



Episodio 8: ¿Qué sucede cuando adultificamos a nuestros hijos?

Dariana Urbina tiene sólo 17 años, pero es responsable de mucho más que el adolescente promedio. Ella se ocupa de sus tres hermanos menores, hace presupuestos familiares, cocina y limpia, y realiza trámites y traducciones para sus padres, quienes trabajan con horarios agotadores. La gran carga de responsabilidad que asume Dariana es un ejemplo de lo que los expertos llaman “adultificación” o “parentificación”, en la que los niños se ven obligados a asumir las responsabilidades de los adultos, a menudo debido al estatus socioeconómico de sus familias. En este episodio, la reportera Brenda Ordoñez analiza las causas de la adultificación y los impactos en la salud mental de los niños, y

explora qué se puede hacer para proteger y celebrar a las familias.

Brenda Ordoñez :

Este episodio de 100 Latina Birthdays habla sobre el suicidio y las ideas suicidas. Si este tema resulta incómodo, escúchlo con un amigo, cuando esté listo o simplemente adelántese al siguiente episodio de nuestra serie. Como siempre, cuídate a tí mismo.

Esto es 100 Latina Birthdays, un podcast original de código abierto de LWC Studios sobre la salud, el bienestar y los resultados de vida de las latinas en los EE. UU. y su impacto en la salud de la economía del país. Nuestra serie narrativa se informó en el área metropolitana de Chicago, pero nuestros hallazgos tienen implicaciones nacionales. En esta primera temporada, haremos una crónica de las dos primeras décadas de vida de mujeres y niñas latinas, desde el nacimiento hasta los 20 años.

Soy Brenda Ordoñez, periodista mexicano-estadounidense de segunda generación, nacida y criada en Chicago. Soy la menor de cuatro hermanos y me apasiona reportar historias de comunidades desatendidas.

En este episodio de 100 Latina Birthdays, conoceremos a los Urbinas, una familia mexicano-estadounidense que vive en un pequeño pueblo a las afueras de Chicago, conocido como Wonder Lake. Los Urbina se mudaron aquí de la ciudad vecina de Woodstock, donde se filmó la película “Atrapado en el tiempo” [Groundhog Day]. A los Urbina les encantaba Woodstock, pero querían cambiar su apartamento por una casa para su familia que iba creciendo más y más.

Se mudaron al menos costoso Wonder Lake en el 2018 y se instalaron en una pintoresca casa de dos pisos. La pequeña comunidad está rodeada de

vegetación y huele a musgo húmedo. Miguel y Adriana Urbina dependen en gran medida de su hija mayor, Dariana Urbina, de 17 años. Ayuda a administrar su casa y cuida a sus dos hermanos y a su hermana.

Dariana Urbina :

Es como compartir la custodia, pero no compartir la custodia, porque no se dice así, sino compartir las cosas que se hacen en la casa. Lo partimos por la mitad y nos ayudamos entre todos.

Ordoñez: Dariana tiene tres hermanos menores.

Dariana: Mi hermano Ángel, que tiene 14 años.

Ángel Urbina: Hola. Hola.

Dariana: Mi otro hermano, Danilo, que tiene seis años.

Danilo Urbina: Hola.

Dariana: Y mi hermana Mariana, que tiene tres años.

Mariana Urbina:

Estas son las mañanitas que cantaba el rey David...

Dariana: A veces son demasiado.

Ordoñez: Por fuera, Dariana parece una adolescente promedio. Tiene rizos gruesos, negros y brillantes que le llegan hasta los hombros. Tiene ojos profundos de color marrón oscuro que hacen que su piel color caramelo brille. Le encanta ir a la escuela, jugar fútbol [soccer] y, sobre todo...

Dariana: Ir de compras. Normalmente compro cosas para mis hermanos, o incluso un poquito para mí, pero sobre todo para ellos.

Ordoñez: Mentalmente, Dariana no es una adolescente promedio. Cocina comidas elaboradas, limpia la casa, cuida a sus hermanos pequeños, hace un presupuesto de las finanzas de su familia y traduce documentos legales y médicos para sus padres. En muchos sentidos, y desde hace muchos años, Dariana ha sido una niña parentificada (o adultificada) .

Pamela Fullerton:

En nuestra comunidad tendemos a adultificar a los niños, especialmente a las niñas, cuando les pedimos que hagan cosas que se supone que deben hacer los adultos.

Soy [Pamela Fullerton](#). Soy una consejera profesional clínica autorizada aquí en Chicago, Illinois. Soy dueña de una práctica privada llamada Asesoría en Defensa y Educación [Advocacy and Education Consulting], donde apoyamos la terapia individual, la terapia de grupo, la terapia familiar, la terapia de pareja y también dirijo grupos de terapia para adolescentes negras y latinas.

Ordoñez: La práctica de salud mental de Pamela está ubicada en las afueras de Chicago. Su oficina es acogedora, con paredes de color cáscara de huevo y paneles de madera. Se siente íntima y pacífica. El único sonido dentro de la habitación es el zumbido de una máquina de ruido blanco que coloca estratégicamente fuera de su oficina durante las citas para garantizar la privacidad de esas conversaciones.

Pamela dice que las jóvenes latinas como Dariana pueden experimentar una adultificación forzada con mayor frecuencia debido al estatus socioeconómico de su familia. [Según Pew Research](#), el ingreso familiar medio de los latinos en el 2021 fue de 59.000 dólares al año. Fueron [más de \\$70.000](#) en todos los grupos demográficos.

Pamela: Cuando estás muy estresado porque vives en un ciclo de pobreza, como lo hacen muchos inmigrantes y muchos latinos, somos [uno de los](#) grupos étnicos raciales más empobrecidos en los Estados Unidos, sabemos que eso causa estrés en la unidad familiar. El efecto que vemos es que nuestros padres están trabajando y los niños están en casa, criándose solos.

