



LA HISTORIA DE UNA DOULA

En la línea del frente:
el embarazo en la adolescencia

UNA GUÍA DE CONSULTA Y DISCUSIÓN

ACTIVE
voice®

the kindling group

CHICAGO HEALTH
connection



Un mensaje del cineasta

Estimado espectador:

Tener un hijo definitivamente cambiará su vida. Eso puedo asegurarlo, como padre y como cineasta. En el 2002, la Chicago Health Connection se puso en contacto conmigo para que produjera una película sobre su organización. Cuando comencé a familiarizarme con el tema para comprender más a fondo los programas comunitarios de doulas, conocí a una mujer carismática llamada Loretha Weisinger. Vi en Loretha y en el resto de las doulas un ejemplo de compasión desinteresada. Lograban llegar tanto a las madres como a las futuras madres adolescentes de una manera que prometía esperanzas para un futuro mejor.

Lo oportuno de mi encuentro con Loretha hizo que la experiencia de filmar la película tuviera un sentido más profundo, más allá de solo contar una buena historia o cubrir un tema importante. Casualmente, mi esposa acababa de quedar embarazada de nuestra primera hija y yo estaba enfrentando mis propios temores sobre la paternidad en este mundo cada vez más complicado. No se me pasaban por alto los contrastes. Por un lado, estaba un hombre de casi 40 años, de clase media, con cierto nivel educativo y con un fuerte apoyo familiar y comunitario. Por otro lado, estaban esas mujeres jóvenes, en su mayoría pobres, con poca educación y solas. Si yo me sentía desorientado frente a la paternidad, cuánto más difícil debe ser esa situación para una madre adolescente. La relación abierta y sin prejuicios de Loretha con las mujeres jóvenes que asesoraba me obligó a enfrentar los prejuicios y conceptos que muchos de nosotros tenemos acerca de las madres jóvenes y sus hijos. Al ver a Loretha y a sus colegas convertir a adolescentes ansiosas en mamás independientes y protectoras, me di cuenta de la importancia crítica de la tarea que realizan y de la necesidad de destacar este nuevo enfoque que ayuda a las madres adolescentes a hacerse responsables de sí mismas y de sus hijos.

Desde que fundé The Kindling Group, mi objetivo ha sido producir documentales convincentes y utilizarlos para generar diálogo y provocar un cambio. *La historia de una doula* presenta una oportunidad singular para aumentar la conciencia sobre los temas vinculados con el embarazo en la adolescencia y la crianza, así como para incrementar el apoyo a los programas comunitarios de doulas. El propósito de la campaña Community Engagement Campaign (Campaña de compromiso comunitario), llamada *La historia de una doula*, es brindar recursos duraderos y de autosustento que alcanzarán a los proveedores de servicios y a las mujeres jóvenes y sus familias por medio de grupos comunitarios, clubes para gente joven, clínicas, escuelas y demás organizaciones comunitarias. Uno de nuestros objetivos principales es que sea sencillo reproducir los programas de doulas en organizaciones comunitarias de toda la nación.

Espero que la película los impulse a adoptar una nueva visión acerca de las situaciones que deben enfrentar las madres jóvenes y sus hijos, y a tomar medidas que los favorezcan.

Mis mejores deseos para ustedes y sus familias,

Daniel Alpert

Productor/Director

La película

La historia de una doula documenta el firme compromiso de una mujer para brindar a las adolescentes embarazadas las habilidades y el conocimiento necesario para convertirse en madres protectoras y seguras de sí mismas. Esta impactante película, producida por The Kindling Group, una productora sin fines lucrativos con sede en Chicago, sigue a Loretha Weisinger en el mismo vecindario pobre en el que ella misma alguna vez luchó como madre adolescente. En su papel de doula, Loretha utiliza la paciencia, la compasión y el humor para enseñar a “sus chicas” todo lo necesario, desde la importancia de amamantar y leerles a los bebés hasta tener una buena comunicación con los profesionales de atención de la salud.

Para obtener más información sobre la película o para comprar una copia, visite el sitio web www.adoulastory.org.

La campaña

Active Voice (AV, por sus siglas en inglés) y The Kindling Group, junto con Chicago Health Connection (CHC, por sus siglas en inglés) lanzaron una campaña ambiciosa en el otoño del 2004, utilizando *La historia de una doula* como el punto de partida de una discusión. El propósito de esa campaña abarcaba lo siguiente:

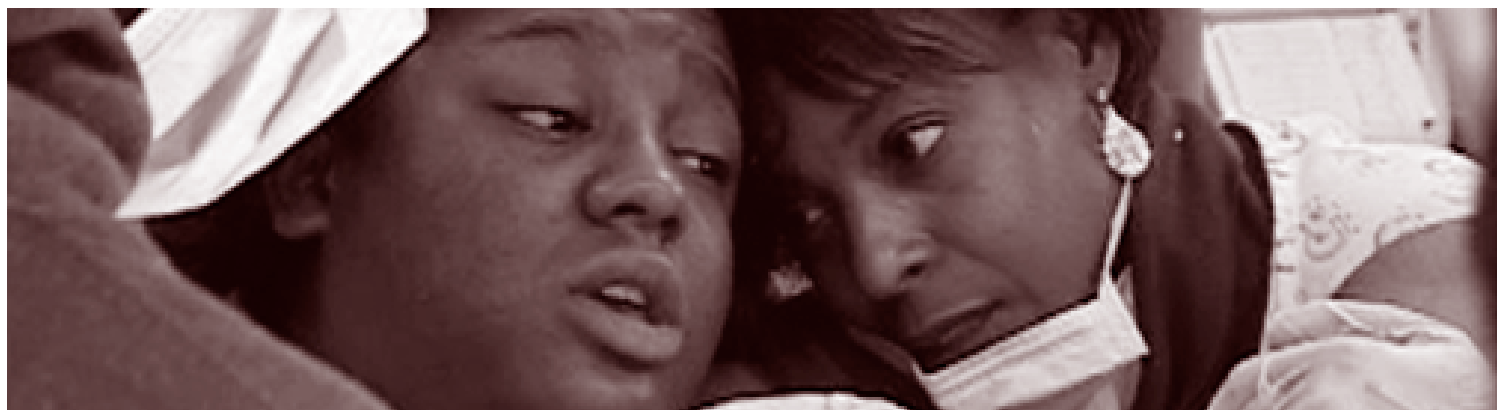
- Invitar a participar al público en discusiones prácticas y sinceras sobre la maternidad y el embarazo en la adolescencia, la atención prenatal, la salud reproductiva y el desarrollo de la primera infancia.
- Inspirar acciones comunitarias de apoyo para familias jóvenes.
- Facilitar la reproducción del modelo comunitario de doulas, llevado a cabo por Chicago Health Connection, en lugares piloto por todo el país.

En el 2005, Active Voice comenzó a trabajar con educadores y expertos en comunidad a nivel local y nacional, en organizaciones que se ocupan de las áreas de salud femenina, educación, desarrollo de la primera infancia y servicios para la familia. Las primeras áreas para la campaña incluían el Área de la Bahía de San Francisco, Seattle, Chicago y Cleveland. Con el compromiso de aprovechar al máximo *La historia de una doula* para informar y atraer a las principales partes interesadas y al público en general, AV, CHC y The Kindling Group han trabajado en equipo para intensificar estos esfuerzos por medio de alianzas estratégicas, investigaciones comunitarias y el desarrollo de vastos componentes, entre ellos, esta guía de recursos, un sitio web interactivo y un DVD dividido en capítulos.

