

4 consejos para hablar con tus padres Latinx sobre la salud mental

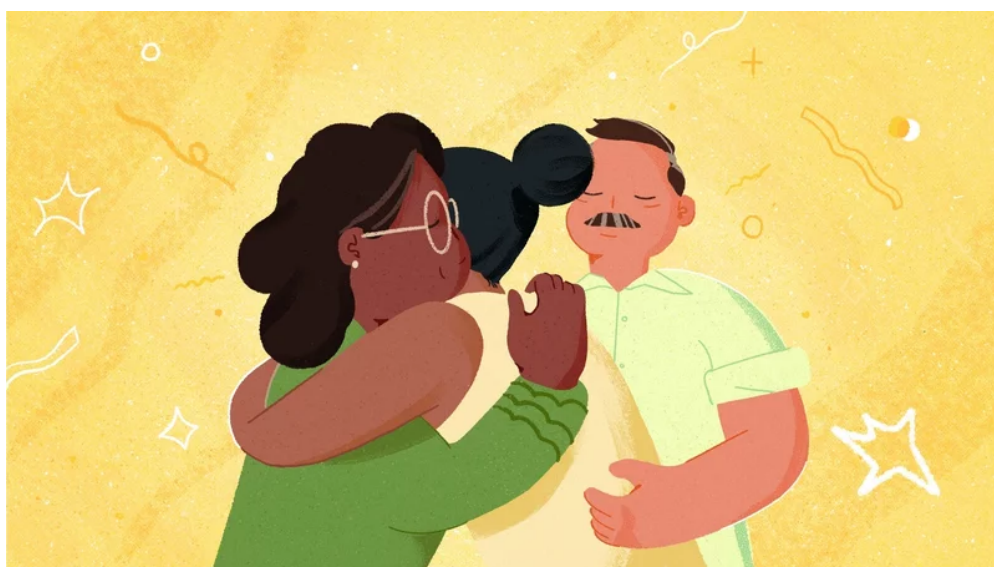
[npr.org/2022/02/04/1077478565/hablando-con-padres-latinx-sobre-salud-mental-y-estigma](https://www.npr.org/2022/02/04/1077478565/hablando-con-padres-latinx-sobre-salud-mental-y-estigma)

February 4, 2022 9:31 AM ET

Naydeline Mejia

Isabeth Mendoza

Sylvie Douglis



[Enlarge this image](#)

Erick M. Ramos for NPR

Erick M. Ramos for NPR

Si te criaste en un hogar Latinx, sabrás que, cuando se trata de salud mental, no crecemos hablando de eso.

Personalmente, ninguna de nosotras (Isabeth y Naydeline) hablamos de eso con nuestros padres hasta la universidad, cuando ambas fuimos a terapia por primera vez. No fue hasta que tuvimos el lenguaje adecuado para hablar sobre la salud mental que nos sentimos lo suficientemente cómodas para mencionarlo en casa. Entonces, si la idea de admitirlo ante tu familia que tienes dificultades te pone tenso, lo entendemos perfectamente.

No estás solo en tu temor. Un [estudio realizado en 2019](#) encontró que en los EE. UU., los Latinx acceden a la atención de la salud mental a una tasa de casi la mitad de las personas blancas no hispanas. La vergüenza y el estigma juegan un papel muy importante en disuadir

a las personas de buscar apoyo para la salud mental en nuestras comunidades, sin mencionar hablar de ello con sus seres queridos.

Por más difícil que sea mencionarlo, hay poder y libertad que provienen de sentirse seguro en la mente, en el cuerpo, y en el hogar. Si deseas explorar cómo tener una conversación con tus seres queridos sobre la salud mental, ¡tenemos algunos consejos para ti! Escucharás a terapeutas y a jóvenes que han tenido la conversación y, por supuesto, a nosotras.



Las autoras Isabeth Mendoza y Naydeline Mejia posan con sus madres. Izquierda: Hilda Mendoza e Isabeth Mendoza. Derecha: Naydeline Mejia y Elvira Castillo. **Isabeth Mendoza and Naydeline Mejia** hide caption

toggle caption

Isabeth Mendoza and Naydeline Mejia

Trabaja para entender tu propia salud mental

Cuanto más consciente estés de tus problemas y necesidades específicos de salud mental, mejor podrás comunicar esas necesidades a los demás. Para empezar, debes entender que la salud mental no está estancada y puede cambiar a medida que cambia tu vida. La forma en que entendías tu salud mental antes podría no ser como la entiendes ahora.

