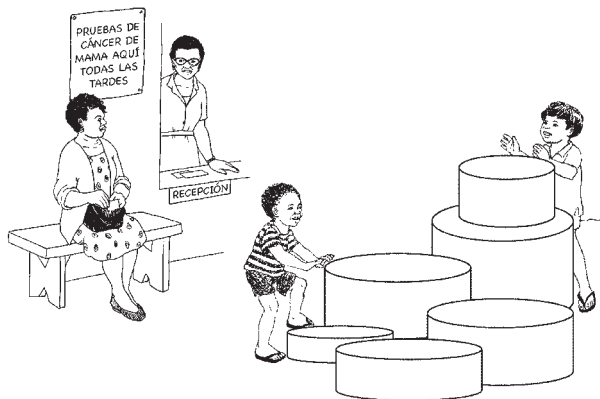
Replantear los espacios para aprovecharlos mejor

Dos madres de San Francisco, California crearon Joyful Parenting SF para hacer de la ciudad un lugar más apto para la infancia. Pidieron a restaurantes y otros negocios que incluyeran áreas de juego y mesas para cambiar pañales, y así padres y madres se puedan conocer. La convivencia regular entre familias previene su aislamiento, ofrece espacios para que los bebés interactúen, y atrae más gente a negocios donde las familias son bienvenidas.



KABOOM! es una organización sin fines de lucro a nivel nacional que crea áreas de juego en comunidades que no cuentan con ellas. Usando un enfoque equitativo y antirracista, su meta es lograr que todas las familias se sientan bienvenidas, incluidas y cómodas en estos espacios. Su sitio de internet tiene un *Manual de juego* (vea la página TBD) dirigido a organizaciones comunitarias que contiene instrucciones

para abogar por la creación de áreas de juego para niños en zonas urbanas y sitios públicos donde estas no existen, como por ejemplo, las salas de espera de las oficinas de servicios sociales.



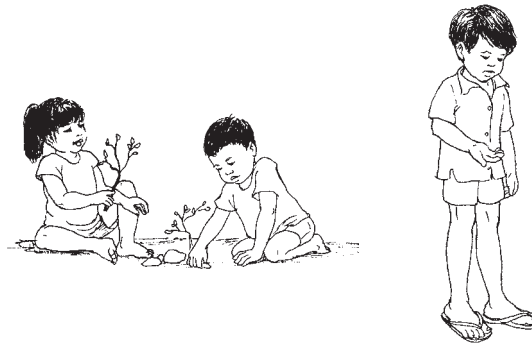
Algunas preguntas que se deben plantear al organizar una reunión o actividad comunitaria son: ¿Qué podemos hacer para que las personas asistan con sus bebés? ¿El evento también es para que lo disfruten los niños pequeños? ¿Se va a ofrecer servicio de guardería? ¿Cómo podemos convencer a las personas de que su participación es importante?



En sintonía con la experiencia infantil

Se puede aprender a reconocer y responder a las necesidades emocionales de los niños que cuidamos. Esto les ayuda a manejar mejor sus propias emociones. Cuando no reciben cariño y atención, los niños pueden agobiarse y asustarse a causa sus emociones, y esto puede llevarlos a actuar de maneras preocupantes.

Si nota que un niño muestra una conducta problemática o actúa como si tuviera menos edad (por ejemplo, si deja de usar el baño cuando ya lo usaba, o si deja de hablar) hable con sus proveedores de salud u otros profesionales en desarrollo infantil para ver cómo ayudarlo. Si los maestros ven que algún estudiante se aísla o no quiere jugar, pueden preguntar a su familia si han notado algún cambio.



Cuando una familia pasa por alguna situación estresante y los padres no pueden enfocarse o responder a lo que sus hijos están sintiendo, otras personas pueden ayudar. Esto marcará una diferencia sobre cómo los niños recuerden la situación en el futuro.



¡Qué susto! ¿Cuánto ruido! Ahorita tu mamá está ayudando a la persona que se lastimó, pero pronto va a poder hablar contigo y llevarte a casa. La podemos ver desde aquí, ¿está bien?

Separación

Para los niños pequeños puede ser estresante separarse de sus cuidadores, aunque esto también puede promover su crecimiento.

Las separaciones rutinarias generan confianza

Los niños pueden sentir estrés al separarse de su madre o padre para ir a la guardería, pero las interacciones positivas con otros niños y adultos pueden ayudarle a ver los cambios como una experiencia divertida y gratificante.

Las separaciones inesperadas pueden causar angustia

Los niños pueden angustiarse cuando su padre o madre se va repentinamente o por más tiempo que lo normal, incluso si recibe atención y su madre o padre regresa después sin problemas. Para ayudarle a recuperar la calma, es importante seguir con sus rutinas y decirle que todo va a estar bien.

Las separaciones traumáticas requieren apoyo

Las separaciones forzadas, como cuando muere un familiar, separan a las familias migrantes, encarcelan al padre o madre, o las agencias de servicios sociales retiran a los menores de sus hogares, pueden ser traumáticas y tener efectos negativos durante mucho tiempo. Como sociedad, necesitamos establecer urgentemente formas efectivas de prevenir las separaciones traumáticas para apoyar y sanar a los niños que las sufren. El apoyo debe incluir ayuda para que puedan hablar de la separación, la pérdida y otras preocupaciones serias (vea más ideas en la página 46) de acuerdo con su edad.



Hable con el niño con honestidad, pero dándole esperanza.

CÓMO... usar títeres o muñecos para ayudar a los niños a comunicarse

Si los niños no pueden hablar directamente sobre sus emociones, tal vez las puedan expresar dibujando o actuando. La actuación puede ayudarles a comunicar ideas y emociones que de otra forma no podrían. A veces los juegos de los niños pueden revelar cosas muy serias. Use animales de peluche, muñecas o títeres para ayudarles a expresar sus emociones.



Los títeres y los dibujos pueden ayudar a que los niños encuentren palabras para describir y entender sus emociones. Por ejemplo, puede pedir que dibujen una cara triste, una contenta, una enojada y una asustada. Hable sobre las caras y pregunte: ¿Cómo sabes que la persona está contenta? ¿Cómo actúa alguien triste? ¿Qué hace alguien cuando se enoja? ¿Cuándo se sienten esas emociones?

Haga títeres de papel con tijeras, palitos, pegamento o cinta adhesiva y plumones, crayones o retazos de tela. Pida a los niños que les den un nombre y cuenten una historia. Pregunte: ¿Y entonces qué hizo? ¿Cómo se sintió? Esto le va a permitir saber más sobre lo que están sintiendo y así ayudarles a asimilar emociones fuertes. Por ejemplo, usted puede terminar la historia de manera que los personajes se tranquilicen o se ayuden entre sí.

Adolescencia

Al llegar a la adolescencia, los cambios son dramáticos: el cuerpo se desarrolla (cambios físicos), se tienen nuevas responsabilidades (cambios sociales) y exploramos quiénes somos y en quiénes nos queremos convertir (cambios emocionales). Nuestras amistades y compañeros se vuelven más importantes que la familia. Sentimos la presión de encajar y tememos quedar fuera de círculos sociales.

La forma en que la comunidad apoya esta transición de la infancia a la adolescencia tiene grandes efectos sobre la salud mental de los jóvenes. Los programas de apoyo entre pares, donde adultos jóvenes ayudan a adolescentes o los niños mayores ayudan a los más pequeños, les hacen sentir que sus problemas y puntos de vista se toman en cuenta. Los niños mayores saben cómo compartir su experiencia para que los menores escuchen, y aprenden así a ser mentores o consejeros. Los niños menores aprenden de las personas que están en una edad que los menores aspiran tener. Este tipo de programas ayuda a fortalecer los valores de compasión, servicio y unidad comunitaria.



Las personas mayores saben que las malas experiencias eventualmente se quedan en el pasado, mientras que los adolescentes piensan: “Mi vida se arruinó para siempre”, y no dejan de sentirse así sólo porque yo les diga que no es cierto. En mi trabajo con adolescentes, trato de ayudarles y a la vez reconozco lo reales que son las emociones que sienten. Le doy seguimiento a la situación con el tiempo para ver cómo lo van superando.

El cerebro de los adolescentes está programado para tomar riesgos, pero conforme van madurando, desarrollan la capacidad de pensar sobre las consecuencias que pueden tener sus acciones. Durante la pubertad, las emociones románticas y el interés en el sexo se intensifican debido a sus cambios hormonales y físicos. Las emociones difíciles de manejar y la mezcla de emociones intensas pueden llevarles a tener explosiones de impaciencia, irritabilidad, desesperación, distracción, nerviosismo y ansiedad. Aprender a manejar estas emociones encontradas les ayuda a crecer y a madurar, y una de las satisfacciones más grandes de trabajar con jóvenes es que su honestidad, creatividad y entusiasmo se vuelven realmente inspiradores.

Mi hijo cambió de nombre e identidad de género a los catorce años, un verano antes de entrar al noveno grado. Se iba a reunir con algunas amistades recientes y otras que conocía desde hacía mucho tiempo. Entonces le dije: “Espera, ¿tus amigos de la secundaria ya saben que cambiaste de género y nombre?”. Unos minutos después regresó y me dijo: “Ya saben. Les mandé un mensaje de texto y todo está bien”. Admiro la apertura de la juventud de ahora. Es una lección importante para nosotros los adultos”.



CÓMO... ayudar a los jóvenes

Demuestre que sabe escuchar. Esto es importante al hablar con cualquier persona (vea “Brinde apoyo a la gente” páginas 27 a 29), pero especialmente con los jóvenes. Escuche sin criticar y no insista en dar consejos. Enfóquese en lo que están viviendo y cómo se sienten.

Plante algunas semillas y ayúdeles a florecer. Ayúdelos a descubrir sus talentos e intereses mientras hacen lo que les gusta (música, arte, deporte, cuidado de animales). Las mismas estrategias que mejoran la salud mental de los adultos, como hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente, desarrollar buenas relaciones y pasar tiempo al aire libre (páginas 23 a 26) ayudan también a los jóvenes. Preste atención a quienes sean más tímidos y necesiten apoyo para participar u otros tipos de asistencia.

Cree espacios de convivencia.

Los programas comunitarios y escolares que ofrecen actividades, deportes, ayuda con las tareas escolares, trabajo voluntario o pagado y crean espacios donde los jóvenes pasan el tiempo sanamente. Esto reduce la posibilidad de que pasen demasiado tiempo en las redes sociales o jugando videojuegos, o que usen alcohol o drogas a una edad temprana. También puede amortiguar las subidas y bajadas de su vida.

Reconozca que los jóvenes perciben el “panorama general”. Los jóvenes están muy conscientes de la crisis climática, la violencia policial, los tiroteos en las escuelas, las restricciones al acceso a anticonceptivos, al aborto y a otras formas de atención a la salud, y sobre cómo en las noticias se fomenta el racismo, la discriminación y el odio. Como al resto de la gente, esto les causa mucha ansiedad, además de que amenaza su futuro. Ayude a que haya ambientes escolares, círculos de amistades y grupos donde se permita que los jóvenes cuestionen y cambien esas condiciones. Los adolescentes también pueden obtener apoyo emocional, fortaleza y aceptación al participar en iniciativas comunitarias para el cambio.



