

Episodio 22: Entrevista con Tatiana Perilla y Conchita Hernandez Legorreta

Palabras clave resumidas: discapacidad, personas, educadores, estudiantes, comunidad, IEP, salud mental, padres, risa, documento legal vinculante, servicios, apoyo, escuela, inmigrantes

Ponentes: Alex Schiwal, Tatiana Perilla, Conchita Hernandez Legorreta

Tatiana Perilla 00:08

* Música * Hola a todos. Gracias por unirse a nosotros en el podcast MHDD Crossroads (encrucijadas). Estoy muy emocionada de dar la bienvenida a nuestra invitada de hoy. Es Conchita Hernandez Legorreta. Voy a dejar que te presentes. ¿Crees que puedes compartir un poco sobre ti, como las organizaciones de las que formas parte y qué te llevó a tus intereses profesionales?

Conchita Hernandez Legorreta 00:28

Sí, muchas gracias y pronunciaste mi nombre tan bien. Crecí en California en un pequeño pueblo rural. Nací en México, me mudé a California con todos mis hermanos y me convertí en indocumentada. Soy legalmente ciega, al igual que uno de mis otros hermanos. En los Estados Unidos, tenía un IEP. Un IEP es un documento legal que los estudiantes con discapacidades tienen en las escuelas públicas. A medida que fui creciendo, me di cuenta debido a que mis padres eran hispanohablantes, realmente no entendían lo que estaba sucediendo en la escuela y la escuela no les aclaraba lo que estaba sucediendo. Entonces decidí que quería ser maestra de estudiantes ciegos, porque pensé que no recibí los servicios adecuados.

Conchita Hernandez Legorreta 01:21

Obtuve mi maestría en Louisiana Tech University. Me convertí en profesora de estudiantes ciegos. Trabajé en (Washington) DC durante mucho tiempo y entonces también analizando problemas sistemáticos, que no es solo una escuela la que está haciendo algo, pero si lo que está sucediendo en todo el sistema. Ahora trabajo en el Departamento de Educación de Maryland y en la Escuela para Ciegos de Maryland supervisando la educación de los estudiantes ciegos en el estado de Maryland. Soy parte de la Coalición Nacional de Latinxs con Discapacidades, que reúne a personas con discapacidades que son Latinx y comparten nuestras experiencias y recursos. También organizamos conferencias. Compartimos muchas experiencias similares en las que muchas personas sienten que no obtuvieron lo que necesitaban en la

escuela. Simplemente hay una falta de información y recursos dentro de nuestras comunidades sobre temas de discapacidad.

Tatiana Perilla 02:11

Qué bien. Gracias por esa presentación y me alegro de haber pronunciado bien tu nombre. Hago lo mejor que puedo, porque sé que la gente a menudo tampoco pronuncia el mío * Risa *. Algo de lo que dijiste es una gran secuencia para lo que quería preguntarte a continuación, porque hablaste sobre tener tu propio IEP y un poco sobre tu inspiración para querer convertirte en maestra ... Como parte de la serie Digital Storytelling de MHDD que tenemos, hemos hecho algunos episodios en español con cuidadores, quienes hasta este momento han sido todos inmigrantes que llegaron a los Estados Unidos desde América Latina. Han hablado de algunas dificultades que han tenido con el sistema escolar. Algunos ejemplos son la dificultad para obtener un plan IEP. Y en un caso, uno de ellos habló de no saber qué era un plan 504. Quería preguntarte, ¿cuáles son algunos de los derechos que crees que todos los padres deberían saber en relación con el sistema escolar? ¿O incluso solo derechos en general?