Índice

Cómo utilizar la guía de <i>La historia de una doula</i>	4
Glosario	5
Preguntas para discutir	6
Consejos para las mamás	11
Así que piensa que quiere reproducir	12
Estadísticas, información y beneficios a largo plazo	14
Las doulas y el movimiento de apoyo para el nacimiento	15
Participe	16
Organizaciones de recursos	17
Lista de lecturas sugeridas	18
Créditos	19
Socios de la campaña <i>La historia de una doula</i>	20

© 2005 The Kindling Group



Cómo utilizar la guía de *La historia de una doula*

Esta guía proporciona herramientas para las personas y organizaciones que trabajan con padres adolescentes y sus hijos, y se preocupan por ellos. Pueden utilizarse en diferentes situaciones, por ejemplo:

- Iniciar conversaciones sobre cómo fortalecer las comunidades brindando apoyo a los padres adolescentes.
- Complementar el plan de estudios de los docentes y de los coordinadores estudiantiles que trabajan con adolescentes.
- Proporcionar herramientas a quienes brindan servicios para familias y adolescentes.

Las doulas, los expertos en asistencia perinatal y los trabajadores médicos comunitarios pueden utilizarla para:

- Brindar asesoramiento y conocimientos a las doulas y a otros profesionales de la salud comunitarios que trabajan con madres adolescentes.
- Demostrar el valor de los servicios comunitarios de las doulas y discutir sobre las preocupaciones y necesidades singulares que deben enfrentar las jóvenes embarazadas.
- Ayudar a las organizaciones a explorar de qué manera la tarea de las doulas interactúa con otros servicios de salud comunitarios e iniciar la colaboración con sectores vinculados.
- Educar a quienes realizan donaciones sobre la continuidad de la atención y el beneficio en función del costo que brindan las doulas comunitarias.

Proveedores de servicios, los administradores de casos y las doulas que trabajan con adolescentes pueden utilizarla para:

- Romper el hielo entre las adolescentes e incentivarlas a que compartan sus experiencias personales en un ámbito seguro.
- Informar a las jóvenes embarazadas sobre la existencia de servicios comunitarios de doulas.
- Aumentar la conciencia sobre el embarazo en la adolescencia y todos los temas relacionados.

- Brindar herramientas para el desarrollo profesional y mejores prácticas de trabajo con adolescentes.

Los defensores interesados en que quienes dictan las políticas se ocupen de la salud en la adolescencia, la salud pública y el desarrollo de la primera infancia pueden utilizarla para:

- Darle un rostro humano al embarazo en la adolescencia y los problemas asociados, y para educar a quienes dictan las políticas respecto acerca de la importancia de los programas de prevención.
- Demostrar la eficacia y los beneficios económicos y sociales a largo plazo de los servicios comunitarios de las doulas.
- Involucrar a patrocinadores y a funcionarios electos para incrementar el apoyo a los programas de salud comunitarios locales.
- Aumentar la conciencia entre los administradores hospitalarios y la comunidad médica en general acerca del papel de las doulas.

Para más recursos e información, visite www.adoulastory.org

Doula mujer similar a partera con experiencia en brindar apoyo a la madre en el momento del parto, que proporciona asistencia continua de índole física, emocional e informativa antes, durante e inmediatamente después del parto.

Glosario

Anticoncepción prevención intencional de la concepción o embarazo mediante el uso de ciertos dispositivos, agentes, medicamentos, prácticas sexuales o procedimientos quirúrgicos.

Doula mujer similar a partera con experiencia en brindar apoyo a la madre en el momento del parto, que proporciona asistencia continua de índole física, emocional e informativa antes, durante e inmediatamente después del parto (Klaus, Kennell y Klaus, *Mothering the Mother*).

Doula comunitaria una doula especialmente capacitada que procede de la comunidad para la que trabaja y también vive en ella. Brinda apoyo en temas tales como el embarazo, el parto, el nacimiento y la maternidad. Además, constituye una figura que infunde confianza antes, durante y después del nacimiento. El compromiso de la doula comunitaria es ayudar a las mujeres para que tengan embarazos saludables para que tanto el parto como la maternidad sean experiencias satisfactorias. Ayuda a las familias a crear y contar un entorno seguro y saludable, fundamental para el desarrollo del bebé.

Empoderamiento educativo (también llamado educación popular) un enfoque activo en el aprendizaje, crecimiento y cambio, inspirado por el educador brasileño Paulo Freire. Agrupa a las personas para identificar los temas que son importantes para cada cual, analizar sus situaciones y desarrollar estrategias para transformar sus vidas de manera positiva. Este modelo ha sido utilizado con éxito en programas comunitarios para la promoción de la salud en todo el mundo.

Perinatal vinculado con el periodo del nacimiento, en especial, el embarazo y los tres meses posteriores al nacimiento.

Programa de prevención del embarazo cualquier programa que ayude a las adolescentes a evitar el embarazo; en general, se hace hincapié en la educación, la abstinencia y/o el acceso a los métodos anticonceptivos. Dichos programas incluyen servicios de salud reproductiva, desarrollo de la juventud, educación sexual, programas multicomponente, programas destinados a mujeres jóvenes y programas en los que participan los hombres. (Cicatelli and Associates, *Best Practices in Adolescent Pregnancy Prevention*).

Trabajador médico comunitario defensor de la comunidad que brinda su colaboración a personas y grupos para que lleven un mejor control de su salud y de sus vidas. Promueve una forma de vida saludable, educando a las personas acerca de cómo prevenir enfermedades y lesiones, y ayudando a que los miembros de la comunidad comprendan y tengan acceso a sistemas formales de servicios humanos y médicos. El trabajador médico comunitario puede lograr estos resultados porque cuenta con una capacitación especial y porque comparten las experiencias, el idioma o la cultura de las comunidades en que se desempeñan (*A Summary of the National Community Health Advisor Study: A Policy Research Project of the University of Arizona*, dirigido por E. Lee Rosenthal, máster en Salud Pública).

“Muchas instituciones critican demasiado a las mamás adolescentes y suelen tratarlas como si no fueran inteligentes. Sin embargo, después de ver esta película, las organizaciones podrían esforzarse más para establecer un vínculo más amigables con las adolescentes y ser menos prejuiciosos.”

Monika Rosicka
Highland Hospital y
Tiburcio Vasquez
Health Center

“Nací para hacer esto. No importa si paso mucho o poco tiempo con una chica. La cuidamos para que pueda criar al bebé.”

Loretha Weisinger
Doula comunitaria

Preguntas para discutir sobre *La historia de una doula*

Las siguientes preguntas han sido elaboradas como ayuda para que los mediadores logren que los espectadores, padres jóvenes y adultos, trabajadores de la primera infancia, docentes, proveedores de servicios para adolescentes, proveedores de atención de la salud y defensores participen en discusiones serias sobre los temas tratados en esta película.

Las preguntas están divididas por temas tales como el papel de las doulas, el desarrollo de la primera infancia, los factores que contribuyen al embarazo en la adolescencia y los resultados y repercusiones de las políticas de los programas de doulas.

Le recomendamos que lea las preguntas y elija las más apropiadas según su audiencia y sus necesidades.

