

## CAPÍTULO 3

# La salud mental



Es tan importante tener la mente y el espíritu sanos como lo es tener el cuerpo sano. Cuando la mente y el espíritu de una mujer están sanos, ella tiene la fuerza emocional necesaria para cuidar de sí misma y de su familia, para enfrentar y solucionar problemas, hacer planes para el futuro y forjar relaciones gratificantes con otras personas. Una mujer que tiene buena salud mental puede aceptar ayuda de los demás sin dejar de valorarse a sí misma.

Muchas mujeres con discapacidad sufren problemas de salud mental que les hacen difícil superar problemas, sentirse satisfechas con su vida o aportar a la comunidad. A veces, los problemas de salud mental se deben a la discapacidad de la mujer, pero generalmente se deben a la forma en que la comunidad trata a las mujeres con discapacidad.

Este capítulo describe los problemas de salud mental que enfrentan muchas mujeres con discapacidad. También describe los trastornos de salud mental más frecuentes y sugiere cosas que se pueden hacer para sentirse mejor. Además, explica cómo las familias y las comunidades pueden promover la salud mental.

Recuerde que **no hay soluciones rápidas para los problemas de salud mental**. Desconfíe de toda persona que le prometa eso.

## Causas de fondo de los problemas de salud mental

El estrés, la discriminación, el aislamiento y los eventos traumáticos son algunas de las causas de los problemas de salud mental que afectan más a las mujeres con discapacidad. Claro que no todas las personas que hacen frente a estas situaciones terminan sufriendo trastornos mentales. El estrés, por ejemplo, no es en sí un problema de salud mental. Pero cuando una persona ya no puede salir adelante debido a las presiones que siente, el exceso de estrés sí se ha convertido en un problema. Los eventos traumáticos de la vida no siempre causan problemas de salud mental, pero muchas veces lo hacen cuando la persona no tiene apoyo para tratar de entender esos eventos y superar sus consecuencias.

Cuando piense en los problemas de salud mental, recuerde:

- No hay una línea de separación bien definida entre las respuestas normales a los eventos de la vida y los problemas de salud mental.
- La mayoría de las personas tiene algunos de los signos descritos en este capítulo, en diferentes temporadas de su vida, porque todos enfrentamos problemas en algún momento.
- Los signos de los problemas mentales pueden ser diferentes en diferentes comunidades. Hay comportamientos que son normales dentro de las tradiciones y valores de una comunidad pero que parecen extraños vistos desde afuera.

### Si piensa que alguien tiene un problema de salud mental

Si sospecha que una persona tiene un problema de salud mental, trate de conocerla mejor. Fíjese en lo que otras personas digan sobre su comportamiento y sobre las maneras en que ella ha cambiado. En vista de que los problemas de salud mental muchas veces tienen sus orígenes en la familia o la comunidad, pregúntese cómo podrían contribuir al problema. Tenga en cuenta que no todos los problemas de salud mental tienen causas que se puedan identificar. A veces, simplemente no sabemos por qué a alguien le da un problema de salud mental.

*¿Estoy realmente enferma de los nervios?*



Tal vez la gente la trate cómo si usted estuviera débil o enferma. Pero el verdadero problema podría ser una situación injusta o muy molesta en su vida.

### EL ESTRÉS

Cuando una persona enfrenta mucho estrés todos los días durante mucho tiempo, a menudo empieza a sentirse abrumada e incapaz de salir adelante. El problema podría ser aun peor si le han enseñado a menospreciarse y a descuidar sus propias necesidades.

### Cambios físicos y enfermedades causadas por estrés

Cuando se siente estrés, el cuerpo se prepara para reaccionar rápidamente y resistir el estrés. Éstos son algunos de los cambios físicos que ocurren:

- El corazón empieza a latir más rápido.
- Se acelera la respiración.
- Sube la presión arterial.
- La digestión se vuelve más lenta.

Si se produce una situación que causa estrés repentino y fuerte, tal vez sienta estos cambios en el cuerpo. Luego, cuando la situación que produjo el estrés haya terminado, su cuerpo retornará a la normalidad. Pero si el estrés es menor y constante se acumula poco a poco, quizás usted no note cómo le está afectando el cuerpo, aunque los signos estén allí.

Si el estrés dura mucho tiempo, puede causar los signos físicos frecuentes de la angustia y la depresión, tales como dolor de cabeza, problemas digestivos, fatiga y cansancio. Con el tiempo, el estrés también puede causar enfermedades crónicas, como por ejemplo, presión alta.

## Las barreras sociales producen estrés

Muchas de las mismas barreras que impiden que las mujeres con discapacidad obtengan atención de salud también les causan estrés en la vida diaria. En vista de que ellas tienen que enfrentar tantas situaciones que producen estrés, es muy importante que encuentren el apoyo que necesitan para sentirse fuertes, confiar en sus habilidades y conservar su autoestima.

### **Discriminación de género**

El género se refiere a las costumbres y roles que diferencian las niñas y mujeres de los varones en una comunidad. Cuando la mayoría de la gente valora a las niñas menos que a los niños, las niñas enfrentan más estrés. Tal vez los hermanos de una niña reciban más educación o más comida que ella. Quizás a ella se la critiquen mucho aunque sea muy trabajadora. Quizás nadie se fije en sus esfuerzos. Si una niña además tiene una discapacidad, es aun más probable que sea tratada así. A medida que ella crezca, tal vez no piense que se merece buenos tratos de parte de su pareja y su familia, que tiene derecho a recibir atención de salud cuando está enferma o que puede desarrollar sus habilidades. Si así se siente, quizás inclusive piense que su falta de importancia en la familia y la comunidad es algo natural y correcto —cuando, de hecho, es una injusticia.



