



Episodio 4: Por qué es importante cómo tratamos la depresión periparto

La profesora de secundaria Itzel Carranza siempre supo que quería tener un hijo, pero en el camino surgieron dificultades: desde problemas para concebir y diabetes gestacional hasta una intensa experiencia de parto y problemas para amamantar. La ansiedad que sentía Itzel se vio exacerbada por el invierno frío de Chicago y dice que experimentó depresión posparto durante tres meses. Si bien nunca fue diagnosticada oficialmente (aproximadamente la mitad de quienes la padecen reciben un diagnóstico), la experiencia de Itzel ilustra las presiones que enfrentan las nuevas mamás para desempeñarse exitosamente en sus nuevos roles. En este episodio, la

reportera Wendy Wei desenreda los muchos factores físicos y sociales que pueden contribuir con esta complicación tan común del parto. Y trabajadores de salud mental y curanderos comunitarios comparten cómo las latinas pueden construir aldeas a su alrededor que puedan sustentarlas a ellas y a su bebé.

Wendy Wei:

Para el 2050, las latinas representarán [una cuarta parte de todas las mujeres en los EE. UU.](#) . Están obteniendo educación, participando en el mercado laboral, acumulando riqueza y adoptando el espíritu empresarial. Este es 100 Latina Birthdays, un podcast de código abierto de LWC Studios sobre la salud, el bienestar y los resultados de vida de las latinas en los EE. UU. empezando desde el útero. Nuestra investigación narrativa y celebración de la salud y el bienestar de las latinas se centra en Chicago, pero tiene implicaciones a nivel nacional.

En esta primera temporada, haremos una crónica de mujeres y niñas latinas en las dos primeras décadas de sus vidas, desde el nacimiento hasta los 20 años. Soy Wendy Wei, periodista independiente y nativa de Chicago. Reporto historias que representan comunidades inmigrantes de color con todas las posibilidades hermosas, complejas y únicas para aquellos que viven entre varias culturas. En este episodio, exploro el viaje transformador de la maternidad, específicamente en cuanto a la salud mental de las madres latinas.

La depresión periparto se encuentra [entre las complicaciones más comunes](#) del parto. La Asociación Estadounidense de Psiquiatría [define la depresión periparto](#), más comúnmente conocida como depresión posparto, el DPP (o PPD, por sus siglas en inglés), como la depresión que ocurre durante el embarazo, después del parto, o en las primeras cuatro semanas después del parto. La Asociación Estadounidense de Psiquiatría dice que se cambió el término posparto a periparto para incorporar el hecho de que los síntomas también pueden surgir durante el embarazo.

Los síntomas también pueden desarrollarse [hasta un año después del nacimiento](#). Una investigación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) dice que [aproximadamente una de cada ocho mujeres](#) que han dado a luz recientemente experimentó síntomas de depresión posparto. Y para las latinas puede ser peor. En un estudio de 2012 de casi 100 mujeres inmigrantes hispanas, [más de la mitad de las mujeres](#) examinadas mostraron síntomas significativos de DPP.

Experimentar un episodio depresivo puede ser una gran sorpresa para las nuevas madres, incluso para aquellas que se han estado preparando ansiosamente para la maternidad durante años.

Wei: Encantado de conocerte. Gracias por dejarme entrar a tu casa.

Itzel Carranza, de 39 años, es una maestra de secundaria mexicano-estadounidense y madre de una hermosa hija de casi cuatro años. Vive con su marido, su hija y un yorkiepoo revoltoso en Glen Ellyn, un suburbio a 24 millas al oeste de Chicago. Cuando entré a su casa, Itzel y su perro me saludaron calurosamente. Su hija iba a ir a pasar tiempo con su abuelo, el papá de Itzel.

Itzel Carranza: Ella es Wendy. Di hola señorita Wendy. ¿Cómo estás? Kya.

Wei: La familia Carranza es muy unida y siempre lo ha sido.

Itzel: Llegamos aquí como familia en 1989 desde México. Y al principio éramos solo mi mamá, mi hermana y yo, pero mi mamá realmente sintió que esta era la mejor opción para nuestro futuro, así que decidió quedarse y le dijo a mi papá, o vienes o no vienes. Y entonces él dijo, absolutamente, tengo que estar con ustedes.

Wei: Itzel y sus padres se establecieron originalmente en Logan Square en Chicago, que en los años ochenta y noventa era parte de [lo que el Chicago Tribune llamó el Triángulo Hispano](#) con los vecindarios cercanos de Humboldt Park y West Town. Era una parte de Chicago llena de comunidades multiculturales y mucha violencia de pandillas. Los padres de Itzel querían que ella creciera en un buen distrito escolar, por lo que finalmente se mudaron más al oeste, al suburbio de Elmhurst.

Este compromiso con la educación inspiró a Itzel a convertirse en profesora de matemáticas e inglés en Addison Trail High School, una escuela secundaria pública en los suburbios del oeste de Chicago. Según el censo del 2020, [más del 40% de los residentes de Addison son latinos](#). [Dos tercios de los estudiantes](#) de la escuela de Itzel son hispanos.

- Itzel: Mi esposo y yo siempre supimos que queríamos tener una familia. Y una vez que nos mudamos aquí, sentimos que era el momento adecuado, el espacio adecuado.
- Wei: Itzel y su esposo se establecieron al oeste de sus padres y cerca de su escuela secundaria en Glen Ellyn. Pensaron que el suburbio tranquilo sería ideal para criar hijos. Les costó mucho concebir. Después de un tiempo, su deseo finalmente se hizo realidad.
- Itzel: Me había hecho una prueba de embarazo, salió negativa. Estábamos un poco tristes y mi esposo dijo: "¿Sabes qué? Hagamos otra en un par de días. Tal vez era demasiado pronto". Y yo dije: "No lo sé, cariño". Entonces hicimos una un par de días después y dió positivo y fue realmente lindo. Estábamos emocionados porque llevábamos bastante tiempo esperando.
- Wei: Pero fue un embarazo difícil para Itzel. Experimentó complicaciones inesperadas durante su período perinatal. Primero, no pasó su prueba de glucosa y le dijeron que tenía diabetes gestacional.
- Itzel: Cuando me enteré que había fallado la prueba, lloré en el garaje durante 20 minutos.
- Wei: El riesgo de desarrollar diabetes gestacional es [mayor para las mujeres de color que para las mujeres blancas no hispanas](#), particularmente para las mujeres latinas y asiáticas, nativas de Hawaii y otras islas del Pacífico. Eso es según un estudio del 2013 publicado en Clinical Diabetes.
- Itzel: Estaba devastada porque sabía que significaría una dieta completamente diferente. Mi dieta tenía que ser muy estricta, necesitaría contar carbohidratos y controlar mucho la glucosa.
- Wei: Esta complicación del embarazo puede causar riesgos de salud a largo plazo para la madre. Para Itzel, también se trataba de dejar atrás lo que imaginaba que sería estar embarazada.
- Itzel: Ahora que lo pienso, estuve llorando en el garaje por motivos personales. Estaba pensando al principio: "Oh, estoy embarazada. Puedo comer pastelitos y más pastelitos y comidas extra y darme el gusto y derrochar como lo hacen otras mujeres embarazadas". Y sabía que no podía hacer eso, pero todo a lo que tuve que renunciar no era nada comparado con simplemente asegurarme de que mi hija naciera sana.
- Wei: Itzel sentía una presión y una ansiedad cada vez mayores. Según la revista American Family Physician, las causas de la depresión periparto [no están claras](#). Hay muchos factores que se cree que contribuyen, y la ansiedad materna y la diabetes gestacional son dos de ellas. Sin embargo, [el mayor](#)