El comienzo de la conversación

- ¿Cuáles fueron las primeras cosas en que pensó luego de ver la película?
- Antes de ver la película, ¿qué percepciones tenía sobre los padres adolescentes? ¿De dónde provenían esas percepciones? El contenido de la película, ¿hizo que cambiara o se reafirmaran esas percepciones?
- Loretha ofrece asesoramiento y apoyo sin ningún prejuicio. ¿Qué considera usted que ayuda a Loretha a aceptar, sin juzgar, las decisiones de las madres adolescentes con las que trabaja? Si usted fuera doula, ¿qué haría frente a una clienta cuyas decisiones le resultan difíciles de aceptar? Si la clienta fuera una adolescente, ¿su actitud cambiaría? ¿Y si la clienta fuera de otra raza o clase social?
- ¿Cómo se relaciona la propia lucha de Loretha para encontrar su fuerza interior con la de las jóvenes con quienes trabaja?
- El modelo comunitario de doulas implica un cambio en la organización de la comunidad. ¿De qué manera podría aplicarse este enfoque a otras inquietudes comunitarias?
- Describa las características que debería tener su doula ideal.

Las adolescentes y la salud reproductiva

“Pero una persona que te pide ayuda, no va para que se le juzgue. Si las juzgas, lo notarán enseguida, se darán la vuelta, se irán y nunca volverás a verlas. Y no estarás ayudando a nadie.” Loretha

- ¿Qué le enseñó la película acerca de los motivos por los cuales las adolescentes quedan embarazadas? ¿Alguna de esas razones lo sorprendió? ¿Qué otros factores considera que causan el embarazo en la adolescencia?
- ¿Cambian las razones de los embarazos en adolescentes de generación en generación? ¿En qué se parecen o se diferencian las razones de las mujeres de otra raza o clase social?
- ¿Qué tipo de programas pueden desarrollarse para tratar las causas principales del embarazo en la adolescencia?
- ¿Cuáles son los argumentos a favor de la abstinencia solamente en oposición a los modelos de educación sexual integrales para adolescentes? ¿De qué manera esta película apoya ambos esfuerzos?
- ¿Ofrecer apoyo a las madres adolescentes y brindarles recursos para la salud reproductiva aprueba o apoya de manera implícita su comportamiento sexual? ¿Qué podemos ganar o perder si ofrecemos ese tipo de apoyo?

- ¿Cómo pueden respetarse las decisiones de una adolescente sobre el comportamiento sexual y el embarazo? ¿Qué papel deberían desempeñar los programas de prevención del embarazo en la adolescencia respecto de las elecciones de sus clientas? Por ejemplo, ¿en qué medida deberían los proveedores de atención médica intervenir, asesorar, aconsejar, etc.?
- ¿De qué manera pueden las personas adultas ayudar a las mujeres jóvenes a reconocer el poder que tienen para elegir un parto natural? ¿Cuáles son las ventajas del parto natural? ¿Cómo le da poder a la madre tener un parto natural?

Sensibilidad cultural

- En el modelo descrito en la película, las doulas provienen de la misma comunidad en la que se desempeñan. ¿Ser parte de una comunidad determinada influye en la calidad de atención que uno puede brindar? ¿Cuáles son las ventajas de trabajar en la comunidad a la que uno pertenece? ¿Cuáles son las desventajas?
- ¿Cómo aprendería las diferencias culturales si trabajara en una comunidad de la que no forma parte? ¿Qué herramientas podría utilizar para vencer las barreras o diferencias culturales al brindar servicios de atención de la salud?
- La confianza es un factor fundamental en el intercambio entre Loretha y sus clientas. ¿Qué pueden hacer los proveedores de atención de la salud para inspirar confianza y fortalecer la relación con sus clientas?

Cómo navegar dentro del sistema de atención de la salud

“Puede o no estar en labor de parto, pero tiene miedo. Por eso los hospitales no son agradables para las jovencitas. Pero yo entro en la parte de la compasión, y digo: ‘Un momento, ella tiene miedo. Tomen eso en cuenta’. Y si alguien no dice eso, no lo hacen.” Loretha

- ¿Se encontró alguna vez en una situación en la que percibió que los médicos no le prestaban atención? ¿Cómo se sintió? ¿Por qué cree que eso sucede y qué puede hacerse para que no ocurra?
- ¿Cree que este tipo de experiencia ocurre con más frecuencia en el caso de las adolescentes embarazadas? ¿Por qué?
- Las doulas brindan a las mujeres apoyo emocional antes, durante y después del parto. ¿Cómo podrían los hospitales incorporar a sus servicios la continuidad de atención que proporcionan las doulas?
- ¿Por qué podrían los hospitales y/o los médicos restringir el ingreso de las doulas en la sala de parto? ¿Qué podría hacerse para acortar la distancia entre los obstetras y las doulas?





“Algunas veces las mamás no quieren que muchas personas participen en su vida familiar... Cuanto más se acerque uno a la familia, más sabrá sobre esa familia. Aceptarán la ayuda durante cierto tiempo, pero, una vez que usted se les acerca más y más, tienden a rehuirse.”

Loretha Weisinger
Doula comunitaria

Los beneficios de la atención de doulas

“Lo hiciste bien, porque sin ti, ay Dios, me habrían hecho una cesárea porque habría dejado de empujar, de respirar.” Je'Taun

- Los estudios demuestran que las mujeres que fueron preparadas por una doula y cuentan con su apoyo se someten a menos cesáreas y dicen tener trabajos de parto y alumbramientos más agradables. ¿Qué otras razones hay para contar con una doula?
- Piense en los programas federales y estatales que brindan apoyo a las madres de bajos ingresos y a sus hijos. ¿Cómo benefician estas políticas a la sociedad en su totalidad? ¿Qué puede mejorarse? ¿Cree que los servicios de doulas deberían incorporarse a estos programas? ¿Por qué?
- En la película, Loretha y sus colegas salen a distribuir información sobre los servicios que prestan a las adolescentes embarazadas. ¿Qué tipo de impedimentos podrían evitar que las adolescentes embarazadas recurrieran al programa comunitario de doulas? ¿Qué cosas podrían decirse o hacerse para atraer a las mujeres jóvenes al programa de doulas?

Cómo satisfacer las necesidades de quienes brindan atención

“Es estresante y difícil para mí escuchar todas esas historias, escuchar lo que pasa en sus vidas y lo difícil que la pasan durante el embarazo. Es difícil, pero con la ayuda de mis compañeras y mis colegas, lo lograremos juntas.” Loretha