Conchita Hernandez Legorreta 03:11

Sí, esa es una muy buena pregunta. Creo que lo primero que todos deben saber es que el IEP es un documento legal vinculante. Y que, como padres, tienen derecho a impugnar cualquier información y son parte del equipo que toma las decisiones. Una cosa que escuché mucho de mis padres mientras crecía fue como ... Porque venimos de lugares que no tienen ningún servicio, ni educación para personas con discapacidades, lo vieron como un favor. Entonces, decían: 'Oh, la escuela fue tan agradable al proporcionarnos algo'. Y en retrospectiva, no lo fueron. * Risas * Hacían lo mínimo, pero nuestras familias no lo saben. Mis padres no tenían idea de que era un documento legal vinculante. Entonces eso sería lo primero.

Conchita Hernandez Legorreta 03:51

La segunda cosa es que deben saber que pueden solicitar una reunión del IEP en cualquier momento, y la escuela debe respetar eso. Entonces, si se enteran más tarde que 'Oh, no sabía sobre esto', o 'Me conecté con un defensor que me ayudó a darme cuenta de que tal vez las metas deben cambiar'. Un padre puede solicitar una reunión del IEP en cualquier momento, incluso si la reunión del IEP acaba de suceder (hace poco tiempo), y debe realizarse de manera oportuna.

Conchita Hernandez Legorreta 04:13

Lo siguiente, especialmente para las comunidades que son inmigrantes y hablan otros idiomas en casa, necesitan saber que tienen derecho a un intérprete en cualquier reunión que tenga que ver con el IEP o su hijo y la escuela debe proporcionarlo. Muchas veces, fui intérprete en mis propias reuniones del IEP o mis hermanos son intérpretes en las reuniones del IEP, y eso no

está bien. Eso no es lo que debería estar sucediendo. Debe ser alguien entrenado que conozca el vocabulario. Y si un padre se presenta a una reunión y no hay un intérprete, debe solicitar que se re programe la reunión hasta que haya una (interprete).

Conchita Hernandez Legorreta 04:51

Lo siguiente es que los padres tienen derecho a comprender completamente las decisiones que se toman sobre su hijo y hacer tantas preguntas como necesiten entender completamente. Especialmente para las comunidades de inmigrantes, comprender que la escuela no le está haciendo un favor; es su derecho legal proporcionarle esto. Entonces, debes entender lo que está sucediendo e incluso si tienes que hacer muchas preguntas y obtener aclaraciones ... Muchas veces, los profesionales, tendemos a usar muchos acrónimos y mucha jerga. Especialmente cuando se traduce al español, no solo son acrónimos y jerga en inglés, sino que ahora está en español, que muchas veces es como un vocabulario nuevo del que nunca han oído hablar en su vida. Entonces, realmente deberían entender lo que está pasando sin sentir que están tomando tiempo extra o que 'Oh, es algo básico, debería saberlo'. Realmente deberían involucrarse en comprender completamente el proceso del IEP.

Tatiana Perilla 05:51

Topaste muchos buenos puntos. Me alegra que hayas enfatizado que es un documento legal vinculante. Y sí, no es necesariamente que te están haciendo un favor, los padres tienen todos estos derechos que quizás no conocen. Eso reafirma lo que he escuchado de algunos cuidadores. Con base en su educación y experiencia en educación especial, ¿crees que la salud mental se ha priorizado lo suficiente en las escuelas para estudiantes con discapacidades?

Conchita Hernandez Legorreta 06:21

Absolutamente no. * Risas * Y parte de eso es que muchos educadores todavía ven la discapacidad y la salud mental como algo negativo. No entienden la discapacidad como una identidad. No entienden la justicia de la discapacidad, por lo que cuando un estudiante tiene una discapacidad, tienen sentimientos negativos al respecto, incluso si son proveedores o maestros de educación general. Especialmente cuando un estudiante necesita servicios de salud mental, hay una cantidad limitada de proveedores que brindan servicios de salud mental en las escuelas. Y entonces se prioriza a los estudiantes que tienen necesidades más significativas, o las (necesidades) documentadas en su IEP, ¿verdad? Porque eso se tiene que hacer. Algunas escuelas tienen más oficiales de policía que proveedores de salud mental y ese es un gran problema con el que debemos lidiar/enfrentar. Además de eso, existe el estigma dentro de nuestras comunidades. Hay mucho estigma dentro de la comunidad latina en torno a la salud mental. Es como, 'Oh, ¿estás loco? ¿Es por eso que necesita servicios de salud mental?' lo cual es muy irónico. Porque hay mucho trauma y cosas como la experiencia de ser inmigrante y muy pocas personas obtienen apoyo de salud mental para lidiar con eso. No hay suficiente en las escuelas. Es la falta de recursos, la falta de comprensión en ambos extremos de la escuela y

