

# Cómo Entender la Depresión a través de las Culturas



*Las familias que participan en Head Start provienen de muchos orígenes culturales diferentes, aportando una mezcla única de historia, tradiciones y creencias a las tareas de la crianza y educación de los niños. Algunas vienen de grupos que han sido oprimidos por generaciones. Otras son inmigrantes recientes, tratando de combinar su cultura natal con la de la comunidad en la que viven en la actualidad. Algunas más están arraigadas en un historial de tradiciones culturales. De manera similar, todas las personas que trabajan en Head Start también aportan sus propias ricas tradiciones y creencias culturales a su labor con las familias. Como resultado, las familias y el personal de Head Start podrían tener diferentes ideas acerca de lo que es bueno para los niños. Cuánto tiempo deben dormir los niños, qué métodos funcionan para manejar el comportamiento, lo que esperan a las horas de los alimentos y las maneras en que juegan con otros niños son todos factores que podrían involucrar diferentes valores culturales. El reconocer que la herencia y la identidad cultural nos impacta a cada uno de nosotros de muchas y profundas maneras es el primer paso para desarrollar una sensibilidad cultural –una habilidad profesional fundamental.*

*La experiencia cultural propia puede afectar:*

- *La manera en que nos comunicamos respecto a las necesidades emocionales o de salud mental*
- *El tipo de recursos que estamos dispuestos a utilizar*
- *Cómo describimos y entendemos los síntomas que experimentamos*

*La salud mental es un tema que puede llevar un estigma social o ser un tabú en muchas culturas y comunidades.*

## **Aspecto de la depresión en entornos multiculturales**

Muchos padres de Head Start están expuestos a las adversidades, incluyendo, sin que esta lista sea exhaustiva, la pobreza, el trauma, la violencia y la vida como padres solteros. Estas experiencias incrementan su vulnerabilidad para padecer de depresión. Es importante para el personal de Head Start el reflexionar sobre la variedad de maneras en las que la

depresión puede entenderse, experimentarse y ser descrita. Considere las siguientes observaciones cuando discuta el tema de la depresión con las familias a las que brinda servicios:

### **Descripción de los síntomas**

Cuando una persona está deprimida, se queja de desesperanza o de una tristeza sobrecogedora. Los padres pueden presentar síntomas tales como el aislarse de contactos de tipo social,





agitarse fácilmente, tener dificultad para concentrarse o de problemas con la memoria.

Sin embargo, en algunas culturas, los síntomas físicos son los que con mayor probabilidad se describen (dolores de cabeza, pesadez en algunas partes del cuerpo y problemas de sueño, por ejemplo) (Tsai & Chentsova-Dutton, 2002 en Reilly, 2007), mientras que en otros, los síntomas se agrupan de maneras menos descriptivas (una señal de los “nervios”, por ejemplo).

### Las barreras del lenguaje

La depresión puede ser un tema delicado de discutir y una diferencia en los idiomas maternos puede representar un desafío aún más grande. Por ejemplo, algunos lenguajes o dialectos no tienen una equivalencia fácilmente traducible en cuanto a ciertos términos de la salud mental, tales como la depresión o la resiliencia. Algunos términos del inglés, tales como “feeling blue” [sentirse melancólico] o “feeling down” [sentirse decaído] pueden ser difíciles de traducir. Aunque algunas de las palabras pueden explicarse o describirse, su significado o sentido podría ser malentendido.

### La discusión de la depresión fuera de la familia

Se considera inapropiado o es un tabú en algunas culturas el hablar de la depresión o problemas de la salud mental fuera de la familia inmediata. Algunas personas pueden considerar que es algo vergonzoso o deshonesto el ventilar los problemas familiares con el personal de la escuela (Reilly, 2007). Además, los hombres podrían responder de manera diferente a las mujeres en cuanto a preguntas sobre su salud mental.

### Estrategias para fomentar la sensibilidad cultural

El alentar la comprensión y el crecimiento a través de prácticas de buena comunicación es esencial para el fomento de la sensibilidad cultural. Un punto de partida importante es reconocer las diferencias culturales y todo lo que debe aprenderse para lograr una sensibilidad cultural. Considere las siguientes estrategias al trabajar con las familias a las que les brinda servicios:

- **Evite las presunciones** sobre lo que los padres necesitan o cómo puede usted ayudar a la familia. Sea delicado

en cuando a la manera en que la cultura, raza, religión y orientación sexual influyen el comportamiento, la percepción, la comunicación y los valores de los padres de manera individual y el comportamiento del niño. Pregúntele a los padres qué piensan sobre una discusión del tema de la depresión. Asegúrese de que tanto usted como la familia se entienden mutuamente y han llegado a un acuerdo sobre las metas comunes. Podría tener que irse mucho más despacio con ciertas familias o preguntar al padre de familia si prefiere hablar del tema con una persona que no sea usted.