Ordoñez: [Las investigaciones sugieren](#) que las familias empobrecidas tienen mayores posibilidades de adultificar a sus hijos debido a la precariedad de sus vidas. Pew Research encontró que en el 2021, [el 18% de los hispanos en](#) los EE. UU. vivían en la pobreza, en comparación con el 13% de todos los estadounidenses. Los datos de la Biblioteca Nacional de Medicina muestran que las tasas de pobreza entre los niños hispanos [son desproporcionadamente altas](#), particularmente entre los niños de primera y segunda generación con dos padres nacidos en el extranjero, como Dariana.

Dariana: Mis padres son de México en Michoacán y yo nací aquí en Estados Unidos, en Woodstock, Illinois.

Ordoñez: [La pobreza infantil en EE.UU.](#) ha aumentado desde la pandemia de COVID-19. Según el Centro de Pobreza y Política Social de la Universidad de Columbia (CWLA), la tasa mensual de pobreza infantil [aumentó del 12 al 17%](#) entre diciembre del 2021 y enero de 2022. Los niños latinos y negros experimentaron el mayor aumento de puntos, 7,1 y 5,9 puntos porcentuales respectivamente. El Centro sobre la Pobreza atribuye esto al vencimiento del [Crédito Tributario por Hijos mensual](#) a finales de 2021. Estos formaban parte de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense y otorgaban a las familias entre 250 y 300 dólares por niño al mes.

Pero especialmente para los latinos, algunos expertos creen que existen otros factores de riesgo que contribuyen a la pobreza. Según un estudio realizado por el Migration Policy Institute, la pobreza se correlaciona [con niveles más bajos de educación formal](#) entre todos los padres inmigrantes. Esto es cierto para Miguel y Adriana Urbina.

Dariana: Nunca terminó el colegio. Sólo llegó hasta el primer año de secundaria. Y por parte de mi mamá, ella estuvo allá hasta los 17 años como. En México, desde pequeña, siempre trabajó. Se trataba del estilo de trabajo, de la vida laboral. Creo que solo llegó a la escuela primaria. Ni siquiera llegó a la escuela secundaria.

Ordoñez: Un menor nivel educativo se ha relacionado con la inseguridad laboral a largo plazo y los bajos ingresos que pueden afectar a todos los miembros del hogar. Según el [Departamento de Seguridad Laboral de Illinois](#), las personas con menos de un diploma de escuela secundaria tenían la tasa más alta de desempleo, en comparación con las personas que tenían un diploma de escuela secundaria o un título universitario. En el 2022, los trabajadores sin un diploma de escuela secundaria también [ganaron un 25% menos](#) que aquellos con uno, según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU.

Miguel, el padre de Dariana, trabaja en la cercana empresa Dura Wax, empacando artículos de limpieza y puliendo pisos. Adriana, la madre de Dariana, hizo una pausa en su trabajo hace unos años cuando su familia comenzó a recibir ayuda del gobierno, pero ahora trabaja en una empresa de limpieza. Trabajan en horarios opuestos, Miguel por la mañana, Adriana por la tarde.

Miguel Urbina:

Ahora mismo es difícil. Estamos empezando a darnos cuenta de que no tenemos la misma comunicación. Si quiero decirle algo, tengo que enviarle un mensaje de texto o llamarla por teléfono. Así que puedo decir que las tareas del hogar no son fáciles. Es un trabajo que se debe hacer todos los días por el bienestar de nuestros niños.

Ordoñez: Miguel y Adriana dependen de su hija mayor para ayudarlos a cubrir el trecho que les falta. Dariana comenzó a compartir responsabilidades adultas cuando estaba en la escuela primaria. A ella se le asignó la tarea de cuidar a su único hermano en ese momento, Ángel, mientras sus padres trabajaban.

Dariana: Mi mamá siempre decía: "Cuida a tu hermano ", "que se porte bien" y todo. Y yo decía: "Está bien". Pero me molestaba, porque estoy en tercer grado, cuarto grado y tengo responsabilidades en la escuela, también quiero divertirme.

Ordoñez: Dariana comenzó a sentir presiones que no se suelen experimentarse a una edad tan temprana.

- Dariana: Siempre me han tratado como a una adulta. He tenido una infancia, pero no quiere decir que hayas tenido una infancia con juguetes y que hayas tenido una infancia yendo a parques infantiles. Siempre sería como, "Oh, ayúdame con esto" o "¿Cómo te metes en esto?". Especialmente en línea.
- Ordoñez: Dariana también le enseñó inglés a su mamá, Adriana. Ella todavía lucha con el nuevo idioma.
- Dariana: Siempre en el médico o en los registros médicos o cualquier cosa que estuviera en inglés, siempre tenía que llenarlo por ella. Tal vez mi conocimiento sobre eso crea toda la presión que he estado aprendiendo...el leer todas estas cosas, leer todos los papeles y documentos que me han dado. Todo eso se está acumulando a raíz de todas estas cosas, y se.... No cabe en mi cerebro.
- Siempre he sido la hermana mayor. Siempre he tenido que dar lo mejor de mí porque mis padres siempre me han dado ese título de "Oh, eres como una segunda mamá" o "Eres una hermana mayor. Tienes que ser lo mejor que puedas, tener ese papel". Y yo siempre digo: "Está bien". Y era lo único que sabía en ese entonces. Sólo quería hacerlos sentirse orgullosos.
- Ordoñez: Parte de lo que contribuye a la adultificación de esta adolescente es su apariencia exterior: serena, madura. Aquí está su padre.
- Miguel:
- Desde que Dariana cumplió 15 años supe que ya no era una niña. En realidad, lo supe mucho antes, porque observé su desarrollo y cómo iba aprendiendo cosas. Entonces, aunque a la edad de 13 o 14 años su cuerpo físico no estaba completamente desarrollado, su mentalidad ya no era la de una niña.
- Ordoñez: Es una forma de tratar a los niños que se extiende a otros grupos demográficos, dice Pamela.
- Pamela: Entonces, la adultificación realmente surgió de algunos estudios sobre la juventud urbana negra y afroamericana. En particular, las niñas. Se ha descubierto que los estereotipos sociales han demostrado que hacen que las niñas parezcan mayores de lo que son. Así que las chicas negras y latinas tienden a parecer un poco mayores, un poco más maduras. Quizás sus cuerpos estén un poco más desarrollados. Y entonces, por esa razón, comenzamos a tratarlas un poco más como si fueran adultos.
- Ordoñez: Pamela dice que hipersexualizar a estas niñas es parte de la adultificación. Les impacta en casa, pero también en otros espacios.
- Pamela: Vemos que tienen peores consecuencias en las escuelas. No se les trata de la misma manera que a una chica blanca, por ejemplo. Así que vemos tasas más altas de suspensiones y expulsiones en la escuela, a pesar de que una niña