con las personas que no comprenden la discapacidad, y también en la comunidad, y con los padres y las familias que no comprenden la necesidad de los servicios de salud mental.

Tatiana Perilla 07:50

Gracias. Parece que hay mucho estigma como mencionaste, y parece que las escuelas podrían ser un gran lugar para comenzar a abordar eso, especialmente considerando que las personas están allí durante algunos de sus años más formativos. Sería un gran lugar para empezar a hablar sobre la justicia de la discapacidad y dejar de lado ese estigma. Eso va bien con mi próxima pregunta que quiero hacerte, ¿qué consejo le darías a los educadores que quieren que sus aulas o sus escuelas sean más inclusivas?

Conchita Hernandez Legorreta 08:19

Sí, esa es una muy buena pregunta. Creo que lo primero que deben hacer los educadores es aprender sobre los derechos de las personas con discapacidad. Necesitan aprender sobre la justicia de la discapacidad, y necesitan enseñar a sus estudiantes, y capacitar a sus estudiantes con discapacidad. Cuando estaba en la escuela, nunca aprendí sobre modelos a seguir de discapacidad. No sabía que era una cosa. Pensé que era como, 'Hay algo mal en mí, así que busco ayuda'. Pero nunca fue como, 'Oh, esta es una gran persona que hizo todo esto y aquello'. Aprendamos sobre todos estos increíbles íconos de derechos civiles, como absolutamente deberíamos, y también deberíamos aprender sobre íconos y héroes discapacitados a quienes admirar. Pero eso no sucede a menos que los educadores lo entiendan, lo comprendan ellos mismos y se eduquen sobre la discapacidad para luego poder enseñar a sus estudiantes. Porque los estudiantes con discapacidades en la escuela necesitan tener modelos de discapacidades a seguir.

Conchita Hernandez Legorreta 09:11

Lo segundo que les diría a los educadores es que deben aprender sobre accesibilidad. Hay tantos educadores que brindan materiales inaccesibles todo el tiempo. Y la gente usa mucho el término 'diseño universal para el aprendizaje' y dice, 'Oh, usamos el diseño universal para el aprendizaje. Enseñamos a los niños de múltiples modos y formas'. Sin embargo, su contenido es inaccesible. Recomiendo encarecidamente a los educadores que averigüen sobre la accesibilidad y lo que pueden hacer. Un mito que escucho constantemente es que cada estudiante es individual, así que si he creado algo, esto lo he creado para ese niño en particular... Y si bien eso es correcto, la accesibilidad es universal. Y hace que su contenido sea universal, puede tomarse ese documento, esa presentación, y luego ese niño puede modificarlo según lo que necesite porque ya se lo ha hecho accesible. Si ha escaneado algo en una fotocopidora, es muy poco lo que el estudiante puede hacer para que sea accesible. Esa es una de mis cosas más importantes: hacer que todo su contenido sea accesible desde el principio. No creo que a los educadores se les enseñe eso y especialmente a los educadores generales, que quizás obtienen un semestre de educación especial en sus cursos y eso es mucho. Algunos no

obtienen ninguno cuando van a trabajar absolutamente con estudiantes con discapacidades. No hay un educador general que no tenga un estudiante con una discapacidad entre sus estudiantes. Entonces, diría que aprenda sobre la cultura de la discapacidad, la justicia de la discapacidad, los modelos a seguir para las personas con discapacidad. Enséñele eso a sus alumnos y luego aplique la accesibilidad en todo lo que hace.