### **La pobreza**

Cuando una familia es pobre, es más difícil que una niña o una mujer con discapacidad adquiera las habilidades que necesita para trabajar. Tal vez no consiga los audifonos o las muletas que necesita para ir a la escuela. Si una niña o una mujer con discapacidad no tiene oportunidad de ayudar a mantener a su familia, quizás ellos la traten como una carga. Si la familia tiene poca comida, tal vez decidan que deberían recibir más comida las personas que trabajan y mantienen a los demás.

### **Actitudes sobre la discapacidad**

A veces la gente no espera que las niñas y las mujeres con discapacidad logren mucho en la vida. Como las mujeres con discapacidad aprenden a tener pocas esperanzas, ellas suelen valorarse menos. Muchas veces no promueven cambios en la comunidad porque no tienen suficiente confianza en sí mismas.



*Si usted crece rodeada de personas que la quieren pero que no piensan que es capaz de lograr mucho, entonces usted empezará a pensar lo mismo. Su autoestima se dañará si sus seres queridos y de confianza esperan muy poco de usted.*

### **Discriminación, estrés y autoestima**

Un grupo de mujeres con discapacidad fundó nuestra Asociación en 1989 para promover el bienestar de las mujeres con discapacidad. Tenemos 21 miembros con diferentes discapacidades (de la vista, del oído, del habla y de movilidad). Nos reunimos una vez al mes para hablar sobre nuestros problemas y para tratar de encontrar soluciones.

Todas compartimos la opinión de que la gente muchas veces nos discrimina porque:

- somos mujeres.
- tenemos discapacidades.
- la mayoría de nosotras es pobre.



Los hombres nos rechazan porque piensan que no servimos para ser sus esposas. Y nadie nos da empleo porque no proyectamos la imagen 'correcta' en el lugar de trabajo. Muchas veces no podemos recibir una educación aunque haya escuelas y cursos de capacitación disponibles. Por ejemplo, hasta en las escuelas especiales para niños con discapacidad, se les da prioridad a los varones.

Es poco probable que recibamos capacitación para cualquier tipo de trabajo. Muchas veces se nos maltrata —física, emocional y sexualmente. A diferencia de todos los hombres y mujeres sin discapacidad, rara vez se nos permite tomar decisiones en casa o en la comunidad.

Pero para todas las integrantes de la Asociación, el mayor problema es la baja autoestima. La sociedad nos enseña a menospreciarnos. Por lo general, la gente piensa que no somos capaces de atraer a un hombre o de formar una relación estable, de tener hijos y de hacer un trabajo que sea bien valorado. Por lo tanto, consideran que no servimos para nada. Ni siquiera nuestros parientes nos quieren a menos que les sirvamos para algo.

—Dormaa Ahenkro, de Ghana

## La imagen corporal

En muchas comunidades, la gente mira a las mujeres con discapacidad como si fueran menos porque ellas no se conforman con la imagen que tiene la gente de una mujer bella. Pero las mujeres, con o sin una discapacidad, ven muchos cuerpos y comportamientos diferentes a su alrededor y pueden apreciar esas diferencias. La belleza se encuentra en todo tipo de cuerpo, cara, y persona, porque es algo que viene de adentro. Cuando una persona se siente bella, y le ofrece amor al mundo y a sí misma, las cicatrices, deformidades, amputaciones, gestos y expresiones diferentes, y cualquier otra cosa a la que las personas no están acostumbradas, forman parte de la belleza particular de esa persona.



*Quando me visto bien, con un sari y una blusa que hacen juego, y me pongo aretes y un bindi en la frente, me siento más confiada y orgullosa de mí misma.*

### Cómo cambié mi imagen



Me llamo Rosa y soy de Kenya. Soy ciega y tengo muchos parientes y amigas que me ayudan con mis cuidados diarios. Aprecio muchísimo su ayuda. Pero antes estaba frustrada porque no me dejaban decidir cómo vestirme ni cómo hacer mis cosas. Sentía que siempre se me trataba como a una niña porque, en mi opinión, nadie me trataba con respeto.

Quería sentirme más independiente, así que empecé a hacer preguntas. Cuando alguien me ayudaba a vestirme, yo le preguntaba a esa persona cómo era la ropa y cómo me estaba peinando. También le preguntaba cómo se vestían y se peinaban otras mujeres de mi edad.

En poco tiempo me di cuenta de que cuando mis asistentes me vestían y me peinaban, yo terminaba viéndome como una niña. Con razón la gente no me trataba con respeto. Pero ya tengo 25 años y no quiero que me traten como a una niña. Así que les pedí a mis asistentes que me enseñaran a peinarme yo sola de la misma manera que otras mujeres de la comunidad. Lo hicieron con gusto. Nunca antes se les había ocurrido esa idea.

Como mis amigas estaban acostumbradas a ayudar a sus hijas pequeñas, a mí me ayudaban de la misma manera. Ahora me facilitan el vestirme como otras mujeres de la comunidad. Y la gente de la comunidad me trata con respeto.



### **El aislamiento**

Muchas niñas con discapacidad crecen aisladas de otros niños y no tienen oportunidades de hacer amigos. Tal vez no desarrollen las habilidades sociales necesarias para forjar relaciones sólidas cuando sean adultas. La soledad y el aislamiento causan estrés. Para tener una autoestima positiva, es importante contar con amigos y estar integrada en la vida comunitaria. Una joven con discapacidad además necesita apoyo para aprender a confiar en su identidad de manera que pueda forjar relaciones personales íntimas y sexuales (vea la página 142).

### **Capacitación laboral**

Las mujeres con discapacidad tienen menos posibilidades de recibir capacitación que les prepara para trabajar y ganar dinero. Si no tienen la oportunidad de desarrollar habilidades laborales, será más difícil que se ganen la vida y mantengan a sus familias.



## **Problemas de salud mental frecuentes**

Hay muchos tipos de problemas de salud mental, pero los más frecuentes son la angustia, la depresión, las reacciones al trauma y el abuso del alcohol o las drogas.