- **Escuche** la manera en que la persona habla o entiende la salud emocional y mental. La palabra depresión puede llevar un estigma considerable. Escuche con mucha atención lo que el padre de familia dice y observe el lenguaje corporal en búsqueda de pistas para discernir la manera en que se siente.
- **Encuentre un intérprete.** Si usted no habla el mismo idioma, los intérpretes pueden proporcionar los medios para una comunicación productiva. Evite usar a los niños o a otros miembros de la familia como intérpretes cuando se hable de las necesidades de la salud mental. **Además** recuerde que la cultura es algo más que el simple lenguaje, así que es importante encontrar a un intérprete que además entienda la cultura de la persona para la cual estará interpretando. Ajuste su vocabulario y la complejidad del lenguaje para poder satisfacer las necesidades del padre de familia.
- **Muéstrese curioso, pero no indiscreto.** Una de las cosas disfrutables de trabajar en un entorno de diversidad es descubrir las muchas maneras en que se crían a los niños. Cada encuentro con los padres es una oportunidad para aprender más sobre los niños y la manera en que crecen y aprenden. Y, a pesar de eso, es importante limitar sus preguntas a aquellas que verdaderamente le permitan a usted respaldar a la familia. Antes de formular una pregunta, piense en si eso invade la privacidad de la familia. Si la información es de índole privado y debe discutirse de cualquier manera, ayude al miembro de la familia a entender la política del programa sobre la confidencialidad.





- **Evite juicios sobre los valores de la familia.** Las opiniones sobre los papeles de los miembros de la familia y de la crianza de niños difieren entre las culturas y dentro de las mismas también. No asuma que las personas que provienen de la misma cultura automáticamente comparten los mismos valores y puntos de vista. Cuando usted mismo sienta que está desaprobando algunas de las ideas o prácticas de los padres, tómese un momento para preguntarse si el juicio de usted es “la manera correcta” o “mi manera”. Existen muchas maneras para criar a los niños pequeños. Es probable que su manera individual de hacerlo sea distinta a aquella de las familias que no comparten su contexto cultural. Además recuerde que los padres podrían responder al acercamiento con respecto a los temas de salud mental de maneras diversas. Ajuste sus expectativas de manera correspondiente.
- **Explore recursos que sean apropiados culturalmente** para la familia, incluyendo los grupos médicos, comunitarios, religiosos, familiares y políticos. Los doctores de atención médica primaria pueden evaluar la salud de una persona y ofrecer remisiones a otros recursos de salud mental, pero permanezca abierto también a las alternativas valoradas por la cultura familiar, tales como la acupuntura, cambios en la dieta, tratamientos herbales y el ejercicio.
- **Acérquese a los padres.** Invite a los padres a asistir a una variedad de actividades, incluyendo presentaciones que tengan que ver con temas que los padres han identificado como importantes para ellos. Acérquese a los padres y pídale que comenten con usted la cultura de la cual provienen, particularmente sus aspectos positivos y las celebraciones de esa cultura. Para alentar la asistencia a los talleres y grupos sobre la salud mental, utilice lenguaje motivador en el título para evitar el estigma que pudiera suponer asistir a los mismos. Por ejemplo, el ofrecer un taller para padres titulado “Reducción del estrés en los padres de familia” podría ser menos amenazante y tendría mejor asistencia que uno que se llame “Las maneras en que la depresión afecta a los padres”, a pesar de que cada uno podría proporcionar la oportunidad de educar a los padres sobre asuntos de la salud mental, sus efectos en los niños,

y los recursos para el tratamiento y para fomentar la resiliencia. Ofrecer talleres para padres varones o grupos centrados en las necesidades de salud mental de los hombres puede además ampliar los esfuerzos de acercamiento del programa con los padres.