blanca podría comportarse exactamente igual y recibiría consecuencias mucho menores, porque consideramos que nuestras niñas negras y latinas están adultificadas. Las consideramos mayores y, por lo tanto, deberían sufrir consecuencias más graves, o mayores.

Ordoñez: Según la organización de defensa [Center for Policing Equity](#), los niños negros a menudo son tratados como adultos a la edad de 13 años. En el caso de las niñas latinas que son adultas, hay una combinación de factores que contribuyen a cómo son percibidas y tratadas. .

Pamela: Lo que pasa con algunas de nuestras niñas latinas que pueden ser las hijas mayores de la familia, es que ahora son responsables de ser, como dicen algunos de mis clientes, la segunda madre. Y ahora son responsables de su hermanos, y tienen que cocinar para el hogar, y tienen que limpiar en el hogar, y tal vez incluso tengan que conseguir un trabajo y ayudar a pagar las cuentas del hogar. Y ahí es donde decimos, les diría a mis clientes, que esa idea es el ser adultificado. Entonces, aunque tenías 14, 15, 16 años, actuabas como el adulto de la casa y había una presión para que fueras así, aunque en términos de desarrollo todavía eras un niño.

Ordoñez: Dariana está muy involucrada en el manejo de las finanzas de su familia.

Dariana: Al ser una familia de bajos ingresos, EBT ha ayudado mucho. La llamamos la milagrosa , porque cada vez que llamamos al número de teléfono que aparece en la tarjeta y nos dice cuánto hay, pienso, “Dios mío, eso es bastante!”. \$300 es mucho para nosotros.

Ordoñez: Según [el Centro Nacional de Investigación sobre Niños y Familias Hispanas](#) , más del 90% de los niños latinos nacieron en Estados Unidos. Esto significa que califican para [recibir ayuda gubernamental como SNAP y TANF](#) . SNAP, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria por sus siglas en inglés, [es el programa federal de asistencia nutricional más grande](#) y brinda recursos para que personas y familias elegibles de bajos ingresos compren alimentos mediante EBT, o lo que antes se conocía como cupones de alimentos.

Pero la elegibilidad y el acceso pueden ser complicados para las familias con estatus migratorio mixto. Aproximadamente uno de cada cuatro niños latinos tiene [al menos uno de sus padres](#) que es un inmigrante no autorizado. Investigadores del Migration Policy Institute descubrieron que durante los primeros tres años de la administración Trump, la participación en TANF, SNAP y Medicaid [disminuyó dos veces más rápido entre los no ciudadanos que entre los ciudadanos](#) .

Según [el Centro Nacional de Investigación sobre Niños y Familias Hispanas](#) , [las familias latinas](#) tienen menos probabilidades que otros grupos étnicos de solicitar algunos programas de asistencia pública, incluso si son elegibles. En algunos casos podría deberse a falta de información, como en el caso de Miguel y Adriana Urbina.

- Dariana: Se enteró por sus otras amigas que también eran de bajos recursos. Le preguntó a una de sus amigas y le dijo: "Oh, ambas trabajamos. Ya no sé qué hacer. No podemos salir a comer. No puedo llevarlas a ningún lado. Simplemente están, están sentados en la casa y no puedo hacer nada por ellos porque no tenemos ese dinero extra". Entonces la amiga de mi mamá me dijo: "Puedes ir al Ayuntamiento y decirles que necesitas ayuda del gobierno".
- Ordoñez: Después de algunos años económicamente difíciles, los Urbina comenzaron a recibir beneficios SNAP. Según [datos del USDA publicados en 2022](#), más de cuatro millones de latinos son elegibles para SNAP, pero aún no están inscritos.
- Dariana: Poder tener esa tarjeta gracias al gobierno es algo... Estoy muy feliz por eso.
- Ordoñez: Los Urbina también reciben asistencia alimentaria adicional a través del programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños, mejor conocido como WIC. [Este programa del USDA](#) está destinado a brindar servicios a mujeres, bebés y niños de bajos ingresos, embarazadas, en posparto y lactantes, hasta la edad de cinco años, brindándoles alimentos nutritivos para su salud.
- Dariana: Te dan la cantidad de alimentos específicos que puedes agarrar. Entonces tenemos una aplicación y te dice, oh, tienes \$75 para frutas y verduras. Tienes siete galones de leche sin lactosa, o la leche que el niño necesite.
- Ordoñez: Según Unidos US, en el 2021, [dos de cada cinco participantes de WIC](#) eran latinos. Dariana dice que sin esta ayuda no tendrían suficiente dinero para comprar alimentos. Y el cuidado de los niños es definitivamente un gasto que no pueden afrontar, por lo que Dariana también cuida a sus hermanos.
- Miguel: En su rol en la casa, para mí es una gran ayuda, porque puede contribuir de muchas maneras, como limpiar la casa, cuidar a los niños, ayudarnos a pagar una cuenta o ir a la tienda. Por eso la veo como un segundo par de manos para mí, mi esposa y mis otros hijos.
- Ordoñez: Dariana ama a su familia y desde hace años está consciente de sus dificultades económicas. Esto la ha motivado a inclinarse por estos roles adultos sin dudarlos. Ser una niña parentalizada como Dariana puede tener un impacto inmensurable en el crecimiento y desarrollo de las adolescentes latinas. Aquí está Pamela.
- Pamela: Nada en nuestro campo es causa y efecto, ¿verdad? Entonces no es que X cause Y en la salud mental. No hay ninguna causa. Es más bien una asociación, por lo que algo podría contribuir a algunos problemas.
- Ordoñez: Pamela dice que la adultificación de las latinas les pone mucha presión y puede causar conflictos en la familia.
- Pamela: Lo que vemos que sucede, y lo que nos muestra la investigación, es que las niñas latinas específicamente, cuando tienen altos niveles de estrés familiar, estrés