### **DEPRESIÓN (SENTIRSE SUMAMENTE TRISTE O NO SENTIR NADA)**

La depresión afecta a casi 5 de cada 10 mujeres con discapacidad, comparada con más o menos 2 de cada 10 personas sin discapacidad. Esto no sorprende porque muchas niñas con discapacidad nunca tienen la oportunidad de estudiar, desarrollar confianza en sí mismas, o aprender a hacer cosas para ellas mismas. A medida que envejecen, la probabilidad de que se sientan tristes o deprimidas aumenta debido a las barreras sociales y los cambios en la salud que les impiden hacer tantas cosas como antes.

#### **Signos:**

- sentirse triste la mayor parte del tiempo
- dormir demasiado o no dormir bien
- dificultad para pensar con claridad
- falta de interés en las actividades placenteras, la comida o el sexo
- problemas físicos, como dolores de cabeza o problemas digestivos, que no se deben a una enfermedad
- falta de energía para las actividades diarias
- pensar en la muerte o el suicidio



La depresión no dura para siempre, aunque eso es difícil de creer cuando una está deprimida. En las páginas 60 a 69 damos sugerencias para superar la depresión.

## Envejecimiento

Su cuerpo seguirá cambiando a medida que usted vaya envejeciendo. Sus quehaceres diarios le tomarán más tiempo, algunas discapacidades empeorarán y tal vez sufra discapacidades 'secundarias' por haber expuesto ciertas partes del cuerpo al esfuerzo excesivo. A medida que vaya envejeciendo, tendrá más problemas con el cuerpo y tendrá que adaptar frecuentemente la manera en que hace las cosas. Quizás usted sienta que estos cambios constantes le están volviendo cada vez más dependiente de la ayuda de los demás. Esos sentimientos podrían afectar su autoestima. Vea el Capítulo 13 sobre el envejecimiento.

Si se siente triste casi todo el tiempo, si no puede dormir o si cambia de humor sin mayor motivo, hable con algún pariente de confianza o con un trabajador de salud.



### Suicidio

La depresión grave puede llevar a una persona a suicidarse (matarse). Muchas personas piensan en suicidarse por lo menos una vez en la vida. Pero si esos pensamientos se vuelven cada vez más frecuentes o más intensos, hay que consultar de inmediato a un trabajador de salud mental o a un consejero capacitado.

- ¿Se siente sola o aislada de su familia o de sus amigos?
- ¿Ha perdido las ganas de vivir?
- ¿Usa alcohol o drogas con regularidad?
- ¿Tiene un problema grave de salud?
- ¿Ha pensado en suicidarse?
- ¿Alguna vez ha tratado de suicidarse?

Si contesta que sí a una o varias de estas preguntas, quizás podría empezar a sentirse mejor tan solo hablando sobre sus problemas con una persona de confianza. Si acude a un consejero o a un doctor, es posible que también le den medicinas para la depresión.

*Si una persona que usted conoce habla de suicidarse, pídale a alguien que se quede con ella todo el tiempo, que la vigile de cerca y que se deshaga de todos los objetos peligrosos a su alrededor. Si hay servicios de salud mental en su comunidad, averigüe si hay alguien que pueda hablar con ella frecuentemente.*



## ANGUSTIA (SENTIRSE NERVIOSA O PREOCUPADA)

Si el nerviosismo o la preocupación continúan mucho tiempo o se vuelven más intensos, es posible que usted tenga un problema de salud mental. (La gente muchas veces también llama a la angustia “nervios”, “ataques de nervios” o “ansiedad”).

### Signos:

- sentirse tensa o nerviosa sin ninguna razón
- sudar
- sentir que el corazón le late con fuerza (sin que tenga una enfermedad del corazón)
- molestias frecuentes del cuerpo, que no se deben a una enfermedad física y que aumentan cuando usted está alterada o perturbada.

**Los ataques de pánico** son un tipo intenso de angustia. Ocurren de repente y pueden durar desde varios minutos hasta varias horas. Además de los signos ya mencionados, es posible que usted también sienta terror o espanto, y tal vez tenga miedo de desmayarse o de morir. También podría tener dolor en el pecho, dificultad para respirar y la sensación de que algo terrible está a punto de suceder.



## TRAUMA

Cuando algo horrible le ha sucedido a una mujer, ella ha sufrido un trauma. Algunos de los tipos de trauma más frecuentes son la violencia en el hogar, la violación, la guerra, la tortura y las catástrofes naturales. Los traumas afectan la salud física y mental de la mujer. Como consecuencia, ella se siente en peligro; se siente insegura e indefensa, y piensa que no puede confiar en el mundo ni en la gente a su alrededor. La mujer puede tardarse mucho tiempo en recuperarse de un trauma, sobre todo si lo causó otra persona.

### Discapacidades causadas por el trauma

Cuando una mujer queda discapacitada a una edad más avanzada, a causa de una guerra, un accidente o una enfermedad, el cambio repentino puede ser muy duro para ella. Algunas mujeres en esa situación sienten que ya no valen nada, ni para sí mismas, ni para su familia o su comunidad. Si además la mujer sufrió un trauma, es posible que también sienta miedo o que esté trastornada.

Cuando una mujer sufre una discapacidad a una edad avanzada, muchas veces ya recibió una buena educación, desarrolló muchas habilidades y aprendió a confiar en sí misma. Es posible que siempre haya tenido lazos fuertes con otras personas y que espera que los demás la traten con respeto. Al quedar discapacitada, podría tardar en adaptarse a los cambios de su cuerpo. Pero quizás le cueste aun más trabajo adaptarse a los cambios en la manera en que otras personas la ven ahora y en la forma en que ella se ve a sí misma.