[factor de riesgo](#) es un historial de depresión. Los problemas de salud de Itzel continuaron hasta el parto.

Itzel: El parto fue intenso. Ella estaba al revés. Así que empujé durante unas tres horas y se quedó atascada. Entonces tuvieron que hacer una cesárea de emergencia. Estuvimos en el hospital más tiempo del que queríamos.

Wei: Entonces Itzel dijo que se enfrentaba a un nuevo desafío.

Itzel: Entonces cuando tuve a mi hija y quise darle de comer no pude porque no me había bajado la leche. Mi hija estaba bajando de peso y yo me estaba preocupando, los médicos se estaban preocupando.

Wei: Kya, la hija de Itzel, nació a finales de octubre del 2019, justo cuando comienza el invierno en Chicago. Eso significa cielos sombríos durante varias semanas y fuertes descensos de temperatura. La reducción de la exposición a la luz solar durante los días más cortos del invierno [se ha relacionado con la depresión estacional](#). Aquí está Itzel cantándole a Kya cuando aún era una bebé. En el video del teléfono, Kya lleva un enterizo amarillo peludo con un conejito gigante en el frente. Está acostada en su cuna. Itzel está tratando de calmarla.

Unos meses después del nacimiento, Itzel tuvo que ser operada de uno de sus senos para extraer un conducto obstruido que se había convertido en mastitis. Es [una inflamación del tejido mamario](#) generalmente causada por una infección. La mastitis afecta con mayor frecuencia a las personas que están amamantando y puede hacer que los nuevos padres se sientan muy cansados mientras sus cuerpos luchan contra la infección. Itzel todavía estaba de baja por maternidad en el trabajo.

Itzel: Ese fue un punto de inflexión para mí. Ya estaba luchando con la adaptación a trabajar a tiempo completo, estar siempre activo y ocupado, ya sea calificando o planificando. Y luego estar atrapado en casa porque era invierno, estar sola la mayor parte del día y luego contraer esta infección. Y me sentí muy triste por todo esto y para cualquiera que haya pasado por un absceso o haya tenido que drenarlo, es una experiencia horrible.

Wei: No fue hasta esta cirugía en particular que un profesional médico notó sus problemas de salud mental.

Itzel: Cuando fui a ver a un oncólogo, a un médico de mama para mi seguimiento, y me preguntaron cómo estaba. Intenté recomponerme. Yo estaba como, "Oh, estoy bien". Pero creo que vieron en mi cara que no estaba bien.

Wei: Desde las primeras etapas de su embarazo, Itzel había experimentado múltiples períodos de intenso estrés y ansiedad, sentimientos que persistieron en el posparto. Aunque nunca fue diagnosticada formalmente, Itzel sí considera que experimentó depresión posparto. Postpartumdepression.org dice que [aproximadamente el 50% de las mujeres con depresión posparto](#) no son diagnosticadas por un profesional de la salud. El diagnóstico puede ser complicado. [La lista de síntomas](#) de la depresión periparto es larga.

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría dice que los síntomas pueden incluir tristeza o estado de ánimo deprimido, cambios en el apetito, dificultad para dormir o dormir demasiado, dificultad para concentrarse o tomar decisiones y muchos sentimientos. Sentirse inútil o culpable, sentirse una mala madre, tener miedo de hacerle daño al bebé, no sentirse apegada a él. Muchos de estos sentimientos pueden ser una parte normal de la vida después del nacimiento, a medida que los padres se adaptan a su nuevo e importante papel. Pero la depresión periparto es un riesgo médico diagnosticable.

Raquel Galán: Mi nombre es Raquel Galán . Soy un consejera profesional clínico autorizado.

Wei: Raquel Galán [es terapeuta en Evanston](#) , la ciudad que limita con el lado norte de Chicago. Se especializa en ayudar a sus clientes a navegar el período posparto. Ella es originaria de España y se mudó a los EE. UU. para realizar un MBA. Con el tiempo, se dio cuenta de que lo que realmente quería hacer era ayudar a las personas en una forma más personal.

Después de más de una década como psicóloga escolar, Raquel se convirtió en una terapeuta bilingüe y bicultural enfocada en ayudar a las mujeres, especialmente a las latinas, a afrontar los cambios de la vida, como convertirse en madre.

Raquel: Hace como 11 años, cuando tuve mi primera hija, sentí que todo mi mundo temblaba, como si pasara por un terremoto al tener que descubrir mi nueva identidad. Y luego comencé a concentrarme en trabajar con mamás.

Wei: Los cuerpos de las personas pasan por cambios dramáticos cuando tienen un bebé. Después del parto, la cantidad de estrógeno y progesterona en el cuerpo de una persona disminuye significativamente. Esto provoca cambios de humor. Según la Asociación Estadounidense del Embarazo, estos cambios de humor son normales. [Aproximadamente entre el 70 y el 80% de todas las madres primerizas](#) experimentan algunos sentimientos negativos o cambios de humor después del nacimiento de su hijo. A menudo se le conoce como tristeza posparto.

Raquel: Normalmente lo que llaman baby blues es una especie de adaptación y un poco de desconexión y agobio, pero normalmente los baby blues desaparecen en las dos primeras semanas más o menos. La depresión posparto se puede diagnosticar hasta un año después del nacimiento del bebé.

