

# Mes de la Historia de la Mujer: Un Homenaje a la Resiliencia de la Mujer Latina

Publicado por El Centro Nacional Hispano y Latino de Capacitación y Asistencia  
Técnica en Prevención

Escrito por Priscila Giamassi y Ana Tomazelli

Fecha de publicación: Marzo 2022

## Introducción

Este mini libro electrónico ha sido elaborado para proporcionar información y recursos a los(as) profesionistas de la prevención, a los(as) proveedores(as) y a los(as) miembros(as) de la comunidad sobre la salud mental de las mujeres latinas, los datos de prevalencia del consumo de alcohol, el feminismo y el impacto del COVID-19 en la vida de las mujeres.

Al final del documento, se incluyen los recursos obtenidos de fuentes confiables, así como consejos para la acción y la prevención, con el fin de apoyar mejor a las mujeres y fortalecer la resiliencia de aquellas que se identifican como mujeres.

En honor al Mes de la Historia de la Mujer, también estamos aprovechando esta oportunidad para honrar y celebrar a algunas mujeres latinas que han allanado el camino para nosotras, como Josie T. Romero, Dolores Huerta y Antonieta de Barros.

Esperamos que este recurso le resulte útil y que pueda compartir la información con sus familiares, amigos y colegas.

**Declaración de Inclusividad:** Los Centros Nacionales Hispano y Latino ATTC y PTTC entienden que hay una gran cantidad de discusión importante que se centra en la terminología que los individuos eligen usar para la identificación racial, étnica, herencia y cultural. Hay diferentes términos como latinos, hispanos, latinx, latine, chicanos y otros, todos igualmente valiosos. Abogamos por la auto identificación de cada persona. Para este mini libro electrónico y recursos adicionales, nuestros Centros utilizarán el término latino e hispano.



## ÍNDICE

Los Hechos .....	3
Los Retos .....	3
Feminismo .....	4
Las mujeres y el COVID-19 .....	4
Las mujeres Latinas y el Uso de Alcohol .....	5
Las mujeres y la Salud mental.....	5
Las mujeres Latinas y la Salud mental .....	5
La Prevención y la Esperanza: fortaleciendo la resiliencia de las mujeres .	6
En Honor a las Mujeres Latinas.....	7
Recursos adicionales .....	9
Infórmese más acerca de las autoras .....	9
Referencias .....	10
Reconocimiento de Autor .....	11



## Los Hechos

Todos los años, durante el mes de marzo, se celebra el Mes de la Historia de la Mujer y el Día Internacional de la Mujer.

Conforme a las Naciones Unidas, el Día Internacional de la Mujer es un día en que se reconocen los logros de las mujeres independientemente de sus diferencias, ya sean nacionales, étnicas, lingüísticas, culturales, económicas o políticas. En muchos países del mundo se celebra este día<sup>1</sup>.

Aunque este sea un día para recordarnos que todavía continuamos luchando por conseguir la igualdad de género, resulta importante celebrar lo mucho que hemos avanzado: En 1920, la 19ª Enmienda de la Constitución de Estados Unidos otorgó el derecho al voto a las mujeres estadounidenses. 100 años después, Kamala Harris alcanzó el cargo político más alto que una mujer ha alcanzado en Estados Unidos, como vicepresidenta del país.

El Mes de la Historia de la Mujer es un mes proclamado anualmente que busca destacar las contribuciones de las mujeres tanto históricas como contemporáneas.

## Los Retos

¿Qué es lo más difícil cuando se es mujer?

Cuando nos hacemos esta pregunta, ¿qué respuesta se nos viene a la mente? Ser mujer, en cualquier contexto, supone un reto en muchos sentidos. No obstante, en determinadas circunstancias puede ser más difícil:

- si somos pobres
- si somos inmigrantes
- si no somos blancas
- si tenemos una discapacidad
- si somos la única persona a cargo de nuestro sistema familiar

Al no tener el acceso a una educación de calidad, a los derechos civiles, el acceso a la salud y a la integridad física, todo se convierte en un obstáculo adicional para mantener un equilibrio saludable de la vida.