Muchas mujeres que sufren una discapacidad a una edad avanzada dicen que tuvieron que tomar la decisión de no darse por vencidas. Aunque estaban conmocionadas y tristes, se dieron cuenta de que tenían opciones para seguir con sus vidas. Vea la historia de Anita en la página 63.

## El maltrato es un tipo de trauma

Las niñas con discapacidad, en particular, corren el riesgo de que alguien en su familia las maltrate de alguna forma. El maltrato (o abuso) sexual ocurre cuando alguien toca a la niña de una manera sexual, o si su padre, hermano, primo o asistente la obliga a tener relaciones sexuales. Otros tipos de maltrato consisten en golpear o lastimar a la niña, humillarla, atenderla con crueldad o negarle atención. El maltrato es un tipo de trauma que es muy dañino para la salud mental de la niña. Si una mujer fue maltratada de niña, los efectos de ese maltrato le pueden durar años.

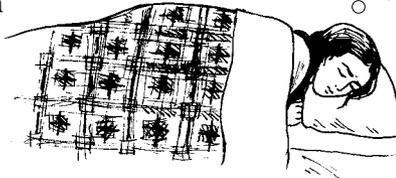
Muchas mujeres siguen siendo maltratadas ya de adultas pero no se quejan porque piensan que no merecen que las traten bien. Para más información sobre el maltrato, vea el Capítulo 14.



## REACCIONES AL TRAUMA

Si usted sufrió un trauma, podría tener muchas reacciones diferentes, como por ejemplo:

- **revivir el trauma una y otra vez en la mente.** Cuando está despierta, quizás recuerde continuamente las cosas terribles que le sucedieron. De noche, es posible que sueñe con esas cosas o que tenga dificultad para dormirse por estar pensando en ellas.
- **sentirse apagada o incapaz de sentir emociones.** Quiere evitar a las personas o los lugares que le recuerdan el trauma.
- **estar muy alerta.** Si siempre está atenta al peligro, podría tener dificultad para relajarse y dormir. Tal vez se sobresalte muy fácilmente.
- **sentirse muy enojada o avergonzada por lo que le sucedió.** Si sobrevivió a un trauma que causó la muerte de otras personas o que dejó a otras gravemente heridas, quizás se sienta culpable de que otros sufrieron más que usted.
- **sentirse aislada.** Quizás le cueste relacionarse naturalmente con otras personas.
- **tener episodios de comportamiento extraño o violento,** durante los cuales no está segura de dónde se encuentra.



Las personas que sufren reacciones a un trauma quizás también se sientan angustiadas o deprimidas, o tal vez abusen del alcohol o las drogas.

Muchos de estos signos son respuestas normales a una situación difícil. Por ejemplo, es normal estar enojada de que un trauma ocurrió o estar alerta si la situación aún es peligrosa. Pero si los signos son tan intensos que le impiden hacer sus actividades diarias, o si empieza a tener signos meses después de que haya ocurrido el trauma, usted necesita ayuda.

## Ayudas para superar las reacciones al trauma

Si usted sufrió un trauma, tal vez necesite ayuda para:

- **aprender a volver a confiar en la gente.**
- **hablar sobre su vida antes del trauma y también sobre sus experiencias actuales.** Así podrá darse cuenta de que, aunque la vida haya cambiado bastante, de muchas maneras usted sigue siendo la misma persona que antes.
- **hablar de cosas dolorosas que son muy difíciles de expresar o que están ‘enterradas’ donde no las puede recordar.** Las actividades que le permitan expresar sus sentimientos sin palabras, como por ejemplo pintar o dibujar, pueden ayudarle superar el dolor profundo. El masaje y la danza también pueden ser sanadores en tanto ayudan a librar el cuerpo y la mente de memorias de dolor silenciadas.
- **entender sus reacciones.** Cuando usted llegue a entender sus reacciones, generalmente podrá manejar mejor sus sentimientos.
- **hacer un plan para enfrentar las situaciones dolorosas que no puede evitar.** Si hay cosas y situaciones que le recuerdan el trauma y le causan temor, será útil que se prepare para enfrentar las que no puede evitar. Por ejemplo, podría decirse a sí misma: “Él se parece al hombre que me atacó, pero es otra persona y no quiere hacerme daño”.
- **recordar que usted no es responsable de lo que dijo o hizo si alguien la violó o la maltrató de alguna manera.** El único responsable es la persona que la maltrató. Quizás esa persona le haya hecho pensar que usted nunca más volverá a sentirse tan íntegra como antes. Es verdad que toda experiencia fuerte nos cambia de alguna forma, pero con apoyo y cariño es posible superar hasta experiencias muy terribles.



Cuando duerma, tenga cerca un objeto que le haga sentirse segura en su vida actual. Si sueña con el trauma, cuando despierte el objeto le puede ayudar a darse cuenta de que ahora está a salvo.

### Si alguien a quien usted conoce sufre un trauma

Si una mujer sufre un trauma, quizás al principio lo mejor sería que sus amigas, parientes y asistentes la acompañen en sus actividades diarias, e incluso las hagan por ella hasta que se recupere. Usted puede mostrarle que está dispuesta a escucharla y que esperará hasta que ella quiera hablar. Después, cuando le parezca apropiado, anímela a que vuelva a hacer las actividades que disfrutaba antes o que eran parte de su rutina diaria.

# La psicosis (enfermedad mental grave)

Una mujer con discapacidad corre el riesgo de sufrir una enfermedad mental si:

- ha tenido problemas de salud mental anteriormente.
- ha perdido a parientes o está aislada de su familia.
- presenció actos de violencia o tiene una pareja violenta.
- tiene poco apoyo social.

Es posible que una mujer con discapacidad tenga una enfermedad mental si presenta uno o varios de estos signos:

- Oye voces o ve cosas que otras personas no oyen ni ven (alucinaciones).
- Tiene ideas raras que interfieren con su vida diaria (delirio) —por ejemplo, piensa que sus vecinos están tratando de matarla.
- Ya no se cuida —por ejemplo, no se viste, no se baña, o no come.
- Se porta de una manera extraña —por ejemplo, dice cosas que no tienen sentido.