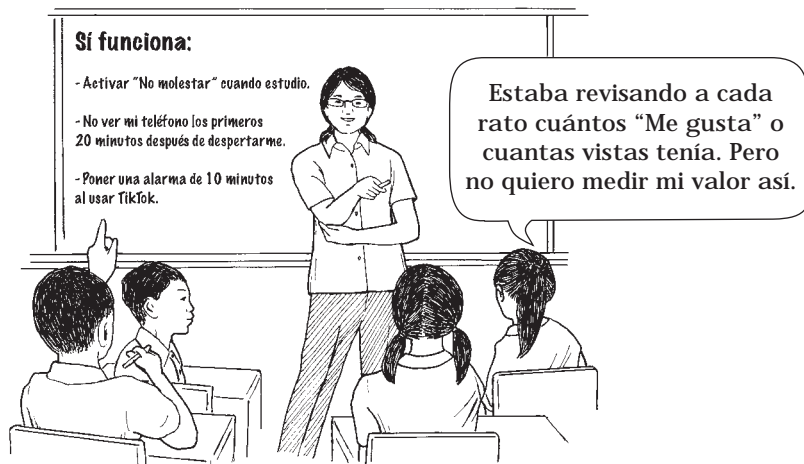
La vida en línea

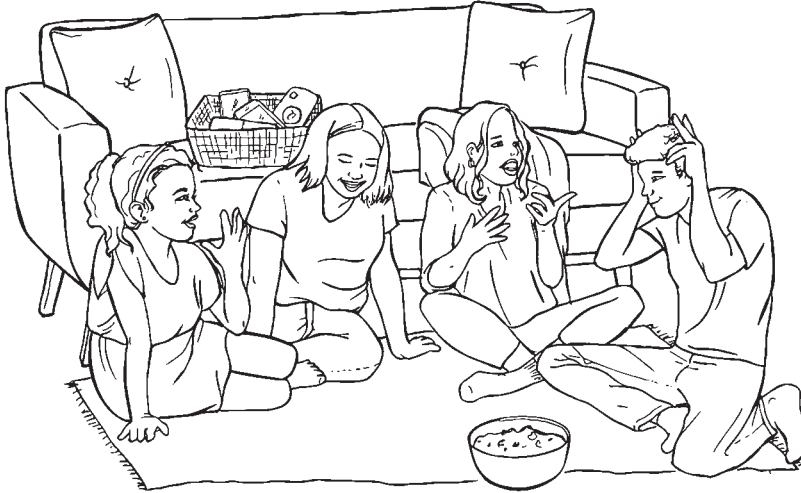
En Estados Unidos la mayoría de la gente tiene teléfono celular a los 14 años. Aunque el acceso a internet ya es una necesidad y las redes sociales pueden ser interesantes y útiles, muchas aplicaciones y plataformas están diseñadas para ser adictivas y generar ganancias a las compañías que las diseñan a costa de nuestra salud mental. A veces no nos damos cuenta de que nos absorben, pero luego pensamos: “Sé que esto no me hace bien, pero no puedo parar”.

Algunos jóvenes han respondido a esta situación apoyando la práctica de que se guarden los celulares durante las horas de escuela, excepto en casos de emergencia. La organización sin fines de lucro My Digital TAT2 ayuda a los jóvenes a navegar las complejidades de estar en línea y pensar críticamente sobre los beneficios e inconvenientes de sus interacciones digitales para que puedan tomar decisiones saludables. Además de capacitar a estudiantes, padres y profesionales de salud sobre el bienestar digital, colaboran directamente con los jóvenes.

En sus programas de prácticas, estudiantes de bachillerato se reúnen con especialistas en tecnología, aprenden a investigar y hacer presentaciones, y hablan sobre el cambiante mundo en línea al que se enfrentan. Cuando los estudiantes hacen la actividad del “ciclo digital” (vea las páginas 129 a 131), analizan críticamente su comportamiento en línea y comparten lo que han aprendido para aprovecharlo mejor o limitarlo, como:

- usar “recordatorios” de fechas de entrega de tareas y eventos importantes tanto escolares como familiares.
- poner límites a videojuegos y otras aplicaciones adictivas.
- escuchar música cuando se sienten con el ánimo bajo.
- tener la regla de “no usar el teléfono” al salir y en lugar de eso “ver a su alrededor”.

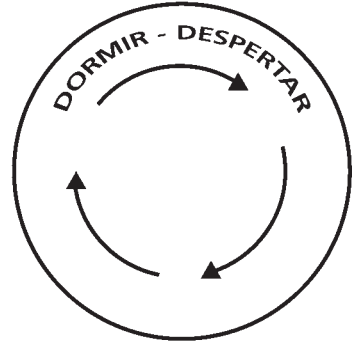




Tenemos el acuerdo de apagar y guardar nuestros teléfonos cuando nos juntamos. Después podemos sacarlos si queremos.

ACTIVIDAD Dibujen su “ciclo digital”

¿Usa demasiado su teléfono? ¡No sólo es usted! Revisar las mismas aplicaciones y plataformas una y otra vez puede atraparlo en un “ciclo digital”. Aunque estar en línea nos ayuda a relacionarnos con otras personas y nos da información útil, también crea problemas. Tomen un tiempo para desconectarse y explorar sus hábitos digitales. Las familias, escuelas o grupos juveniles pueden hacer esta actividad para promover la educación digital. Los jóvenes la pueden compartir con sus padres, quienes usan el teléfono tanto o más que ellos.

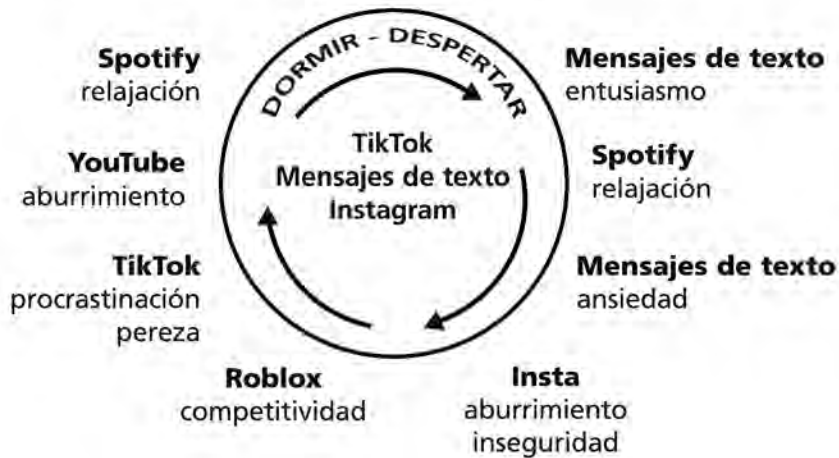


1. **Hagan su ciclo.** Primero dibuje cada uno su propio círculo. Luego, escriban en la orilla el nombre de las redes sociales, aplicaciones de música, plataformas de transmisión en directo y videojuegos que usan en horas específicas, como “cuando me levanto” y “cuando estoy en el autobús”. En el centro del círculo escriban el nombre de las aplicaciones que usan todo el día, las que siempre “están prendidas”. Pueden dibujar diferentes versiones que reflejen cómo es los fines de semana, los días de trabajo, ayer u otros ejemplos. Pongan ahí mismo las horas que duermen y si interrumpen sus horas de sueño para usar el teléfono.

ACTIVIDAD Dibujen su "ciclo digital" (continuación)

2. Agreguen sus emociones. Escriban las emociones que asocian con cada aplicación. ¿Qué sienten con cada una?: ¿Conexión? ¿Entusiasmo? ¿Relajación? ¿Estrés? ¿Enojo? ¿Insatisfacción? También pueden anotar las emociones que hacen que usen la aplicación: ¿Aburrimiento? ¿Ansiedad por ver respuestas o reacciones? ¿Lo hacen en automático? Traten de identificar y nombrar todas las emociones que puedan.

"Horas de sueño" de 9 a 10 horas (domingos), pero a veces uso el teléfono durante la noche



3. **Compartan.** Cada persona toma un turno para explicar lo que ha observado sobre su propio ciclo digital.

- ¿Qué revisa constantemente? ¿Qué aplicaciones le hacen sentir ansiedad o inseguridad, o le quitan demasiado tiempo?
- ¿Qué aplicaciones o actividades le hacen sentir más útil, más alegría, más relajación o le hacen sentir bien de otras maneras?
- ¿Qué emociones le sorprenden?
- ¿Qué hace que deje de usar su teléfono o computadora?
- ¿Cómo afecta su vida en línea sus horas de sueño, trabajos escolares, quehaceres del hogar u otras actividades?
- ¿Estar en línea o usar aplicaciones específicas le causa conflictos con sus familiares o amistades?

ACTIVIDAD Dibujen su “ciclo digital” (continuación)

4. **Reflexionen juntos.** Tomen turnos para hablar sobre lo que aprendieron entre ustedes y lo que quieren cambiar.
- ¿Cómo se siente sobre el tiempo que pasa en internet y el tiempo que pasa desconectado? ¿Bien? ¿Mal? ¿No sabe?
 - ¿Qué cambios haría a sus hábitos digitales?
 - Comparta sus ideas sobre cómo encontrar el balance entre su tiempo en línea y el tiempo para hacer otras actividades que disfruta, como practicar deportes, convivir con amistades, estar en contacto con la naturaleza, hacer actividades artísticas, entre otras.

Variación: Comience con el segundo paso y haga que el grupo anote todas las emociones que pueden asociar al uso de su teléfono e internet. Después cada uno se lleva su ciclo digital durante uno o varios días, y cada cierto tiempo lo usa para anotar lo que hace en línea y cómo se siente al respecto. En la siguiente sesión, use las preguntas para reflexionar en grupo.

Nutrición, patrones alimentarios e imagen corporal

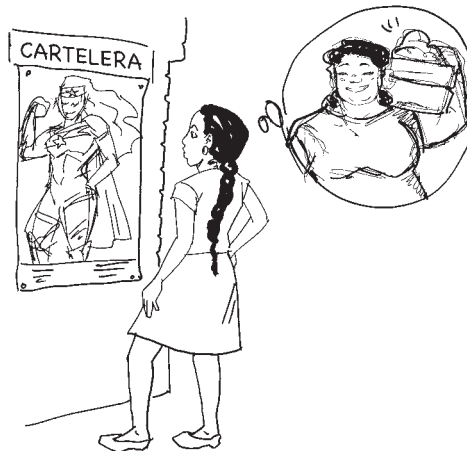
Es importante comer suficientes alimentos nutritivos para el bienestar físico y mental, especialmente durante la adolescencia. Pero en lugar de celebrar lo que nuestro cuerpo hace por nosotros, el mensaje que frecuentemente recibimos en línea, los medios de comunicación masiva y la publicidad es que hay algo mal en nuestra forma o tamaño, lo que causa patrones alimentarios que nos pueden dañar física y mentalmente. Hay demasiada gente que siente que debe hacer dietas, comer compulsivamente o purgarse después de comer, o que simplemente no disfruta la comida. La familia, la escuela y la comunidad pueden hacer cosas para mejorar la salud física y mental al cambiar las formas en que interactuamos con los alimentos.

Planee descansos regulares para comidas y bocadillos. Comer cada tres o cuatro horas da suficiente tiempo para comenzar a sentir hambre, pero no tanta que impida concentrarse en otras cosas. Todas las personas pueden aprender a prestar atención a su cuerpo y nivel de hambre, y pensar en la alimentación como una forma de cuidarse.

Prepare sus propios platillos como parte de una alimentación saludable. Piense en los tipos de cocina o alimentos que le gusta preparar. Aprenda sobre los alimentos que tienen vitaminas y otros nutrientes. Evite comer alimentos altamente procesados lo más que pueda y póngase el reto de probar alimentos variados.

Reconsidere los mensajes sobre la forma y tamaño corporal. Celebrar todos los tipos de cuerpos aumenta la autoestima y protege contra los mensajes sociales que les dicen a los jóvenes que se ven “mal”. Admire lo que el cuerpo puede hacer en lugar de cómo se ve. Evite criticar qué o cuánto come la gente, o cuánto pesa.

Se ve fuerte y a cargo de la situación. Como mi tía, que es la persona más buena y fuerte que conozco.



Trato de no decir que la comida es “mala” o “buena” para que mis hijos no siempre busquen lo que está “prohibido” comer en casa.

Intente hacer “retos” al preparar la comida para los chicos. Puede usar un nuevo ingrediente o hacer un platillo con un presupuesto específico. Cocinar con los amigos puede hacerlo más divertido



Cuando los jóvenes necesitan ayuda

La adolescencia es una etapa de grandes cambios y transiciones que pueden provocar estrés y ansiedad. Aprender a sobrellevar esto es parte importante de lo que significa “crecer”. Pero cuando las emociones sobrepasan la capacidad de los adolescentes, cuando expresan preocupaciones sobre su persona o cuando ponen en peligro su seguridad o la de otros, necesitan ayuda. Comparta información sobre las señales de alerta y anime a los jóvenes a pedir ayuda.

Habla con alguien sobre lo que sientes

Si te sientes estancado o agobiado, pide ayuda a alguien de confianza. Especialmente si...

- no puedes conciliar el sueño en la noche o no puedes dormir de corrido.
- tienes muy poca energía o no tienes motivación para hacer nada.
- no quieres comer, comes más de lo normal o tienes otros patrones alimentarios que te preocupan.
- sientes nervios, estrés o preocupación.
- te cuesta trabajo concentrarte o no puedes mantenerte al día en la escuela.
- usas alcohol o drogas, y eso te está causando problemas.
- entras en pánico fácilmente, tu corazón late muy fuerte o tienes dificultades para respirar, y te cuesta trabajo tranquilizarte.
- te cortas o te lastimas de otras maneras.
- piensas en lastimarte o en acabar con tu vida, o sientes que te gustaría irte a dormir y nunca despertarte porque sientes que la vida no vale la pena.
- alguien está abusando de ti o te lastima o presiona para que hagas cosas peligrosas o que te dan miedo.