Durante el mes de marzo, alrededor del mundo, se estudian estos temas más detenidamente ( lo que está muy bien), sin embargo, es importante que podamos conversar sobre ello a lo largo del año, especialmente acerca de las consecuencias que tienen las dificultades para nosotras, por ejemplo, según el *National Women's Law Center (NWLC, por sus siglas en inglés)* (Centro Jurídico Nacional de la Mujer) hasta el año 2020 las latinas continúan siendo el grupo menos remunerado en los Estados Unidos.<sup>2</sup>



## El Feminismo

A pesar de las distintas disparidades a las que hay que hacer frente, es también en Estados Unidos donde el feminismo es muy fuerte, con artistas famosas que refuerzan la importancia de la igualdad y las políticas que buscan reducir la desigualdad con respecto a los hombres.

Pero, ¿usted sabe lo que es el feminismo?

El feminismo, a menudo se malinterpreta como un movimiento contra los hombres, o el no depilarse las axilas, o de mujeres enfadadas que se juntan, es en realidad algo muy sencillo: un movimiento que **SIMPLEMENTE** cree y defiende que las mujeres y los hombres deben ser tratados como iguales, no sólo socialmente, sino también política y económicamente, y eso implica **MUCHO**.

Más específicamente, el feminismo se centra en la creación de la igualdad en estos ámbitos principales:

- Derechos políticos
- Derecho a la educación
- Libertades civiles
- Derechos laborales
- Derechos reproductivos
- Integridad física

¡En otras palabras, no se trata de ser superior a los hombres, sino de ocupar lugares de igualdad para que el acceso sea posible para todos!

## Las Mujeres y el COVID-19

Lamentablemente, la pandemia en curso ha provocado un impacto en nuestras comunidades que va más allá de las tasas de la morbilidad y la mortalidad.

La encuesta sobre la salud de las mujeres de la Fundación de la Familia Kaiser (KFF, por sus siglas en inglés) informó que a partir del comienzo de la pandemia en curso:<sup>3</sup>

- 1 de cada 10 mujeres afirma haber dejado su trabajo por un motivo relacionado con la pandemia
- El cierre de escuelas tuvo un efecto considerable entre las madres trabajadoras y su capacidad para cumplir con los requerimientos del trabajo
- Además de hacer malabares con las nuevas y mayores responsabilidades en el hogar y el trabajo, muchas mujeres no recibieron su salario debido al cierre de las escuelas. Casi la mitad (47%) de las madres trabajadoras afirmaron que se tomaron una licencia por enfermedad no remunerada porque la escuela o la guardería de sus hijos estaban cerradas
- Las responsabilidades de cuidado de la familia antes y después de la pandemia han recaído en gran parte sobre las mujeres



## Las Mujeres Latinas y el Uso del Alcohol

Según el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés), las mujeres hispanas tuvieron uno de los mayores incrementos en el consumo de alcohol en 2020. <sup>4</sup>

Los datos contrastan con una tendencia histórica en la que las mujeres latinas reportan una mayor abstinencia de alcohol que sus homólogas blancas no hispanas. <sup>5</sup>

Es probable que el aumento del consumo de alcohol sea una respuesta al aumento del estrés y de las responsabilidades como cuidadoras a causa de la pandemia. La socialización, como los *happy hours* virtuales, también puede haber tenido un impacto en el aumento del consumo de alcohol, específicamente para las mujeres

## Las Mujeres y la Salud Mental

Cada año, 1 de cada 5 mujeres en Estados Unidos tiene un problema de salud mental, como depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) o un trastorno alimentario. <sup>6</sup>

Adicionalmente, la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) informó que:

- El problema de salud mental más común en las mujeres es la depresión. De hecho, el número de mujeres que sufren depresión a lo largo de su vida es el doble que el de los hombres
- Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de sufrir un trastorno de ansiedad generalizada o un trastorno de pánico
- Pese a que los hombres tienen cuatro veces más probabilidades de morir por suicidio, las mujeres intentan suicidarse con más frecuencia que los hombres
- Aproximadamente el 85%-95% de las personas con anorexia nerviosa o bulimia y el 65% de las personas con un desorden por atracones son mujeres

La Encuesta de Salud de la Mujer de KFF<sup>3</sup> reportó que desde el inicio de la pandemia en curso, más de la mitad de las madres con hijos en edad escolar dijeron que el estrés y la preocupación de la pandemia había afectado su salud mental, con una de cada cinco caracterizando el impacto como "grave". No obstante, sólo el 16% de las madres han acudido a servicios de salud mental.

Teniendo en cuenta que es probable que los efectos sobre la salud mental persistan, el acceso a la atención de salud mental es un tema importante que hay que vigilar, sobre todo en el caso de las madres.