Tatiana Perilla 10:54

Tienes mucha razón. Trabajé con la junta escolar, tanto en Utah y como en Florida, y nunca recuerdo haber oído hablar de accesibilidad. En términos de métodos de enseñanza o incluso simplemente de materiales, lo que pensaría que surge si se trabaja con estudiantes con discapacidades. Eso es enorme. Me encanta que hayas mencionado el diseño universal para el aprendizaje. Hablamos con alguien sobre esto recientemente y nos compartió un punto indicando que, si lo revisas como una especie de lista de verificación de cosas, entonces de alguna manera te estás perdiendo el punto más importante y tal vez no estés haciendo que algo sea realmente accesible.

Tatiana Perilla 11:34

Quería mencionar el artículo que escribiste con *Refinery 29*, y creo que podemos incluir un enlace en nuestras notas del programa. Hablaste de varios temas importantes. Uno de ellos fue sobre cómo crees que existe la idea errónea de que la comunidad Latinx es inherentemente más capaz. Quería preguntarte, ¿por qué cree que se está perpetuando este error? ¿Y eso ha tenido un efecto en los recursos o servicios?

Conchita Hernandez Legorreta 12:03

Sí, esa es una muy buena pregunta. Creo que esta es una pregunta compleja en el sentido de ... En todo Estados Unidos, el valor predeterminado es el (de la raza) blanca. Y así, siempre que hablamos de otro grupo, adquiere un lenguaje muy diferente. A veces, los educadores dirán: 'Oh, está en su cultura. Los estudiantes latinos hacen esto porque es parte de su cultura'. Y yo dije: '¿De dónde sacaste eso?' * Risas * Creo que estás intentando, pero nunca dirías eso de un niño blanco, 'Oh, están haciendo esto porque es parte de su cultura'. Y creo que la gente está tratando de ser comprensiva, tratando de ser realmente competente culturalmente, pero a veces están perdiendo la pelota (expresión que significa no entender el principio).

Conchita Hernandez Legorreta 12:45

En cuanto al ableísmo (*la discriminación o el prejuicio contra las personas con discapacidad también conocido como capitismo en español*), escucho mucho que la gente dice, 'Oh, la comunidad Latinx es más *ableista*'. Y el problema no es que la comunidad latina sea más ableista. Porque ableísmo está en todas partes. Más bien, la comunidad latina carece de los recursos y la información. Mientras hablábamos, pasé por el sistema escolar y mis padres no

tenían idea de lo que realmente significaba el sistema IEP. Cuando hay conversaciones sobre discapacidad, cuando hay conversaciones sobre empoderamiento, cuando hay conversaciones, tienden a ocurrir en los campus universitarios, a los que la comunidad latina no está accediendo, o tienden a ocurrir en inglés, que la comunidad de habla hispana no está accediendo/escuchando. Y así nos están robando la oportunidad de aprender sobre estas cosas. Entonces sí, hay mucho estigma sobre la discapacidad, pero se debe a la falta de recursos e información. Lo que escucho de los educadores es como, 'Oh, vinieron de México. Tienen ideas tan negativas sobre la discapacidad. Dios mío, esto es lo que creen. Y es como tomarlo desde un punto de vista negativo, en el que realmente debemos estar mirando, 'Está bien, ¿cómo podemos nosotros, como educadores, asegurarnos de que nos estamos comunicando con una familia? ¿Cómo podemos asegurarnos de que estamos teniendo estas conversaciones? ¿Cómo podemos entender de dónde vienen? Y una de las cosas que también me gusta señalar, y creo que podría ser una de tus próximas preguntas * Risas * es la diferencia entre individualismo e interdependencia. La comunidad Latinx porque ha habido tanta falta de información, falta de recursos, falta de apoyos, y eso incluye tipos de servicios en los países de origen, que el gobierno no le brinda nada ni ningún tipo de apoyo. La comunidad Latinx en general, y muchas comunidades, son muy interdependientes, por lo que todos trabajan juntos. Piensas en la comunidad antes de pensar en un individuo. Entonces, debido a eso, la discapacidad ha caído dentro de eso (lo que significa que también se ve afectada por). Donde si alguien tiene una discapacidad, porque no hay otra estructura para ayudar a apoyar, la comunidad se acerca y ayuda a esa persona y trabaja en conjunto.