Wei: Los periodistas y expertos en salud mental dicen que la depresión posparto afecta a [entre el 14 y el 20 % de las nuevas mamás](#). Raquel estima que el número real es mayor.

Raquel: La depresión posparto afecta aproximadamente a una de cada cinco mamás. Entonces, si puede pensar en cinco personas cercanas a usted que tuvieron un bebé, es muy probable que al menos una de ellas cumpliera con los criterios para tener depresión posparto.

Wei: Como dijo Raquel, un indicador de la depresión posparto es cuánto duran los síntomas. Si los síntomas de ansiedad y depresión duran más de 14 días, podría indicar que una persona está experimentando depresión periparto. También lo es la intensidad de los síntomas. Con la tristeza posparto, una persona puede llorar sin motivo, sentirse irritable, inquieta o ansiosa.

Estos sentimientos desaparecen sin necesidad de intervención médica. La depresión periparto es emocional y físicamente debilitante. Raquel dice que prestar atención a los pensamientos intrusivos es clave, especialmente si estos pensamientos comienzan a interferir con la capacidad de la madre para cuidar al bebé y completar las tareas diarias.

Raquel: Si no salgo de casa porque me preocupa no vestir bien a mi hijo. Si no voy a ningún lado porque tengo mucho miedo de conducir o de que mi bebé se ahogue mientras conduzco. Si comienza a afectar mi vida hasta el punto de que dejo de hacer cosas que de otro modo haría, eso es algo que se debe considerar y evaluar.

Itzel: Ella nació a finales de octubre y estuve con ella todo el invierno. Y comencé a sentirme muy atrapada estando en casa. Lo llamo cárcel de teta. Siempre estás de guardia y tienes que estar ahí todo el tiempo si el bebé llora o necesita algo. O si quería ir a algún lugar, siempre me sentía culpable, incluso saliendo por una hora. Si quería ir a Target o simplemente ir al supermercado, siempre sentía que tenía que darme prisa y correr a casa.

Entonces comencé a sentirme muy ansiosa y un poco deprimida porque pensé: "Dios mío, ¿cuánto va a durar esto?".

Wei: Itzel dice que se sintió así durante unos tres meses. Raquel e Itzel describen eventos que ocurren durante un período que a menudo se denomina cuarto trimestre, las 12 semanas después de que la madre ha

dado a luz. Los expertos en el campo de la obstetricia están cada vez más de acuerdo en que este es [un período particularmente importante](#) para la salud de la madre y, sin embargo, muchas madres primerizas se pierden una atención médica crucial en esta etapa.

Según el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, [hasta el 40% de las mamás no asisten a una visita posparto](#). Y si lo hacen, Raquel dice que es posible que no tengan mecanismos de entrenamiento sólidos para detectar la depresión posparto.

Raquel: Cuando vas al obstetra a tus controles habituales, siempre te pesan, miden a tu bebé. Hay algunos puntos de control que hacen de forma rutinaria, pero no he oído a nadie que hable de lo común que es tener, por ejemplo, pensamientos intrusivos. Y esto nos pasa a casi todas las mamás en algún momento. Y esto da mucho miedo.

Wei: [Jessica Jefferson](#) es terapeuta matrimonial y familiar autorizada en Florida, donde más de una de cada cuatro personas es latina.

Jessica Jefferson: También soy clínica certificada en salud mental perinatal a través de Postpartum Support International.

Wei: [Postpartum Support International, o PSI](#), aboga por una mayor conciencia sobre los problemas de salud mental que surgen cuando se tienen hijos. También es una red. Voluntarios de todo el país y del mundo conectan a personas que necesitan ayuda con apoyo, información y recursos locales, como personas con quienes pueden hablar. Jessica dice que el sistema médico se queda corto cuando se trata de reconocer la depresión posparto.

Jessica: No hay conversaciones sobre la depresión posparto, no hay conversaciones sobre cosas a las que prestar atención. Hay ciertas pruebas que se pueden hacer, solo preguntas muy básicas que se le podrían hacer a una madre para evaluar cómo está. El otro problema es que la mayoría, creo que todas las mamás, esperan seis semanas antes de su cita de seguimiento. Ésa es una brecha bastante grande antes de que una madre busque atención médica.

Wei: En la visita tradicional posparto de seis semanas, los proveedores médicos deben controlar a la madre para detectar el riesgo de DPP (o PPD por sus siglas en inglés), pero no hay análisis de sangre ni radiografías para detectarlo. En cambio, le hacen preguntas a la madre y el diagnóstico depende de sus respuestas. Y es posible que las propias mamás no sepan realmente que algo anda mal. Itzel describe los formularios de salud mental que recibió en sus chequeos después del nacimiento de Kya.

Itzel: Siempre hacen una encuesta posparto y casi te sientes culpable al revisar algunas de las opciones, pero siempre recomiendo a todas que

respondan honestamente. No hay ningún juicio en esa encuesta. Sólo quieren asegurarse de que usted esté bien y cuidar de usted . Así que sabía lo que estaban buscando. Entonces una parte de ti quiere como... Estás desgarrado porque sabes lo que están buscando.

Entonces piensas, ¿debería decir la verdad? Suena demasiado dramático. No quiero ser juzgado. Entonces completé la encuesta y luego enviaron a una trabajadora social y ella simplemente habló conmigo, me hizo un par de preguntas más y me dio su tarjeta.

Wei: Para la comunidad latina, hablar sobre problemas de salud mental con un extraño puede considerarse un tabú. Muchos en la comunidad latina están familiarizados con la frase [“la ropa sucia se lava en casa”](#).

Itzel: Siento que en mi cultura, por lo que he visto como maestra en una escuela mayoritariamente hispana y por lo que ha pasado mi familia, nos gusta resolver nuestros propios problemas entre nosotros. Y pongo “ resolver ” entre comillas, ¿no? Nos resulta muy difícil pedir ayuda a personas externas, médicos, terapeutas, psicólogos.

Wei: Itzel nunca llamó al número que figuraba en la tarjeta que le dio la trabajadora social.

Itzel: Agradecí el ofrecimiento de la trabajadora social, pero nunca la llamé. En retrospectiva, veo a los padres rechazar la ayuda externa para sus hijos. Si un niño necesita hablar con un trabajador social y los padres dicen: no, gracias, pienso en mí mismo y en cómo me fallé a mi misma al no llamar al menos para hablar con alguien.