Hay otras cosas que podrían causar signos parecidos, como algunas enfermedades, el envenenamiento, ciertas medicinas, el abuso de drogas o el daño cerebral. Hay también comportamientos que pueden parecer muy extraños, pero que no tienen nada que ver con una enfermedad mental. Por ejemplo, si una mujer dice que recibió un consejo de una aparición, quizás ella esté recurriendo a fuentes tradicionales de conocimientos y consejos. En esos casos, no tiene ni una enfermedad mental ni sufre de alucinaciones. Es más probable que los signos se deban a una enfermedad mental si ocurren con tanta frecuencia o son tan intensos que interfieren con las actividades diarias de la persona.



## ATENCIÓN PARA LAS ENFERMEDADES MENTALES

En la mayoría de los lugares, los parientes son quienes se encargan de las personas que tienen una enfermedad mental. Sin embargo, lo mejor es que la persona también reciba tratamiento de un trabajador de salud mental capacitado. Se recomienda usar ciertas medicinas en algunas situaciones, pero nunca deben ser el único tratamiento.

Los curanderos tradicionales muchas veces juegan un papel importante en el tratamiento de las enfermedades mentales. Si un curandero es de la misma comunidad que la persona enferma, es probable que conozca a ella y a su familia, que la entienda y que tenga una idea clara de las experiencias que le estén afectando. Algunos curanderos usan tratamientos o rituales que pueden ayudar a una mujer a superar su problema.

**Siempre hay que tratar a una persona con una enfermedad mental con compasión, respeto y dignidad, sin importar el tipo de tratamiento que reciba.**

Antes de empezar un tratamiento para una enfermedad mental, haga estas preguntas:

- ¿Cuál es el propósito de cada uno de los pasos del tratamiento?
- ¿Qué se espera que suceda?
- Si la persona no representa un peligro para sí misma o para los demás, ¿puede recibir atención de salud mental en casa?
- ¿Participará la familia en el tratamiento?
- ¿Es respetada por la comunidad la persona que se encargará del tratamiento?
- ¿Tiene efectos secundarios el tratamiento? Sí es posible que los tenga, ¿cuáles son? ¿Por cuánto tiempo duran?



*Juanita, no te preocupes por nada. Yo voy a cuidar a los niños.*

La parte más importante de cualquier tratamiento es el apoyo y el cariño de la familia y los amigos.

Si una mujer debe ingresar a un hospital para recibir tratamiento, antes de ingresarla pida un recorrido de las instalaciones. Asegúrese de que el hospital esté limpio y que los pacientes estén bien atendidos y protegidos, puedan tener visitas y reciban tratamiento con regularidad de trabajadores de salud mental capacitados. Los pacientes deben tener libertad de movimiento dentro del hospital, a menos que representen un peligro para sí mismos o para los demás. Además, no olvide averiguar los requisitos para dar de alta a la persona después del tratamiento.

Los lugares que ofrecen servicios de salud mental pueden tener las mismas barreras que otros edificios y servicios, que impiden que las personas con discapacidad se muevan y se comuniquen sin dificultad. En las páginas 36 a 40, damos ideas para mejorar el acceso a todos los servicios de salud.

## Promover la salud mental

Para tener una vida mejor, las mujeres con discapacidad necesitan tener salud, educación y capacidad para movilizarse independientemente y ganarse la vida. Pero las dificultades que hay que vencer para lograr estas metas pueden causar problemas de salud mental. Por lo general, no es necesario tratarse con un trabajador de salud mental capacitado para superar la mayoría de los signos de depresión, angustia o falta de autoestima. Hay maneras en que usted puede ayudarse a sí misma y empezar a sentirse mejor con el apoyo de otra persona o de un grupo.

## Cosas que se pueden hacer con pocos recursos

- Pasar tiempo con sus amigas, haciendo juntas sus quehaceres u otras actividades cotidianas.
- Expresar sus sentimientos. Si le cuesta trabajo hablar con los demás, tal vez le ayude escribir poemas, canciones o cuentos. O podría expresar sus sentimientos sin usar palabras, a través de la danza, el dibujo, la pintura o la música.
- Crear un entorno agradable. Trate de arreglar el lugar donde vive a su gusto y con la mayor cantidad de luz y aire fresco que sea posible.
- Aprovechar la belleza que haya a su alrededor. Por ejemplo, poner flores en un cuarto, escuchar música o ir a un lugar donde haya una vista bonita.
- Practicar alguna tradición que desarrolle la fuerza interior y ayude a calmar el cuerpo y la mente.

### ***Aprender a relajarse***

- Cierre los ojos e imagínese un lugar tranquilo y seguro donde le gustaría estar. Podría ser en cualquier lado: sobre una montaña, junto al mar o un lago, o en el campo.
- Siga pensando en ese lugar mientras respira profundamente, tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca.
- Si le sirve, piense en algo positivo, como por ejemplo, "estoy en paz" o "soy fuerte".
- Siga respirando y siga concentrándose, ya sea en el lugar seguro o en el pensamiento positivo. Haga este ejercicio de relajación más o menos 20 minutos (el tiempo que le toma hervir arroz).
- Si empieza a sentirse incómoda o asustada en cualquier momento durante el ejercicio, abra los ojos y respire profundamente.

Usted puede hacer este ejercicio con su grupo o a solas en casa, siempre que se sienta tensa o asustada, o cuando no pueda dormir. La respiración profunda ayuda a calmar las angustias.