## Las Mujeres Latinas y la Salud Mental

La Alianza Nacional para la Salud Mental (NAMI, por sus siglas en inglés) descubrió que una de cada cinco mujeres latinas sufre algún tipo de enfermedad mental. <sup>7</sup> Reforzando lo comunicado por la APA (anteriormente), las mujeres latinas tienen el doble de probabilidades a desarrollar la depresión en comparación con los hombres latinos, la población blanca o sus homólogos afroamericanos. <sup>7</sup>



## La Prevención y la Esperanza

Durante el Mes de la Historia de la Mujer y a lo largo de todo el año, deseamos celebrar y rendir homenaje a las mujeres fuertes que nos rodean, nuestras madres, abuelas, tías, hermanas, primas, amigas y colegas.

Las mujeres desempeñan un papel importante en la sociedad y actúan como un factor de protección para sus familias y comunidades.

Son uno de los principales pilares que apoyan nuestro crecimiento, el amor propio y la aceptación. Como sanadoras naturales, tienen el potencial de hacernos sentir acogidos, amados y alimentados y son extremadamente importantes en nuestro viaje de prevención, recuperación, crecimiento y salud mental.

A continuación hay algunas estrategias sugeridas por la APA para ayudar a las mujeres a fortalecer su resiliencia: <sup>8</sup>

**Cuidarse a sí misma:** Como mujer, es probable que usted cuide a las personas que la rodean. También es importante cuidarse a sí misma. Siempre que sea posible, la actividad física diaria, la alimentación sana, el sueño suficiente, la concienciación y el dedicar tiempo al restablecimiento del cansancio son fundamentales para la resiliencia tanto a corto como a largo plazo. Solicite ayuda o un espacio antes de que lo necesite. Intente encontrar el sentido y el propósito de su vida. Para algunos, el sentido y el propósito provienen de la religión o la familia, mientras que otros se dedican a realizar actividades de servicio, trabajo voluntario o aficiones.

**Establecer y Respetar los Límites:** Los límites son los que establecemos en nuestras relaciones y que permiten establecer unos vínculos apropiados y seguros. Sean firmes en sus planteamientos y comunicación y aprendan a decir "no".

**La Gratitud y el Seguimiento:** Dedique tiempo regularmente a pensar en aquello por lo que siente agradecimiento y luego exprese ese agradecimiento ante sus colegas, amigos y familiares. Llevar un diario con regularidad puede fomentar la resiliencia. El proceso de escritura y reflexión crea un conocimiento de sí misma, estimula el aprendizaje y aumenta la capacidad de adaptación.

**El Apoyo Social:** Una red social sólida proporciona un apoyo para superar los retos de la vida. Fomente las relaciones con su familia, sus amigos y sus colegas. Busque asesoramiento. Por el contrario, comparta su tiempo con un amigo íntimo que no le consuma la energía. Si se identifica como una persona extrovertida, evite el impulso de estar en todos los lugares, en todas las cosas, con todas las personas que le rodean.

¿Se siente sola? Le animamos a que busque ayuda profesional, a que dé prioridad a su salud, a que busque centros de apoyo, a que comparta sus problemas con alguien de confianza y a que sepa que no está sola. ¡Usted vale mucho!



## En Honor a las Mujeres Latinas

Queremos aprovechar esta oportunidad para honrar y rendir homenaje a algunas mujeres latinas que nos han allanado el camino. Nos levantamos sobre sus hombros.



**Josie T. Romero**

Josie fue la primera presidenta de la NLBHA. Poseía una enorme devoción y amor por nuestra comunidad latina y, a través de su trabajo, ayudó a mejorar los servicios de salud mental, servicio social y bienestar infantil del país. Ha sido elogiada como una de las primeras pioneras de la educación de trabajo social en San José y como una firme partidaria y defensora de la preparación de estudiantes de servicio social, culturalmente competentes para trabajar eficazmente en las comunidades de color.



**Antonieta de Barros**

Nació en Santa Catarina, Brasil, en 1901. Antonieta fue periodista, profesora y política. Una inspiradora del Movimiento Negro que fue borrado de los libros de historia, fue una defensora activa de la emancipación de la mujer, del derecho de todos a una educación de calidad y del reconocimiento a la cultura negra.

Es la primera mujer y la primera brasileña de raza negra que gana una elección popular y se convierte en Diputada del Estado.