- **Establezca un contacto consistente.** Salude a los padres cada mañana, comparta con ellos observaciones positivas con sus hijos y agrádezcles los esfuerzos que realizan diariamente. El demostrarles interés puede reconfortarlos y puede establecer la confianza. Hágales saber a los padres que está usted dispuesto a hablar y a ofrecerles su apoyo.

Criar a los niños es un desafío aún en las mejores circunstancias. El criar a un hijo en una comunidad que tiene creencias y valores que son diferentes a las propias puede ser incluso más estresante. El personal de Head Start tiene la oportunidad única de acercarse a los padres que pudieran necesitar ayuda para poder ser el tipo de padres que desean ser. El poder escuchar y aprender de las familias puede permitirle al personal de Head Start proporcionar ese apoyo de una manera flexible y con sensibilidad.



---

## Referencias:

- Beardslee, William. *Out of the Darkened Room: Protecting the Children and Strengthening the Family When a Parent Is Depressed [Fuera de la oscuridad: Cómo proteger a los niños y fortalecer a la familia: Cuando uno de los padres está deprimido]*. Boston: Little, Brown and Company, 2002.
- Llerena-Quinn, Roxana, Robert Shapiro, Frances Colon, M. Bravo, A. Lora, Eugene D'Angelo, and William Beardslee. *Adapted Manual for the Prevention of Depression in Families Program for Use with Latino Families [Manual para la prevención de la depresión en las familias del programa, adaptado para su uso con las familias latinas]*. Boston: Children's Hospital, 2006.
- Reilly, Nadja. "Cross Cultural Perspectives on Depression." [Perspectivas sobre la depresión a través de las culturas]. Presentation given at the Family Connections Spring Conference, Cambridge, MA, May 2007.

## Recursos Adicionales:

- Lozano-Vranich, Belisa and Jorge Petit. *The Seven Beliefs: A Step-by-Step Guide to Help Latinas Recognize and Overcome Depression [Siete creencias: Una guía paso a paso para ayudar a las latinas a reconocer y superar la depresión]*. New York: HarperCollins, 2003.
- Stevenson, Howard and G. Renard. "Trusting Ole' Wise Owls: Therapeutic Use of Cultural Strengths in African-American Families." [Confiando en los consejos del búho sabio: El uso terapéutico de las fortalezas culturales en las familias afroamericanas]. *Professional Psychology: Research and Practice* 24, no. 4 (1993): 433-442.
- Cervantes, Joseph M., and Oscar Ramirez. "Spirituality and Family Dynamics in Psychotherapy with Latino Children." [La espiritualidad y la dinámica familiar en la psicoterapia con los niños latinos]. In *Working with Culture: Psychotherapeutic Interventions with Ethnic Minority Children and Adolescents [Al trabajar con las culturas: Intervenciones psicoterapéuticas con niños y adolescentes que forman parte de las minorías étnicas]*, edited by Luis A. Vargas and Joan D. Koss-Chioino, 103-128. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1992.

## Sitios de la Red:

- ACMHS. "Asian Community Mental Health Services." [Servicios de la salud mental en las comunidades asiáticas]. <http://www.acmhs.org/>
- eHealth Information Resources. "Mental Health Resources for Native Americans." [Recursos de salud mental para los indígenas estadounidenses]. <http://www.tribalconnections.org/ehealthinfo/mentalhealth.html>
- NAMI. "African American Mental Health Resources." [Recursos de salud mental afroamericanos]. <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." [El informe del Director General de la salud mental: Cultura, raza y etnicidad]. <http://mentalhealth.samhsa.gov/cre/default.asp>
- SAMHSA. "Culturally Specific Mental Health Resources for Latinos." [Recursos de salud mental especialmente orientada a la cultura latina]. <http://mentalhealth.samhsa.gov/cre/resource3.asp>
- USDHHS. "The Office of Minority Health." [La oficina de la salud de las minorías]. <http://www.omhrc.gov/>



El artículo corto *Cómo Entender la Depresión a través de las Culturas* fue desarrollado por el proyecto Family Connections en el Children's Hospital Boston, con la subvención otorgada al Proyecto de Innovación y Mejoramiento de la Oficina Nacional de Head Start, la Administración para Niños y Familias, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Los autores de *Cómo Entender la Depresión a través de las Culturas* son Mary Watson Avery, William R. Beardslee, Catherine C. Ayoub, Caroline L. Watts, y Kristin Stephenson. © Children's Hospital Boston 2008. Todos los derechos reservados.