Aunque sea difícil hablar sobre esto, acércate a alguien de confianza (alguien de tu escuela, la madre o padre de algún amigo, alguien en tu iglesia, un familiar o terapeuta), llama o envía un texto a una línea de emergencia (ve la página TBD) o acude a la oficina de cualquier servicio de la comunidad que conozcas.

Cuando hables con alguien por primera vez, no tienes que contarle todo lo que está pasando o estás sintiendo. Puedes comenzar compartiendo un poco, lo suficiente para que te entienda y te pueda dar el apoyo que necesitas.

También dé apoyo a padres, madres y cuidadores

Las familias y amistades se preocupan y asustan cuando los jóvenes presentan señales de crisis. Para ayudar, la sola presencia de alguien cercano sirve de mucho. Escuche lo que les está pasando, créales lo que le digan y ofrezca alimentos, transporte o cuidado de los otros hijos para ayudar.



Sé que tu hija está pasando por un momento difícil y que te preocupas por ella. Si tienes ganas, cuéntame ¿cómo van las cosas esta semana?

Apoyo comunitario para los jóvenes

Muchas actividades pueden mejorar la salud física y mental de los jóvenes cuando se desarrolla un sentido de comunidad, se fomenta la expresión personal, y se aprende a tomar decisiones y apreciar los resultados.

Juntos en la naturaleza. Durante nueve años, el programa de verano New Roots de Boise, Idaho, reunió a adolescentes de familias migrantes y refugiadas junto con profesionales del medio ambiente por periodos de hasta dos semanas en un campamento al aire libre. Este programa nació para que la comunidad recibiera mejor a los jóvenes de grupos minoritarios, ya que en Boise más del 80% de la población es blanca. Al incluir a estos jóvenes que de otra manera habrían estado aislados, se les da una oportunidad para convivir, hacer ejercicio y conocer nuevas formas de diversión, además de que se promueve el aprendizaje sobre la naturaleza y se enseñan sobre las posibles carreras que pueden estudiar en el futuro. Del otro lado de la frontera, el programa Nature Canada, de forma similar, ha creado un kit de herramientas para colaborar con diferentes organizaciones sin fines de lucro medioambientales y juveniles.



La importancia de conocer su cultura. En St. Paul, Minnesota, el Black Youth Healing Arts Center es un centro cultural, ancestral y de sanación innovativa para jóvenes afroamericanos, que ofrece clases gratuitas de arte, danza y prácticas de jardinería de la diáspora africana. Sus espacios y actividades incluyen una cocina comercial, un estudio de grabación, talleres de cerámica, pintura, tejido, teatro y una galería de arte.

El apoyo a soluciones impulsadas por los jóvenes. Hay movimientos de jóvenes que, en su indignación por la falta de acción de los adultos y los efectos devastadores para su futuro, están presionando a los legisladores para que tomen medidas urgentes sobre la crisis climática. Estos movimientos canalizan de forma positiva el enojo, la desesperanza y la frustración de los jóvenes hacia su participación en protestas, huelgas escolares y manifestaciones.

El Movimiento Sunrise estudia y apoya candidaturas políticas y fomenta el voto de los jóvenes, mientras que Viernes por el Futuro dice: “Cada día somos más y la unión nos fortalece”. Movement Generation apoya a jóvenes líderes mediante retiros y actividades para que desarrollen sus relaciones y aprendizaje mutuo. Su manual *Propagate, Pollinate, Practice* (vea la página TBD), se puede descargar en línea y contiene herramientas, guías, estrategias y actividades que se pueden adaptar fácilmente.



Convierten el trauma en liderazgo juvenil

Flint, Michigan, es una ciudad mayoritariamente afroamericana. Debido a décadas de políticas racistas y negligencia intencional, miles de adultos jóvenes fueron expuestos al plomo durante su infancia por beber agua potable del sistema público. Las organizaciones juveniles Flint Youth Justice League, Flint Public Health Youth Academy y Young, Gifted & Green surgieron como una respuesta local de jóvenes sobrevivientes, científicos y promotores para ayudar a reparar los daños y promover la justicia ambiental.



Inspiran esperanza por medio de sus consejos y ejemplo: La juventud LGBTQ+ puede vivir el rechazo de su familia y padecer acoso escolar o incluso violencia en espacios públicos y privados, lo cual crea un grave riesgo de depresión y otros problemas de salud mental. Los programas de apoyo individual y comunitario son fundamentales para apoyar a los jóvenes LGBTQ+. La organización The Trevor Project ofrece guías y recursos en línea sobre género, identidad, orientación sexual y salud mental, y tiene una línea de atención para crisis las 24 horas del día (1-866-488-7386). El proyecto It Gets Better existe para alentar, empoderar y conectar a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, trans y *queer* de todo el mundo. Comparten miles de historias personales, publican videos sobre diferentes experiencias y compilan recursos como líneas nacionales y grupos locales donde hay personas con quienes pueden hablar (vea más ejemplos en la página 50).

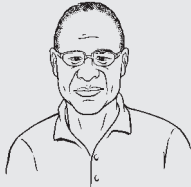


Podemos formar "familias elegidas" con personas con quienes no tenemos lazos de sangre, pero que hacen lo que la familia debería hacer: dar amor incondicional y apoyo mutuo.

Cierran la brecha generacional. The Mother-Daughter Project cuestiona el estereotipo negativo de que la juventud rechaza a sus padres. Este proyecto ayuda a las comunidades a formar grupos de madres e hijas para apoyar sus relaciones durante la adolescencia, cuidando la salud mental de ambas, divirtiéndose y creando lazos de confianza. Las madres (cualquier persona en un papel de dar cuidado maternal) se reúnen por separado por algunos meses antes de comenzar a tener reuniones con sus hijas. Una regla importante de este grupo es: “Si no nos divertimos, no venimos”.

Las relaciones en la edad adulta

Las maneras comunes en que la gente se relaciona (por medio del empleo, los lugares de culto, los hijos, el deporte, las redes del vecindario y los servicios comunitarios) no siempre funcionan para todas las personas. Puede ser difícil formar nuevas amistades o encontrar el sentido de comunidad, por ejemplo, al mudarse a un nuevo lugar o al perder a la pareja. Como las relaciones personales y de grupo son muy importantes para la salud y bienestar, muchos grupos comunitarios han encontrado formas creativas de combatir el aislamiento que sienten tantas personas adultas. Y si usted no puede encontrar un grupo, ¡puede crear uno!



Mis relaciones en el trabajo son buenas, pero vivo solo. Una vez al mes, un amigo y yo invitamos a cenar a otras cuatro personas que conocemos siguiendo tres reglas simples: 1) una persona lleva pizza y una hace la ensalada, 2) el anfitrión no limpia antes de recibirnos, 3) si alguien no puede ir, el resto nos reunimos de todos modos. ¡Ha funcionado por más de diez años! A veces también vemos una película, pero la mayoría de las veces sólo comemos y platicamos.



Cuando me tocó cuidar a mis padres, lo que es especialmente difícil en un pueblo rural, no tenía tiempo libre y sentía el triple de estrés. Me ha ayudado enormemente tener reuniones en línea de 30 minutos con dos amigas que están pasando por la misma situación. Podemos ser completamente honestas sobre lo que está pasando y todas las semanas espero estas reuniones con ansias.

“Terceros lugares”. Mucha gente adulta sale de su casa en la mañana para ir al trabajo o la escuela y regresan sin tener ningún otro lugar a donde ir. Todas las comunidades necesitan tener “terceros lugares” seguros e interesantes (fuera del hogar y el empleo), donde la gente se pueda reunir con sus amigos, encontrar gente conocida o hacer nuevas amistades, preferiblemente sin gastar demasiado dinero. Las cafeterías, parques, parques de perros, campos de juego, gimnasios, centros recreativos, bibliotecas, centros para adultos mayores y centros comunitarios son espacios donde se puede cubrir esta necesidad si nos esforzamos en hacerlos atractivos y agradables. Muchos de esos espacios ya existen y más gente iría si tuvieran más difusión o si hubiera transporte para poder llegar más fácilmente.

La biblioteca comunitaria de Jarrell no sólo es el corazón de una pequeña comunidad rural en Texas, sino que es uno de los pocos lugares de reunión. Forma parte de la iniciativa de bibliotecas para la salud (Libraries for Health Initiative), donde hay un especialista de apoyo entre pares para hablar con las personas y ayudarles a conseguir los recursos que necesiten. La biblioteca de Jarrell se enfoca en los adultos mayores, militares y familias jóvenes. Su programa de bienestar mental organiza presentaciones con invitados especiales, cuenta con guías y libros de autoayuda para cuidar a personas con problemas de salud mental, presta juegos como rompecabezas y ofrece actividades para que las personas de mayor edad mantengan la agudeza mental.



En nuestra red de educadores de la salud ayudamos a la gente, pero nosotros también necesitamos desestresarnos. Todo lo que necesitábamos era un lugar que pudiéramos usar vez a la semana, una lista de canciones, y una bocina portátil para bailar y sacarlo todo. No importa cómo te vistas, cómo te veas o cómo bailas. Sé que bailar es bueno para mi salud, pero voy principalmente porque disfruto hacer cosas con otras personas.



Tengo una amiga a la que no le gusta lavar los platos pero le encanta aspirar, y yo soy exactamente lo opuesto. Cuando nos juntamos para ver una película, primero hacemos esos quehaceres durante veinte minutos. También hacemos fiestas de limpieza: nos juntamos cuatro amigas para limpiar una casa diferente una vez al mes. Así hacemos más, nos divertimos y ¿a quién no le gusta tener su espacio limpio? A veces nuestro grupo limpia casas de vecinos que sufren de dolor crónico o tienen discapacidades, y nos regresan el favor ayudando de otras maneras. Un señor nos ayuda a preparar nuestros impuestos.

Trabajamos unidos: Muchos pasamos más tiempo con nuestros colegas del trabajo que con nuestra familia. Al entablar relaciones con los colegas se puede mejorar el lugar de empleo (vea las páginas 170 a 173) y hacer el trabajo menos cansado. Puede haber oportunidades de tomar descansos con alguien, platicar durante el almuerzo o tomar el transporte juntos. Si su trabajo cuenta con comités de mejora del empleo o sindicatos, estos pueden darle la infraestructura para organizar actividades sociales y hacer nuevas amistades.

Las personas que trabajan por su cuenta en la economía colaborativa (o “economía gig”), están más aisladas y tienen menos derechos y salarios más bajos que quienes tienen empleos tradicionales. Algunos trabajadores gig (como los conductores de viajes compartidos, repartidores, las personas que trabajan en centros de llamadas desde casa) se están uniendo para compartir sus experiencias y estrategias y mejorar sus condiciones laborales. En la Ciudad de México, las mujeres repartidoras de alimentos se comunican a través de chats grupales para compartir información. Además, tienen el apoyo de redes de cafeterías que colocan “puntos naranjas” en sus ventanas, como señal de que les pueden ayudar en casos de emergencia, o pueden ir a descansar, cargar su teléfono o reunirse para hablar de sus problemas. Esto ayuda a las mujeres que trabajan solas a formar relaciones que pueden llevarlas a mejorar sus condiciones laborales, como tener acceso a servicios de salud, seguros de accidentes y representación sindical.



Esfuércese por invitar a la gente. Puede ser difícil unirse a grupos que ya llevan mucho tiempo, especialmente para la gente tímida o que se acaba de mudar, que no comparte el idioma o siente que las puertas están cerradas para los recién llegados. Abrir las puertas de un grupo de par en par ayuda a conocer gente nueva. Para crear un sentido de comunidad no sólo abra las puertas, también invite activamente a la gente a unirse. Se debe demostrar con acciones, no sólo con palabras, que hay espacio para las personas. Un primer paso es fijarse en la gente nueva (la familia que se acaba de mudar al edificio, el estudiante que entró a medio ciclo escolar) o en la gente que puede quedar excluida (personas con movilidad limitada, refugiadas o migrantes que se están reubicando).

Piense en cómo hacer que el espacio sea acogedor y no se sienta extraño o incómodo. Cuando invite a la gente, tenga en cuenta su idioma, sus obligaciones familiares, su acceso al transporte y otras restricciones que puedan limitar su participación (vea la página 10). Pregunte qué necesitan para sentirse bienvenidos en su círculo.

Se puede aprender mucho de las personas nuevas

Desde 1972, la comunidad LGBTQ+ de la Iglesia Unida de Cristo (UCC, por sus siglas en inglés) creó la Coalición Open and Affirming para concientizar sobre la necesidad que tienen las personas LGBTQ+ y sus familiares de sentirse bienvenidos y seguros en su iglesia. Ahora cientos de iglesias afiliadas a UCC trabajan por lograr esta meta.