Tatiana Perilla 15:01

Hiciste muchos puntos realmente buenos allí. Tienes razón, te iba a preguntar a continuación sobre independencia versus interdependencia. Quiero aclarar. ¿Crees que el énfasis en la independencia como parte del movimiento de la discapacidad hace que sea más difícil para algunas personas de color conectarse con el movimiento (refiriéndose al movimiento social de la discapacidad)?

Conchita Hernandez Legorreta 15:26

Si absolutamente. No solo con el movimiento sino con los servicios en general. Porque los servicios son tan específicos para el individuo. Solía trabajar como consejera de rehabilitación, antes de ser profesor de estudiantes ciegos, y fue una gran desconexión. Alguien entraba con toda su familia, sus padres y sus hermanos, y era como si apareciera todo un equipo. Y el proveedor diría, 'Oh, no, esto es solo para ti. No queremos que su familia influya. Queremos que esto sea exactamente lo que piensas '. Y fue una desconexión. Porque esa persona dijo: 'Bueno, esto no se trata solo de mí, vivo con mi familia. Ellos son los que brindan mis servicios y mi apoyo. Entonces, ¿cómo puedo tomar esta decisión? Entonces, algunas personas se alejarían de los servicios por lo que dijeron: 'Si no puedo ser incluido, si toda mi familia, mis sistemas de apoyo no pueden ser incluidos en esta toma de decisiones, entonces no quiero ser incluido.

aparte de eso.' Y lastima absolutamente a las comunidades de color con discapacidades, porque el individualismo se aleja de nuestras narrativas de cómo podemos hacer las cosas y cómo proporcionamos (servicios).

Conchita Hernandez Legorreta 16:38

Cuando hay un vacío de servicios, un vacío de apoyo, un vacío de ayuda, per se, ahí es donde entra la comunidad. Puede haber sido más fácil para otros grupos tener una mentalidad individualista para obtener ciertas cosas, pero que realmente no ha funcionado para las personas de color porque este nunca ha sido el caso y porque nunca hemos estado a la vanguardia de esos problemas. Por ejemplo, el Movimiento por los Derechos de los Discapacitados comenzó en California y había muchas personas involucradas, personas de color, pero nunca fueron parte de la narrativa. Ellos nunca fueron quienes hicieron las entrevistas. Ellos nunca fueron los que escribieron las historias. Nunca fueron aquellos nombres que recordamos, solo recordamos a la gente blanca que estaban allí. Y entonces dijeron, 'Está bien, ¿qué hacemos?' Hay sistemas que se crean de la comunidad, donde los sistemas están faltos (o vacíos). Y esa es una de las razones por las que surgió la Coalición Nacional de Latinos con Discapacidades, como una forma de apoyar a nuestra comunidad donde no existen sistemas. Alguien puede ir a un Centro de Vida Independiente para recibir servicios, pero no se mezcla con su cultura, no se mezcla con la forma que ven la comunidad.

Tatiana Perilla 17:51

Puedo ver que tan realmente molesto sería ser padre y trabajar con un proveedor, y ser expulsado de los servicios que brindan. Especialmente porque, es solo un poco de mi propia experiencia y al hablar con otras personas Latinx, el uso de sistemas de apoyo es una gran fortaleza. Creo que cuando trabajamos con personas, deberíamos basarnos en las fortalezas y eliminar eso sería un gran detrimento (algo malo). Mencionaste la coalición. Quería ver si me podía contar un poco más sobre la Coalición Nacional de Latinos con Discapacidades, y ¿quién cree que se beneficiaría de unirse a ella?