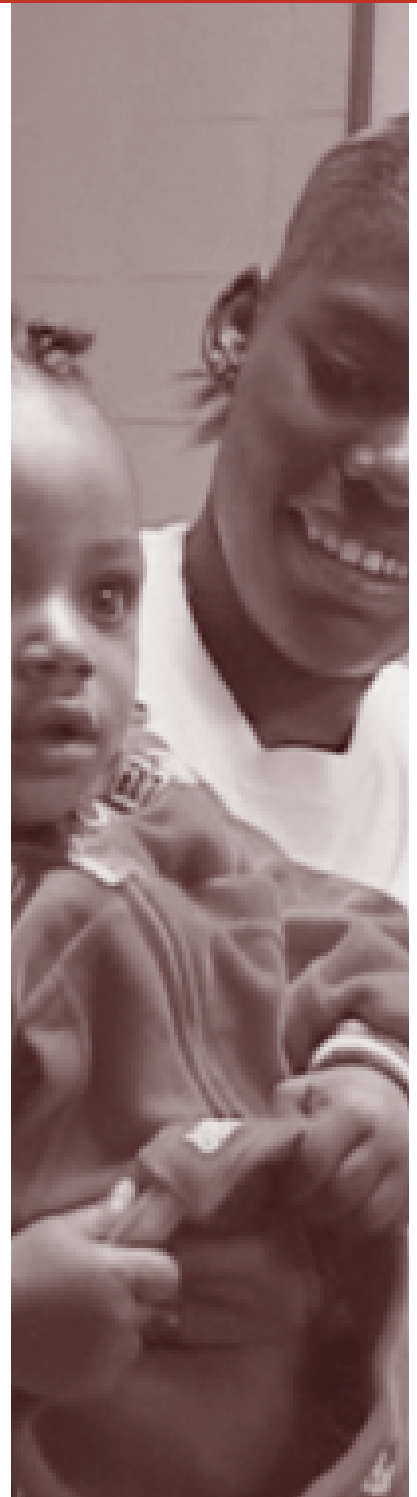
- ¿Qué necesitaría un proveedor de atención de la salud como Loretha para apoyar su tarea? ¿Cómo podría un organismo brindar ese apoyo?
- Piense en las dificultades asociadas con un trabajo que requiere que uno esté disponible las 24 horas del día. ¿Cómo hace alguien en esa situación para combinar su deseo profesional de estar disponible para sus clientes con su necesidad personal de espacio y privacidad?
- Algunos espectadores ven la capacidad y el compromiso de Loretha como algo excepcional, mientras que otros ven la imagen familiar de una cuidadora. ¿Cómo la percibe usted? ¿Cuánto influyen sus experiencias propias en esa impresión? Si la raza o el nivel económico o educativo de Loretha fuera otro, ¿cambiaría su percepción de ella?
- ¿Qué se puede aprender al utilizar a Loretha como un modelo para las doulas o para los proveedores de atención de la salud? ¿Qué es lo que resulta un desafío?
- En muchos aspectos, el trabajo de Loretha amplía el concepto común que engloba la tarea de una doula. Describa las similitudes y diferencias entre los servicios que presta Loretha y los que presta usted como docente, padre, trabajador de la atención de la salud o defensor.

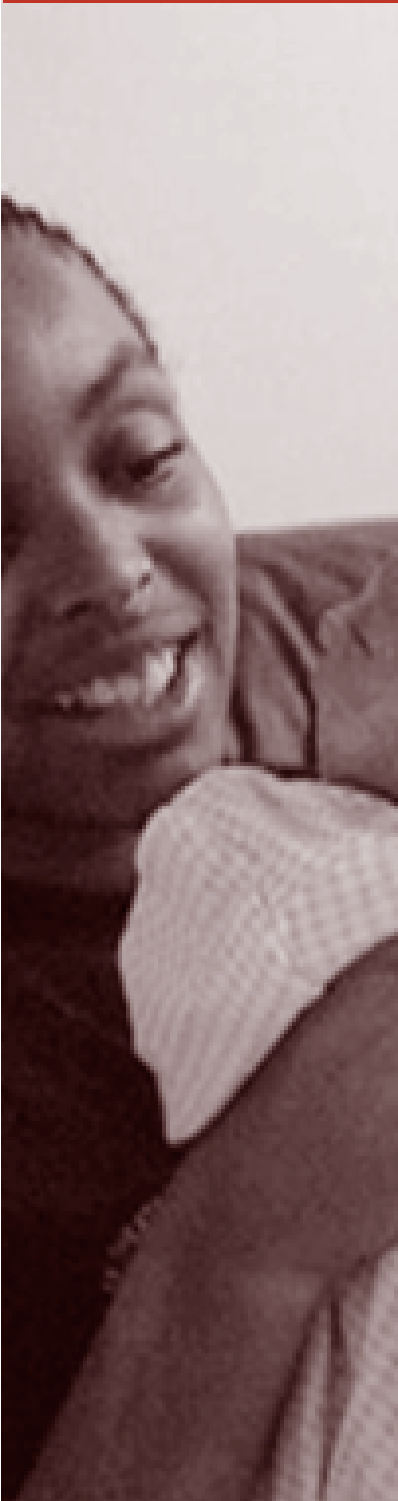
Preguntas para los adolescentes

“Shameeka tiene 19 años. Ya tiene tres niños... Muchos programas no aceptan chicas que tengan otros hijos. Y yo no voy a permitir estar sentada y seguir teniendo hijos y seguirte ayudando. No. Pero mientras que vayas a la escuela, trabajes o algo, aún necesitas la ayuda.” Loretha

La historia de una doula puede resultar una herramienta excelente para hacer participar a los adolescentes y personas jóvenes en conversaciones sobre el embarazo en la adolescencia. Las preguntas incluidas a continuación se dirigen a las personas jóvenes, pero también es posible adaptarlas a los adultos.

- ¿Qué aprendiste de las jóvenes de la película sobre los desafíos de dar a luz y criar a un hijo? ¿Alguno de los personajes te recordó a alguien que conoces?
- ¿Qué clase de ayuda y apoyo consideras que necesitan las madres adolescentes?
- ¿Qué apoyo especial es posible que necesiten los padres adolescentes?
- Si eres un padre adolescente, ¿ver la película te hizo desear que hubieras hecho las cosas de otro modo? En ese caso, ¿qué cosas habrías cambiado?
- ¿Por qué consideras que algunos programas no ayudarían a las madres adolescentes con más de un hijo? ¿Piensas que esto ayuda o empeora la situación?
- Si crearas un programa para ayudar a las madres adolescentes, ¿qué ofrecería? ¿Tendría algún tipo de restricción?
- ¿Por qué piensas que una mujer mantiene relaciones sexuales y elige tener bebés siendo tan joven? ¿De qué manera influyen en su decisión su familia, pareja, escuela, amigos y religión? ¿Quién consideras que tiene la mayor influencia sobre su decisión y por qué?
- ¿Cómo te hizo sentir la película respecto de la posibilidad de trabajar con una doula comunitaria? ¿Se lo recomendarías a una amiga embarazada? ¿Por qué?

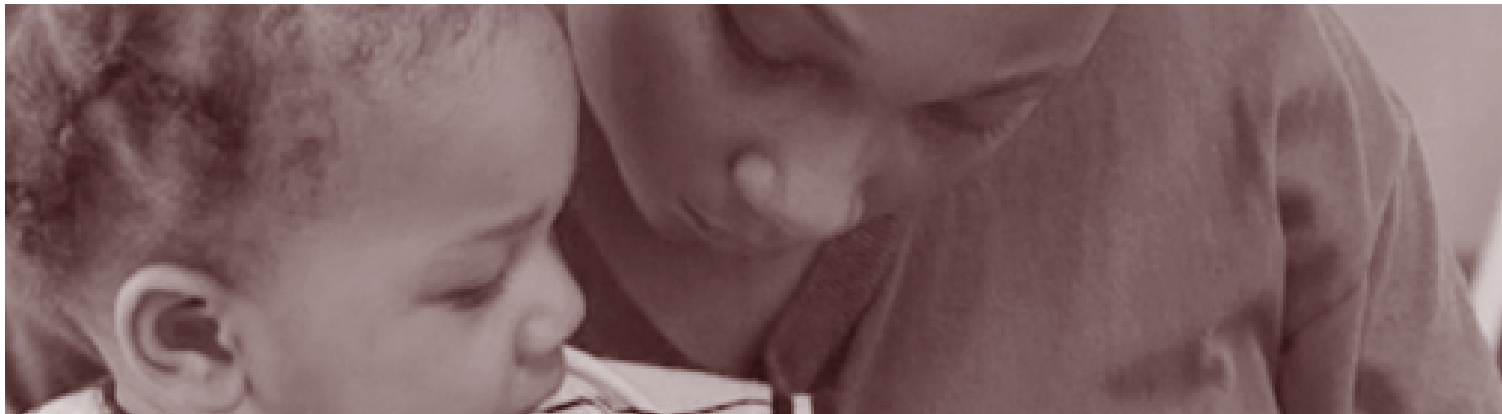




Cómo formar un vínculo desde el principio

“Aunque mentalmente quería amamantarla, por cualquier motivo, puede cambiar de opinión. Oigo que el padre dice diferentes cosas como: 'Esos no son para el bebé, son míos'. Ese tipo de cosas menoscaban a una mujer.” Loretha