familiar causado por este tipo de cosas, donde la niña siente que me pones en una posición. de ser un adulto y luego quieres restringirme o reprenderme como si fuera un niño...ahora hay conflicto en eso. Ahí es donde vemos los niveles más altos de depresión y ansiedad entre las niñas latinas, es cuando esa unidad familiar está en peligro debido a esas diferencias.

Ordoñez: Según una investigación sobre la adultificación de jóvenes sin hogar, publicada en Children and Youth Services Review, los jóvenes que son adultificados corren un mayor riesgo de desarrollar [niveles elevados de estrés y tensión mental](#) mientras intentan afrontar más responsabilidades. Dariana sintió estas responsabilidades adicionales y presiones crecientes, llegando a un punto de ruptura a la edad de 13 años.

Dariana: Sí me deprimí mucho y los padres no saben qué es la depresión, especialmente los hispanos y la gente que viene de allá.

Ordoñez: Como resultado, dice que sus padres no siempre le dieron consejos útiles.

Dariana: Dicen, “Oh, con depresión, se quita con una chinga ” , ¿verdad?

Ordoñez: Que se traduce aproximadamente como "ser castigado para quitar la depresión " . Esta no es una reacción poco común entre los latinos. Según [la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales](#) , el estigma en torno a la salud mental en la comunidad latina puede provocar una escasez de información y que los síntomas no se reconozcan o no se traten de resolver.

Miguel: A veces no nos damos cuenta de lo que les pasa a nuestros hijos o de lo que tienen hasta que llega ese momento, ellos se sienten deprimidos. En realidad, no sé qué es la depresión. En la casa de mi infancia, nunca hablábamos de eso. La depresión para nosotros siempre fue un regaño o un azote con una chancla.

Ordoñez: Investigadores de [la Escuela de Medicina Icahn](#) de Mount Sinai en Nueva York descubrieron que los latinos, y los niños latinos en particular, subutilizan los recursos de salud mental debido al estigma, la falta de conocimiento, el miedo y las barreras financieras, como no tener [seguro de salud](#).

Dariana: Con la depresión vienen todos estos pensamientos, y los pensamientos que yo tenía no eran muy buenos. Eran pensamientos de hacerme daño a mí mismo, o esos pensamientos tontos, pensamientos suicidas. Pensé, ¿cómo puedo sentirme así? ¿Cómo estoy pensando, pensando, así? No puedo creer que esté pensando así. ¿Cómo podría en algún momento terminar mi vida si vivo genial? Y estaba engañando a mi cerebro haciéndole creer que estaba bien.

Ordoñez: Dariana dice que no pudo mantener la sensación de que “ todo está bien ” por mucho tiempo.

- Dariana: Estaba en la escuela y pensé, ya terminé. Y fui al baño y simplemente me senté en el baño. Yo estaba como, no sé qué hacer. Y comencé a tener este ataque de pánico y pensé, no sé qué hacer. ¿Qué tengo que hacer? ¿Debería terminarlo o simplemente dejarlo así? Todos estos pensamientos, todas estas emociones comenzaron a correr por mi cabeza y realmente no lo sabía. Me acababa de ir. Yo estaba como... no lo sé.
- Ordoñez: Dariana dice que no sabe cómo superó esos pensamientos intensos en ese baño. Todo lo que ella sabe es...
- Dariana: En el momento en que terminó, pensé: "Está bien, volvamos. Eso nunca ocurrió. Eso fue algo tonto. Nunca sucedió".
- Ordoñez: Dariana volvió a clase y dice que no se lo contó a sus padres hasta meses después.
- Dariana: Estaban tan enojados. Me dijeron: "¿Cómo puedes estar pensando así?". Y en lugar de ayudarte, sólo lo empeoraban. Decían...no sé qué es, si otras familias también tienen eso. Pero estoy seguro que si fuera de otra raza o si viniera de otro lugar, me estarían ayudando. Dirían: "Oh, te ayudaré". Pero ellos decían simplemente, "Oh si quieres le llamo a la policía que te lleve" o "Oh, si quieres, te enviaré a una institución mental. ¿Qué te pasa?"
- Y yo escuchando todo eso...Es como, maldita sea, qué está pasando... Ayúdenme. Les estoy diciendo esto porque quiero que me ayuden. No se los digo para que me refuten o tengan reacciones negativas sobre lo que estoy pensando. Y ese fue un momento en el que pensé, ¿en serio? ¿Mis padres no pueden ayudarme?
- Dariana: Compartir eso sí ayudó, porque mi mamá nunca se dio cuenta de lo que era la depresión. Ella nunca se dio cuenta de lo que era la ansiedad. Pero buscó en internet "depresión". Buscó qué era la ansiedad, cómo se sentía, y dijo: "Mi hija tiene todas estas cosas. Tiene cambios de humor. Ella no quiere hacer nada. Ella está deficiente en la escuela." Y siento que ella dijo: " Oh, tengo que acercarme " .
- Ordoñez: Un estudio realizado por [investigadores de las universidades de Duke e Indiana](#) encontró que las adolescentes latinas corren un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos, pero tienen menos probabilidades de recibir atención de salud mental que sus contrapartes blancos no latinos. Sin atención, estos problemas de salud mental pueden tener consecuencias mortales. [La Asociación Estadounidense de Psiquiatría](#) informó que en el 2019, uno de cada seis, o el 20% de los estudiantes latinos de secundaria, informaron haber tenido pensamientos graves de suicidio, incluido casi uno de cada cuatro, o el 23% de las adolescentes latinas.
- Pamela: [Uno de cada cuatro niños en los Estados Unidos es latino](#) , lo cual es una población enorme, y entre ellos, hay más mujeres que hombres. Entonces sabemos que este es realmente un problema de salud pública al que no estamos