Los letreros de algunas iglesias dicen “Todas las personas son bienvenidas”, pero muchas veces sentimos que no se están refiriendo a personas lesbianas, gays, bisexuales o transgénero.

La UCC de Longmeadow, Massachusetts, pasó por un proceso de toma de decisiones que duró dos años e incluyó reflexiones sobre la Biblia, lecturas sobre personas que se identifican como LGBTQ+ y pláticas sobre sus experiencias personales. Fue una reflexión profunda sobre lo que realmente significa “salir del clóset” como una iglesia abierta y solidaria.

Cuando en mi iglesia se enteraron de la mala experiencia que como mujer trans tuve en otra iglesia, se esforzaron por crear un espacio que me hiciera sentir verdaderamente bienvenida.



Antes pensaba que la homofobia no me afectaba. Pero eso cambió cuando supe sobre lo que la comunidad LGBTQ+ pasa en espacios mixtos como los nuestros y sobre cómo ser aliado. Estoy sumamente orgulloso de las prácticas abiertas y solidarias de mi iglesia, y me da gusto que haya mejorado a partir de ello. Me siento muy bendecido por todas las amistades que he hecho.

El envejecimiento y la vida de los adultos mayores

Cuando la gente envejece, muchos de sus espacios de interacción social se reducen o desaparecen, lo que causa más soledad, ansiedad y depresión. El escaso apoyo gubernamental en esta etapa de la vida empeora la depresión y la ansiedad. Los ingresos del seguro social, si es que la gente tiene derecho a recibirlos, rara vez son suficientes para vivir. La creciente privatización y el aumento en los costos de Medicare complican y limitan la atención a la salud. Muchas comunidades carecen de servicios para adultos mayores.

La vida no debería de ser tan difícil para los adultos mayores. Debería haber más ayuda y ser más fácil recibirla. Puede encontrar información sobre programas públicos, organizaciones sin fines de lucro y otros recursos en la página eldercare.acl.gov bajo la sección de Area Agencies on Aging. Estos programas federales, estatales y locales pueden ofrecer cuidados durante el día, capacitación para dar cuidados, ayuda temporal para la recuperación y ayuda para solicitar servicios de programas como Medicare y Medicaid.



Debido a la estrecha relación que existe entre la salud física y mental (vea la página 21), los centros para personas mayores donde se combinan varias actividades son una excelente opción para fortalecer a las personas individual y grupalmente. Los adultos mayores pueden aprovechar la oportunidad de acceder a almuerzos nutritivos, clases de baile y yoga en silla, juegos de baraja, círculos de lectura y cine, a la vez que socializan y combaten el aislamiento mientras sus familiares y cuidadores toman un descanso.

Mezclar a personas de generaciones diferentes es una buena solución. Cuando los adultos mayores buscan compañía y ayuda doméstica, se les conecta con jóvenes que necesitan vivienda y les gusta ayudar, creando así situaciones de beneficio mutuo. De hecho, todas las relaciones entre generaciones diferentes tienden a mejorar la salud mental y abordar las necesidades básicas de todos.

El Centro de Educación en Salud de Southeast Arizona (SEAHEC, por sus siglas en inglés) trabaja para mejorar la salud y bienestar en áreas rurales fronterizas y comunidades migrantes. Su programa Entre Nosotros da capacitación a trabajadores de salud comunitarios para ayudar a los adultos mayores a cuidar de su salud mental, reconocer las señales de alerta, prevenir sobredosis y aprender técnicas que ayuden a la gente a relajarse. También tienen un club de jóvenes líderes de la salud en el que estudiantes de bachillerato entrevistan a adultos mayores que viven en centros residenciales sobre sus intereses y necesidades. El club también diseña y distribuye carteles en español e inglés para alegrar los espacios y a la gente, organiza juegos intergeneracionales de bingo y lotería, reparte canastas de regalos los días festivos y construye amistades duraderas.



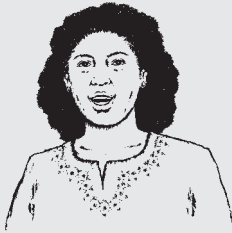
Ayuda entre pares. Village to Village Network ayuda a grupos a crear redes de apoyo para ayudar a los adultos mayores a cubrir diferentes necesidades (como transporte, ayuda con la tecnología, reparaciones en el hogar y mandados). También patrocina actividades y paseos para que la gente se mantenga saludable, conectada y más independiente.

Transporte. Muchos adultos mayores no pueden manejar o caminar mucho y necesitan ayuda para ir al supermercado, citas médicas, la biblioteca y otros lugares. Muchas ciudades brindan transporte gratuito o vales de transporte para adultos mayores, un servicio necesario y confiable.

Atención. Un voluntario de una línea para la prevención del suicidio en San Francisco, California, se dio cuenta de que muchas personas mayores llamaban, no para hablar sobre el suicidio, sino porque se sentían solas y querían hablar con alguien. Entonces creó la Línea de la Amistad (Friendship Line, en inglés. Ahora disponible en inglés y español) para “prestarles un oído”. Allí también hacen recordatorios telefónicos para tomar medicamentos, chequeos de bienestar e incluso visitas domiciliarias. Si en su localidad no hay líneas de asistencia, puede llamar a la línea nacional Friendly Voice para hablar con voluntarios capacitados de AARP (la Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas). Puede ver la información de las líneas de apoyo y emergencia en la página TBD.

Historias de la comunidad. Organice, capacite y apoye a los jóvenes para que entrevisten a residentes que tienen mucho tiempo viviendo en sus vecindarios y graben sus memorias sobre la comunidad y cómo ha cambiado. La recopilación y difusión de la historia oral fomenta el orgullo comunitario, honra la vida de las personas mayores y valida el trabajo creativo de jóvenes documentalistas.

Protección contra abusos y estafas a personas mayores. Promueva que las familias hagan planes para cuando los adultos mayores ya no puedan administrar sus propias finanzas. Difundir información sobre cómo reconocer y manejar los intentos de estafa más comunes ayuda a proteger a las personas mayores y abre un espacio para conversar sobre la humillación y el duelo que viven cuando los engañan y les roban su dinero. Las organizaciones AARP Fraud Watch Network y Volunteers of America crearon el programa VOA | ReST (Resiliencia, Fortaleza y Tiempo) para dar apoyo emocional por el impacto de estas experiencias y facilitar grupos de discusión entre pares.



Sabía que mi mamá se iba a enojar si le hubiera dicho: “Necesito acceso a tus finanzas en caso de que tu memoria empeore”. En lugar de eso, le pedí que me contara sobre mi tía que gastó todo su dinero comprando cosas por internet que ya tenía, y después le dije: “Quiero asegurarme de que nunca te pase eso”. Eso abrió la puerta para que hiciéramos un plan.

Alianzas para cambiar la economía y las condiciones del trabajo que implica cuidar de alguien. Eldercare Dialogues surgió del activismo de la Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar y reunió a adultos mayores, cuidadores y familiares para que conversaran. Con el enfoque de transformar el trabajo del cuidado en un “buen empleo” con pago adecuado y condiciones decentes, estos grupos desarrollaron recomendaciones de políticas, estándares para ser buenos empleadores y capacitación para tener conversaciones similares (vea la página TBD). Caring Across Generations es una organización nacional que se enfoca en la dignidad que merecen tanto quienes cuidan como quienes reciben cuidados. Además, reúne historias y crea campañas de concientización pública para transformar las actitudes y narrativas sobre el proceso de envejecimiento, las discapacidades y el trabajo del cuidado. También hacen cabildeo para impulsar el cambio de políticas en todos los niveles.

La muerte

Pensar en el futuro y prepararse para la muerte puede causar emociones fuertes. La muerte es un tema que tiende a evitarse, incluso entre amistades y familiares. No poder hablar sobre la muerte y planificarla le provoca estrés, ansiedad y depresión a mucha gente.

Vamos a hablar del tema. Los “cafés de la muerte” (o “Dead Cafes”) son conversaciones grupales que se pueden tener en una o varias sesiones donde se habla de la muerte de manera abierta, respetuosa, solidaria y confidencial, permitiendo que la gente exprese sus emociones. Hablar libremente sobre la muerte evita que se mantenga como tabú, brinda consuelo a quienes participan y genera nuevas formas de pensar sobre el fin de la vida. En su sitio de internet deathcafe.com tienen disponible la *Death Cafe Guide*, una guía gratuita sobre cómo organizar eventos en alguna biblioteca o lugar público y cómo hacer que los participantes se sientan bienvenidos.

Compartan sus deseos. Elegir cómo deseamos que sea el fin de nuestra vida (incluso en casos de emergencia) y obtener asesoría legal al respecto debería ser más sencillo. Algunas bibliotecas y organizaciones de ayuda legal ofrecen talleres para escribir una “directiva anticipada de atención médica”, que es un documento donde se especifica el tipo de cuidado médico que desea bajo ciertas condiciones (por ejemplo, si no quiere que se usen máquinas para mantener su corazón latiendo en caso de sufrir daño cerebral y ya no despertar). Las clínicas de asistencia legal también pueden ayudar a escribir un testamento sencillo. Tomar estas decisiones mientras uno está bien y ajustarlas cuando se necesita ayuda a las personas y sus familiares a sentirse más tranquilos. PREPARE for Your Care (prepareforyourcare.org) guía paso a paso en este proceso según el estado en que resida.



Tengo varios amigos solteros con diferentes profesiones. Todos queríamos crear una directiva anticipada de atención médica, pero lo habíamos estado postergando. Entonces decidimos conseguir los formularios y reunirnos para llenarlos y responderlos. Así pudimos firmar como testigos entre nosotros para que, de acuerdo con la ley, los documentos fueran oficiales. Fue rápido, divertido ¡y nos sentimos muy bien de haberlo hecho!

Prepare y comparta una lista servicios de cuidados paliativos, complementarios y para enfermos terminales. Enseñe a las personas para qué son esos servicios, cómo acceder a ellos y cuáles son asequibles o gratuitos. Los cuidados paliativos se enfocan en lograr el bienestar y comodidad de las personas que viven con enfermedades que no se pueden curar. Este cuidado no sólo es para personas con enfermedades terminales. Los cuidados complementarios consisten en terapias que ayudan a aliviar los problemas de las enfermedades, disminuyen los efectos secundarios de los tratamientos y ayudan a encontrar la calma, por ejemplo, por medio de meditación, hierbas medicinales, medicamentos para el dolor, dietas especiales, ejercicios, hipnosis, acupuntura, masajes, oraciones o curación espiritual. Los servicios para enfermos terminales se enfocan en hacer que las personas sientan menos dolor y manejar otros síntomas con medicamentos y otros métodos hacia final de su vida, además de ayudarles a ellas y sus familias a hacer planes, encontrar apoyo emocional y espiritual, y cubrir otras necesidades. Este servicio puede comenzarse meses antes de la muerte y prestarse en hospicios, hospitales o a domicilio.

Cómo acompañar a alguien en sus últimos días

Puede ser difícil saber qué decirle a alguien que está cerca de morir. Sin embargo, esta etapa es muy importante y significativa para mucha gente. Puede servir como una oportunidad para encontrar la paz mental, tanto para la persona como para usted. Si hay cosas importantes que no se han dicho, van a tener que decidir cómo expresar sus pensamientos y emociones.

Puede sentir que lo mejor es simplemente estar presente, sostener su mano para que sepa que usted está ahí. Sin importar si a la persona aún le quedan meses de vida o si ya no está consciente, usted puede:

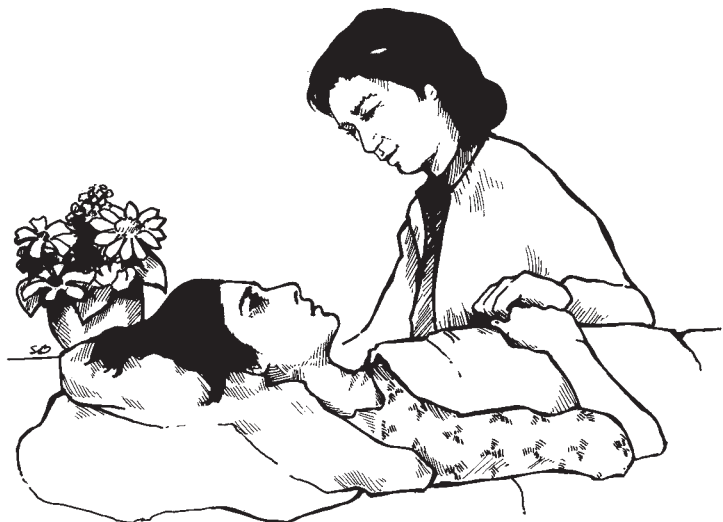
- platicarle sobre sus logros y recuerdos, especialmente aquellos felices, para hacerle sentir bien.
- agradecerle por todo lo que le ha dado.
- decirle que la ama y que la va a extrañar.
- perdonarla o pedirle perdón.