- A lo largo de la película, Loretha destaca la importancia de establecer un vínculo entre la madre y el niño. ¿Cuáles son los métodos que Loretha enseña a las madres jóvenes para establecer ese lazo? ¿Alguno de esos métodos te resulta nuevo? ¿Qué métodos recomendarías que no están incluidos en la película?
- ¿Por qué es importante establecer vínculos? ¿De qué manera contribuye al desarrollo de los niños?
- Para muchas madres es difícil comunicarse con sus bebés. ¿Cómo logra Loretha ayudarlas para que se sientan más cómodas cuando les hablan a sus bebés?
- Amamantar no solo fortalece la relación madre e hijo, sino que también es importante para la salud del bebé. A pesar de tener acceso a información médica, algunas madres deciden no amamantar. ¿Por qué crees que toman esta decisión? ¿Cómo te sientes al respecto?
- ¿Cuáles son las normas aceptadas en tu comunidad respecto de amamantar? ¿Cómo anima Loretha a las madres a amamantar? ¿Qué opinas sobre la manera en que Loretha maneja la resistencia de las madres y/o de sus parejas?
- ¿De qué manera afecta la falta de acceso a información médica y de apoyo las decisiones que toman las madres sobre la crianza de sus hijos? ¿Cuáles son algunas de las formas de proporcionar información a los grupos de difícil alcance, como los inmigrantes indocumentados o los padres adolescentes?



DESARROLLO DE LA PRIMERA INFANCIA

Consejos para las mamás*

Desde el primer día de vida, los niños tienen la anticipación y determinación de entender la manera en que el mundo funciona. Aprenden a través del juego, utilizando todas las “herramientas” que tienen a su disposición. El juego también será beneficioso para usted. La espontaneidad y la diversión pueden aliviar la tensión y crear recuerdos positivos tanto para usted como para el niño. Además, cuando el niño se encuentra entretenido y divirtiéndose, también está aprendiendo. Cuando el aprendizaje se desarrolla en un ambiente donde hay amor, los niños seguirán demostrando interés por aprender durante toda su vida.

Vaivé

Arrulle y hablele a su bebé. Puede imitar sus sonidos y esperar a que responda. Anímelo para que la imite a usted también. Muéstrole que si presiona el botón que tiene el perro de juguete, este comenzará a ladrar, o enséñele a darle vuelta a las páginas de un libro.

Juegue a las escondidas

Intente esconderse usando las manos, un pañal o la ropita mientras viste a su bebé. Durante los primeros días, el bebé demostrará que está a gusto simplemente prestándole mucha atención. Luego, sonreirá, dará puntapiés y emitirá sonidos. Alrededor de los nueve meses, es posible que corra las manos de su cara para “encontrarla”.

Cante y baile

Escuche distintos tipos de música y baile de diferentes formas para darse cuenta de lo que su bebé prefiere. Cante una canción favorita que le haya transmitido su familia. No se preocupe por cómo suene la voz; su bebé adora escucharla.

Juegue a la pelota

Ofrézcale una pelota grande y suave de diferentes colores y texturas. Permita que su bebé la explore usando todos los sentidos. Anímelo para que descubra qué más puede hacer con la pelota. Con el tiempo, su bebé aprenderá a hacerla rodar, tirarla en una caja y sacarla otra vez.

Observe sus actividades favoritas

Algunos niños adoran estar rodeados de campanillas y silbatos; otros no resisten el ruido y prefieren explorar con los ojos. Algunos disfrutan hacer muchos movimientos, balancearse, gatear o saltar. A otros niños les interesa más usar las manos para descubrir cómo funciona un juguete o un objeto. Obsérvelo y descubrirá el tipo de actividades ideales para su bebé.

Preste atención a lo que su bebé trata de hacer o descubrir

Piense en todo lo que puede estar aprendiendo, como, por ejemplo, el significado de hundir y flotar cuando deja caer diferentes objetos en la bañera.

Presente nuevos desafíos cuando sepa que su bebé está preparado

Cuando el bebé esté aprendiendo a gatear, mueva algún objeto deseado un poco más lejos, de modo que su bebé experimente la capacidad y el placer del movimiento. Cuando comience a descubrir el mundo de la imaginación, sugírole que la pila de bloques de juguete podría convertirse en un establo para sus animales de juguete.

*Cortesía de Zero to Three (Cero a tres),
www.zerotothree.org

“Si la madre conoce la importancia de abrazar al bebé, alzarlo cuando llora y responder a sus necesidades desde un principio, el bebé desarrolla el sentimiento de que el mundo es bueno y forma un vínculo fuerte con la madre, lo cual es muy beneficioso para el crecimiento y la salud mental de ambos.”

Dr. Marshall Klaus
Pediatra y Neonatólogo



As que piensa que quiere reproducir...

Marillac Social Center, al servicio de los habitantes de la zona oeste de Chicago durante más de noventa años, se asoció con Chicago Health Connection en 1996 para dirigir el primer programa comunitario de doulas para adolescentes en los Estados Unidos. Entre muchos de los programas de Marillac que promueven la unión de las familias y la autosuficiencia de la comunidad, el Project Hope (Proyecto Esperanza), destinado a las adolescentes, brinda apoyo social y servicios de atención médica para las adolescentes embarazadas. En la actualidad, Marillac es uno de los dieciocho centros nacionales con el que la Chicago Health Connection ha trabajado para reproducir el programa comunitario de doulas.

Chicago Health Connection

Chicago Health Connection (CHC) es una organización comunitaria para la defensa, capacitación y educación sobre la salud, que se encarga de desarrollar y reproducir el modelo de doulas presentado en la película. CHC fomenta el liderazgo comunitario de los temas relacionados con la salud de la madre y del niño. Su enfoque está centrado en la colaboración y ayuda para que las organizaciones puedan implementar programas de consejeras pares que asesoran sobre los beneficios de la lactancia, trabajadores médicos comunitarios y doulas. Durante varios años, CHC se ha asociado con decenas de organizaciones, incluso la Marillac House (Casa Marillac) y ha capacitado a miles de padres y a trabajadores sociales profesionales y no profesionales para brindar apoyo durante el parto, promover la lactancia y abogar por otras estrategias de promoción para la salud.