Wei: Itzel dice que no llegó a ver a un terapeuta por su ansiedad posparto porque empezó a sentirse mejor después de volver al trabajo. Existen barreras importantes que se tienen que superar para que las latinas accedan a la atención de salud mental. [El estigma es sólo una de estas barreras](#) . La sociedad ejerce mucha presión sobre las nuevas mamás. Esto impide que los padres hablen de sus dificultades para adaptarse a sus nuevos roles. Raquel y Jessica dicen que ven esto en su trabajo en salud mental posnatal hasta el punto de que algunas mamás temen por el bienestar de su bebé.

Raquel: A las mamás les preocupa hablar de esto con sus médicos, con sus familiares como miedo a que las tachen de locas o de no ser una mamá adecuada, o potencialmente incluso tener pensamientos de que les quiten el bebé, lo cual sucede muy rara vez. Pero como mamá, tu mente siempre va a cien metros al otro lado, ¿no?

Jessica: La mayoría de las veces, cuando vemos problemas que ponen a un bebé en peligro, lo más probable es que estemos hablando de psicosis posparto. Lo cual solo prevalece en aproximadamente el 2% de la

población, y creo que menos del 1% de esa cifra lleva a que un bebé esté en peligro a la hora de la hora. Así que las estadísticas y los números son muy bajos en comparación con lo que realmente se publicita.

Wei: La psicosis posparto es [realmente muy rara](#), aunque muy peligrosa cuando ocurre. Jessica dice que existe una idea errónea sobre lo común que es y las madres le dirán que les preocupa estar poniendo a su bebé en peligro.

Jessica: Varios clientes han acudido a mí con el mismo miedo y hablamos de cosas que para mí significan que el bebé está seguro y que no hay problemas. Y para mí, la comprensión de que estamos construyendo un sistema de apoyo en lugar de intentar quitar algo.

Wei: Las mujeres también luchan contra la presión de ser madres y trabajar al mismo tiempo. Siendo un país con apoyo limitado para el cuidado infantil y la licencia parental remunerada, Estados Unidos es [uno de los siete países del mundo](#) sin una política nacional de licencia familiar remunerada. [Sólo uno de cada cuatro trabajadores](#) del sector privado tiene acceso a un permiso parental remunerado. Y según una encuesta nacional realizada por la Oficina del Censo de EE. UU. en 2019, los hogares de bajos ingresos que pagan por el cuidado infantil gastan más de un tercio de sus ingresos en ello.

En 2021, las latinas son el segundo grupo más grande de trabajadoras en los EE. UU. después de las mujeres blancas no hispanas, con un total de más de 12 millones. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las latinas representan [el 16% de la fuerza laboral femenina](#) y se prevé que esa cifra crezca dramáticamente. Entonces, cuando las latinas luchan por hacer malabarismos entre la paternidad y el trabajo, a menudo eso las saca de la fuerza laboral o disminuye su capacidad para avanzar en sus carreras. Algo tiene que ceder y hay poco o ningún apoyo institucional para las madres trabajadoras.

Itzel, está a solo una generación de una realidad parental muy diferente.

Itzel: Mi mamá nos tuvo en México, se quedaba en casa con nosotros para no tener que trabajar y podía cuidarnos cuando éramos pequeños y mi papá era el sostén de la familia. Pero para mí, aquí, trabajo, ¿no? Así que ambas somos sostén de la familia y es difícil tener... Siento que las madres trabajadoras no reciben suficiente crédito.

Wei: La propia presión social que sentía por ser una "buena madre" contribuyó a que restara importancia a sus sentimientos negativos posparto. Se sorprendió por lo rápido que querría volver a su trabajo después de tener a su hija.

Itzel: Entonces tomé las seis semanas pagadas y en nuestro distrito escolar se nos permite tomar seis semanas sin paga. Así que me tomé las 12 semanas. Pero cuando estaba con ella y así de feliz que estaba de estar con ella y la amaba, estaba también ya lista para volver al ritmo de las cosas después de tal vez la séptima semana.

Wei: Según un informe del censo, [tres de cada cinco madres primerizas que trabajan](#) en los EE. UU. regresan a trabajar dentro de los tres meses posteriores al parto. Las recomendaciones varían en cuanto a qué tan pronto los padres deben volver a trabajar, pero [generalmente son seis semanas o más](#). Pero como decía Raquel, depende de cada uno.

Itzel: Entonces las últimas semanas fueron un poco difíciles para mí. Me estaba volviendo un poco loco. No creo que nadie en mi familia inmediata me juzgara, pero cuando hablé con otras personas, otros maestros, otros amigos, estaban muy deprimidos o tristes cuando tuvieron que volver a trabajar. Dicen: "Oh, lloré en el camino". Lo cual está justificado, ¿verdad? Estás separada de tu bebé cuando estás con él durante tanto tiempo.

Pero nunca sentí eso, nunca le dije eso a nadie porque sentí que me juzgarían como, "Oh, ella debe ser tan..." No es insensible, pero ¿cómo puede no extrañarla? "¿No va a extrañar a su bebé? ¿No va a estar triste?" Pero creo que la reacción de cada uno es diferente.

Wei: A pesar de ser un hito importante en la vida de una persona, tener un hijo no siempre aumenta la felicidad de los padres, específicamente de los padres que trabajan y asumen la mayor responsabilidad de cuidarlos. Estas responsabilidades combinadas con un trabajo o carrera remunerada crean niveles inesperadamente altos de estrés.

Un estudio psicológico realizado en el 2018 sobre madres que trabajan a tiempo completo en el Reino Unido y EE. UU. con al menos un hijo en casa recopiló evidencia empírica de que los padres a menudo [muestran una menor satisfacción con la vida y mayores síntomas depresivos](#) que las personas sin hijos. Está relacionado con las presiones de lo que el estudio llama maternidad intensiva. El requisito de que la mujer sea la principal cuidadora de sus hijos y se dedique plenamente a la crianza de los hijos.

Hasta el punto de anteponer las necesidades de sus hijos a las suyas propias, este estudio encontró que esta presión conduce a altos niveles de agotamiento de los padres. Los padres informan que están emocionalmente agotados por su papel o que se sienten cansados cuando se levantan por la mañana para afrontar otro día de paternidad.

Sentir culpa y desesperanza constantes, temer ser un padre inadecuado y alejarse de familiares y amigos son [síntomas comunes del DPP \(o PPD en inglés\)](#). Aquí está Raquel.