**Selena**



Nacida con el nombre de Selena Quintanilla el 16 de abril de 1971 en Texas, la artista conocida como "Selena" fue una súper estrella del pop que introdujo la música tejana mexicana en las masas.

Además, no sólo demostró su talento musical. Siendo una fashionista y una creadora de tendencias, con frecuencia diseñaba y creaba trajes para sus presentaciones. En su tiempo libre, también participaba activamente en el servicio a la comunidad, y era una gran defensora de la educación.

Selena se convirtió en un faro de inspiración y esperanza para las comunidades latinas, inmigrantes y bi-culturales de todo el mundo. Esta historia de aceptación y celebración de todas las partes de su herencia cultural y de perseverancia ante la adversidad generó una conexión emocional entre millones de personas.



### **Margarita Alegría, PhD**



Es jefa de la Unidad de Investigación de Disparidades del Hospital General de Massachusetts y del Instituto Mongan, titular de la Cátedra Harry G. Lehnert, Jr. y Lucille F. Cyr Lehnert del Instituto de Investigación del Mass General y profesora de los departamentos de Medicina y Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard. Su investigación se centra en la mejora de la prestación de servicios médicos a grupos raciales/étnicos diversos, en cuestiones conceptuales y metodológicas con poblaciones multiculturales y en las maneras de incorporar la perspectiva de la comunidad al diseño y la aplicación de los servicios sanitarios. La Dra. Alegría es la investigadora principal de cuatro estudios financiados por los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

### **Dolores Huerta**



Los trabajadores agrícolas de principios del siglo XX, la mayoría de los cuales eran inmigrantes de América Central, tenían una vida difícil, dolorosa e injusta, realizando un trabajo agotador bajo un sol implacable, durmiendo en barracas con docenas de hombres por habitación, y todo ello a cambio de un salario inferior al del nivel de pobreza. Así fue hasta que aparecieron Dolores Huerta y otros como ella. En 1965, Huerta creó la Unión de Campesinos, una organización que trabajó incansablemente para mejorar las condiciones laborales de los trabajadores agrícolas. Al liderar los boicots, los paros, las protestas y los cabildeos, Huerta desempeñó un papel decisivo en la elaboración de leyes que protegen a algunos de los individuos más vulnerables de nuestra sociedad.

### **Nelba Chavez, PhD**



La Dra. Nelba Chavez ejerció un impacto inicial y significativo en la profesión del trabajo social. Antes de obtener su doctorado, Chávez pasó 17 años como directora ejecutiva y jefa de operaciones en el Centro La Frontera de Tucson. En 1994, fue nombrada por el presidente Bill Clinton para ocupar el cargo de administradora de SAMHSA. Fue la primera hispana/latina en dirigir una agencia de salud pública en los 200 años de historia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

La Dra. Nelba Chávez fue consultora del Departamento de Estado de Estados Unidos en temas de salud mental y uso de sustancias, y ha recibido numerosos premios y reconocimientos nacionales de la Asociación Médica Americana y de la Secretaría de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

### **Maria da Penha**



Maria da Penha Maia Fernandes es una biofarmacéutica brasileña y defensora de los derechos humanos de las mujeres. Aboga por los derechos de las mujeres, especialmente contra la violencia doméstica. Nacida en 1945 en Fortaleza, en el estado brasileño de Ceará, Maria da Penha es una superviviente de la violencia doméstica a manos de su marido. En 2006 se promulgó en Brasil una ley con el objetivo específico de reducir la violencia doméstica en el país. El nombre de la ley es un homenaje a Maria da Penha Maia. La ley establecía tribunales especiales para atender los casos de violencia doméstica y fijaba penas más severas para los infractores. Asimismo, pedía a las autoridades que proporcionaran centros de refugio para las personas que sufrieran malos tratos.



## Recursos adicionales

Además, puede visitar los siguientes sitios web para obtener más información de apoyo.

Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

Gratuito: 1-800-662-HELP

24/7/365 Servicio de información sobre el tratamiento en inglés y Español

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Línea telefónica de ayuda en casos de desastre de SAMHSA

Gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés)

Mande un texto en Español: Envíe "Háblanos" al 66746

Mande un texto en inglés: "TalkWithUs" al 66746

(TTY): 1-800-846-8517

Inglés: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Español: <https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea de Teléfono Nacional de Prevención del Suicidio

Gratuito: 1-888-628-9454

Inglés: 1-800-273-TALK (8255)

(TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Español: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Inglés: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Mental de SAMHSA

Sitio web <https://findtreatment.gov>

### Infórmese más acerca de los autores:

**Ana Tomazelli** es Ejecutiva de Recursos Humanos y cuenta con más de 20 años de experiencia liderando reestructuraciones de RRHH dentro y fuera del país. Ha trabajado en la puesta en marcha de B2Mamy y en empresas tradicionales y consolidadas como United HealthGroup, Solera Holdings, KPMG e Diagnósticos da América S/A (Delboni, Lavoisier), Ana es también la fundadora de Ipefem - Instituto de Investigación y Estudios sobre lo Femenino y las Existencias Múltiples, una organización sin ánimo de lucro centrada en la salud mental y la investigación para las mujeres y la población LGBTQIA+.

Graduada en Periodismo por el Laureate - Anhembi Morumbi, posgraduada en Recursos Humanos por la FIA-USP y en Negocios por el IBMEC-RJ, Ana es terapeuta sistémica de posgrado en la Hellinger Schule de Brasil y psicoanalista en formación en el Instituto Brasileño de Ciencia y Psicoanálisis. Haga clic aquí para acceder al perfil [Ana's LinkedIn Profile](#) y a [Ipefem Instagram Page](#).

**Priscila Giamassi** nació en Sao Paulo; Brasil y vive en los Estados Unidos desde 2018. Utiliza los pronombres ella/ellas. Priscila se unió al mundo de la Salud Mental en 2019, trabajando para el Centro Nacional Hispano y Latino PTTC, el cual se encuentra bajo de NLBHA, financiado por SAMHSA.

Tiene una formación en Administración de Empresas y Gestión de Proyectos.

Actualmente, trabaja como Coordinadora de Proyectos para el Centro Nacional Hispano y Latino PTTC; es especialista en Prevención Certificada (CPS) Bilingüe. Como mujer latina e inmigrante



que vive en los Estados Unidos, Priscila cree firmemente que es su deber utilizar su voz y sus recursos para defender la salud mental y la prevención del uso de sustancias, y está comprometida con la mejora y el aumento de la prestación de servicios de salud mental para las comunidades latinas y otras comunidades desatendidas.

### Referencias

1. [Mes de la Historia de la Mujer- las Naciones Unidas](#)
2. [Centro Jurídico Nacional de la Mujer](#)
3. [Encuesta de Salud de la Mujer de KFF](#)
4. [los Institutos Nacionales de Salud \(NIH\).](#)
5. [El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo \(NIAAA\)](#)
6. [Asociación Americana de Psiquiatría \(APA\)](#)
7. [Asociación Americana de Psicología \(APA\)](#)
8. [Información de la Asociación Americana de Psiquiatría \(APA\)](#)
9. [Josie T. Romero](#)
10. [Antonieta de Barros](#)
11. [Selena](#)
12. [Margarita Alegría, PhD](#)
13. [Nelba Chavez, PhD](#)
14. [Dolores Huerta](#)
15. [Maria da Penha](#)



## Reconocimiento de Autor

Públicado en 2022 por el Centro Nacional Hispano y Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención (PTTC), La Asociación Nacional Latina de Salud Mental y Adicciones (NLBHA) P.O. Box 1360, Pena Blanca, NM 87041.

[PTTCnetwork.org/hispaniclatino](http://PTTCnetwork.org/hispaniclatino)

Esta recurso fue preparada por El Centro Nacional Hispano y Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención (PTTC), bajo un acuerdo cooperativo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Todo el material que aparece en esta publicación, excepto la información tomada directamente de fuentes protegidas por derechos de autor son de dominio público y puede ser reproducido o copiado sin el permiso de SAMHSA o de los autores. Se agradece agregar la cita de la fuente. No reproduzca ni distribuya esta publicación por una tarifa sin la autorización específica por escrito de El Centro Nacional Hispano y Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención (PTTC). Para más información sobre cómo obtener copias de esta publicación, llame al 720-607-7897.

Las opiniones expresadas aquí son la opinión de El Centro Nacional Hispano y Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención (PTTC), y no reflejan la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés), SAMHSA. No se pretende o debe inferirse que el DHHS, SAMHSA, apoya o respalda oficialmente las opiniones descritas en este documento.

Este trabajo está respaldado por la subvención 1U79SP023012 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Abuso de Sustancias y Administración de Servicios de Salud Mental.

Públicado en 2022.