El Programa Comunitario de Doulas

El programa comunitario de doulas de CHC mejora la salud de los niños, fortalece a las familias y les brinda apoyo para asegurar un éxito familiar continuo. CHC es la única organización que cuenta con un modelo que está reproduciéndose en toda la nación. Vinculan a las mujeres que no reciben los servicios adecuados con otras mujeres especialmente capacitadas para brindar apoyo durante el año de gestación: los meses críticos del embarazo, el nacimiento y el período inmediatamente posterior al parto. Este enfoque incorpora una atención continua durante este período sensible, en el cual las

familias están abiertas al cambio, el aprendizaje y el crecimiento. La clave del éxito de CHC es que sus doulas provienen de las mismas comunidades que sus clientas. Una capacitación intensiva, una asidua supervisión reflexiva y la cultura de un organismo que brinda apoyo y educación son componentes esenciales para el éxito del programa de doulas.

Reproducción

CHC trabaja con las comunidades que le dan prioridad al apoyo para las familias que han dado a luz. Esta organización está asociada con diversas instituciones de salud y de servicios sociales para establecer el Programa Comunitario de Doulas. CHC colabora con muchas organizaciones locales y nacionales a fin de reproducir el modelo en toda la nación. Como parte de este esfuerzo de reproducción nacional, CHC proporciona centros locales con apoyo y asistencia técnica continua durante todo el proceso de desarrollo del programa. Se presta especial atención a las siguientes actividades:

- Desarrollo de colaboraciones locales con una gran variedad de partes interesadas.
- Asistencia para que la organización planifique la implementación.
- Ayuda con la incorporación de doulas y de entrenadoras de doulas locales.
- Capacitación de las entrenadoras mediante el uso de un plan de estudios comprobado y que concede autoridad.
- Mentoría permanente de entrenadoras.
- Evaluación y asistencia continua.
- Planificación y administración financiera.

“[La historia de una doula] nos condujo a una intensa conversación colectiva sobre cómo podríamos llevar a cabo este tipo de programa de doulas aquí, puesto que es necesario”

Clare Taylor
OB Program Manager
Puget Sound Neighborhood Health Centers

La fórmula para el éxito

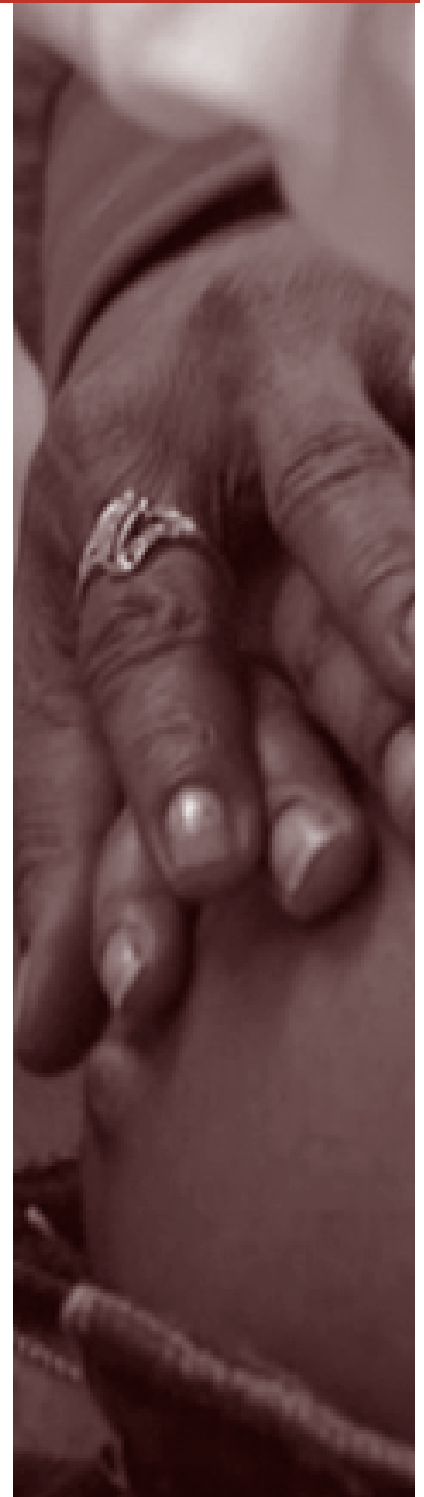
Las organizaciones y las entidades que han logrado excelentes resultados luego de asociarse con CHC y reproducir el Modelo Comunitario de Doulas tienen la habilidad de:

- Reconocer y documentar las necesidades de la comunidad respecto a este programa (es decir, evaluar la comunidad).
- Lograr que las partes interesadas del proyecto integren el liderazgo de iniciativa (es decir, organicen reuniones de amplia difusión y asistencia para presentar el proyecto y recabar comentarios y sugerencias de la comunidad, además de desarrollar una comisión asesora que incluya a miembros/consumidores comunitarios y que desempeñe un papel activo en la planificación del programa, toma de decisiones y evaluación).
- Asignar el personal adecuado con un plazo de tiempo determinado para encargarse de la planificación y la implementación continua del programa.

- Recaudar fondos para desarrollar y mantener el programa.
- Implementar una programación comunitaria.

El Modelo Comunitario de Doulas de CHC desarrolla programas que se adecuan a las necesidades de la comunidad a la que sirven. Es posible que los programas estén destinados a un grupo etario, idioma, cultura o área de servicio específico. Por ejemplo, los programas comunitarios de doulas brindan servicio a las adolescentes embarazadas o madres en Georgia, las mujeres que se encuentran en centros de internación en Colorado y las mujeres vietnamitas y latinas de Nuevo México que poseen una competencia limitada del inglés.

Si desea obtener más información o está interesado en la reproducción del modelo, sírvase comunicarse con CHC al info@chicagohealthconnection.org o al (312) 243-4772.





Estadísticas e información

LOS BENEFICIOS A LARGO PLAZO DEL PROGRAMA DE DOULAS DE CHC*

Aumento del índice de lactancia

- El inicio del amamantamiento en el hospital se incrementó en un 50%; la continuidad en la sexta semana de visita posterior al parto y a los seis meses luego del nacimiento se incrementó en un 100%.

Reducción de intervenciones quirúrgicas

- Disminución de las cesáreas (el 8% con una doula y el 13% sin una doula).
- Reducción del uso de anestesia epidural (el 13% con una doula y el 50% sin una doula)
- Disminución de las enfermedades en los niños.

Facilitación de una interacción óptima entre la madre y su hijo

- Más casos de madres que abrazan y les hablan a sus bebés luego del parto.
- Mejora del vínculo maternal/familiar, lo que genera una reducción del abuso de niños y de la negligencia, e incrementa la aptitud escolar.

Retraso de embarazos posteriores

- Entre las madres de 16 años y menores, el 18% tuvo embarazos subsiguientes dentro de los dos años denle relación a un 31% en un grupo de comparación.

Más experiencias positivas de nacimiento

- Aumento de las descripciones positivas acerca de las experiencias de nacimiento y mayor bienestar al hablar del nacimiento luego del parto.

Reducción de los gastos de atención de la salud para las familias

- El aumento de la lactancia ayuda a disminuir las enfermedades de los niños.
- Nacimientos más fáciles con menos intervenciones médicas.

Oportunidades para las mujeres de bajos ingresos

- Programa de capacitación básica en atención de la salud para las mujeres que se convierten en doulas.

Reducción de las disparidades en la salud (por ejemplo, el acceso a la atención médica)

- Las doulas provienen de las comunidades a las cuales sirven, lo que les permite superar las barreras culturales y del idioma, y ayudar a satisfacer las necesidades médicas de las familias.

Se aborda el tema de la discriminación institucional

- Brinda a los proveedores de atención médica las herramientas que los ayudan a vincularse de manera más positiva con sus clientas de diferentes ascendencias culturales. Como consecuencia, las clientas reciben atención durante más tiempo, se muestran más conformes y logran resultados más positivos.