- Raquel: Creo que la sociedad tiene esta excelente manera de hacer que las mujeres y las mamás se sientan culpables sin importar cuáles sean sus decisiones. Si decides no tener bebés, te sientes culpable. Si decides tener cuatro bebés, te sientes culpable. Lo que elijas para alimentar a tu bebé, lo que elijas hacer con tu carrera, si decides quedarte en casa por un tiempo, si decides volver a trabajar demasiado pronto para los estándares de alguien. La gente tendrá comentarios y opiniones y, en cierto modo, te sentirás culpable.
- Wei: Cuando un padre sufre problemas de salud mental, los investigadores dicen que los niños tienen más probabilidades de sufrir más síntomas depresivos y una menor satisfacción con la vida.
- Raquel: Por eso siempre les digo a las mamás, la gente va a tener comentarios y pensamientos sobre su situación. Esa es una reflexión más sobre sus valores, es decir, sus procesos de pensamiento, que sobre su propia vida. Tienes que hacer lo que sea mejor para ti y eso también será lo mejor para tu bebé. Una mamá feliz generalmente hace que un bebé sea feliz.
- Wei: Volver al trabajo realmente ayudó a Itzel a sobrellevar sus síntomas. Dice que ama su trabajo, por lo que regresar la hizo mucho más feliz.
- Itzel: Sentí un poquito más de libertad y comencé a sentirme un poquito más normal.
- Wei: Pudo concentrarse en su cuidado personal y su profesión como profesora gracias a una figura clave en su familia, su padre.
- Itzel: De hecho, mi papá ha sido un gran apoyo, lo cual no es tradicional en la cultura mexicana. Los hombres no siempre se convierten en niñeras, pero él era la niñera de mi hija cuando era pequeña. Él es el que más me ayudó cuando estaba en casa, cuando tuve a mi hija por primera vez y mi marido estaba trabajando.
- Él fue quien vino y me ayudó un par de horas solo para que pudiera tomar un par de siestas entre las comidas.
- Wei: El marido de Itzel también trabaja como educador. Es entrenador de tenis de secundaria. Entonces, el hecho de que su padre interviniera en el cuidado de los niños ayudó a equilibrar los difíciles horarios de ambos padres.

[Clip de la fiesta de cumpleaños]

Este es un vídeo de la fiesta del tercer cumpleaños de Kya. Toda la familia está sentada a la mesa del comedor en la casa de Itzel, y Kya está dando un mordisco al pastel, con toda su cara.

[El tratamiento para la depresión periparto](#) puede incluir asesoramiento con un terapeuta como Raquel o Jessica, tomar antidepresivos o una combinación de ambos. En su práctica, Jessica hace todo lo posible para ayudar a las mujeres a tomar la decisión correcta para su salud, guiándolas paso a paso a través de las opciones.

Jessica: Cuando tengo un cliente que busca medicamentos, conversamos sobre la deuda. La conversación suele ser: se ha investigado y se ha demostrado que es mejor para la madre y el bebé que la madre tome medicamentos si eso es lo que ella elige. Primero me gustaría trabajar sin medicamentos para ver si podemos proporcionar herramientas y recursos para ver si eso ayuda.

Y si siente lo mismo pero todo lo que le rodea ha mejorado, entonces eso podría ser una indicación de que necesitamos buscar medicamentos porque está más allá de lo que podemos hacer. Eso es más bien una cuestión corporal que está más allá de nuestro control.

Wei: Una cosa que Jessica también enfatiza es que cuando llega al punto de hablar sobre medicamentos con sus clientes, ya ha establecido una relación con ellos. Un estudio del 2014 publicado en Qualitative Health Research analizó las preferencias [de las latinas para el tratamiento de la depresión periparto](#).

Los datos sugirieron que los profesionales primero deben generar confianza para permitir que las latinas busquen toda la ayuda que puedan obtener. Esto puede deberse a que las latinas en el grupo focal del estudio pensaban que los antidepresivos eran su último recurso posible.

Jessica: Entonces, si me refiero a un psiquiatra, no me refiero a un psiquiatra que simplemente te dará un medicamento y te dejará afuera. Quiero a alguien que esté allí con usted, controlándolo, asegurándose de que el medicamento esté funcionando correctamente, dándole educación sobre la medicación porque se necesitan de seis a ocho semanas para que realmente se vean sus verdaderos beneficios.

Entonces necesito a alguien que esté con mi cliente durante todo el proceso para asegurarse de que esté en el mejor lugar. Nuevamente, creo que es una experiencia de confianza que tengo con mis clientes lo que alivia esos temores.

Wei: Los investigadores de salud pública han descubierto que las minorías como las latinas son [más propensas](#) a pensar que las terapias no farmacológicas son efectivas, es decir, intervenciones que no involucran medicación, y a pensar que [los antidepresivos son adictivos](#). Por lo tanto, utilizar términos culturalmente sensibles para hablar sobre los problemas y soluciones de la salud mental puede ser una forma de acercar a las personas a buscar tratamiento.

Y para los latinos, existe mucho estigma cultural en torno a la salud mental que crea un obstáculo para acceder a la atención.

La Botánica Victoria está ubicada en el corazón de Humboldt Park en el lado oeste de Chicago. Desde la década de 1960, los inmigrantes puertorriqueños han dado forma al barrio. Rosalinda Taufique, que se hace llamar Victoria y es propietaria de [Botánica Victoria](#), se mudó desde la Ciudad de México y es una de las primeras pioneras de la comunidad.

Abrió su tienda en 1992. Ubicada entre los restaurantes y cafés puertorriqueños, los adornos azules y blancos del frente de la tienda lucen limpios y pulidos. Dos paredes están repletas desde el suelo hasta el techo con frascos grandes de vidrio con hierbas, velas que representan santos religiosos y aceites y perfumes. Es una orquesta de aromas...salvia, lavanda.

Un domingo por la tarde, Victoria acaba de regresar del servicio religioso y está atendiendo a los clientes en el mostrador. Victoria se llama a sí misma espiritualista y dice que practica una ciencia espiritual. [Santería](#) y [El espiritismo](#) son dos tradiciones espirituales importantes practicadas en el Caribe, incluidos Puerto Rico, República Dominicana y Cuba, y sus descendientes en los Estados Unidos.