Conchita Hernandez Legorreta 18:35

Sí, la Coalición Nacional de Latinos con Discapacidades es una organización nacional. Es realmente eso ... Todos estábamos de forma individual en nuestros pequeños nichos en los Estados Unidos, encontrándonos con el mismo tipo de barreras. Tratar de ser incluido en los espacios de discapacidad, pero no ser lo suficientemente blanco para ser aceptado, y luego intentar asistir a espacios culturales, pero no ser aceptado plenamente por la discapacidad. Es algo así como, no importa a dónde vayas, la gente realmente no entiende. Además, solo la disponibilidad de recursos, ¿verdad? Entonces, ¿a dónde puede ir si necesita información sobre cómo la discapacidad afecta la inmigración? Los lugares de inmigración a veces no lo saben. Los

centros de discapacidad no lo saben. Así que nos unimos y formamos esta organización para proporcionar un lugar para que todos se reúnan y se relacionen entre sí y brinden apoyo, pero luego también brinden información. Tenemos una publicación de blog donde las personas publican información diferente sobre sus historias. Tenemos un subcomité de inmigración que trabaja en temas de inmigración para personas con discapacidades. Tenemos diferentes categorías. Yo diría que cualquiera que se identifique con una discapacidad, siendo Latinx es más que bienvenido a unirse. Lo considero como encontrar comunidad. Como mencionaste anteriormente, cuán importantes son los sistemas de apoyo, especialmente los sistemas de apoyo que te entienden. Porque muchas veces eres la única persona en tu familia que tiene una discapacidad, entonces tu familia no te entiende. Y luego tu trabajo, eres la única persona con una discapacidad o la única persona de color. Es solo un sistema de apoyo para cualquiera que lo desee.

Tatiana Perilla 20:31

Genial. Me gusta el énfasis, cómo mencionaste hablar de personas que han inmigrado que tienen discapacidades. Porque he notado que hay conversaciones sobre discapacidad, hay conversaciones sobre inmigración y, a veces, es como si no se resaltaran mucho en la conversación. Eso parece una brecha que debemos abordar, porque entonces no les dará suficiente representación.

Conchita Hernandez Legorreta 20:55

Absolutamente, si puedo agregar algo a eso. Una de las cosas más importantes ... La inmigración afecta a las personas con discapacidades en todos los niveles, pero una de las cosas más importantes que sucedió fue la regla de carga pública. Y eso básicamente fue poner en práctica ciertas ... Si usaba ciertos beneficios, usted estaba excluida de cambiar el estado (migratorio), por lo que no podía obtener una tarjeta verde, no podía obtener la ciudadanía. Para las personas con discapacidades, se volvió muy importante tratar de combatir esto porque las personas con discapacidades necesitan los servicios de rehabilitación para sobrevivir. Y por eso afectó desproporcionadamente a las personas con discapacidades, pero muchas veces cuando leía artículos al respecto, especialmente escritos desde la perspectiva de los inmigrantes sin un lente de discapacidad, una discapacidad se mantenía completamente fuera de la conversación. Es decir, impacta enormemente a las personas con discapacidades que son inmigrantes para poder vivir en sus comunidades. Por ejemplo, no puede acceder a ningún tipo de cupones de alimentos, ningún tipo de apoyo médico, ningún tipo de rehabilitación que necesiten las personas con discapacidad. Creo que ha cambiado eso con (el Presidente) Biden , no estoy exactamente segura, tal vez elimine eso. Pero es un gran impacto para las personas con discapacidades, y ahora que están pensando en una reforma migratoria integral. ¿Cómo se incluye a las personas con discapacidad en eso? Porque algunas personas con discapacidades no pueden trabajar y muchas veces la reforma migratoria está ligada al trabajo y al empleo. Entonces, ¿cómo se ve eso para las personas con discapacidades?