* Los datos estadísticos incluidos arriba comparan adolescentes que usaron a una doula con las que no usaron. Altfeld, S., The Chicago Doula Project Evaluation Final Report, The Ounce of Prevention Fund, 2002.



Las doulas

Y EL MOVIMIENTO DE APOYO PARA EL NACIMIENTO

Las doulas han brindado apoyo a las mujeres embarazadas durante siglos; la palabra se originó en la Grecia antigua, donde significaba 'sierva de la mujer' o 'sirvienta'. Fundamental para la supervivencia humana, la función de las doulas era servir y cuidar a la mujer de la casa, cuya ocupación principal era procrear. El hecho de que la función de brindar asistencia durante el embarazo lleve un nombre demuestra que existe un entendimiento remoto respecto de la necesidad de contar con mujeres para atender a otras mujeres durante los años de procreación. El desarrollo del movimiento de salud de las mujeres en la década del sesenta resurgió el interés por el parto natural y su defensa. Tanto el término *doula* como su papel de quien brinda apoyo durante el parto alcanzaron la popularidad en este país, en las décadas del setenta y del ochenta. Dado que el interés en la importancia de brindar ayuda durante las transiciones humanas fue aumentando, la palabra *doula* comenzó a tener diferentes significados para distintas personas, pero los enfoques contemporáneos generalmente se centran en el apoyo perinatal y emocional para la madre.

El Modelo Comunitario de CHC amplía la función tradicional de las doulas adaptándola a las necesidades únicas de las mujeres con un embarazo de riesgo, mediante un conjunto de servicios más completos de apoyo familiar. Las doulas comunitarias son mujeres sin formación académica que proceden de las comunidades a las que sirven. Reciben un entrenamiento de alta calidad, asistencia y supervisión. Una vez entrenadas, las doulas trabajan a tiempo completo en organismos de servicios sociales o clínicas de salud, proporcionando a las embarazadas un apoyo consciente y solidario antes, durante y después del nacimiento. Esta mediación combina la investigación de los beneficios que genera a la salud el apoyo durante el parto con la ciencia del desarrollo de la primera infancia. El propósito es crear un modelo amplio de apoyo perinatal que prepara a las adolescentes embarazadas para su nueva función de madres, además de ayudarlas durante el parto y el nacimiento. Las doulas trabajan junto con las mamás durante y después del embarazo para ayudarlas a establecer vínculos positivos con sus bebés y educarlas con la comprensión y las herramientas necesarias para fomentar el desarrollo de sus pequeños desde los primeros días.

“Como política, este modelo sería una herramienta muy útil para tratar de convencer a los trabajadores médicos de la importancia de las doulas.”

Margy Hutchison
Enfermeras Obstétricas
de San Francisco



Participe

¡LO QUE USTED PUEDE HACER PARA AYUDAR A LAS MADRES ADOLESCENTES Y A SUS BEBÉS!

Done

Realice una contribución financiera a alguna organización sin fines lucrativos que trabaje con adolescentes embarazadas y jóvenes involucrados en la crianza de hijos. Visite el sitio web de los grupos nacionales que figuran en la sección “Organizaciones de recursos” para informarse sobre los programas locales y nacionales que se ocupan de estos temas.

Motive

Investigue las organizaciones locales que brindan apoyo durante el parto en su comunidad y tome un curso de capacitación para convertirse en una doula. Aunque viva en una zona donde no se hayan desarrollado los programas de CHC, muchos hospitales y organizaciones cuentan con programas de doulas voluntarias a los que puede unirse. Si usted ejerce como doula que cobra por el servicio brindado o es una profesional que brinda apoyo durante el parto, atienda gratuitamente aunque sea a una cliente por año. Esta pequeña contribución puede marcar una gran diferencia.

Reproduzca

Ofrezca oportunidades laborales a las mujeres locales y brinde el recurso de las doulas a su comunidad mediante la reproducción del programa comunitario de doulas que vio en esta película. Comuníquese con Chicago Health Connection para informarse sobre la manera en que puede desarrollar un programa de doulas en su hospital, clínica, escuela u organización comunitaria.

Defienda

Comuníquese con cualquiera de las organizaciones de recursos que se enumeran en la página siguiente. Estas organizaciones le brindarán información sobre cómo puede ayudar a que se establezcan fondos a largo plazo para los programas que se ocupan de las necesidades médicas de las familias.

Eduque

Lea la sección de recursos de esta guía para familiarizarse con las estadísticas sobre la influencia de las doulas en aumento de la lactancia y en la disminución del índice de cesáreas y depresión entre las madres jóvenes. Luego compre una copia de *La historia de una doula* y organice una reunión con sus amigos y familiares para ver la película y compartir lo que aprendió. Anime al grupo para que piense de qué manera puede ayudar a las madres adolescentes en sus escuelas, iglesias y vecindarios.



Organizaciones de recursos

Existen muchas organizaciones nacionales que trabajan con los temas tratados en esta película. A continuación, se incluyen algunas de las organizaciones más importantes de defensa, educación, entrenamiento, investigación y trabajo de políticas que pueden ayudarlo a asesorarse más sobre estos temas y a informarse sobre las maneras en que usted puede participar.

Embarazo en la adolescencia

Advocates for Youth
www.advocatesforyouth.org
Healthy Teen Network
www.healthyteennetwork.org
National Campaign to Prevent Teen Pregnancy
www.teenpregnancy.org
Planned Parenthood
www.plannedparenthood.org

Primera infancia

Child Welfare League of America
www.cwla.org
Children's Defense Fund
www.childrensdefense.org
Civitas
www.civitas.org
Ounce of Prevention Fund
www.ounceofprevention.org
United Way Born Learning Campaign
www.bornlearning.org
Zero to Three
www.zerotothree.org

Política

The Build Initiative
www.buildinitiative.org
Center for Law and Social Policy
www.clasp.org
U.S. Dept. of Education
www.ed.gov
U.S. Dept. of Health and Human Services
www.dhhs.gov

Apoyo perinatal

Childbirth and Postpartum Professional Association
www.cappa.net
Doulas of North America
www.dona.org
Maternity Center Association
www.maternitywise.org/mca
Midwives Alliance of North America
www.mana.org
National Healthy Mothers Healthy Babies Coalition
www.hmhb.org

Asociaciones profesionales

American Academy of Pediatrics
www.aap.org
American Medical Student Association
www.amsa.org
National Association of Social Workers
www.naswdc.org

Justicia social

National Conference for Community and Justice
www.nccj.org

Salud étnica

Black Women's Health Imperative
www.blackwomenshealth.org
National Asian Women's Health Organization
www.nawho.org
National Latina Health Organization
www.latinahealth.org

“Me imagino cómo se podría usar esta [película] en el plan de estudios de salud de las escuelas primarias y secundarias para que las niñas tengan una perspectiva más amplia. Además, podemos utilizarla no solo con los grupos de padres, debido a que ellos necesitan todos los recursos que puedan obtener, sino también para reducir la disparidad en la atención de la salud en la comunidad de color.”

Luz Alvarez-Martinez
Directora Ejecutiva
National Latina Health
Organization



“Una serie de estudios
metódicos y muy sólidos
que se han publicado en
nuestras mejores publica-
ciones científicas demues-
tran que [las doulas]
mejoran la salud del bebé
y de la madre luego del
embarazo.”