Durante esta etapa es normal sentir enojo, tristeza y miedo de enfrentar la muerte. Quédese cerca, acompañela y escúchela para hacerle saber que le importa. No tiene que expresar cosas que no siente ni decirle lo que cree que quiere escuchar. Después de que la persona fallezca, es usted quien se va a quedar con el recuerdo de las interacciones que tengan ahora. Por ello, si quiere hablarle de cosas difíciles de escuchar, busque decirlo de una forma de la que no se vaya a arrepentir después.

A veces las personas quieren hablar sobre la muerte y pueden preguntarle qué cree que va a pasar. Esta no es una pregunta fácil de responder. Está bien contestar: “No sé, nadie sabe”. También puede recordarle que hay medicamentos y otros métodos para controlar el dolor si lo necesita.

Cada persona se va debilitando de forma distinta al morir. Lo mejor es darle la mano mientras llora sobre sus buenos recuerdos o arrepentimientos, y decirle que usted va acompañarle cuando muera, incluso cuando ya no pueda hablar. Es posible que aprecie escucharle rezar o hacer otras prácticas religiosas o espirituales, y disfrute la música o el olor del incienso. Aunque ya no parezca estar consciente y haya dejado de responder, probablemente aún pueda escucharle. Sentarse y respirar con ella puede reconfortarle en los últimos instantes de la vida. Decirle en voz alta que está bien irse puede significar mucho para ella. Además de su cuidado y presencia, también puede necesitar medicamentos que controlen el dolor para reconfortar y facilitar su transición hacia la muerte.



Tanto la persona que está cerca de morir como su familia necesitan atención, amor y dignidad. La muerte es parte de la vida, por lo que hay trabajadores en cuidados paliativos, doulas de la muerte y promotores de salud que pueden asesorarle sobre lo que se necesita al final de la vida, acompañar a la familia y compartir sus conocimientos para ayudar a sobrellevar los momentos más duros.

8 Grupos de apoyo

Reunirse con personas que comparten experiencias similares puede servir de apoyo, especialmente cuando es difícil hablar sobre ciertas situaciones complicadas o incómodas.

Estar en compañía de otras personas puede dar alivio, y escuchar otras experiencias puede ayudarle a pensar sobre las propias. Por ejemplo, si alguien que conoce el duelo de perder a un hijo dirige un grupo de apoyo, puede hablar sobre su experiencia y ayudar al grupo a sentirse menos aislado y agobiado.

Los grupos también pueden abordar problemas específicos, lo cual aumenta la posibilidad de generar cambios y mejora los beneficios de sanar en compañía de otras personas.



Los grupos de apoyo ayudan de muchas formas

Reconozca sus emociones. La gente frecuentemente esconde sus emociones o evita reconocerlas porque piensa que son malas, vergonzosas o demuestran debilidad, o bien porque su familia o cultura tiende a esconderlas o ignorarlas en lugar de hablar sobre ellas. Escuchar a otras personas hablar sobre sus emociones puede ayudar a reconocer las propias y reflexionar sobre ellas.



Antes me sentía culpable por los problemas de enojo y abuso de alcohol que tiene mi esposo, y pensaba “¿Yo por qué voy a andar contando mis fracasos?”. Pero mi vecina me llevó a un grupo donde todas las personas tenían parejas que beben demasiado. Entonces me di cuenta de que no es mi culpa y que justificar a mi esposo no nos ayuda a ninguno de los dos.

Busque a otras personas en la misma situación. Compartir y escuchar en grupos de apoyo, presencialmente o en línea, nos enseña que otras personas han pasado por situaciones similares, lo que puede brindar alivio y consuelo y darnos ideas sobre qué hacer de ahí en adelante.

Todos habíamos crecido rodeados de abuso y alcoholismo, pero nunca se lo habíamos dicho a nadie, ni habíamos pensado cuánto nos había afectado. Compartir nuestra experiencia fue un gran alivio.



Busque apoyo. Sentirse mal puede robarle la energía y el ánimo. Asistir a reuniones da energía e ideas y ayuda al grupo a manejar sus problemas cotidianos y comunicarse mejor fuera de las reuniones.



En nuestro grupo de la iglesia, cuando alguien tiene un día difícil, otra persona reza con una afirmación bonita, describe en voz alta todas las cosas positivas de esa persona, invocando así toda la fuerza que necesita para mejorar. El resto nos enfocamos en escuchar a la persona para que se sienta completamente apoyada. Aunque cada uno tiene sus problemas, al canalizar nuestro amor colectivo, podemos enfrentarlos mejor.

Entienda las causas de los problemas. Al hablar con otras personas podemos darnos cuenta de que mucha gente comparte los mismos problemas y estos necesitan una solución en común. Así podemos identificar las causas sociales de fondo y dejar de culparnos por lo que está pasando.

Identifique soluciones. Los grupos pueden encontrar posibles soluciones a sus problemas, evaluarlos y decidir qué hacer. También pueden pensar cuáles son los obstáculos a los que se pueden enfrentar y cómo superarlos.



Estaba lista para hablar con mis familiares sobre mi sexualidad, pero me preocupaba cómo iban a reaccionar. Sentí mucho alivio al escuchar a otras personas que pudieron mantener sus relaciones familiares intactas, quienes me ayudaron a encontrar la mejor forma de hablar con mi familia.

Reconozca sus fortalezas. En el grupo pueden preguntar: “¿Qué cosa les hace sentir más orgullo?” y “¿Qué situaciones han manejado bien?”. Conforme la gente se va conociendo, va recordando qué cualidades y aptitudes tiene, cómo ha manejado emociones angustiantes y superado las dificultades del pasado.

Formen un grupo unido. Siempre es más efectivo hacer cosas en grupo que individualmente. Trabajar en equipo ayuda a identificar si hay algún problema comunitario que necesite mejorar y a resolverlo más fácilmente.

Celebren, conmemoren y diviértanse juntos. Celebrar juntos cumpleaños y otras ocasiones especiales, y compartir otras actividades además de hablar, ayuda a desarrollar el sentido de comunidad. Hagan actividades diferentes: inviten a alguien para que guíe una técnica de sanación, o tomen turnos para organizar juegos y actividades energizantes. Si el grupo se enfoca en metas personales, por ejemplo, ayudar a alguien a mantener su sobriedad, pueden celebrar las metas con una canción, comida o un pequeño regalo.



A algunas personas se les manda a un grupo sin que ellas quieran. Puede que otras quieran ir, pero luego descubran que no es el tipo de grupo que necesitan. Está bien dejar de ir a un grupo que no nos ayuda. Los grupos funcionan mejor cuando la gente se une a ellos porque quiere estar allí.

Cómo formar un grupo de apoyo

Cualquier persona puede crear un grupo de apoyo. Sólo se necesita encontrar a unas cuantas personas que tengan algo en común y quieran reunirse regularmente. Puede ser que compartan alguna dificultad, hayan tenido experiencias similares, vivan en el mismo vecindario, pertenezcan a la misma iglesia, trabajen en el mismo lugar o sus hijos vayan a la misma escuela. A veces los trabajadores de la salud o docentes crean grupos y participan en ellos, pero otras veces los profesionales sólo asisten cuando se les invita como expertos para enseñar o guiar al grupo. Al formar el grupo se necesita hacer acuerdos sobre lo siguiente:

Cuándo y dónde se van a reunir. Tener un espacio tranquilo con suficiente privacidad, como un centro comunitario, biblioteca, escuela o lugar de culto, ayuda a que la gente se sienta cómoda para participar. Asegúrense de que el lugar sea accesible para personas con movilidad limitada y vean si es posible ofrecer servicios de guardería u otra cosa que ayude a que la gente vaya. Luego elijan el día y hora en que puedan asistir más personas. Si las reuniones son sólo en línea o híbridas (en línea y en persona), investigue qué tecnología y asesoramiento se necesita. Puede conseguir ayuda en línea en los sitios human-i-t.org o pcsfpeople.org.

Qué quieren lograr. Haga que los participantes decidan qué temas quieren abordar y pida que cada uno exprese lo que espera del grupo, ya sea hablar sobre su emociones, compartir ideas para enfrentar ciertas situaciones, aprender técnicas de sanación o algo más. Traten de mantener expectativas realistas. Los grupos de apoyo son muy útiles, pero no pueden arreglar todo (vea en las páginas 161 a 163 algunas ideas para manejar el estrés que pueda surgir).

Hablen sobre el tipo de lenguaje que prefieren usar. Decidan qué palabras específicas prefieren utilizar y cuáles no para que todo el grupo lo sepa. Aunque haya diferencias de opinión sobre cómo la gente entiende y usa ciertos términos, el grupo puede comprometerse a respetar la manera en que cada integrante del grupo quiere hablar sobre su propia persona.



En nuestro grupo, aunque todas las personas habían recibido el diagnóstico de que son “enfermas mentales”, algunas prefieren decir que han sobrevivido al trauma, tuvieron una emergencia espiritual, angustia mental u otras formas para referirse a ello. Por eso hablamos sobre las palabras que ignoran o borran quienes somos, y acordamos que cada uno puede usar el lenguaje que le funcione mejor y los demás lo vamos a respetar.



Hagan acuerdos grupales. Aunque con el tiempo se pueden agregar o cambiar los acuerdos, es importante establecer las reglas básicas para que todos se sientan seguros al participar y compartir. Una de las reglas puede ser que todo lo que se diga en el grupo es confidencial. Otra puede ser no juzgar a nadie ni decirle lo que tiene que hacer. O bien, puede tratarse sobre el contenido de la reunión (vea las páginas 152 a 155), por ejemplo, cómo organizarse para dirigir las reuniones, darle a cada uno su turno para hablar, escuchar atentamente sin interrumpir y comenzar la reunión puntualmente. También pueden enfocarse en valores específicos, como comunicación honesta, humildad, amabilidad, respeto o sobriedad. Y pueden hablar sobre la posibilidad de incorporar a nuevas personas al grupo y cómo hacerlo.

En el caso de los grupos que organizan escuelas, otras instituciones o personas que tienen la obligación legal de denunciar a la policía o autoridades cierto tipo de información se debe explicar esto claramente antes de iniciar. El tipo de información que debe denunciarse por ley incluye que un menor de edad diga que quiere hacerse daño o que ha sufrido abuso.

Cómo dirigir un grupo de apoyo

A veces los grupos tienen uno o dos líderes o moderadores fijos, pero muchos otros se turnan estas responsabilidades.

El comienzo de la reunión

Iniciar todas las reuniones de la misma manera ayuda a las personas a hacer la transición entre lo que estaban haciendo antes y enfocarse en el propósito en común del grupo. Pruebe diferentes formas de empezar para decidir la que más les guste. En algunos grupos cada persona nombra una cosa por la que se siente agradecida. Otros comienzan con alguna actividad de estiramiento, una oración o un momento de silencio para escribir o dibujar, ordenar sus ideas y cambiar de enfoque. Por ejemplo, pueden responder a la pregunta: “¿Cómo se siente en este momento?”. Si cada participante dice cómo se siente, podrán saber si alguien necesita atención especial ese día.

Con los grupos nuevos es importante revisar y recordar las reglas básicas y ver si alguien quiere cambiar o agregar acuerdos. Si se unen nuevos integrantes, tome un momento para presentarse y explicarles cómo va a proceder la reunión para que así todo el grupo se sienta más cómodo.



Si la gente no se conoce entre sí, pida que cada participante mencione los aspectos de su identidad que quiera que los demás sepan. Por ejemplo, pueden decir cuáles son sus pronombres: elle, ella o él.



Especialmente con los grupos nuevos, busque maneras simples para que las personas se sientan cómodas y se aprendan sus nombres. Por ejemplo, organice una actividad para que se acomoden en orden alfabético o de acuerdo con el mes de su nacimiento. Toma sólo unos minutos y hace que la gente platique y trabaje en equipo.

Anime a la gente a participar

Las sesiones grupales funcionan mejor cuando todos los integrantes participan equitativamente, aunque no les salga natural a todos. Un buen moderador logra que la gente participe y sienta que sus ideas son valiosas y vale la pena compartirlas. Esto es particularmente importante con personas a quienes se les ha hecho sentir vergüenza por antecedentes educativos, culturales o económicos.

Aquí van algunas ideas que ayudan a fomentar la participación:

Ponga atención en los asientos. Acomódelos en círculo o de alguna forma en que la gente se pueda ver entre sí.