En el 2022, investigadores de Nueva York y Puerto Rico descubrieron que estas tradiciones, cuando las practicaban los puertorriqueños en el sur del Bronx, servían como [lo que llaman proveedores de entrada](#) para que las familias latinas buscaran y reciban tratamiento de salud mental, especialmente para sus hijos. Básicamente, una persona puede confiar primero en un guía espiritual para sus problemas de salud mental. Y ese confidente podría eventualmente llevarlos a recibir tratamiento de salud mental con un psicólogo o psiquiatra.

Victoria está familiarizada con la reticencia de los latinos a compartir traumas u otros problemas de salud mental.

Rosalinda Taufique (Victoria):

Porque para los latinos hay muchos temas que no tocan. Sabes, desde que eras pequeña, nunca hablabas de esas cosas. Nadie te cuenta nada, hay padres que no hablan de muchas cosas con sus hijos...

Wei:

En su botánica, Victoria recibe clientes que le cuentan sus dolencias y les prepara un remedio curativo. Ayuda a las mamás durante el embarazo y el período posparto, incluidos los abortos espontáneos. Y trata los problemas físicos y emocionales con rituales como bendiciones u oraciones con amuletos y velas y con infusiones de hierbas.

Victoria dice que este trabajo viene de familia. Trabajó durante un tiempo en la botánica de larga data de su tía en Wicker Park, Botánica San Miguel.

Victoria: Mi familia tuvo la primera botánica en Chicago. Así que sí, me criaron en esta práctica.

Wei: A diferencia de los consultorios médicos formales, [las botánicas son accesibles a prácticamente todas las personas](#), con o sin seguro, documentadas o indocumentadas. Las botánicas se encuentran en todos los vecindarios de los Estados Unidos con población latina. Sirven como una opción de atención médica para los latinos como complemento a la medicina convencional o como única fuente de atención médica.

Una barrera para que las latinas consideren los antidepresivos es la creencia de que los antidepresivos y la atención médica formal son sólo para casos muy graves o para personas "locas". Victoria reconoce este miedo en sus clientes.

Reportero: ¿Tú crees que el en el hospital o viendo un doctor sea una experiencia diferente a venir acá?

Victoria: Sí. Porque por ejemplo, cuando vas a los hospitales y eso lo primero que hacen pues, a veces los dejan en el hospital. Y de qué estás rodeado? De gente de diferentes casos. No eres tú, tu caso, nada más.

Wei: Las comunidades latinas quieren sentirse seguras antes de hablar sobre sus problemas de salud mental, especialmente con alguien fuera de su comunidad o de su círculo familiar, como un médico. Las familias puertorriqueñas en Chicago, por ejemplo, [podrían sentirse más cómodas](#) acercándose a un curandero como Victoria antes que a un psicólogo o psiquiatra. En el caso de Victoria, esta comprensión cultural está integrada en la forma en que brinda atención.

Victoria: Yo soy latina. Entonces, lógicamente, me conecto bien con otros latinos. Tenemos cierta comprensión, empezando por el idioma, luego por las costumbres... Entonces se sienten bien viniendo a mí porque tenemos puntos de vista más o menos similares. Actúan como yo, ¿verdad? Entonces hay una comprensión mutua que hace posible que nos entendamos y nos expresemos.

Wei: El estudio sobre las preferencias de tratamiento para la depresión posparto respalda la idea de que [las latinas tienden a abordar su curación en niveles](#): primero utilizando sus propios recursos, [luego](#) recurriendo a sistemas de apoyo formales y buscando terapia. Y luego considerando los antidepresivos. Raquel dice que algunos padres recurren a una especie de apoyo informal, que sigue siendo importante.

- Raquel: A veces escucho que si pertenecen a una iglesia o algún grupo social o algún grupo de mamás, siempre animo a las mamás a que hagan amigas de otras mamás.
- Wei: Otra opción es conseguir el apoyo de una doula posparto. [Anna Rodney](#) es la fundadora y propietaria de Chicago Family Doulas. Anna se sintió increíble después del nacimiento de su primera hija, como una sobrehumana, y tenía una doula con ella. Se dio cuenta de que sus amigas habían tenido experiencias de parto muy diferentes. Se sentían confundidos, asustados y preocupados.
- Entonces, cuando su hija tenía seis meses, Anna se sumergió en la profesión de doula y se capacitó para convertirse en una doula certificada de parto y posparto.
- Anna Rodney: Hay doulas específicamente de posparto que pueden venir a la casa de una familia tanto de día como de noche, y les brindamos información para que se sientan seguras y sepan lo que es normal. Les proporcionamos comidas nutritivas y les ayudamos en las tareas de la casa, ya sea lavando la ropa o arreglando los platos.
- Para que realmente no tengan que preocuparse por ese tipo de cosas y puedan concentrarse en su recuperación y en el vínculo con su bebé. Su enfoque siempre es: ¿cómo ayuda esto a la mamá o cómo ayuda a la persona que da a luz?
- Wei: Cuando se trata de atención posparto, lo positivo de tener una doula es que ésta se centra en la persona que da a luz y no solo en el bebé.
- Anna: En realidad, existe una jerarquía. La jerarquía es la persona que da a luz, el bebé, la familia y el hogar. Si la persona que da a luz necesita dormir, ¿adivinen qué? Quizás tengamos que llevar al niño pequeño al parque para que pueda tomar una siesta. En términos de salud mental, el sueño es probablemente un gran desencadenante para las familias, y sabemos que las familias se comunican con nosotros porque se sienten muy susceptibles a la depresión posparto y la ansiedad posparto.
- Tal vez hayan luchado con esto en el pasado, tal vez sepan cómo se sienten cuando no duermen, pero ciertamente es muy útil en términos de salud mental. Todo el mundo sabe cómo se siente cuando uno se está quedando sin gasolina.
- Wei: Todo el trabajo de las doulas es estar en sintonía con el nuevo padre, para que puedan observar problemas de salud mental antes que un médico en un chequeo esporádico. Por eso, las doulas [a veces pueden](#) abordar los síntomas de la depresión posparto.

Anna: Estamos absolutamente capacitados como doulas posparto para reconocer cuáles son esas señales. Reconocer también cómo, si es posible, evitar que se agrave. Entonces, incluso simplemente poner las cosas en su lugar para la familia y para la mamá para que ella pueda descansar, tener alimentos nutritivos, ganar confianza, tener tiempo para ella misma, hacer cosas que disfrute fuera de ser madre en este nuevo rol que ha asumido.