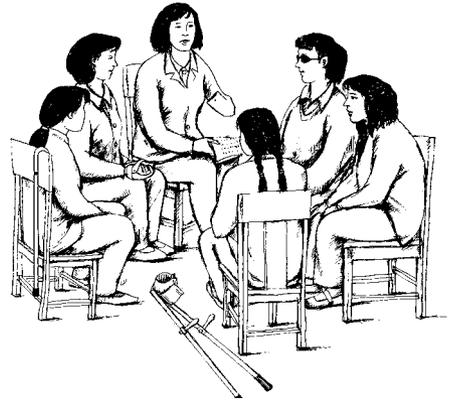


## Relaciones de ayuda mutua

En una relación de ayuda mutua, 2 o más personas se comprometen a llegar a conocerse, comprenderse y ayudarse mutuamente.

Las relaciones de ayuda mutua pueden servirle para obtener apoyo, reconocer sus sentimientos y controlar reacciones impulsivas. Diferentes personas pueden desarrollar estas relaciones: amigos, parientes, un grupo de mujeres con discapacidad, un grupo de mujeres que trabajan juntas o un grupo que ya se reúne para otro propósito.

Tenga cuidado cuando vaya a formar una relación de ayuda mutua. Sólo escoja a personas que respetarán sus sentimientos y su intimidad. Para mayor información sobre cómo formar grupos de apoyo, vea las páginas 65 y 66.



## APRENDER A VALORARSE

Una mujer, con discapacidad o no, tendrá una autoestima positiva si ha recibido el apoyo de su familia, su escuela y su comunidad para tener la mejor vida posible. Pero si una mujer creció sintiendo que vale menos que los demás porque tiene una discapacidad, ella tendrá que aprender a valorarse.



*Cuando usted se valora positivamente, puede andar con la cabeza en alto y sentirse orgullosa de sí misma y de lo que puede hacer. No tiene miedo de hacer cosas nuevas. La confianza en sí misma le da poder. Se respeta a sí misma, aun cuando comete errores. Y el respeto que usted se tiene a sí misma generalmente le gana el respeto de los demás.*

*Cuando usted sabe que es una persona importante, toma buenas decisiones para su vida. Valora su seguridad, sus sentimientos, su salud--¡se valora completamente! La autoestima positiva le ayuda a entender que todo su ser merece cuidado y protección.*

La autoestima es una de las partes más importantes de la salud mental. Una mujer tiene una autoestima positiva cuando sabe que merece que la traten con respeto. Sabe que la gente le presta atención y aprecia sus opiniones. Se siente capaz de enfrentar dificultades y problemas.

Las niñas y mujeres desarrollan una autoestima positiva cuando su familia, escuela y comunidad las tratan con respeto. Mientras más apoyo reciba la mujer para que tenga la mejor vida posible, más se estimará ella misma. Otras cosas que le ayudarán a llevar la autoestima en alto son el trabajo en algo que sea valorado, la seguridad económica, las relaciones cariñosas, y el vivir libre del maltrato físico o sexual.

*Por todo el mundo, nosotras las mujeres con discapacidad estamos cambiando nuestra manera de vivir con una discapacidad y nos estamos apoyando mutuamente. Estamos orgullosas de nosotras mismas. Somos bellas así como somos.*



Con la ayuda y el apoyo de sus amigos y su familia, una mujer que repentinamente sufre una discapacidad puede aprender a salir adelante. Puede aprender a hacer las cosas de nuevo y de una manera que funcione con su discapacidad. Pero no tiene por que cambiar la forma en que se valora y se respeta a sí misma tan sólo porque su cuerpo o su mente ha cambiado.

## Desarrollar la autoestima

El proceso para aprender a valorarse y desarrollar una autoestima positiva empieza temprano y continúa toda la vida. Tal vez a usted no la apreciaron cuando era niña, la protegieron demasiado, o no le dieron oportunidades de aprender a confiar en sí misma o de hacer las cosas independientemente. Sin embargo, usted no necesita vivir así ahora que es adulta. Puede valorarse, respetarse y ser apreciada por los demás tal como es. Después de todo, su experiencia le ha enseñado a adaptarse a su discapacidad y salir adelante.



*Ung Yok Khoan es increíble. Era una maestra excelente antes de que una mina terrestre le volara la pierna. Y sigue siendo una maestra excelente.*

## La historia de Anita

Anita es doctora y también madre y esposa. Ella quedó discapacitada repentinamente cuando una enfermedad la dejó sorda. Cuando entró al mundo de las personas con discapacidad, sintió la soledad que sienten muchas mujeres con discapacidad. La Dra. Anita se dio cuenta de que podía abandonar su vida de antes o tomar decisiones que le permitirían llevar la vida más normal que fuera posible. Aprendió a leer labios y a comunicarse por escrito cuando los demás no le entendían. La valentía y dignidad con que la Dra. Anita enfrentó su gran pérdida personal y su sufrimiento han sido un ejemplo positivo para muchas personas.



### **La decisión de Neelima**

Cuando Neelima era una jovencita, trató de suicidarse tomando ácido. El ácido le destruyó el estómago y el intestino. Los hábiles doctores indios que le salvaron la vida le dijeron que tenía una opción: después de la operación iba a poder hablar o tragar pequeñas cantidades de comida, pero no ambas cosas. Neelima optó por poder tragar. No se desanimó cuando le sacaron la laringe y ella ya no pudo hablar. A pesar de esta limitación, terminó sus exámenes escolares y empezó a trabajar haciendo comidas para banquetes y fiestas.

Neelima, que siempre ha sido buena cocinera, se hizo fama preparando comida en casa y vendiéndola.



### **No siempre es fácil aprender a valorarse, pero se puede lograr dando pequeños pasos.**

**El primer paso es conocer a otras personas.** Si no está acostumbrada a salir, podría empezar por sentarse en frente de su casa y saludar a sus vecinos. Luego, si puede, vaya al mercado y hable con la gente allí. A medida que la lleguen a conocer, se darán cuenta de que las mujeres con discapacidad realmente no son tan diferentes que las demás mujeres. Cada vez que salga, será más fácil que conozca a otras personas y que se comunique con ellas.