Use un bastón de la palabra para tomar turnos. Una tradición de los indígenas de Estados Unidos es usar un objeto como bastón de la palabra, el cual se va pasando de persona en persona. Cuando alguien lo tiene, todo el grupo escucha sin interrumpir. Si alguien recibe el bastón y no quiere hablar, puede pasarlo a la siguiente persona.

Dé tiempo para que se preparen. Permita que el grupo se tome un tiempo para pensar en silencio antes de comenzar a hablar sobre temas o decisiones importantes. Esto les ayuda a prepararse y sentir más confianza al hablar.

Tenga en cuenta a la gente más callada o tímida. A algunas personas les cuesta trabajo expresar sus ideas. Aunque no debe presionar o forzar a nadie a participar, sí puede hacerlo más sencillo. Una manera de hacerlo es pedirles que escriban sus preguntas o comentarios anónimamente y después usted los lee en voz alta sin decir quién los escribió. También deles a todos los participantes la oportunidad de hablar. Si siente que una persona tímida está lista para participar, pídale que lo haga llamándola por su nombre.

Forme grupos pequeños. Organice grupos de dos o tres personas para que hablen sobre algún problema, y después pídale que presenten lo que hablaron a todo el grupo. Hay quienes se sienten más cómodos al hablar con una sola persona o al compartir la opinión del grupo en lugar de su propia opinión.

Inventen un cuento o hagan un dibujo. Inventen un cuento sobre alguna situación similar a las que hayan tenido las personas del grupo. Conocer sobre otras experiencias puede ayudarnos a lidiar con nuestras propias situaciones. El o la líder



del grupo puede comenzar el cuento y después pedirle a alguien que lo continúe, y así hasta que cada participante haya contribuido y la historia esté completa. También pueden actuar o hacer un dibujo sobre el cuento. Cada persona puede escribir o hacer un dibujo individualmente en su libreta para reflexionar sobre sus ideas o reacciones sobre el cuento colectivo.

Hagan arte, teatro, movimientos y música. Despierte la energía creativa del grupo y fomente así su participación. Dibujar, cantar o actuar pueden promover la colaboración grupal y servir como una forma de compartir las ideas del grupo con una comunidad más amplia.

Ayúdeles a desarrollar sus capacidades y liderazgo. Si los integrantes participan en distintos roles dentro del grupo pueden descubrir qué cosas hacen bien. Tomen turnos para moderar el grupo, enviar recordatorios de las reuniones, planificar actividades, preparar alimentos o recolectar las cosas que necesiten para las sesiones. Compartir diferentes actividades permite que las personas ganen experiencia y ayuda a que la gente tímida le den ganas de participar. Aproveche las cualidades particulares de cada persona y reconozca su esfuerzo durante el proceso, no sólo los resultados.

Escuche con atención y muestre interés en lo que se dice (vea las páginas 28 y 29). Repetir el punto principal de lo que alguien diga puede ser muy útil para la persona y el grupo, ya que les hace saber que entiende. Luego invite a la siguiente persona a participar.

Encuentre el balance. Usar los conceptos de “dar un paso hacia adelante” para animar a las personas que normalmente hablan menos y “dar un paso hacia atrás” para quienes tienden a hablar más puede ayudar a crear conciencia sobre los diferentes estilos de participación. Pida de forma amable pero directa que participen más o menos. Por ejemplo, puede decir “Gracias por su comentario. ¿Alguien que no ha participado quiere agregar algo?”. También puede sugerir a quienes tienden a hablar demasiado que cuenten hasta diez antes de pedir la palabra, para darle la oportunidad de participar a las personas más tímidas.



Cuando alguien dice algo que para mí no tiene sentido, en lugar de corregirlo o darle mi opinión, le pregunto: “¿Puede hablar más sobre por qué cree eso?” o “¿Puede explicarnos más sobre eso que siente?”. De esta manera demuestro que valoro lo que dice y me ayuda a entenderle mejor.

Regrese al tema de la conversación. Si alguien se desvía del tema, primero reconozca su aporte: “Buen punto”. Después pregúntele cómo se relaciona lo que está diciendo con el tema que se está tratando, por ejemplo: “¿Y eso cómo afecta su ansiedad en el trabajo?”.

Aprenda a conocerse. El capítulo 9: “Cómo cuidarnos para hacer este trabajo” (vea la página 161) trata con mayor profundidad todo lo que aporta la labor de moderar grupos de apoyo. Por ejemplo, cuando se inicia un grupo o se modera una reunión, es importante estar consciente de nuestras propias ideas y emociones sobre el tema a tratar. Pregúntese: ¿Qué me incomoda o me molesta sobre este tema? ¿Mis emociones o experiencias afectan mi capacidad de escuchar sin juzgar? ¿Cómo puedo hacer que la gente piense por sí misma sin imponer mis opiniones? También tenga en cuenta lo que los participantes piensen de usted. Algunas mujeres pueden tener dificultad para confiar en los hombres, o las personas con ciertos antecedentes raciales, étnicos o culturales pueden tener dificultad para abrirse con personas que no comparten su mismo origen.

Ábrase a las emociones de los demás. Anime a las personas a expresar sus sentimientos abiertamente. Tenga en cuenta que no todos los integrantes del grupo se van a sentir lo suficientemente cómodos para compartir sus emociones hasta que haya más confianza en el grupo.

CÓMO... ayudar a las personas a identificar y hablar sobre sus emociones

Haga preguntas para que la gente identifique sus emociones y cómo le afectan:

- ¿Qué emociones cree que hayan intervenido en la experiencia que nos acaba de compartir? ¿Qué pudimos percibir? Por ejemplo, tristeza, desesperanza, miedo.
- ¿Cuáles son las causas sociales de esas emociones? Por ejemplo, si nos enseñaron a sentir vergüenza de quienes somos o que pedir ayuda es muestra de que somos débiles.
- ¿Cómo está manejando esas emociones?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar?



Constantemente me digo y le digo al grupo que las emociones de cada persona son únicas y debemos respetar y aceptar nuestras diferencias y aquello que tenemos en común.

Al empezar las reuniones pido que cierren los ojos, que se sintonicen con lo que les está pasando por dentro y que elijan de una a tres palabras para expresar cómo se sienten.



Cuando trato de hacerles más fácil el hablar de sus emociones, les digo: "Cuando me dijeron por primera vez que todo lo que sentía era porque tenía depresión severa, me sentí aún más impotente", y después les pregunto: "¿Alguno de ustedes también se sintió así? ¿O alguien, en cambio, sintió alivio?".

Me fijo en el lenguaje corporal de las personas para encontrar pistas sobre lo que necesitan. Si están desviando la mirada, frunciendo el ceño o dormitando, les pido que me digan cómo se sienten o qué les está pasando. Y ya así podemos hablar sobre lo que podemos hacer.



Si una persona del grupo se altera...

Las conversaciones en los grupos de apoyo pueden despertar emociones profundas. Cuando alguien habla sobre sus pensamientos o experiencias, puede sentirse muy emocional. El grupo puede ayudarle a reconocer y aceptar sus emociones. La persona que modera puede decir algo como: “Está bien, tome el tiempo que necesite, estamos aquí para apoyarle”. O puede darle la palabra a alguien más y después regresar a la persona.



Si la persona expresa una emoción demasiado dolorosa o incontrolable, puede que lo mejor sea separarla del grupo y conversar con ella en privado para saber si se siente segura, evaluar si está en crisis, ayudarle a procesar sus emociones y preguntarle sobre otros apoyos que puede necesitar. Puede preguntar si hay algo que quiera del grupo en ese momento. Por ejemplo, si necesita escuchar el apoyo de los demás, recibir abrazos u oraciones, sentarse en silencio o salirse del lugar para darse los cuidados que necesite.

Si usted está moderando el grupo y sale para estar con la persona afligida, pídale a alguien más que tome su lugar y le pregunte al resto de los participantes cómo se sienten. Pueden hablar sobre las emociones, pensamientos y preocupaciones que surgieron por lo que dijo la persona que salió. Otra estrategia es pedirles que se cambien de asiento. Esto cambia literalmente su punto de vista y permite restablecer su enfoque.

Cuando la persona se sienta estable y lista para reincorporarse al grupo o participar:

- Comparta con el grupo lo que puede hacer para ayudarle (según lo que le haya dicho) y establezca un límite para la respuesta o ayuda que le den.
- Guíe un ejercicio de respiración, movimiento o meditación (vea las páginas 33 y 158), o una canción u oración para unificar al grupo. Elija una actividad que sea aceptable para la persona que está afligida.
- Permita que el grupo continúe de manera natural y vuelvan al tema que se estaba tratando o cambien de tema. Si la persona tiende a tomar mucho tiempo y atención del grupo, deje que el grupo continúe: “Mientras David toma su tiempo, le vamos a dar la palabra a otras personas que están esperando su turno”.
- Si el grupo se frustra con la persona afligida, puede guiar una conversación sobre esas emociones y dinámicas. En lugar de acusar o culpar a la persona de estar haciendo algo “mal”, busque la manera de que reflexione sobre lo sucedido. Por ejemplo, puede decirle: “¿Cómo esperaba que reaccionáramos cuando dijo eso?”. Así incluye a la persona en lugar de criticarla, le muestra que le importa y que está tratando de reparar la relación a la vez que crea expectativas y límites saludables en el grupo.

ACTIVIDAD Hagan una pausa para restablecerse

Esta actividad se puede hacer en grupo o individualmente. Dé al grupo entre uno y cinco minutos para relajarse. Así la gente puede aprender esta técnica para usarla en cualquier momento, ya sea que lo haga sola o para ayudar a alguien más.

Siéntense en una posición cómoda, con los pies en el suelo y descansen las manos en su regazo. Cierren los ojos y pregúntense qué piensan en ese momento. Observen sus pensamientos y emociones, y las diferentes sensaciones que tiene el cuerpo.

Escuchen su respiración al inhalar y exhalar. Pongan una mano sobre su estómago y sientan cómo se mueve con cada respiración. Díganse: “Está bien. Sea lo que sea, estoy bien”. Continúen prestando atención a su respiración durante un rato y sientan cómo se va relajando.

Sigan notando las sensaciones de su cuerpo y cómo se sienten en general. Abran los ojos y regresen a la situación en la que estaban, sintiéndose mejor para afrontarla.



No todos los grupos de apoyo son iguales

Los grupos de apoyo se crean por diferentes razones y pueden hacer cosas muy diferentes. Cuando las personas tienen experiencias en común o están pasando por cambios similares en la vida, unirse en grupos puede ayudarles a sentirse conectadas y formar vínculos. No es necesario que los grupos sólo se enfoquen en hablar, o cuando menos no todo el tiempo. Se pueden reunir para hacer arte, escribir, moverse, bailar o hacer ejercicio.



Escribir para sanar: cuenten su historia

A pesar de que ninguna terapia o grupo funciona para todos, es fundamental crear confianza dentro del grupo. La confianza se desarrolla más fácilmente entre personas que tienen experiencias o necesidades en común. The Women's Initiative en Charlottesville, Virginia, ofrece una variedad de grupos de apoyo y de consejería gratuitos a través de una combinación de métodos para cubrir las necesidades únicas de todas las mujeres, incluyendo aquellas que se identifican como afroamericanas, latinas y LGBTQ+. Esta iniciativa ofrece:

- el grupo de consejería Sister Circle para mujeres afroamericanas y de otras minorías
- el programa Life-Giving Gardening para personas que están comenzando a plantar las semillas de los cambios que desean para su salud mental
- el programa en español “Bienestar”, enfocado en el autocuidado
- una variedad de espacios seguros donde las personas LGBTQ+ pueden conocerse, sanar y divertirse



Cuando vi el anuncio del grupo de escritura pensé: “Eso no es para mí, yo no soy escritora”. Pero la consejera de The Women's Initiative me animó a combinar la meditación y las prácticas corporales de sanación con el análisis de nuestras experiencias de adversidad y trauma para poder convertir el dolor en crecimiento personal y sanación.

Así que decidí intentarlo. La instructora es muy amigable, incluyente, alentadora y no es muy exigente. La mayoría de nosotras no tiene experiencia previa con la escritura, así que no me siento presionada, pero sí siento el apoyo. En cada sesión, leemos y hablamos de algún poema, o un fragmento de ensayo o novela que nos demuestra el poder transformador de las narraciones personales. Hacemos ejercicios corporales de respiración y estiramiento para ayudarnos a procesar las emociones intensas que estemos sintiendo.