dando prioridad. Y eso es sólo basándonos en los números. Con la cantidad de latinas que hay en este país en este momento, debemos priorizar el hecho de que estamos viendo tasas más altas de intentos de suicidio, tasas más altas de depresión y tasas más altas de ansiedad entre esta población.

Ordoñez: Cuando Dariana tenga cuarenta y tantos años, [una de cada cuatro mujeres](#) en Estados Unidos será latina como ella. El apoyo que reciba Dariana ahora que está por cumplir 18 años podría definir el trabajo que tendrá cuando sea adulta y cuán capaz será de mantenerse a sí misma, a su salud y a su propia familia. Según Pamela, la ansiedad y la depresión pueden deberse a varias cosas, como las reglas que se le dan a una persona, ya sea por su orden de nacimiento o por su género. Estos roles propios de los adultos pueden hacer que los niños se sientan abrumados e inadecuados, lo que los lleva a tener sentimientos negativos sobre sí mismos.

Pamela: Cuando empezamos a ponerles cosas de adultos a los niños, como “ necesitamos que nos ayudes a cuidar a tus hermanos menores ” , les estás enseñando que ese será tu papel. ¿Qué pasa si no quiero ese papel? ¿Qué pasa si constantemente me dicen que necesito ser madre, esposa y cuidadora, pero tal vez no soy buena en eso? Entonces eso empieza a influir en lo que siento acerca de mí mismo. ¿Qué pasa si lo hago y eso obstaculiza mi capacidad para hacer las cosas que realmente quiero hacer? Entonces eso empieza a tener un impacto en la forma en que me veo a mí mismo y en mi autoestima.

Ordoñez: Pamela dice que sus clientes sienten las ramificaciones de estos roles impuestos incluso cuando son mayores.

Pamela: Lo que estamos viendo que muchas mujeres experimentan ahora es: ¿qué pasa si tengo un problema de infertilidad? ¿Soy menos que porque no puedo tener hijos o no quiero tener hijos? Y nuevamente, la narrativa es que ahora no valen lo suficiente. Ahora son menos porque no pueden cumplir con estos deberes que nos impusieron cuando éramos niños.

Ordoñez: Al igual que el ataque de pánico de Dariana en el baño, esta presión y diálogo interno negativo pueden tener consecuencias nefastas a largo plazo.

Pamela: Eso afecta nuestra autoestima. Esa ansiedad que surge de pensar que no eres lo suficientemente bueno, por lo que constantemente trabajas demasiado, compensas demasiado y te agotas. A eso es a lo que realmente pueden llevar todas esas cosas.

Ordoñez: Según un artículo [publicado en Psych Central](#), es común que los niños en estos roles parentales nunca hablen sobre las presiones que conlleva el manejo de estas responsabilidades. Aprenden a creer que son independientes y que no necesitan pedir ayuda.

Dariana: Por las presiones realmente no dije nada. No pensé que eso fuera gran cosa, porque como dije, “hazlo tú mismo”. “Puedes hacerlo”. “No necesito hablar con nadie”. Y al tener esa presión en casa, pensé: hay personas a quienes las golpean. Abusan de ellas. A mí sólo me están gritando. Eso no es nada. O simplemente me dicen que cuide de mis hermanos y para mí eso no es gran cosa. Puedo lidiar con eso. En mi forma de pensar, especialmente ahora que me hago mayor, pensaba: esto no es nada. La gente tiene problemas mucho mayores. El mundo tiene problemas mucho mayores, y el mío es sólo un pedacito del mundo, y eso no era gran cosa para mí.

Ordoñez: Según [la Clínica CALDA](#), con sede en Suiza, reprimir las emociones está vinculado a efectos físicos y psicológicos, como volverse más agresivo o abusar de sustancias y alcohol. Dariana dice que deja de ver a su terapeuta dos meses después de su primera visita.

Dariana: Me tomó un tiempo lidiar con mi estrés y aprender a lidiar con mi estrés.

Ordoñez: Reprimir sus emociones se volvió agotador, por eso dice que encontró otra salida.

Dariana: Lo que usé para afrontar la situación fue simplemente salir y sentarme. Simplemente sal y deshazte de todos los ruidos. Deshazte de los gritos de mis hermanos. Solo todo. Escuche cada ruido que te rodea la naturaleza. Eso fue realmente agradable y creo que eso realmente me ayudó a lidiar con mi estrés.

Ordoñez: Los Urbina dicen que sienten una inmensa gratitud por la fortaleza de Dariana al asumir el papel de una segunda madre, y en muchas familias latinas, los padres de Dariana pasaron años esperando una importante expresión de su amor y gratitud: su quinceañera.

Dariana: Celebrar mis quince siempre fue algo que tenía guardado, y siempre me emocionó mucho planear mis quince, tener ese color de vestido que quería y todo.

Ordoñez: Sólo hubo un gran obstáculo. Dariana cumplió 15 años en diciembre del 2020, nueve meses desde que empezó la pandemia del COVID-19.