A veces, la discapacidad de una mujer le dificulta hablar con otras personas. Las mujeres que son sordas o que no pueden hablar claramente pueden tratar de usar gestos y ademanes o dibujos para comunicarse. Quizás una mujer sorda pueda enseñarles un poco de lenguaje de señas a sus vecinos. Para empezar, escoja a 2 ó 3 personas con quienes quiera comunicarse. Trate de encontrar a personas que tengan paciencia y estén dispuestas a cooperar con usted. Juntas podrán encontrar maneras de comunicarse sobre más cosas cada vez que lo intentan. Con el tiempo, usted podrá comunicarse cada vez más con más personas.



**El segundo paso es formar un grupo para mujeres con discapacidad o unirse a un grupo que ya existe.** El grupo puede convertirse en un lugar acogedor donde las mujeres se sienten cómodas y con ganas de hablar abiertamente. Las conversaciones entre mujeres pueden ayudarles a empezar a:

- valorarse y defender su derecho a tomar decisiones para mejorar sus vidas.
- conocer sus puntos fuertes y débiles.
- intercambiar ideas y experiencias relacionadas con los desafíos que deben enfrentar debido a sus discapacidades.
- hablar de la necesidad de aceptar su cuerpo y cuidarlo bien.
- apoyarse en los buenos y los malos tiempos.
- aprender a vivir con más independencia.
- sentirse orgullosas de sí mismas y no dejar que las imágenes negativas de la discapacidad cambien esa actitud.



### ***Lo más difícil fue convencerme a mí misma***

Tina, una mujer de Georgia que quedó discapacitada a causa de un asalto, nos relata su experiencia:

Quando me di cuenta de que estaba discapacitada y en una silla de ruedas, no lo podía creer. Pensé que yo era la culpable. Pero todos los días me decía a mí misma: "Tus hijos te quieren y tu esposo te necesita. Eres cosmetóloga y las mujeres están esperando a que les embellezcas la cara. Tienes que vivir". Me di cuenta de que yo era importante para mi familia y mi sociedad.

Decidí vivir —y trabajar para ellos y con ellos. Ahora veo que mi vida ha cambiado y hasta mejorado.

## **FORMAR GRUPOS DE APOYO**

Quando las mujeres con discapacidad nos reunimos, cada una tiene más fuerza y más esperanza. Eso a su vez nos ayuda a sobreponernos a los problemas que enfrentamos todos los días.

Tan sólo el poder hablar sobre un problema puede ser útil. Después de que una mujer relate su historia, la dirigente del grupo puede preguntar si otras mujeres han tenido experiencias parecidas. Después de escuchar todos los relatos, el grupo puede hablar de lo que tienen en común las historias, de las condiciones sociales que quizás contribuyan a los problemas y de lo que el grupo podría hacer para cambiar esas condiciones.

Luego las mujeres pueden decidir si desean trabajar juntas o por separado para corregir uno de los problemas que hayan identificado. Las mujeres tienen más poder cuando colaboran que cuando actúan solas.



*A veces, llegábamos a la reunión desanimadas. No teníamos ganas de hablar. No teníamos energía. Pero luego una carcajada o un abrazo nos contagiaban a todas y entonces nos sentíamos más fuertes. El solo hecho de estar juntas —y no solas— nos da fuerza.*

### Cómo formar un grupo de apoyo

1. Encuentre a 2 ó más mujeres que quieran empezar un grupo.
2. Decidan cuándo y dónde reunirse. Lo mejor sería encontrar un lugar tranquilo, como una escuela, un centro comunitario, una cooperativa, una iglesia o un templo.
3. Hablen de lo que esperan lograr. Escojan los temas más importantes que quieran discutir. Por lo general, los grupos de apoyo funcionan mejor cuando los forman y los dirigen mujeres con discapacidad.
4. Ofrezcan apoyo en vez de consejos. Recuerden que cada mujer tiene que decidir cómo enfrentar sus problemas ella misma. Nadie debe decirle qué hacer.
5. Las discusiones del grupo son privadas. Pídale a todas las mujeres que no hablen con nadie más al respecto.
6. Den a todas las mujeres la oportunidad de hablar pero guíe la discusión de manera que no se desvíe del punto principal. Después de las primeras 3 ó 4 reuniones, tal vez las mujeres quieran turnarse para dirigir al grupo. Si les da la misma oportunidad a todas, quizás las mujeres tímidas también se animen a dirigir al grupo.



*A algunas de nosotras nos habían maltratado sexualmente, pero nunca habíamos podido decírselo a nadie. Sólo en el grupo pudimos hablar de cosas tan terribles.*

**Dar cabida a los sentimientos.** A veces las mujeres esconden sus sentimientos (o ni siquiera se dan cuenta de ellos) porque piensan que son malos, peligrosos o vergonzosos.

**Crear una historia, una dramatización o un dibujo.** Ustedes pueden inventar una historia sobre una situación parecida a las experiencias que han contado los miembros del grupo. Para una mujer que está tratando de entender sus sentimientos puede ser provechoso escuchar a otras personas hablar sobre lo que sienten. La líder del grupo empieza la historia y luego otra mujer sigue contando otra parte. El grupo continúa así, hasta que todas las mujeres hayan añadido algo y hayan completado la historia. Otra opción es representar la historia con mímica y diálogos improvisados mientras la vayan contando. O, después del relato, podrían dibujar o pintar la historia entre todas.

Estas preguntas podrían ayudar al grupo a hablar sobre sus sentimientos:

- ¿Cuáles son los sentimientos o experiencias más importantes en esta historia?
- ¿Por qué surgieron esos sentimientos? ¿Cómo los está enfrentando la mujer?
- ¿Qué le podría ayudar a salir adelante?
- ¿Qué podría hacer el grupo para ayudarlo?