El grupo me permite enfocar mis ideas y plasmarlas en papel de manera productiva y segura. Me sentí muy bien cuando leí mi primera narración frente al grupo y después la publicamos en Challenge into Change, un libro con todos nuestros escritos. Esta compilación es un testimonio del proceso de búsqueda de nuestra luz interior para afrontar las dificultades que encontramos en el camino hacia la esperanza y sanación. Procesar memorias dolorosas y darles la forma de prosa y poesía nos hace sentir valientes y fuertes. Así compartimos nuestras luchas y encontramos las fuerzas para seguir adelante y prosperar.

9

Cómo cuidarnos para hacer este trabajo

Trabajar ayudando a los demás puede ser energizante y satisfactorio. Pero también puede llegar a ser demasiado estresante y dejarnos con sensaciones de agobio y frustración. Es importante estar conscientes de nuestras propias emociones y cuidarnos para estar saludables y así promover mejor la justicia social, la salud y bienestar mental de toda la comunidad.



Para hacer este trabajo, tengo presente dos cosas. Primero, que con los recursos que tengo no puedo ayudar a todo el mundo. Segundo, que no voy a culparme por mi estrés y agotamiento. La sociedad ha creado este desastre e, independientemente de lo mucho o poco que pueda ayudar, el problema sigue siendo colectivo.

Los apuros cotidianos y las adversidades de nuestro pasado nos ayudan a definir quiénes somos y en qué somos buenos para ayudar a los demás. También complican nuestras interacciones. Traemos a cada situación nuestras propias ideas y experiencias, por ejemplo, prejuicios y presuposiciones de los que tal vez no somos conscientes. Por ello es muy importante examinar nuestros propios problemas, especialmente cuando trabajamos de personas de diferentes orígenes o culturas, y con quienes relacionarse parece ser más difícil de lo normal. Un primer paso para reducir el estrés colectivo en grupos y espacios laborales es darnos cuenta de cómo los sistemas y situaciones generan desgaste laboral (vea las páginas 166 a 168).

Nuestras reacciones y qué hacer con ellas

La gente no está tan dividida como a veces parece. Afectamos el estado emocional e incluso físico de los demás, y muchas veces sin siquiera darnos cuenta. Cuando alguien bosteza, el resto comienza a hacerlo. Las respuestas emocionales como la impaciencia, burla, desprecio, entre otras, también pueden contagiarse cuando interactuamos. Saber cómo su historia y situación personal pueden afectar o verse afectadas por las emociones, el estado de ánimo y las interacciones con los demás puede ayudarle a trabajar con otras personas sin desviarse de su objetivo.

Personas “problemáticas”

Si usted modera grupos, brinda consejería entre pares o simplemente está en contacto con mucha gente, va a encontrarse con personas con quienes es difícil trabajar. Ya sea porque ignoran lo que les dice, hablan demasiado o se enojan fácilmente. Si alguien le parece “problemático”, trate de entender qué le molesta. A veces es porque nuestra manera de relacionarnos o en la que se nos capacitó para hacerlo no funciona para esa persona. A veces es porque la persona nos recuerda a alguien con quien hemos tenido problemas o porque esa persona quiere limitar la participación de los demás. Cualquiera que sea la causa, nuestra respuesta puede desviar las conversaciones o los procesos grupales. Mantener en mente las siguientes cosas puede servirle de ayuda:

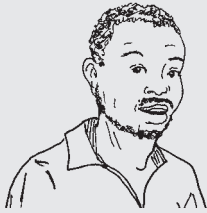
- Usted no causó el problema. La persona puede estar teniendo un mal día o mucha ansiedad o demasiado estrés, o puede que sus habilidades interpersonales sean limitadas. Si se prepara con anticipación puede mantener la calma y recordar: “Esto no tiene que ver conmigo. Me está provocando, pero no voy a caer”. Esto ayuda a no reaccionar con enojo o de otra forma negativa ante las interacciones problemáticas.
- Incluso si no comprende por completo el porqué la persona actúa de cierta manera, reflexione por qué le genera a usted ciertas reacciones. Tal vez se deba a la “historia” que ella misma se ha contado (vea las páginas 163 y 164). Enfóquese en no dejarse arrastrar hacia discusiones o interacciones que no ayudan.

Es una estupidez decirle eso a la gente. Eso no ayuda.

A veces sugiero cosas que no necesariamente ayudan a todos. No creo que sea útil discutir sobre esto. Aceptemos que no estamos de acuerdo y hablemos de ello en otro momento.



Cuando es difícil ayudar a alguien. El estrés y la frustración que motiva que las personas busquen ayuda pueden hacer que interactuar con ellas sea difícil. Usted puede tratar de marcar la pauta y crear un ambiente que promueva el respeto con sus colegas y con quienes buscan apoyo. Colocar recordatorios sobre las conductas adecuadas, como las normas de su organización o un cartel con mensajes relajantes o humorísticos en un área de espera pueden ser de utilidad. También es útil tener un plan sobre cómo responder cuando alguien es grosero o insulta.



La mayoría del personal del centro donde se hacemos pruebas de drogas entiende las adversidades a las que se enfrentan las personas y tratan de aceptarlas como estén en ese momento. Pero a veces ese aprecio no es correspondido. Si alguien usa agresiones verbales (por ejemplo, si dice algo racista u homofóbico), inmediatamente llega un colega para relevar a la persona atacada, ya que no tiene por qué lidiar con esto ni sentir que debe defenderse. Entonces su colega dice: “Aquí no le hablamos así a la gente y no aceptamos que use ese tipo de lenguaje. Por esa razón se fue mi colega. Dígame ¿cómo le puedo ayudar?”. Así le decimos claramente que no estuvo bien lo que hizo sin empeorar la situación.

CÓMO... responder a las “historias” que se cuentan los demás

A veces las personas no son conscientes de sus patrones de conducta o de las historias que se cuentan a sí mismas, incluso cuando representan una idea profunda de cómo se ven a sí mismas y lo que les motiva. Estos patrones pueden influir en lo que esperan de usted o causar que usted reaccione de ciertas maneras. Aquí hay algunos ejemplos:

“Todo el mundo me traiciona y termina abandonándome”. A veces la persona está tan convencida de que esto siempre va a pasar que hace todo para que suceda. Es posible que usted crea que puede cambiar esos patrones si se esfuerza más para ayudarle y ganar su confianza. Pero si la persona cree que todos la van a traicionar, probablemente también piense que tarde o temprano usted lo va a hacer. En lugar de creer que usted ha fallado o hacer cosas para que la persona piense que realmente fue así, vea cómo se puede salirse de esa historia.



Veo que perdiste la confianza en mí. Pero de todos modos voy a estar aquí la semana que viene, y espero que tú también vengas para que sigamos trabajando en cumplir tus metas.

CÓMO... responder a las "historias" que se cuentan los demás*(continuación)*

"Si no soy el centro de atención, no voy a obtener lo que necesito". Muchas veces tratamos de darles a los demás lo que quieren, incluso cuando demandan atención constante. Pero puede que esto no sea suficiente. Mientras esto sucede, el resto del grupo puede frustrarse porque las necesidades de una sola persona son las que dominan. Esto puede provocar interrupciones, como que la persona se vaya abruptamente con tal de seguir siendo el centro de atención o causar que alguien más salga del grupo. Probablemente no pueda hacer nada para evitarlo, pero puede mantener al grupo unido diciendo algo como:

Me siento mal de que Anne se haya ido. No estoy seguro de qué pasó, pero me siento mal. ¿Les gustaría volver al tema que estábamos tratando o prefieren hablar sobre cómo se sienten?



Siento que hablar conmigo ya no te está ayudando. Por ahora vamos a dejarlo aquí, pero espero que podamos volver a intentarlo.

Si está a solas con la persona cuando esta se molesta o le ataca verbalmente, usted puede terminar la interacción por el momento.

Hay muchas historias que están muy arraigadas. Si se da cuenta de que usted actúa de forma especial con alguien en particular, puede que haya caído en el juego de su historia. Probablemente esté trabajando duro para esa persona y descuidando las necesidades de los demás. Tal vez esté evadiendo a la persona o no le esté dando lo mejor de sí o esté mostrando su molestia. Si esto pasa, tome un momento para reflexionar y pregúntese: "¿Qué estoy haciendo mal?"

No es necesario conocer toda la historia de las personas ni hablar con ellas al respecto. Es normal que, incluso nosotros mismos, no seamos conscientes de lo poderosas que son las historias que nos contamos ni notemos sus efectos. Simplemente sentimos que así son las cosas. Cambiar puede tomar mucho tiempo y, si las personas no están dispuestas a hablar con usted abiertamente, es posible que sientan que les está culpando o juzgando si sugiere que lo hagan.



Cuando veo que alguien es de cierta forma, pienso que es asunto suyo. Y tampoco justifico mi rol ante esa persona, eso es asunto mío. Pero lo que sí puedo cambiar es cómo interactúo con ella. Por ejemplo, si noto que estoy esforzándome demasiado, puedo cambiar este patrón: “Mi horario no me permite seguir haciendo llamadas para hacer sus citas. Tal vez alguien más pueda ayudarle hasta que usted pueda hacerlo sola”. Cuando ponemos límites, ayudamos a que la gente encuentre mejores soluciones. De cualquier modo, me ayuda a tener claro cuál es mi trabajo y a mantenerme disponible para toda la gente que me he comprometido a ayudar.

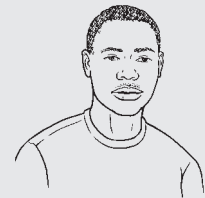
Cuando los problemas son muy similares a nuestra experiencia personal

A veces puede ser difícil trabajar con personas que están pasando por lo mismo que hemos pasado nosotros, por ejemplo, cuando alguien que ha sobrevivido el abuso doméstico apoya a alguien en una situación similar. Conocernos a nosotros mismos y estar conscientes de nuestras propias reacciones y límites puede prepararnos para responder mejor.

- Algunas heridas nunca cierran completamente. Si algo remueve sus heridas, pregúntese si eso despierta su dolor o enojo, cómo se puede preparar ante estas situaciones y qué apoyo necesita durante ese momento y después.
- Lo que a usted le ha ayudado no necesariamente ayuda a otras personas. Deje que cada una encuentre su camino para sanar.
- Haga planes sobre cuándo, con qué frecuencia y con quién puede hablar sobre las emociones que surgen en su trabajo.

Si usted está en una situación que continuamente revive su trauma, tal vez sea conveniente que trabaje con personas con otras experiencias. O quizá pueda dar apoyo sin escuchar ni consolar directamente. No es un fracaso sentirse mal cuando trabaja en algo que le lastima.

Nuestro grupo de consejería entre pares ayuda a personas que acaban de salir de la cárcel y están teniendo dificultades. Como hemos pasado por lo mismo queremos ayudar, pero algunos días es muy difícil escucharlas. Tenemos la regla estricta de reunirnos cada dos semanas para reflexionar sobre nuestras emociones al dar consejería, y así sacarlas y procesarlas. A veces hablamos sobre cómo marcar mejores límites entre el trabajo y nuestra experiencia personal, pero no nos enfocamos demasiado en “qué hacer”. El simple hecho de tener este espacio nos ayuda.



Cuando el estrés nos supera

El desgaste laboral es una sobrecarga de estrés que le puede pasar a cualquiera, ya sea como madre o padre, cuidador, empleado o estudiante. En muchos empleos, este desgaste sucede cuando se nos pide que atendamos a personas cuyos problemas provienen de condiciones de pobreza, racismo, violencia contra las mujeres y otras injusticias estructurales que sólo pueden resolverse a través del cambio social. Incluso cuando logramos mejorar la situación de una persona o grupo, la fuente de los problemas parece no tener fin. Por si fuera poco, nuestras organizaciones y agencias casi siempre carecen de los recursos necesarios para hacer bien nuestro trabajo. Cuando este pasa de ser “un reto” a ser agobiante es cuando sufrimos desgaste laboral. A pesar de que el desgaste es el resultado de injusticias en el trabajo y la sociedad en general, muchas veces lo sentimos como un fracaso personal.

El desgaste laboral provoca agotamiento mental y físico. En algunas personas, se manifiesta en el cuerpo como problemas para dormir, dolor de cabeza u otras partes del cuerpo, problemas intestinales o falta de energía. También puede generar problemas emocionales como irritabilidad, enojo, letargo emocional, incapacidad de involucrarse emocionalmente con las personas y depresión. Mucha gente siente que debe enfrentar estos problemas por su cuenta y se culpa por no tener la fuerza para lograrlo. Pero **el verdadero problema son las condiciones que causan el desgaste, no usted.**



Para evitar el desgaste hay que saber identificar los momentos en que nuestro trabajo es demasiado difícil. Nos toca ver a personas que están pasando por situaciones agobiantes, y necesitamos prepararnos y descansar para ayudarles. Hay que “predicar con el ejemplo” cuidando nuestro bienestar y siguiendo los consejos que damos.

