

Hablando de trabajo y salud mental

Kristina Ines Vargas

13 de mayo de 2025

Nueva York, Estados Unidos -- El trabajo social está interconectado con la salud mental, la vida de las personas, y como pueden seguir con sus vidas. En la comunidad latina, nos olvidamos de la relación con la salud mental y cómo afecta en el futuro. Muchas generaciones antes fueron durísimas con los niños. Usar la violencia es una forma de silenciar a los hijos.

El mensaje de padres en la comunidad ha sido “no tiene significado en este mundo o te tomas demasiado espacio o deberías callarse la boca porque eres ruidoso y necesita ser tranquilo” El lenguaje es importante especialmente cuando hablamos de salud mental. Por supuesto, los niños están pagando por el dolor que recibieron en su niñez. Se necesita más gente como Cindy Bautista-Thomas que es una educadora en el área de la salud mental y trabaja en la Universidad de Lehman (CUNY) en el Bronx donde creció. Cindy tiene una práctica privada que se llamada Abundancia Consuelo Servicios. Junto con su carrera, Cindy da charlas talleres de los temas de psicología, cómo puede mejorar su vida, y mucho más. Con sus experiencias en la vida, Cindy puede entender y ayudar a quien que lo necesita.

Crecer en El Bronx y vivir de asistencia pública durante su niñez fue difícil. Cuando crecer con nada, viviendo en los proyectos, y eres pobre, deberías hacer algo con tu vida. Sus padres estaban haciendo todo en sus fuerzas para darle una buena vida a sus hijos. Al vivir en una comunidad dominicana, los padres de Cindy eran miembros de su iglesia y ayudaban a la comunidad, aunque necesario. Sin embargo, ellos se faltan recursos porque ellos eran pobres. Ella sabía que tenía que salir de esa vida. ¿Pero cómo? Sin dinero, sin influencias, sin ayuda, Cindy se fue sola. Cindy, por supuesto es del Bronx y orgullosa. Una afrolatina que tiene una vida grande y brillante adelante de ella. No obstante, Cindy no tiene personas que se parezcan a ella. Es una vida durísima. Es cierto cuando te falta algo, estás tratando de compensar el tiempo perdido. Entonces, tenía que hacer algo diferente con su vida. Inspiración de ser terapeuta, sus padres respetan su decisión para hacer ese tipo de trabajo, y prepararse para su carrera sin dudas. A pesar de su niñez, Cindy sabía que ella quiera hacer trabajo social.

Ella vio a sus padres y las maneras que ayudarse de la gente en la comunidad. También vio otras cosas que quería cambiar: salud mental y personal de las personas. Sin dudas, los padres de

Cindy la apoyaron en su decisión para esta carrera que quería buscarse. Por sus experiencias de ayuda cuando ella está trabajando con las mujeres que se parecen a ella. Cindy puede ver algo en ellos que vio en ella misma. Ella tiene la confianza para seguir porque sabía que algo necesitaba cambiar. “No, no pensaba que tuviese dudas cuando comencé mi carrera. Creo que mi preparación en mi maestría y primer título se me ayudó mucho. Me fui en esta carrera lista.” Cindy reflexionó.

Ayudar a los estudiantes que viven en la misma situación de una profesora que tiene éxito en su carrera. Salir de un lugar oscuro, y como podemos usar nuestras experiencias para ayudar a los clientes que tenemos. Cindy expresó algo importante y poderoso: “Toma tiempo para ti porque es importante cuidar tu salud.” Ella estaba en situación oscura cuando era adolescente. Tenía ganas de morirse porque pensaba que estaba tomando demasiado espacio en el mundo y que no tenía derecha de vivir. Ella encontró su pasión en el campo de trabajo social cuando se fue a la universidad de Stony Brook en Long Island. Ella pudo usar las experiencias que tuvo en su niñez para ayudar a sus estudiantes. Las emociones son complicadas, pero ella se fue llena de esperanza, dolor y confusión. Con todas esas emociones ella seguía con todo que tenía. Trabajar duro es para amar el trabajo que tu hagas. “Siempre hago todo con mucho amor y pasión. Eso se me ha mantenido aquí” Ella reflexionó.

La vida de Cindy es fascinante con varias experiencias que la han hecho crecer y reflexiona. Ha pasado por eventos estresados, sin embargo, Cindy toma algo positivo de esas varias experiencias. Lo único que alguien en esta situación puede ser es seguir. Seguir con miedo, seguir con pasión, seguir con tiempos oscuros y triste. Cuando nos hacemos cosas con amor y las ganas de tener éxitos, nos vemos algo en nosotros. Y ese “querer” cambia a un objetivo o suena. La comunidad latina puede entender de la vida de Cindy.