Tatiana Perilla 22:33

Sí. Me gusta cómo mencionaste rápidamente allí tal vez ha cambiado con (el presidente) Biden, porque eso es algo que noté especialmente con la inmigración. Siempre tienes que estar al día con la información más actual porque las cosas han cambiado. Ya no sabes para qué eres elegible. Por ejemplo, luego de un segundo, hay algo de lo que tienes que preocuparte y luego descubres que eso ha cambiado y que puede afectar mucho tu vida.

Conchita Hernandez Legorreta 23:01

Absolutamente.

Tatiana Perilla 23:02

Como pregunta de despedida, a veces nos gusta preguntarle a la gente, ¿cómo maneja su propia salud mental? ¿Hay alguna forma específica que has encontrado que te ayude o algún consejo que le darías a alguien sobre cómo manejar su salud mental?

Conchita Hernandez Legorreta 23:17

Sí, esa es una muy buena pregunta. Definitivamente soy extrovertida, por lo que la pandemia no ha sido de mi agrado. * Risas * No creo que haya sido del agrado de nadie, pero especialmente de los que somos extrovertidos. Solo estamos tratando de resolver las cosas. Entonces, para mí se vuelve nuevamente como un sistema de apoyo. Tener pequeñas cosas como, tengo amigos con los que envío mensajes de texto sobre diferentes temas. Se llama ... No estoy segura de poder maldecir. * Risas * Pero se llama *Shit Talkers* (se refiere a una expresión que significa hablar negativamente sobre una persona o entidad), así se llaman las categorías. Y solo hablamos de cualquier cosa. Algo de eso es como, 'Oh, Dios mío, ¿viste lo que sucedió con esta persona en la comunidad de discapacitados?' Y otros relacionados con diferentes temas. Así que tener esas conexiones con la gente realmente me ayuda a seguir conectándome, tener relaciones significativas y construir esas conexiones. Otra cosa es bailar. Me encanta bailar y es una forma de hacer algún tipo de ejercicio durante este tiempo. Bailo aquí en casa, y cuando esto termine, con suerte, bailo en algunos lugares. Escribir un diario también ha sido importante para mí. Me gusta escribir un diario. Me gusta hacer manualidades y en este momento me quedo con mi hermana, su esposo y mi sobrino. Así que he estado haciendo muchas manualidades con mi sobrino, y a él le encanta, y a mí me encanta. Es muy divertido. Creo que esas tres cosas, como es tener comunidad, son una gran parte de lo que estoy haciendo.

Tatiana Perilla 24:56

Sí, esa necesidad de conexiones siempre fue importante. Creo que estamos viendo, especialmente ahora con la pandemia, cuánto realmente necesitábamos y tal vez más de lo que quizás nos habíamos dado cuenta antes. Gracias por compartir tus consejos personales para

manejar la salud mental. Estoy seguro que hay algunas personas que pueden identificarse con algunos de esos o tal vez dicen, 'Oye, no pensé en intentar hacer manualidades'. Gracias por hablarme. Estoy muy emocionada de habernos reunido hoy. He estado esperando esto. ¿Hay algo que quieras mencionar que quizás no te preguntamos?

Conchita Hernandez Legorreta 25:29

No, muchas gracias por invitarme. Me encanta hablar * Risas * así que esto funciona. Y sí, creo que el enfoque en la salud mental es realmente importante, como dijiste, para descubrir cómo están lidiando con la salud mental en este momento. Además, tratar de estar presente y la educación no desaparece durante este tiempo y * inaudible * no desaparece en este tiempo. Tratar de navegar por todas esas partes en movimiento (es decir, adaptarse a los cambios) de diferentes comunidades es muy importante, así que muchas gracias por invitarme.

Alex Schiwal 26:02

* Música * Gracias por escuchar este episodio del podcast Mental Health Crossroads (encrucijadas), donde exploramos la intersección de la salud mental y las discapacidades del desarrollo. Esperamos que hayan disfrutado de este episodio, asegúrese de visitar nuestro sitio web en mhddcenter.org y síganos en las redes sociales @MHDDcenter. Gracias. *Música*