

La depresión en el marco de diferentes culturas



Las familias que participan en Head Start provienen de diversos ambientes culturales, lo que aporta una mezcla única de historia, tradiciones y creencias a las tareas de crianza y educación de los hijos. Algunas vienen de grupos que han sido oprimidos por generaciones. Otras son de inmigrantes recientes, que tratan de combinar su cultura nativa con la de su lugar de residencia actual. Y otras tienen un arraigo profundo en una historia de tradiciones culturales. Del mismo modo, el personal de Head Start también aporta sus ricas tradiciones culturales y creencias a su trabajo con las familias. Por lo tanto, las familias y el personal de Head Start pueden tener ideas diferentes sobre lo que es bueno para los niños. Cuánto duermen los niños, qué métodos funcionan para manejar su conducta, qué esperan a la hora de comer y cómo juegan con otros niños son temas que involucran diferentes valores culturales. Reconocer que el legado y la identidad culturales influyen sobre cada uno de nosotros de muchas maneras profundas es el primer paso para desarrollar sensibilidad cultural, una habilidad profesional esencial.

La experiencia cultural propia puede afectar a:

- la manera de comunicar las necesidades emocionales o de salud mental
- el tipo de recursos que uno está dispuesto a recibir
- la manera de describir y entender los síntomas que se experimentan

La salud mental puede representar un estigma social o un tabú en muchas culturas y comunidades.

Observaciones de la depresión en un ambiente multicultural

Muchos padres de Head Start están expuestos a situaciones adversas como pobreza, trauma, violencia y ser una madre o padre solo. Estas experiencias aumentan su vulnerabilidad a la depresión. Es importante que el personal de Head Start reflexione sobre las diversas maneras en que la depresión puede entenderse, experimentarse y describirse. Considere las siguientes observaciones al hablar de la depresión con las familias a las que atiende.

Descripción de los síntomas

Cuando una persona está deprimida, puede mostrar desesperanza o tristeza abrumadora. Los padres pueden presentar síntomas como alejarse del contacto social, agitarse fácilmente, dificultad para concentrarse o problemas con la memoria.

Sin embargo, algunas culturas tienden a describir más los síntomas físicos (p. ej., dolor de cabeza, “pesadez” en partes del cuerpo y alteraciones del sueño) (Tsai y Chentsova-Dutton, 2002, en Reilly, 2007), mientras que otras agrupan los síntomas de una manera menos descriptiva (p. ej., llamándolos “nervios”).

Barreras del idioma

Hablar de la depresión es delicado y una diferencia en el idioma principal puede representar un reto aún mayor. Por ejemplo, algunos idiomas o dialectos no tienen equivalentes fáciles de traducir para términos de salud mental como *depresión* o *resiliencia*. Algunos términos en inglés, como “*feeling blue*” (*sentirse triste*) o “*down*” (*decaído*) pueden ser difíciles de traducir. Si bien algunas palabras pueden explicarse o describirse, su significado puede interpretarse mal.





Hablar de la depresión fuera de la familia

Algunas culturas consideran inapropiado o tabú hablar de depresión o de temas de salud mental fuera de la familia inmediata. Algunas personas consideran vergonzoso o deshonroso hablar de temas familiares privados con el personal de la escuela (Reilly, 2007). Los hombres pueden responder de manera diferente que las mujeres a las preguntas sobre su salud mental.

Estrategias para desarrollar sensibilidad cultural

Alentar la comprensión y el crecimiento mediante buenas prácticas de comunicación es esencial para desarrollar sensibilidad cultural. Un punto de partida importante es reconocer las diferencias culturales y cuánto hay que aprender para tener sensibilidad cultural. Al trabajar con las familias a las que atiende considere las siguientes estrategias.

- **Evite suposiciones** sobre lo que un padre necesita o cómo puede usted ayudar a una familia. Sea sensible a la manera en que una cultura, raza, religión y orientación sexual influyen sobre la conducta, percepción, comunicación y valores de un padre y un hijo. Pregunte al padre o madre cómo se siente al hablar sobre depresión. Asegúrese de que usted y la familia se entienden y que están de acuerdo sobre metas comunes. Tal vez necesite trabajar mucho más lentamente con ciertas familias o preguntar a los padres si prefieren hablar del tema con otra persona.
- **Preste atención** a la manera en que la persona considera o entiende la salud emocional y mental. La palabra *depresión* puede asociarse con un estigma importante. Escuche atentamente lo que el padre dice y observe su lenguaje corporal para encontrar pistas de lo que siente.
- **Busque un intérprete.** Si ustedes no hablan el mismo idioma, un intérprete puede ayudar a lograr una comunicación productiva. Evite usar a los niños u otros familiares como intérpretes para hablar sobre necesidades de salud mental. Recuerde que la cultura abarca mucho más que el idioma, por eso es importante encontrar un intérprete que también conozca la cultura de esa persona. Adapte su vocabulario y complejidad de lenguaje a las necesidades del padre.
- **Sea curioso pero no intrusivo.** Una de las alegrías de trabajar con culturas diversas es descubrir las distintas maneras de criar a los niños. Cada encuentro con un padre es una oportunidad de aprender más sobre los niños y cómo crecen y aprenden. Pero es importante que limite sus preguntas a las que realmente le permitan apoyar a la familia. Antes de hacer una pregunta, piense si viola la privacidad de esa familia. Si necesita obtener información privada, ayude al familiar a entender la política de confidencialidad del programa.