Hay varias formas de aprender cómo se manifiestan tus emociones e interactúan con el cuerpo y la mente. Las barajas de cartas de terapia, como la serie Mis tarjetas de terapia de Ebony Butler, hechas específicamente para personas de color, pueden ser una gran herramienta para la reflexión. También puede ser útil escribir en un diario, meditar y seguir a profesionales de la salud mental con licencia en Instagram. Algunas de nuestras personas favoritas a seguir son Josie Rosario, Lisa Olivera, Nedra Glover Tawwab y Whitney Goodman.

He aquí algunas recomendaciones de libros que hablan de temas relacionados con la salud mental, como el trauma intergeneracional y los estilos de apego:

- *My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies (Las manos de mi abuela: Trauma racializado y el camino para reparar nuestros corazones y cuerpos)*
- *It Didn't Start With You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle (No comenzó contigo: Cómo el trauma familiar heredado da forma a quiénes somos, y cómo terminar el ciclo)*
- *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find — and Keep — Love (Apegado: La nueva ciencia del apego adulto, y cómo puede ayudarte a encontrar y mantener el amor)*

Y por supuesto, ¡hay terapia! La terapia puede ser un proceso atemorizante, pero contar con un profesional de salud mental adecuado a tu lado puede ayudarte a superar cosas que, tal vez, no podrías resolver por tu cuenta. Algunos directorios de terapeutas que puedes consultar son Latinx Therapy (Terapia Latinx), Therapy for Latinx (Terapia para Latinx), Psychology Today (Psicología Hoy), Therapy for Black Girls (Terapia para Niñas Afroamericanas) y Open Path Psychotherapy Collective (Colectivo de Psicoterapia Camino Abierto).

Reflexiona sobre tu "por qué"

Una vez que tengas una mejor comprensión de tu salud mental, el siguiente paso es establecer por qué quieres hablar de ello con tu familia. Es posible que sientas que compartir esta parte de tu vida no es importante, y eso está bien. Pero para quienes lo hacen, este paso es fundamental.

Para algunas personas con las que hablamos, como Figgy Baby, de 30 años, artista musical y cofundador de Bloom Homie, un colectivo de "homies que reinventan la masculinidad", quieren poder ser completamente auténticos con los miembros de su familia; ese es uno de sus "por qué".

Life Kit

How To Talk — And Listen — To A Teen With Mental Health Struggles

"Quiero que el hogar y la familia sean un espacio donde pueda ser mi yo más libre. Admito que no lo es, pero poco a poco puede ser más y más", dice Figgy. "Y siento que dar este salto de ser vulnerable y desvergonzado con mis padres solo deja espacio para conexiones más profundas con mi familia".



Figgy Baby, nacido bajo el nombre de Andrew Figueroa, con su familia. De izquierda a derecha, en la fotografía se encuentra a la izquierda: Felicity Figueroa, Paul Figueroa, Eduardo Figueroa y Figgy Baby. **Left: Andrew Figueroa; Right: Allison Smartt** hide caption

toggle caption

Left: Andrew Figueroa; Right: Allison Smartt

Para otros, lo que quieren es hablar sobre salud mental en el hogar porque ayuda a normalizar la conversación y a romper estigmas. ¿Alguna vez has escuchado *el dicho "la ropa sucia se lava en casa"* o a algún miembro de tu familia burlarse de otro pariente que recibió un diagnóstico de salud mental llamándolo *"loco"*? Todos estos son estigmas culturales frecuentes en la comunidad Latinx.

Y aunque es fácil reírse, e incluso sentirse identificados por estos traumas compartidos, no podemos negar las implicaciones del mundo real que estas ideas tienen en nuestro bienestar colectivo. Es a través de conversaciones abiertas y honestas con las personas que nos rodean que podemos ayudar a romper estas narrativas obsoletas.

Ven preparado a tener una conversación y también un plan de cuidado para más adelante

Después de establecer tu "por qué", entonces será hora de realmente *entablar* la conversación. Este tipo de conversación puede sentirse emocional y mentalmente desalentadora, por lo que sugerimos abordarla con humildad y amor, e incluso con un plan de acción.

Kayla Zapata Fory, de 29 años, escribió lo que quería decirles a sus padres antes de tener esa conversación con ellos. Preparar un guion puede ser una herramienta útil si te pones nervioso durante las discusiones difíciles y quieres asegurarte de que estás poniendo todo sobre la mesa cuando tengas la charla.