Dariana: Una vez que llegó la pandemia, pensé, oh no. ¿y mi quince? ¿Todavía tendré una fiesta? ¿Esa fiesta que querían mis padres? Y así como el proceso de entender que no iba a poder hacer una fiesta, que no podría tener el vestido de mis sueños, fue algo que nos cayó encima, y no sólo a mí, sino a toda mi familia. Porque para nosotros los hispanos, las quinceañeras son algo muy importante.

Ordoñez: Según [Forbes](#), cada año se celebran más de 400, 000 quinceañeras en Estados Unidos. Es una [celebración tradicional religiosa y cultural](#) destinada a marcar el paso de una latina de la niñez a la mujer. Generalmente hay una misa especial seguida de una fiesta elaborada con mucha comida, música e invitados. La quinceañera y sus damas y chambelanes, las chicas y chicos de su corte,

preparan bailes coreografiados que tienen diferentes significados. La mayoría de ellos giran en torno a la joven adolescente que hace una transición a una nueva fase de su vida. Y si bien la forma en que se celebra la fiesta ha evolucionado a lo largo de los años, su significado e importancia dentro de la cultura latina sigue siendo en gran medida el mismo. Dariana planeó todo para sus quince.

Dariana: Ya sabía quiénes iban a ser mis padrinos. Sabía, quién me iba a regalar mis flores, de dónde iba a ser mi vestido. Todo estaba planeado. Y había planeado todo, pero luego escuché que por COVID estábamos bajo aislamiento, y pensé: ¿esto durará durante todas las vacaciones de invierno? ¿Será que dura más de un mes? Así que sólo pensar en no poder seguir adelante con mis quince, fue simplemente un desastre. Todo, mi plan, nuestro plan fue completamente un fracaso.

Ordoñez: Sin querer perderse por completo la oportunidad de regalarle a Dariana una parte del cumpleaños tradicional, los Urbina se adaptaron.

Dariana: En lugar de tener una gran fiesta y todo, mi mamá obviamente todavía quería que tuviera una pequeña celebración de cumpleaños, y siendo una familia religiosa, realmente quería mi misa. Entonces mi mamá me dijo: "Vayamos al centro comercial o vayamos a donde venden vestidos de quince y elijamos uno".

Ordoñez: Los vestidos de quinceañera pueden ser costosos, oscilando entre \$200 y \$1,000. Es un gasto que muchos latinos están dispuestos a hacer, ya que el vestido es [una de las partes más importantes](#) de la celebración. Desde elegir la tela y el color hasta elegir el diseño y el escote, cada vestido de quinceañera es único y está diseñado para reflejar la personalidad de la quinceañera.

Dariana: Mi vestido era rosado y el vestido de mi mamá también era rosado. Tenía cordones rosa en la parte inferior. Tenía gemas alrededor del pecho y mangas fuera de los hombros. Incluso con la cámara, si pones el flash, brillará en todas partes.

Ordoñez: Pero si bien cada vestido se crea de manera especial para su quinceañera, hay una cosa que todos tienen en común.

Dariana: Era esponjoso, como un vestido de quinceañera normal, pero menos esponjoso que otros. Cuando caminaba, no se podían ver mis pies porque tenía cosas a su alrededor que lo hace aún más esponjoso. Y también lo adorné con unas zapatillas Converse lindas. Me encantó mi vestido y, aunque no era exactamente el vestido de mis sueños, era el vestido que escogió mi madre.

Cuando vio mi vestido, dijo: "Este se parece al mío". Y yo estuve muy feliz por ella por eso, porque siendo yo soy la primogénita y todo eso. A ella le encantó.

Ordoñez: Lo que Dariana no sabía es que su familia tenía planeada una sorpresa para su mini quince.

Dariana: Hicimos mi misa y cuando volvimos de la misa me vendaron los ojos para que no viera. Y yo digo: "¿Adónde vamos?" Pero luego llegamos a mi casa y pensé "Ok, ¿entonces me cegaron por nada solo para llegar a mi casa?" Pero luego vi que los autos comenzaron a alinearse frente a mi casa y pensé, ¡vaya! Fue una fiesta pequeña. No iba a haber tanta gente por el COVID y las regulaciones.

Y luego llegó el primer auto y dijeron: "¡Feliz cumpleaños! ¡Feliz quince!". Y yo: "¡Oh!" Y luego me entregan estos regalos. Y mucha gente, casi cerraron la calle. Tuvimos las celebraciones normales que tendrían los quince, solo que una versión más pequeña que esa.

Pero siento que fue mucho más especial y más un momento de conservación, porque toda mi familia estaba allí. Y el tener esa relación con mi familia, tener ese momento de unión con ellos, especialmente el día de mis quince, fue un momento de unión para todos. y no sólo para mí.

Ordoñez: Según [los estudiosos chicanos y latinos](#), un quince tradicional es también otra forma en que se refuerzan las normas de género. Mientras la quinceañera celebra el final de su infancia, simbólicamente hace la transición a la condición de mujer, cumpliendo las expectativas que eso conlleva.

Marilyn Rodríguez:

Cuando pensamos en los hogares latinos tradicionales, hay roles de género muy distintos, donde se espera que la mujer aprenda a cocinar y sea responsable de las tareas domésticas. Y los hombres, los niños, son vistos como proveedores, por lo que tienden a trabajar y realizar más trabajo físico.

Ordoñez: [Marilyn Rodríguez](#) es psicoterapeuta bilingüe y enlace comunitario en Latinx Talk Therapy en Chicago.

Marilyn: Creo que mucho de esto se debe simplemente a la falta de exposición y educación. Muchas familias inmigrantes están protegidas por lo que conocen, y lo que conocen proviene de experiencias generacionales y de cómo fueron sus vidas en sus lugares de origen.