- **Evite juzgar los valores de la familia.** Las opiniones sobre el papel de la familia y la crianza de los niños difieren entre distintas culturas y dentro de cada una de ellas. No suponga que las personas de la misma cultura comparten automáticamente los mismos valores y puntos de vista. Cuando note que está desaprobando las ideas o prácticas de un padre, deténgase un momento para preguntarse si su juicio es “el correcto” o “mi manera”. Hay muchas maneras de criar a los niños pequeños. Es probable que la suya sea diferente de la de familias que no comparten su ambiente cultural. Recuerde que los padres pueden responder de diversas maneras a la ayuda en salud mental. Ajuste sus expectativas debidamente.

- **Explore recursos culturalmente apropiados** para la familia, tanto sean médicos, comunitarios, religiosos, familiares como grupos políticos. Los médicos de atención primaria pueden evaluar la salud del individuo y recomendar otros recursos de salud mental. Pero además, manténgase abierto a alternativas valoradas por la cultura de la familia, como acupuntura, cambios en la dieta, tratamientos con hierbas y ejercicio.

- **Llegue a los padres.** Invite a los padres a distintas actividades como presentaciones sobre temas que a ellos les parezcan importantes. Pídales que le cuenten cómo es su cultura de origen, en especial las fortalezas y celebraciones. Para alentar la asistencia a talleres y grupos de salud mental, use un lenguaje optimista en el título para no crear un estigma sobre la participación. Por ejemplo, un taller titulado “Cómo reducir la tensión en la crianza de los hijos” puede resultar menos intimidante y lograr mayor asistencia que uno llamado “Cómo afecta la depresión a los padres”, aunque cada uno de ellos ofrezca educación sobre la salud mental, sus efectos sobre los niños y recursos de tratamiento y promoción de la resiliencia. Los talleres o grupos centrados en las necesidades de salud mental de los hombres también pueden ampliar los esfuerzos de un programa para llegar los padres.

- **Haga contacto constante.** Salude a los padres cada mañana, comparta las observaciones positivas sobre sus niños y agrádezcles sus esfuerzos diariamente. Demostrar que les presta atención genera comodidad y desarrolla confianza. Hágale saber al padre que usted está disponible para hablar y darle apoyo.

Criar a un niño es difícil incluso en las mejores circunstancias. Y la crianza en una comunidad con creencias y valores diferentes a los propios puede ser aún más estresante. El personal de Head Start tiene la oportunidad única de llegar a padres que pueden necesitar ayuda para ser la clase de padres que quieren ser. Y la capacidad para escuchar y aprender de las familias a las que atiende puede permitirle ofrecer ese apoyo con flexibilidad y sensibilidad. →



Referencias:

Beardslee, William. *Out of the Darkened Room: Protecting the Children and Strengthening the Family When a Parent Is Depressed*. Boston: Little, Brown and Company, 2002.

Llerena-Quinn, Roxana, Robert Shapiro, Frances Colon, M. Bravo, A. Lora, Eugene D'Angelo y William Beardslee. *Adapted Manual for the Prevention of Depression in Families Program for Use with Latino Families*. Boston: Children's Hospital, 2006.

Reilly, Nadja. "Cross Cultural Perspectives on Depression." Presentación ofrecida en la Conferencia de Primavera de Family Connections, Cambridge, MA, mayo de 2007.

Recursos adicionales:

Lozano-Vranich, Belisa y Jorge Petit. *The Seven Beliefs: A Step-by-Step Guide to Help Latinas Recognize and Overcome Depression*. New York: HarperCollins, 2003. ,

Stevenson, Howard and G. Renard. "Trusting Ole' Wise Owls: Therapeutic Use of Cultural Strengths in African-American Families". *Professional Psychology: Research and Practice* 24, no. 4 (1993): 433-442.

Cervantes, Joseph M. y Oscar Ramirez. "Spirituality and Family Dynamics in Psychotherapy with Latino Children". *In Working with Culture: Psychotherapeutic Interventions with Ethnic Minority Children and Adolescents*, editado por Luis A. Vargas y Joan D. Koss-Chioino, 103-128. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1992.

Páginas de Internet:

ACMHS. "Asian Community Mental Health Services." <http://www.acmhs.org/>

eHealth Information Resources. "Mental Health Resources for Native Americans." <http://www.tribalconnections.org/ehealthinfo/mentalhealth.html>

NAMI. "African American Mental Health Resources."

<http://www.nami.org/Template.cfm?Section=Resources&Template=/ContentManagement/ContentDisplay.cfm&ContentID=21024>

SAMHSA. "The Surgeon General's Report on Mental Health: Culture, Race, and Ethnicity."

<http://mentalhealth.samhsa.gov/cre/default.asp>

SAMHSA. "Culturally Specific Mental Health Resources for Latinos" <http://mentalhealth.samhsa.gov/cre/resource3.asp>

USDHHS. "The Office of Minority Health." <http://www.omhrc.gov/>



La depresión en el marco de diferentes culturas fue desarrollado por el programa Family Connections de Children's Hospital Boston, con un subsidio del Proyecto de Innovación y Mejora (Innovation and Improvement Project) de la Oficina de Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Los autores de *La depresión en el marco de diferentes culturas* son Mary Watson Avery, William R. Beardslee, Catherine C. Ayoub, Caroline L. Watts y Kristin Stephenson. Copyright Children's Hospital Boston, enero de 2008.