Natalia Gutierrez, una terapeuta matrimonial y familiar con licencia que se especializa en traumas y reside en Nueva York y Nueva Jersey, sugiere comenzar diciendo algo como:

| *Estoy luchando por amarme y por saber quién soy, y realmente quiero sanar.*

Tú quieres estar seguro de compartir tus batallas con tus seres queridos en una manera que ellos puedan entender, por lo que además de compartir tu diagnóstico médico, si tienes uno y eliges compartirlo, también podría ser útil compartir tus síntomas usando palabras simples. Por ejemplo, puedes decir: "Cuando conduzco, me pongo muy nervioso de que pueda chocar contra algo o tener un accidente", como una forma de describir la ansiedad.

Life Kit

Olympic Runner Alexi Pappas On Learning To Ask For Help

Es posible que tu familia te rechace, así que prepárate para redirigir la conversación cuando sientas que tus padres o seres queridos reaccionan de manera negativa. Recuérdales que tu proceso en la salud mental se trata de que *tú* quieres lograr ser lo mejor de ti, y podría no tener nada que ver con ellos.

Daniel Olavarria, un trabajador social clínico con licencia que atiende a clientes en Nueva York, California y Florida, sugiere que puedes decir:

| *No mamá, no papá. No es culpa de ustedes. El mundo se mueve rápidamente; las cosas están cambiando y esto es lo que la gente está haciendo ahora para mostrarse como la versión más saludable de sí mismos. Sé que ustedes no tuvieron tiempo para cuidarme, pero les agradezco de todo corazón todo lo que hicieron [por mí], porque ahora lo entiendo.*

Sin embargo, ¡reconocemos que los padres no son perfectos! Si los miembros de tu familia pueden haber contribuido negativamente a tu salud mental, puedes mostrar compasión por sus errores sin dejar de honrar tu realidad.

Life Kit

How to set boundaries with family — and stick to them

Después de compartir tu diagnóstico o tus dificultades con tu familia, es importante reflexionar sobre el apoyo que podrías necesitar de ellos. Esta es también una oportunidad para compartir dónde te gustaría establecer límites para crear un entorno más seguro para ti. (Hay un episodio completo de Life Kit sobre cómo establecer límites con la familia.)

Después de todo lo dicho y hecho, puede ser benéfico tener un plan sobre cómo te cuidarás después. Es posible que desees tomarte un tiempo para dar un paseo, llamar a un amigo para informarle o llevar un diario, cualquier cosa que te ayude a relajarte. Esta puede ser

una de muchas conversaciones con tus seres queridos, por lo que es importante contar con herramientas de cuidado personal por si las cosas se ponen difíciles.

Piensa primero en ti mismo

Pero encima de todo, ¡recuerda ponerte a ti mismo y a tu sanación primero!

Si bien la familia puede ser muy importante para muchos de nosotros en la comunidad Latinx; tu proceso de sanación puede incluirlos o no; por ejemplo, no incluyó a algunos miembros de la familia de Reza Cristián Moreno, de 26 años de edad.

Ella ofrece este consejo a aquellas personas cuyos padres no son tan comprensivos y también podrían estar pasando por sus propios procesos de sanación: "Crecemos con la idea de que los valores familiares son lo más importante. Pero creo que el consejo que aprendí de mi terapeuta es que está bien ponerse a uno mismo y a sus necesidades por encima de todo".



Reza Cristián Moreno está en la fotografía con sus abuelos, Judy Ghaffari y John Trujillo, quienes han sido un apoyo integral en su camino hacia la salud mental. **Judy Ghaffari hide caption**

toggle caption

Judy Ghaffari

El hecho de que te pongas a ti mismo en primer lugar no significa que no te preocupes profundamente por tus padres. Gutierrez nos recuerda: "Es posible que tengamos que decepcionar a la gente si eso significa que nos estamos curando a nosotros mismos y procurando sentirnos bien por dentro". La sanación comienza reconociendo que uno es vulnerable, y eso es algo bastante valiente, no egoísta.

***¿Has hablado con tus seres queridos Latinx sobre tu salud mental o tu terapia?
Comparte los consejos que te han funcionado. Envíanos una nota a lifekit@npr.org.***

Naydeline Mejia es un escritora y editora independiente que vive en el Bronx, NY, e Isabeth Mendoza es una productora independiente que vive en Los Ángeles.

La parte de audio de este episodio fue producida por Sylvie Douglis, con el apoyo de ingeniería de Gilly Moon.

Si te encanta Life Kit y quieres conocer más, [suscríbete a nuestro boletín](#).