Ordoñez: Y sin exposición ni educación, Marilyn dice que las normas de género en los hogares latinos seguirán transmitiéndose.

Marilyn: Aprendes de lo que te modelan, así que si ves a tu mamá en la casa, cocinando, limpiando, entonces eso es también lo que vas a realizar.

Dariana: Esos roles de género es algo que me gustaría que hubiera menos en mi hogar.

Ordoñez: En cuanto a Dariana, ella dice que nota los roles de género en su familia en la forma en que su padre trata a sus hijos de manera diferente a como la trata a ella.

- Dariana: Él siempre me quiso. Él siempre me trata bien. Pero cuando llegó mi hermano, empezó a jugar fútbol con él. Todos estos deportes de género. Las niñas bailan, las niñas son porristas, las niñas limpian, las niñas cocinan. Y tienen la firmeza de tener esos roles de género allí. Yo siempre me ponía celoso, porque pensaba, ¿cómo está jugando con mi hermano? Yo también quiero jugar. Quiero jugar fútbol. Quiero jugar videojuegos. Pero él no tuvo la misma experiencia de vinculación que tuvo mi hermano. Y él siempre me decía: "Oh, ve a ayudar a tu mamá, o ve de compras con ella, o haz algo con ella".
- Ordoñez: El machismo en la cultura latina caracteriza el papel femenino en la familia como cuidadora, por lo que a diferencia de sus hermanos menores, a Dariana le enseñaron a cocinar y cuidar a los niños desde una edad temprana.
- Dariana: Vengo de un hogar donde los roles de género son muy estrictos en cuanto a cómo el hombre se sienta, espera sus platos, la mujer cocina y limpia, lleva su plato a la mesa, le sirve agua.
- Ordoñez: Pero Dariana dice que esto le molestaba, por lo que poco a poco presionó a su familia para que descartara las normas más arcaicas.
- Dariana: Ya se los he mostrado. Les he enseñado que en nuestra generación actual no hay mucho de eso.
- Ordoñez: Para Pamela el compromiso entre los miembros de la familia es importante para la salud mental de la niña latina y también la dinámica familiar.
- Pamela: Me encantaría ver que se llegue a un acuerdo en las familias. Bueno, es posible que sus hijos necesite trabajar para que ustedes sobrevivan como familia. No te voy a avergonzar por eso. Quizás eso sea lo que su familia necesita hacer. ¿Puedes darle a los niños algo para que sigan siendo niños? ¿Puedes darles un día a la semana para socializar y estar con amigos, unirse a un club y hacer "cosas normales de niños"? Porque todavía están creciendo en la sociedad estadounidense, y si no tienen una parte de lo que es crecer de esa manera, se sentirán muy en conflicto, y eso causará algún tipo de estrés familiar.
- Ordoñez: Para las latinas y los latinos que experimentan problemas de salud mental como depresión o ansiedad y pueden no estar seguros de cómo obtener ayuda, TherapyForLatinx.com tiene un directorio en línea de terapeutas en cada ciudad importante del país, incluidos aquellos que ofrecen una escala flexible de honorarios. [Mental Health America](http://MentalHealthAmerica.org/recursos-en-espanol) proporciona recursos en español si busca MHNational.org/recursos-en-espanol. Para atención inmediata, [llame o envíe un mensaje de texto al 988](http://llameoenvieunmensajedetextoal988) para llamar a Suicide and Crisis Lifeline.
- Pamela: La niña cuidadora de la familia, sé amable contigo misma. Tienes mucha responsabilidad sobre ti y eres una persona increíble por asumir esa responsabilidad. Así que hay que tener cuidado de no ejercer presión adicional sobre uno mismo. Hay que tener cuidado de sentir siempre la necesidad de

lograr, de lograr más, de trabajar más duro que los demás. No siempre tienes que hacer eso. Encuentra momentos en los que puedas ser simplemente tú mismo. Momentos en los que puedes divertirte, reír y jugar, y encontrar personas en tu vida que también estén dispuestas a cuidarte, porque te lo mereces cuidado tanto como lo das.

Ordoñez: Cuando la terapia puede no ser una opción y cuando la comunicación entre los niños y los padres puede cortarse, Pamela cree que todavía hay maneras en que un niño adulto puede encontrar algún alivio.

Pamela: Cuando uno es niño, es posible que no pueda establecer límites personales. Es posible que no puedan separarse de lo que sucede dentro de su hogar. Son niños, ¿verdad? Quizás no tengan la oportunidad de hacer nada de eso, entonces, ¿qué pueden hacer? Bueno, incluso una pequeña cantidad de opciones tal vez sea suficiente para sostenerse. ¿Qué puedes elegir? Puedes elegir qué tan bien tendrás éxito en la escuela.

Puedes elegir amigos, muy buenos amigos que puedan apoyarte. Puedes optar por tener relaciones con maestros y mentores que puedan ayudarte a medida que crezcas, cuando finalmente tengas la oportunidad de salir de esa casa. Puede optar por tomar buenas decisiones ahora que le ayudarán a prepararse para un futuro mucho mejor y más exitoso.

Ordoñez: Para Dariana, está al borde de una elección importante para su futuro: dónde continuar su educación.

Dariana: Quiero ir a la Universidad Estatal de Illinois, que es mi primera opción, o a NIU, que es mi segunda opción.

Ordoñez: Dariana planea salir de casa para asistir a una universidad de cuatro años en el otoño del 2024. NIU es una universidad pública ubicada a poco más de una hora en auto de la ciudad natal de Dariana, mientras que la Universidad Estatal de Illinois está a más de dos horas y es conocida por su programa educativo.

Dariana: Y lo que quiero es simplemente seguir y simplemente enseñar. Estaba planeando, y todavía estoy planeando, enseñar lenguaje dual en séptimo grado, especialmente literatura en español, enseñar durante tres años en séptimo grado, pero luego pasar a la escuela secundaria y, con suerte, convertirme en un verdadero profesor universitario.