Absolutamente cuando estamos allí, todas las cosas que hacemos como doulas posparto pueden ayudar a prevenir que la depresión posparto comience y a veces empeore. A veces hay grandes factores en juego y podemos hacer todas esas cosas, y estoy seguro de que todo sigue siendo muy útil, pero no siempre se puede prevenir con acciones, nutrición y sueño.

Wei: Sin embargo, el acceso al tipo de servicios que ofrece Anna es desigual. Para las familias de bajos ingresos, Illinois [recién comenzó a cubrir los servicios de doulas bajo Medicaid en julio del 2022](#), pero Anna aún dice que ve una demanda creciente de doulas posparto en Chicago.

Anna: Estamos viendo que a las familias se les reembolsa la atención posparto. Desafortunadamente...las personas que tienen estos excelentes empleos y trabajan para estas grandes empresas, parte de sus paquetes y paquetes de atención que ofrecen a las familias incluye atención posparto. Así que todavía nos falta esta [otra] enorme, enorme parte de nuestra población.

Wei: También existe un acceso desigual a la terapia y otros tipos de apoyo más allá de los servicios de doula. Aquí está Raquel, la consejera que trabaja con nuevas mamás.

Raquel: Me volví muy, muy consciente de las discrepancias entre las personas que tienen acceso a atención médica de buena calidad versus aquellas que no lo tienen o que tienen que pagar mucho por servicios y apoyos. Eso es algo que no he experimentado en otros países de Europa o de Sudamérica.

Definitivamente, la dificultad con la licencia de maternidad y el acceso a la atención médica y los apoyos de salud mental hace que sea mucho más difícil para las familias y las mamás tener bebés en los Estados Unidos.

Wei: En el 2019, una revisión de una década de investigación sobre la depresión perinatal de la revista *Obstetrics and Gynecology* encontró que vivir en la pobreza durante el período tan vulnerable que es el período perinatal es [un factor de riesgo significativo](#) para la depresión posparto. Según estimaciones del Institute for Women's Policy Research, [aproximadamente una de cada cuatro mujeres latinas en Estados Unidos vive en la pobreza](#).

Los latinos también tienen un acceso más limitado o nulo a la atención médica, formando así parte del mismo grupo que Anna y Raquel creen que no reciben atención posparto. Un análisis de ABC Chicago de la Encuesta sobre la comunidad estadounidense del 2019 de la Oficina del Censo de EE. UU. encontró que [más del 16% de los latinos](#) en el área de Chicago no tienen seguro . aproximadamente cuatro veces la tasa de los blancos.

Los funcionarios electos en Illinois están tratando de hacer mella en el acceso a los seguros, especialmente en lo que se refiere a las personas en el período posparto. En el 2019, [el estado aprobó un proyecto de ley](#) que exige que el seguro cubra las condiciones de salud mental durante el embarazo o el posparto. También estableció expectativas más rigurosas para que los proveedores médicos evalúen a los pacientes en esta situación.

Luego, en el 2021, Illinois se convirtió en el primer estado del país en [ampliar la cobertura de atención posparto de Medicaid](#) de dos meses a 12 para un grupo específico de mujeres en situación de pobreza. Medicaid proporciona un seguro médico integral financiado por el gobierno a [aproximadamente 3,9 millones de personas en Illinois](#).

Más allá de garantizar el acceso a la atención posparto, hay un estigma al que se ha estado refiriendo Itzel, que hace que algunos latinos estadounidenses se muestren [reacios a pedir ayuda](#) en lo que respecta a la salud mental. Probablemente sea la razón por la que Itzel se negó a llamar a la trabajadora social después de la primera vez que sus proveedores médicos notaron sus problemas de salud mental posparto.

Itzel: Luché con el hecho de que podría haber aceptado ayuda. Sé que mi familia también ha luchado con eso. Hay abuso dentro de nuestra familia, dentro de la familia extendida, hay problemas de salud mental, pero siempre tratamos de resolver las cosas por nuestra cuenta y a veces no podemos hacerlo.

Wei: Incluso para aquellos que pueden pagar una doula o un terapeuta, puede resultar difícil encontrar uno que comprenda el contexto cultural, incluso el idioma preferido del paciente.

Itzel: Sé que mi familia ha expresado su preocupación de que no hay suficiente personal de atención médica que hable español, y eso es desgarrador para mí porque en Chicago, quiero decir, tenemos una población hispana tan grande, y tiene que haber más. Tiene que haber más. Una tía mía estaba realmente luchando contra la depresión.

Y siguió tratando de encontrar un terapeuta que fuera adecuado para ella porque creo que es fundamental tener a alguien en quien realmente puedas confiar. Y en su red solo había dos o tres opciones, algo así. Y fue

muy frustrante para ella. Era frustrante para sus hijos que sólo querían ayudarla.

Wei: Anna, la doula, dijo que ve esto en entornos médicos todo el tiempo. A principios del 2023, una familia se acercó a Chicago Family Doulas en busca de ayuda de salud mental, así como de un asesor en lactancia. Querían doulas que hablaran español y portugués. De un equipo de 150 doulas, lucharon por encontrar la opción adecuada.

Anna: Tenemos un grupo de Facebook donde planteábamos preguntas sobre esto y decíamos: ¿alguien conoce un terapeuta de habla hispana que se especialice en salud mental posparto? Y estábamos luchando. Y creo que todos estábamos un poco enfurecidos y tristes. Simplemente no está bien.

Wei: Para Itzel, hablar abiertamente sobre las necesidades de salud mental de su familia fue el comienzo de su viaje de curación.

Itzel: Hace poco me reuní con mi médico de atención primaria sobre un trauma infantil que había experimentado y con el que en realidad nunca lidié. Y siento que algo de eso, sus efectos, se manifiestan incluso en mi vida personal ahora, a pesar de que sucedió hace más de 30 años. Por eso, mi objetivo es encontrar a alguien con quien pueda hablar sobre ese trauma.

Y podemos encontrar maneras de lidiar con la ira y el mal genio que vienen con parte del resentimiento que tengo por eso. No es fácil. Nuevamente, tuve el número de teléfono y no logré comunicarme inmediatamente. Los llamo para programar una cita. Me devuelven la llamada. Pero mi objetivo es hablar con alguien y esa es mi manera de romper el ciclo.

Wei: Y puede que ella no lo supiera en ese momento, pero al abordar su salud mental, Itzel también está curando a generaciones anteriores y futuras de su familia. Aquí está Raquel.