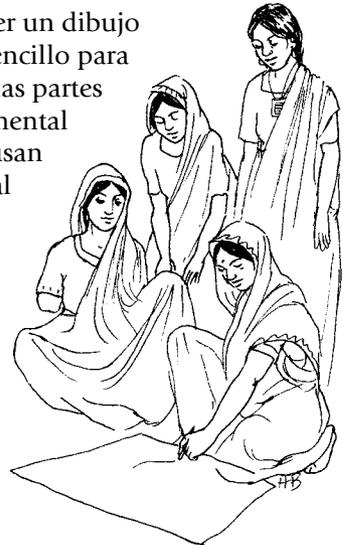
**Conocer las causas de un problema.** Cuando las mujeres con diferentes discapacidades hablan entre sí, empiezan a darse cuenta de que muchas de ellas tienen los mismos tipos de problemas. Eso les puede ayudar a identificar las causas de fondo de los problemas.



*Yo antes me despreciaba, como si fuera la culpable de que mi familia es pobre. Pero no es mi culpa que sea discapacitada. He podido hablar sobre esto con otras personas y eso me ha ayudado a entender por qué las personas con discapacidad sufrimos lo que sufrimos.*

**Hacer un dibujo de su comunidad.** Este ejercicio da mejores resultados si el grupo ya se reúne hace algún tiempo. Su grupo puede hacer un dibujo de su comunidad. Tal vez sirva que la líder haga un dibujo sencillo para empezar. Luego las otras mujeres pueden añadirle al dibujo las partes de la comunidad que contribuyen positivamente a la salud mental de las mujeres con discapacidad y también las partes que causan problemas de salud mental. Estas preguntas pueden ayudar al grupo a crear un plan de acción:

- ¿Cómo podemos fortalecer las partes de la comunidad que ya contribuyen a la buena salud mental de las mujeres con discapacidad?
- ¿Qué cosas nuevas hay que hacer?
- ¿Cómo podemos lograr esos cambios?



*Hicimos un plan para concientizar a los delegados de la junta vecinal sobre el acceso a los baños y los proyectos de agua potable de la comunidad. Fuimos en grupo a reunirnos con ellos. Si una de nosotras tratara de hacerlo sola, sería mucho más difícil.*

*Asegúrense de que las niñas y mujeres con discapacidad participen en todas las actividades familiares y comunitarias.*



## Las familias y comunidades pueden promover la salud mental

Las familias promueven la salud mental de las niñas y mujeres con discapacidad cuando las animan y les ayudan a desarrollar sus fortalezas. La forma de que una familia y una comunidad tratan a una niña o mujer con discapacidad influye en cómo ella se valora a sí misma. Cuando la familia y la comunidad esperan que ella haga bien las cosas y quieren que haga lo mejor posible en todo, ella aprenderá que es una persona capaz, se sentirá fuerte y tendrá una autoestima positiva.

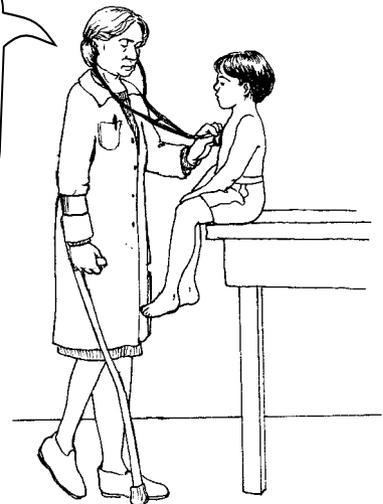
### Las familias y comunidades necesitan:

- reconocer a las niñas y mujeres con discapacidad como personas que contribuyen plenamente a la familia y la sociedad.
- demostrar en la práctica que valoran y aceptan a las niñas igual que a los niños, y a las niñas y mujeres con discapacidad igual que a los demás.
- apoyar a las jovencitas con discapacidad durante la adolescencia, que es cuando se transforman en mujeres. Ellas necesitarán los mismos conocimientos y los mismos tratos que cualquier otra joven de su edad en la misma comunidad. Es importante que se vista y se peine de acuerdo con su edad y con las costumbres de su gente, y que se le reconozca su sexualidad y su rol como mujer joven.
- apoyar a las niñas y mujeres con discapacidad que tienen problemas de salud mental.

Las familias, maestros, trabajadores de salud y otras personas pueden ayudar al **concentrarse en lo que la niña o la mujer sí puede hacer —y no en sus limitaciones**. Por ejemplo, ellos deberían:

- tener fe en que ella puede llevar una vida plena y feliz, y contribuir a su comunidad.
- animarla a que intente nuevas cosas y sea independiente, en vez de protegerla demasiado y hacer todo por ella.
- asegurarse de que ayude en casa y contribuya al negocio de la familia.

*Desde que yo era pequeña, soñaba con ser doctora. Mis padres creían en mí. Me decían que podía lograr lo que quisiera y me ayudaron a realizar mi sueño.*



### **Educar a las niñas con discapacidad**

Las niñas con discapacidad necesitan ir a la escuela y aprender junto con otros niños. Es más probable que una niña con discapacidad tenga una autoestima positiva si su familia encuentra la manera de que ella vaya a la escuela y si la escuela le hace un lugar y la acepta como es. Junto con otras familias, usted puede exigir que las escuelas acepten a los niños con todo tipo de discapacidades. Hable con los maestros para ayudarles a entender las capacidades y fortalezas de su hija y para concientizarlos sobre la discapacidad. Ayude a todos en la escuela a saber cómo integrar a su hija en diferentes actividades.

Las niñas con discapacidad necesitan una educación y necesitan desarrollar las habilidades que les permitirán conseguir un empleo. Entonces podrán ganarse la vida, ayudar a su familia y contribuir a su comunidad.