Ordoñez: Dariana sería la primera persona de su familia en ir a la universidad y sus padres dicen que no podrían estar más orgullosos. Según [Excelencia en Educación](#), alrededor del 44% de los latinos son estudiantes universitarios de primera generación, la cifra más alta entre todos los grupos demográficos.

Miguel:

Estoy muy feliz de que ella vaya a la universidad, porque yo nunca fui. Tengo hermanos que se graduaron, pero yo no. Estoy muy orgullosa de que mi hija vaya a la universidad y se gradúe, y de que todos sus sueños se hagan realidad. Y por supuesto, contará con todo su apoyo para que pueda ir a estudiar lo que se proponga y pueda cumplir todos sus objetivos.

Ordoñez: Pero el hecho de que Dariana vaya a la universidad significaría una gran transición para la familia Urbina. Sus padres decidieron que este nuevo comienzo merecía una celebración.

Miguel: Bueno, sí, si no estuviéramos planeando esto para su cumpleaños número 18, te puedo decir que me sentiría mal porque no le dimos sus quince. Y ahora que lo estamos planeando, pensamos, ¿por qué no? El tiempo vuela, pero nunca es demasiado tarde para celebrarlo.

Ordoñez: Para su cumpleaños número 18 en diciembre del 2023, la familia de Dariana está planeando una quinceañera, versión 2.0.

Dariana: Después de la pandemia y todo lo que pasó, mi mamá decidió y yo decidí que todavía quería tener una fiesta de 18, pero hacerla como un quince. Ahora mismo estamos en el proceso de encontrar música. Y en mi familia es muy importante tener música, especialmente música en vivo como Banda o Grupos.

Ordoñez: Esta vez va a darlo con todo.

Dariana: Mi vestido va a ser de un azul marino muy oscuro. Me encanta el azul marino, simplemente porque representa muchas cosas en la naturaleza. Cuando ves el azul, piensas en el cielo o piensas en el océano. Piensas en tantas cosas y el azul siempre ha sido mi color. Eso es algo que me entusiasma mucho.

Ordoñez: Dariana dice que se siente un poco estresada por esto. Una quinceañera puede costar mucho dinero, [entre \\$5.000 y \\$20.000](#), dependiendo del lugar y la cantidad de invitados.

Dariana: Vi a mi mamá cansarse y cansarse de más días que ha estado trabajando, especialmente ahora, y le dije: "Deberías dejar de trabajar". Y ella me dijo: "No, estoy haciendo esto por ti. Lo hago porque quiero que seas tu cumpleaños". Y siento que la presión de ser un modelo a seguir para mis hermanos es muy dura en este momento. Regreso de la escuela. Realmente no tengo tiempo para hacer mi tarea porque tengo que ocuparme de ellos.

Ordoñez: Pero aunque siente el estrés de financiar la fiesta y hacerse cargo del cuidado de los niños, Dariana dice que también está emocionada.

Dariana: Me siento mal porque digo, wow, los presioné para que tuviera una fiesta de 18. Pero luego me doy un poquito de crédito, porque siento que lo merezco, por todo lo que tengo. He vivido 18 años, y especialmente con todos estos pensamientos

que he tenido en el pasado y todos esta depresión y ansiedad. Lo he superado todo en estos 18 años y estoy orgulloso de ello.

Ordoñez: Miguel y Adriana dicen que están orgullosos de ella también. Están trabajando duro para hacer realidad esta fiesta, en parte para honrar sus tradiciones y costumbres, pero también para despedir a Dariana y agradecerle su papel en la familia durante todos estos años.

Miguel: Estoy muy emocionado. Quiero darle una fiesta porque realmente se la merece. ¿Y qué otra manera hay de agradecer a tus hijos que con cosas buenas? Agradecerles simplemente por la forma en que se comportan contigo. Así como ellos nos dan a nosotros como sus padres, nosotros debemos retribuirles.

Dariana: Amo a nuestra familia. Nunca cambiaría a mi familia por nada más. Sin mis padres, sin esos momentos malos, esas malas experiencias, no sabría cómo tratar a otras personas en el futuro.

Por eso aprecio a mis padres. Aprecio a todos los que han estado ahí para mí. Siento que todos estos eventos, toda esta locura en mi vida realmente me han ayudado a construir quién soy ahora.

Ordoñez: Dariana es una líder amable y compasiva que nunca rehuye hacerse cargo y ayudar. Si bien su experiencia de crecimiento afectó su salud mental, también se convirtió en parte de quién es ella, contribuyendo a una vida rica y plena.

Créditos : 100 Latina Birthdays es una producción original de LWC Studios . Esto 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 un patrocinador fiscal de serie.

Este episodio fue reportado por Brenda Ordoñez. Juleyka Lantigua es la creadora y productora ejecutiva del programa. Paulina Velasco es la editora. Anne Lim es productora asociada. Verificación de hechos por Fendall Fulton. Mezcla de Samia Bouzid y mezcla y diseño de sonido de Kojin Tashiro, quien es el productor principal de LWC Studio. 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, cumpleaños latinos . Y síganos en Instagram, Twitter y Facebook @100LatinaBirthdays.

100 Latina Birthdays es un podcast de código abierto. Los animamos a utilizar nuestros episodios y materiales de apoyo en sus aulas, organizaciones y en

cualquier lugar donde puedan generar un impacto. Pueden retransmitir partes o episodios completos sin permiso. Simplemente escríbanos para que podamos realizar un seguimiento. Gracias por escuchar.

CITACIÓN:

Ordóñez, Brenda, reportera. "Cómo apoyar a los niños que atraviesan la pubertad temprana". *100 Cumpleaños Latinas*. LWC Studios 20 de noviembre de 2023. 100latinabirthdays.com

Producido por