Raquel: Una de las cosas sobre las cuales trabajamos en terapia es la idea de ¿si pudieras retroceder en el tiempo y ser madre de tu propia madre, ¿qué le darías? Eso es algo muy complejo en lo que trabajamos con las familias latinas porque a veces existe ese trauma generacional que se transmite de abuelas a madres y a sus propias hijas o hijos.

Wei: Raquel cree que la novedad de convertirse en madre a pesar de las presiones que conlleva, o quizás debido a ellas, es una especie de portal hacia la curación para muchas latinas.

Raquel: Creo que una de las cosas bonitas es que la vida te obliga a crear una nueva identidad, ¿no? Por eso siempre les pregunto a las mamás: ¿les gustaría ser madres de la misma manera que fueron madres?

Y la gente responde en un segundo:, “sí, de todas maneras” o “no, de ninguna manera.” Esto es algo que muchas mamás latinas ahora están enfrentando de manera positiva, ¿verdad? Que ahora pueden elegir qué partes de su cultura o tradiciones familiares quieren mantener.

Itzel: Creo que cuando me di cuenta y acepté que mi trauma estaba afectando mis relaciones, mi capacidad para lidiar con conflictos y traiciones y otras situaciones que surgieron en mi vida me di cuenta de que no los estaba tratando de la mejor manera que podía y que no tenía nada que ver con las personas con las que tenía el conflicto, sino conmigo misma.

Y me di cuenta que ahora todo lo que hago, todo lo que digo lo ve mi hija. Y cuando tenía año y medio ya observaba y notaba cosas. Y también hablé con mi esposo sobre cómo nosotros somos su primer ejemplo de cómo es una relación saludable y de apoyo.

Wei: Como dijo Itzel en nuestra entrevista, se necesita una aldea entera. Debe haber un ecosistema completo para que los nuevos padres asuman con éxito este papel. Y lo más importante, evitar o tratar la depresión posparto. Es algo en lo que todos los profesionales de la salud mental de este episodio están de acuerdo.

Raquel: Algunas de mis sugerencias serían verificar cuáles son los recursos a su disposición en la comunidad. A veces, algunas doulas ofrecen servicios a precios en escala para ver si eso es algo que se puede priorizar sobre otras inversiones financieras. Identifique quién es su grupo de apoyo. Traigamos una lista de personas que pueden ayudarla y asistirle en el posparto de alguna manera, ¿verdad?

Entonces, tal vez una tía que te traiga comida cada dos días, tal vez un vecino que te ayude a pasear a tu perro, no necesariamente te ayude con tu bebé, pero es una cosa menos por la que uno se tiene que responsabilizar directamente, ¿verdad?

Jessica: Hay recursos, pero no se publicitan mucho. Por eso, Postpartum Support International es muy importante. Nos centramos mucho en las mamás, pero hay investigaciones que demuestran que los papás también sufren de depresión posparto. Los abuelos también pueden sufrir de depresión posparto, por lo que no afecta sólo a la madre.

Entonces, existen recursos, pero nuevamente, existe una brecha en conectar a la familia con esos recursos que creo que la comunidad médica, que los ve con más regularidad, debería poder brindarles.

Wei: Este fue el segundo cumpleaños de Kya en el 2021. La familia lo celebró en casa. Itzel dijo que su salud mental era excelente. A Kya le encantan los cumpleaños y Happy Birthday es una de sus canciones favoritas. Les pide a sus padres que se la canten casi todas las noches.

Mientras concluyo mi entrevista con Itzel, Kya y su abuelo llegan a casa. Acaba de comprarle a Kya un vestido de uno de los personajes de la película Frozen.

Itzel: Déjame verte girar . ¡Qué hermosooo! ¡Guau! ¡Mira nada más!

Wei: Itzel pensó que era de lo más lindo.

Itzel: Se ve tan linda.

Wei: Kya cumplirá cuatro años en el otoño del 2023. Su abuelo juega un papel importante en su vida y en la de Itzel. Gracias a su cuidado infantil, Itzel pudo participar en el podcast y compartir su historia para disipar el estigma sobre la experiencia posparto para otras latinas. Al igual que su hija, Itzel es amada y apoyada por toda una aldea de miembros de la familia e Itzel ahora puede experimentar plenamente toda la angustia y la increíble alegría de ser madre.

Si es padre o madre primeriza y desea hablar con alguien sobre su salud mental, puede comunicarse con la línea de ayuda de Postpartum Support International al 1-800-944-4773. Te pueden atender en español o inglés. También puede pedir ayuda por mensaje de texto al 800-944-4773 en inglés, y en español al 971-203-7773.

Paulina Velasco: 100 Latina Birthdays es una producción original de LWC Studios. Es posible gracias a subvenciones de la Healthy Communities Foundation, Woods Fund Chicago, Field Foundation of Illinois, Pritzker Foundation y Chicago Foundation for Women. Mujeres Latinas en Acción es el patrocinador fiscal de la serie. Este episodio fue reportado por Wendy Wei.

Juleyka Lantigua es la creadora y productora ejecutiva del programa. Paulina Velasco es la editora. Anne Lim es productora asociada. Verificación de hechos por Savannah Hugueley. Mezcla por Samia Bouzid. Y la mezcla y el diseño de sonido fueron de Kojin Tashiro, quien es el productor principal de LWC Studios. Michelle Baker es nuestra editora de fotografías. Amanda de Jesus es nuestra asistente de marketing. El tema musical es Labradoodle de Blue Dot Sessions. Arte de portada por Reyna Noriega.

Para obtener más información, recursos, fotografías, una transcripción comentada de este episodio y una traducción al español, visite 100latinabirthdays.com. Ese es el número 100 Latina Birthdays, y síguenos en Instagram, Twitter y Facebook @ 100 latinabirthdays.

100 Latina Birthdays es un podcast de código abierto. Le animamos a utilizar nuestros episodios y materiales de apoyo en sus aulas de clase, organizaciones y en cualquier lugar donde puedan generar un impacto.

Puede retransmitir partes o episodios completos sin permiso. Simplemente escríbanos para que podamos realizar un seguimiento. Gracias por escuchar.

CITACIÓN:

Wei, Wendy, reportera. "Por qué es importante cómo abordamos la depresión periparto". *100 Latina Birthdays*. LWC Studios. 23 de octubre de 2023. 100latinabirthdays.com

Producido por