Dr. Barry Zuckerman
Profesor de Pediatría y
Salud Pública
Boston University
School of Medicine

Lecturas sugeridas

- Abramson, R., Altfeld, S., & Teibloom-Mishkin, J. (2000). The Community-Based Doula: An Emerging Role in Family Support. *Zero to Three*, 21 (2), 11-16.
- Abramson, R., Breedlove, G., & Isaacs, B. (in press). *The Community-Based Doula: Reclaiming Birth, Empowering Families*. Washington, DC: Zero to Three Press.
- Behnke, E. F., & Hans, S. L. (2002). Becoming a doula. *Zero to Three*, 23 (2), 9-13
- Glink, P. (1998). The Chicago Doula Project: A Collaborative Effort in Perinatal Support for Birthing Teens. *Zero to Three*, 18 (5), 44-50.
- Glink, P. & Altfeld, S (1999). Engaging, Educating, and Empowering Young Mothers: The Chicago Doula Project. *Zero to Three*, 20 (3), 41-44.
- Hofmeyr, G. J., Nikodem, V.C., Wolman, W.L., Chalmers, B.E., & Kramer, T. (1991). Companionship to Modify the Clinical birth Environment: Effects on Progress and Perceptions of Labour and Breastfeeding. *British Journal of Obstetrics and Gynecology*, 98 (8), 756-764.
- Klaus, M.H., Kennell, J.H., & Klaus, P.H. (1993). *Mothering the Mother: How a Doula Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*. Reading, MA: Addison-Wesley/Lawrence.
- Klaus, M.H., Kennell, J.H., Robertson, S.S., & Sosa, R., (1986). Effects of social support during parturition on maternal and infant morbidity. *British Medical Journal*, 293, 585-587.
- Kennell, J.H., Klaus, M.H., McGrath, S.K., Robertson, S.S., & Hinkley, C.W. (1991). Continuous Emotional Support During Labor in a U.S. Hospital. *Journal of the American Medical Association*, 265, 2197-2201.
- Langer, A., Campero, L., Garcia, C., & Reynoso, S. (1998). Effects of Psychosocial Support During Labour and Childbirth on Breastfeeding, Medical Interventions, and Mothers' Wellbeing in a Mexican Public Hospital: A Randomized Clinical Trial *British Journal of Obstetrics and Gynecology*, 105 (10), 1056-1063.
- Landrey, S.H., McGrath, S., Kennell, J.H., Martin, S., & Steelman, L. (1998). The Effect of Doula Support During Labor on Mother-Infant Interaction at Two Months. *Pediatric Research*, 43 (4), 13. {abstract only}
- Scott, K.D., Berkowitz, G., & Klaus, M.H. (1999). A comparison of intermittent and continuous support during labor: A meta-analysis. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 180(5), 1054-1059.
- Sosa, R., Kennell, J.H., Klaus, M.H., Robertson, S., & Urrutia, J. (1980). The Effect of a Supportive Companion on Perinatal Problems, Length of Labor, and Mother-Infant Interaction. *The New England Journal of Medicine*, 303 (11), 597-600.
- Zhang, J., Bernasko, J.W., Leybovich, E., Fahs, M., & Hatch, M.C. (1996). Continuous Labor Support from Labor Attendant for Primiparous Women: A Meta-Analysis. *Obstetrics and Gynecology*, 93 (3) 422-426.

Créditos

Redactora de la guía

Shaady Salehi

Active Voice

Diseñadora de la guía

Gail Evenari

Maiden Voyage Productions

Críticos de la guía

The Kindling Group

Daniel Alpert, Rebecca Schanberg

Chicago Health Connection

**Rachel Abramson, Laura McAlpine,
Jeretha McKinley**

The Irving Harris Foundation

Phyllis Glink, Joanna Lauen

The University of Chicago

Sydney L. Hans, Ph.D.

Healthy Teen Network

Pat Paluzzi

Traducción de la guía

Rocío Valle

Valle Translations

Revista cultural

Lariza Dugan-Cuadra

Consultora de Active Voice

La historia de una doula es una producción de The Kindling Group

Daniel Alpert

Productor y Director

Susanne Suffredin

Montadora

Dana Kupper, Ines Sommer

Cámara

Sheldon Mirowitz

Música

**Kelly Luchtman, Joshua Rothkopf,
Rebecca Schanberg**

Productores Asociados

Fennel Doremus

Sonido

Sharon Tavares

Coordinadora de Producción/Relaciones
con las emisoras

Personal de Active Voice

Steve Bartz

Director de Proyectos

Sonya Childress

Directora de Estrategias de Campaña

Grace Eng

Gerente de Operaciones

Shaady Salehi

Coordinadora de Programa

Ellen Schneider

Directora Ejecutiva

Patrocinadores

La película y la campaña *La historia de una doula* fueron generosamente avaladas por:

La campaña de Compromiso Comunitario

**The Marguerite Casey
Foundation**

**The George Gund
Foundation**

**The Chicago Foundation
for Women**

**National Black
Programming Consortium**

La película

**The Irving Harris
Foundation**

**The Sundance
Documentary Fund**

**The Susan A. Buffett
Foundation**

The Spirit Foundation

Dedicado a Irving Harris, un verdadero visionario y defensor de los niños y de la madres.



Active Voice es un equipo de especialistas en comunicación estratégica que utiliza medios de comunicación poderosos para lograr cambios personales e institucionales en las comunidades, lugares de trabajo y nuestras guías prácticas, talleres interactivos, eventos estimulantes y asociaciones clave en todo el país, Active Voice logra que las personas lleven sus ideas a la práctica. Destacando historias personales y perspectivas convincentes, ofrecemos un medio muy necesario para que las personas de todo el país puedan expresar lo que piensan, prestar atención y tomar la iniciativa para lograr cambios positivos.

2601 Mariposa Street, 3rd floor
San Francisco, CA 94110
Tel: 415-553-2841
Fax: 415-553-2848
info@activevoice.net
www.activevoice.net



The Kindling Group colabora con cineastas independientes para producir documentales sobre temas históricos y sociales importantes y desarrollar campañas de alcance que amplíen su influencia cívica. Las películas del Director Ejecutivo de The Kindling Group, Daniel Alpert, han sido nominadas para los premios nacionales Emmy y de la Academia, y se han presentado en PBS (Sistema público de difusión/televisoras, por sus siglas en inglés), los canales de televisión por cable HBO y A&E, y festivales en todo el mundo.

1222 West Wilson Ave., Suite 2E
Chicago, IL 60640
Tel: 773-728-8489
Fax: 773-728-8414
info@kindlinggroup.org
www.kindlinggroup.org



Chicago Health Connection (CHC, por sus siglas en inglés) es la organización comunitaria de la salud responsable del desarrollo y reproducción del modelo comunitario de doulas presentado en esta película. Tras haber comenzado como una comisión para promover la lactancia, CHC se ha convertido en una organización comunitaria que proporciona capacitación, defensoría y otros servicios relacionados con la salud de las madres y de los niños. CHC está asociada con varias instituciones comunitarias, regionales y nacionales.

954 West Washington Blvd.
Box 36, Fourth Floor
Chicago, IL 60607
Tel: 312-243-4772
Fax: 312-243-4792
info@chicagohealthconnection.org
www.chicagohealthconnection.org

Si desea obtener más información o comprar una copia de *La historia de una doula*,
visite el sitio web www.adoulastory.org,
llame al 800-670-9272 o envíe un correo electrónico a info@adoulastory.org