

Asistencia en salud mental para hispanohablantes

Cómo recibir asistencia en salud mental

Si el inglés no es su lengua materna, sabemos que puede ser difícil recibir la asistencia en salud mental que usted o su familia necesita.

Aquí encontrará algunos consejos que pueden serle útiles.

Uso de Google Translate para facilitar la conversación

Puede usar aplicaciones de descarga gratuita como Google Translate a la hora de hablar con alguien. Así, podrá mostrar en el teléfono a la otra persona lo que está intentando decir.

En Shout ofrecemos un servicio de mensajes de texto, por lo que no le hará falta hablar por teléfono con nadie. Puede iniciar una conversación de texto enviando la palabra SHOUT al 85258. Si indica a nuestros voluntarios que no habla inglés y que está usando Google Translate, colaborarán con usted para procurarle asistencia y hacerle sentir mejor.

También puede mostrar la conversación de texto a su médico habitual para que los mensajes le ayuden a explicar cómo se siente sin tener que expresarlo en voz alta.

Ayuda para localizar un intérprete

Algunas organizaciones benéficas ofrecen los servicios de un intérprete para que le asista en sus citas y le ayude a expresar cómo se encuentra o a entender la información que reciba.

Organizaciones como Migrant Help pueden ponerle en contacto con un intérprete que le permita comunicarse con los médicos y los profesionales sanitarios.

Ejercicios de respiración para manejar el estrés

Siga las instrucciones de este breve vídeo para relajarse mediante el control de la

respiración: <https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

Uso del arte, el cine o la música para describir sentimientos

No siempre es fácil encontrar las palabras adecuadas para expresar nuestros sentimientos.

A veces, una película, un dibujo o una canción pueden servirnos para explicar a otra persona cómo nos sentimos.

Otros recursos donde obtener ayuda

En la siguiente lista, encontrará organizaciones asistenciales y servicios de traducción en diferentes idiomas:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#): en esta página encontrará enlaces directos a sitios web y bases de datos nacionales e internacionales que ofrecen una gran variedad de información y recursos generales y de salud mental. Están dirigidos a refugiados, solicitantes de asilo, profesionales de la salud mental y organizaciones y agencias que trabajan con ellos dentro y fuera del Reino Unido.

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[Charity Translators](#): proporciona asesoramiento y orientación a quienes necesiten ayuda con cualquier cuestión relacionada con los idiomas, la traducción y la interpretación. Los voluntarios colaboran en lo posible en proyectos de traducción con entidades benéficas y asociaciones locales.

[Absolute Interpreting](#): ofrece servicios de traducción e interpretación de gran calidad y fiabilidad con fines altruistas, para garantizar a las personas en situación vulnerable la asistencia y la ayuda básica que tanto necesitan.

<https://www.baatn.org.uk/>: sede de la mayor comunidad de orientadores y psicoterapeutas de ascendencia negra, africana, asiática y caribeña de todo el Reino Unido.

<https://www.mothertongue.org.uk/>: servicio de escucha y asesoramiento profesional con un enfoque en la diversidad cultural, donde se atiende con respeto a las personas en el idioma que elijan. Esta organización ofrece un apoyo integral a miembros de la comunidad negra y de minorías étnicas, así como el crecimiento profesional del personal y los voluntarios pertenecientes a estas comunidades.