En mi oficina usamos palabras clave cuando nos sentimos sobrepassados por la carga de trabajo, nuestra vida personal o ambas cosas. “Me estanqué” significa sentirse como camión atascado en el lodo. Salir sin ayuda es muy difícil, así que dejamos que alguien nos jale.

Cuando alguien dice “Me estanqué” los demás ayudan, dándole espacio o asegurándose de que por lo menos esté comiendo. Nuestras supervisoras también lo hacen, poniendo así el ejemplo de que a veces las cosas nos pueden rebasar y de que cuidarnos entre nosotros es parte de nuestro trabajo.



Ayudamos a quienes ayudan. ¿Cómo ayudar a las personas a cumplir con sus compromisos cuando la causa de sus problemas de salud o los problemas en sí se intensifican a causa de la inequidad y la injusticia? Migrant Clinicians Network brinda apoyo a una amplia red de profesionales de la salud que abogan por los migrantes y otras personas en situaciones difíciles y les brindan servicios. Dentro de esta red, el programa Witness to Witness ofrece apoyo concreto al personal de la salud cuyo trabajo ayudando a comunidades desprotegidas es muy estresante. El programa reconoce el alto costo emocional que implica la empatía y compasión que se siente día a día, además de la angustia de tener que presenciar el daño tan grande provocado por causas estructurales y del sistema, lo que hace que mucha gente necesite ayuda.

El programa Witness to Witness ofrece grupos de apoyo y sesiones individuales para prestar un “oído” a los terapeutas y ayuda a las organizaciones para que encuentren formas efectivas de reducir el estrés en su trabajo.



En el trabajo hablamos sobre los “daños morales” para describir lo que pasa cuando al personal de salud y de otros ámbitos se le obliga a actuar en contra de sus creencias (por ejemplo, cuando no le pueden explicar a un niño que no se le pueden dar los medicamentos que necesita porque son muy caros). Mucha gente habla sobre el desgaste laboral enfocándose en la respuesta individual a las condiciones de trabajo mientras que los “daños morales” se centran en las condiciones mismas.

Aunque la gente debe de usar sus propios recursos para superar un mal momento, nunca hay que olvidar que el estrés en el empleo es causado por... ¡el empleo! Las soluciones están en modificar el lugar de trabajo y conseguir los recursos que nos permitan desempeñarnos sin tanto estrés.



Hay que seguir nuestros propios consejos

“Aprende a cuidarte para que puedas cuidar de los demás” se dice fácil, pero es muy difícil de hacer. Muchas personas sentimos que no tenemos tiempo para cuidarnos y que es una obligación más que no podemos cumplir.

Así como nos enfocamos en las fortalezas, conocimientos y relaciones que ya existen para promover la salud mental de la comunidad, podemos usar esos mismos recursos para aliviar nuestro propio estrés.

CÓMO... identificar y buscar soluciones para la sobrecarga de estrés

Cuando usted sabe que no es la única persona entre sus colegas o amistades que se está agobiando, puede ser muy útil que entre todos hablen sobre las causas del estrés y cómo afrontarlo (vea la actividad de la página 169). Además de describir las causas del estrés, también enfóquense en cómo aliviarlo:

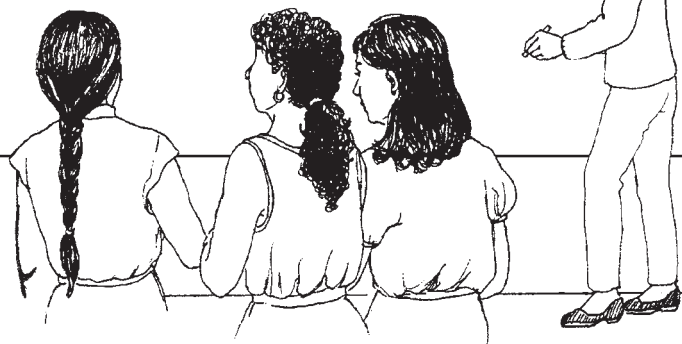
- Cosas que ayudan a sentirse mejor: caminar, hacer o ver deportes, cocinar, leer, escribir, escuchar o tocar música y hacer arte, prácticas espirituales, jardinería, o cuidar mascotas. ¿Puede hacer esto a solas o con otras personas con mayor frecuencia? (vea las páginas 23 a 26).
- Familiares, amistades, redes y comunidad de apoyo: reúnanse con su comunidad religiosa o espiritual, tome clases para aprender cosas nuevas, únase a grupos de actividades recreativas, paseos o activismo.
- ¿Le gustaría cambiar algunas de las formas en las que maneja el estrés? Tal vez usted y alguien de confianza puedan preguntarse el uno al otro cómo van con estos cambios.

Hacer más:

Salir a caminar
 Salir a tiempo del trabajo
 Leer novelas
 Visitar a mi hermana
 Jugar con los niños

Hacer menos:

Pasar tiempo en las redes sociales
 Tomar demasiado café
 Distraerme con la televisión
 Fumar
 Llevar trabajo a casa



ACTIVIDAD Busque cómo reducir el estrés

Identificar y hablar sobre lo que está a nuestro alcance, como usar nuestras fortalezas personales, relaciones sociales y otros recursos, nos puede ayudar a reducir el estrés en el lugar de trabajo.

1. Reflexionen en grupo sobre estas u otras preguntas similares:

- Comúnmente, ¿qué les causa estrés en el trabajo?
- ¿Qué causa el estrés de la gente a la que ayuda en su trabajo?
- ¿Cómo afecta el estrés a sus colegas, su trabajo y la gente que ayuda?
- ¿Qué hace para ayudar a los demás a reducir su estrés?
- ¿Qué hace para prevenir el desgaste laboral?

2. Pida a cada participante que doble una hoja de papel en cuatro partes, le ponga un título a cada sección y haga listas en cada una.

- **Cosas que me estresan**
- **Mis fortalezas**
- **Mis fuentes de apoyo**
- **Lo que me ayuda a reducir el estrés**

<p>Cosas que me estresan: trabajar demasiado, el camino al trabajo es muy largo</p>	<p>Mis fortalezas: buen sentido del humor, tenaz, amable</p>
<p>Mis fuentes de apoyo: coro de la iglesia, club de lectura, caminatas familiares</p>	<p>Lo que me ayuda a reducir el estrés: repostería, baile, jardinería, natación</p>

3. Pida a cada participante que comparta algunas de sus respuestas. Después reflexionen:

- ¿Qué hay en común? ¿Qué hacen diferente? ¿Qué cosas puede agregar a su lista?
- ¿Cómo se pueden apoyar individual y grupalmente para reducir su estrés?

Programe un tiempo cada semana para hablar sobre las prácticas que reducen el estrés, las que lo empeoran y los cambios que se necesitan en el lugar de trabajo.



Me frustró cuando me dicen que compre veladoras aromáticas y me dé un baño de tina. Para mí el cuidado personal significa pasar tiempo con amistades y hacer algo significativo y creativo, algo que sirva como recordatorio del poder de colaborar y formar parte de la comunidad.



Fortalecernos ahora con miras al futuro

Muchas organizaciones comunitarias nacen como respuesta a los daños que causan la inequidad e injusticia. Las personas que hacemos este trabajo tenemos un fuerte compromiso moral y político para cambiar las condiciones de injusticia y organizar a la gente para encontrar soluciones.

A pesar de que siempre hay problemas que necesitan atención urgente, hacen falta recursos para solucionarlos. Esto pone mucho estrés en quienes nos ganamos la vida haciendo este trabajo. No sólo tenemos salarios más bajos y menos prestaciones que en los empleos lucrativos, sino que la falta de financiamiento confiable genera inestabilidad en nuestro campo. Aguantamos la falta de personal y el exceso de trabajo porque no queremos abandonar a la gente que servimos. Las injusticias son enormes y el progreso es dolorosamente lento. A veces sentimos que sólo los superhéroes podrían superar las dificultades que enfrentamos, y desafortunadamente no somos superhéroes.

Apoyar la salud mental de la comunidad significa crear organizaciones y lugares de trabajo que alienten la participación sin causar desgaste laboral para lograr los cambios sociales que nuestras comunidades necesitan, merecen y exigen. Aunque cada organización debe hacer esto de acuerdo con su situación específica, las siguientes prácticas ayudan a casi todas las organizaciones sin fines de lucro y orientadas al servicio:

Apoyo a la autonomía y reducción de jerarquías. No todas las organizaciones pueden tener una estructura colectiva, y no todas las personas quieren tener la misma cantidad de responsabilidades laborales. Sin embargo, cuando la gente tiene más control en la toma de decisiones sobre su trabajo, tiende a aumentar su productividad y reducir el estrés. Dense el espacio necesario para que usted y sus colegas adapten su trabajo de modo que sigan teniendo la responsabilidad de cumplirlo, pero puedan hacerlo de forma más eficiente y satisfactoria.

Igualdad en la remuneración del trabajo. Cuando hay grandes diferencias en los salarios y prestaciones, se transmite el mensaje de que a algunas personas se les valora más que a otras. Los lugares de empleo más justos no tienen diferencias salariales muy amplias, aunque recompensan a la gente por su antigüedad, grado de responsabilidad, credenciales profesionales y logros. También crean oportunidades de ascenso y cambio de puesto dentro de la organización.

En nuestra organización creamos una norma en que la persona con el salario más alto, o sea, nuestra directora ejecutiva, no puede ganar más de 2.5 veces de lo que gana alguien que apenas comienza a trabajar con nosotros.



Igualdad regional. Establezcan salarios que sean más o menos equivalentes a los de otros empleos en la región. Esto ayuda a reducir la rotación del personal y fortalece los lazos entre los trabajadores.

Tiempo libre con goce de sueldo. Especialmente los empleos que son emocionalmente desgastantes y donde es difícil cubrir las necesidades de la clientela y comunidad, el tiempo libre es una necesidad, no un lujo. Además de tener los fines de semana libres, asegúrese de ofrecer cuando menos un día feriado u otro día con goce de sueldo cada mes y tiempo de vacaciones adecuado. El descanso y la relajación mantienen las condiciones necesarias para que la gente pueda trabajar para la comunidad. Tener tiempo libre para las citas médicas y cuidar de los hijos u otras personas disminuye la ansiedad.

Busquen problemas comunes que puedan resolver

Muchas organizaciones que brindan cuidados, servicios sociales o trabajan para el cambio social saben que pueden levantar el ánimo y mejorar las relaciones del personal cuando constantemente identifican y solucionan los problemas que le afectan. Cuando toda la organización se involucra en esto, se generan ideas prácticas que mejoran el lugar de trabajo. Fomentar una cultura abierta para abordar los problemas ayuda a encontrar soluciones efectivas y realistas.

Nuestro formulario de registro tenía demasiadas casillas y preguntas innecesarias. Nos quitaba mucho tiempo y empeoraba los problemas ergonómicos. Recortamos el formulario a la mitad y comenzamos a usar un programa mucho más simple en la computadora. Esto ha hecho mucho más sencillo nuestro trabajo diario.



Reactivamos un comité para mejorar el lugar de trabajo. Usamos encuestas anónimas para recibir críticas, presentar informes en nuestras reuniones mensuales con el personal y actualizar a los demás sobre las cosas en las que estamos trabajando y lo que se ha logrado. Así nos sentimos más en control en nuestro lugar de empleo.

Nuestro trabajo se centra en brindar servicios a domicilio, pero los reglamentos no se habían actualizado desde hacía cinco años, los costos de transporte habían aumentado y estábamos pasando más tiempo del que calculamos con cada familia. Entonces hicimos una revisión en toda la agencia para que los reglamentos vayan de acuerdo con nuestros costos y carga de trabajo.



El patio estaba muy descuidado. Ahora tenemos un mural, mesas y maceteros con plantas. Nos gusta reunirnos ahí para almorzar, así podemos conocernos, reírnos y levantarnos el ánimo.

Ayudamos a personas que llevan una vida muy intensa. Escucharlas día tras día puede ser muy difícil. Esto nos vuelve insensibles y nos drena la empatía. Ahora dividimos nuestras labores en días de hacer trabajo administrativo y días para dar consejería. El resultado es que menos personas han renunciado por desgaste laboral.



Celebremos la vida y nuestras victorias

Buena parte de nuestro trabajo se trata de abordar problemas a largo plazo y lograr cambios estructurales, por lo que a veces es difícil reconocer nuestras pequeñas victorias, los proyectos que completamos o los momentos particularmente estresantes que superamos. Cuando organizamos almuerzos para celebrar en grupo, nos tomamos la tarde libre, asistimos a un evento especial u otras actividades placenteras, el personal se siente más unido y valorado por su trabajo.

