



National Alliance on Mental Illness

Transcripción y traducción *Transcript and Translation*

Vídeo de NAMI sobre la recuperación de salud mental
en la comunidad latina

Henry Acosta

“Yo a los 16 años tuve un problema con depresión y tuve un intento de suicidio; pasé más de un mes en un hospital, sé exactamente qué es el efecto que uno tiene... que el trastorno de salud mental tiene en la vida de uno”.

I had a problem with depression when I was 16 and I tried to commit suicide. I spent more than a month in the hospital; I know exactly what the effect is...the effect mental disorder has on a life.

Rita Navarro

“No hablar nos evita como una comunidad el crecer. Somos orgullosos, somos este fuertes, vaya. Si podemos salir adelante con tantas otras cosas, ¿cómo nos continuamos poniendo barreras para poder salir adelante?”

Not talking prevents us from growing as a community. We are proud, we are strong, well. If we can succeed with so many other things, why do we keep building barriers to succeed?

Henry Acosta

“Yo creo que la esperanza es que si uno... lo más rápido que uno busca ayuda, puede tener. Porque yo miro a dónde yo estaba tan infeliz, tan triste, he tenido tantas acusaciones que verdaderamente no he querido vivir...pero porque he buscado la ayuda, porque he hablado, he hablado y no he sido víctima o estar en una prisión adentro con ese silencio, ese secreto, eso me ha liberado y después ese apoyo de la comunidad me ha dado la energía para seguir para adelante también”.

I think there is hope if you...as quickly as possible look for help, you can have it. Because I look where I was, so unhappy, so sad, I have been accused so many times that really I did not want to live... but because I have asked for help, because I have talked, I have talked and I have not been a victim or a prisoner with this silence, this secret, that has liberated me and then the support of the community has given me energy to keep on moving forward.

Sue Soriano

“Fueron días muy difíciles, mucha de mi familia me decía que lo tirara a la calle, que él estaba siendo cabeciduro, que no quería ayuda, que él se podía curar, que él podía hacer algo por sí mismo; y fueron días bien difíciles... especialmente para mí porque soy la madre, y estaba en esta lucha sola con todo el mundo encima de mí.

Ellos decían: –“Oh, no le digas a nadie lo que está pasando con él. Hubiera sido mejor que fuera un drogadicto, hubiera sido mejor otra cosa, pero eso...”–, porque a nadie le... ahora él tiene... no va a poder trabajar, nadie quiere estar cerca de él, todo el mundo le daba la espalda”.

There were very difficult days. Many family members told me to kick him to the street, that he was being stubborn, that he didn't want help, that he could be cured and do something for himself and it was very difficult. Especially because I am the mother and I was alone in this fight.

They would tell me, “Don't tell anyone what is wrong with him”. It would have been better if he was a drug addict or something else, but not that. Because nobody – he now has – he won't be able to work, nobody wants to be near him, everybody turned their backs on him.

Haydeé Meza

“La ignorancia que existe respecto a las enfermedades mentales evita que busquen la ayuda adecuada. Lo cultural, lo cultural también afecta. Nuestra cultura tenemos una... como hay mucha ignorancia respecto a las enfermedades mentales, tenemos una ideas equivocadas acerca de lo que realmente son”.

The ignorance that exists with respect to mental illness keeps people from finding adequate help. Our culture also has an effect. We have a – there is a lot of ignorance with respect to mental illness. We have the wrong idea of what they really are.

Henry Acosta

“Yo creo que la cosa más importante es que verdaderamente los servicios trabajan. Hay servicios no nada más por el cliente que tienen el problema, pero también para las familias; creo que la comunidad entiende que hay apoyo allá afuera. Hay programas como por ejemplo NAMI, tiene un programa de Familia a Familia, que es un programa que ha cambiado la vida de tantas personas que entienden ahora mejor la enfermedad de su hijo o hija, su esposo o su esposa. Y yo creo que eso es lo más importante: que necesitan es saber que los servicios que existen sí trabajan pero no trabajan si tú no lo vas y los buscas. Tú no te puedes seguir esperando que alguien venga y te lo trae en un plato; tú tienes que ir a buscar eso. Lo importante es que los servicios existen, pero tú tienes que coger ese primer camino”.

There are services not only for the individual, but for their families too. There are programs, like NAMI, for example, it has a program, Family to Family, which is a program that has changed the life of so many people that better understand the disorder of their son or daughter, their wife or husband. And I think that this is the most important thing: it is to know that the services work, but they do not work if you do not go and look for them. You cannot continue waiting for somebody to come and bring it to you on a platter, you have to go and look for it. The important thing is the services exist, but you have to go and look for them.

Rita Navarro

“Los grupos de apoyo; uno como latino también a veces no está acostumbrado uno a ir a un grupo de apoyo, de hablar. Pero el hecho de que yo miraba que las otras personas que comunicaban me ayudó a mí. El poder ir con alguien que lo entiende, que está en una situación similar, el desahogarse, el llorar si quiere uno llorar, el gritar si quiere uno gritar digamos; pero eso lo deja uno allí, y agarra uno otra vez fuerzas, y dice: –Vaya, sí podemos, por qué no–”.

As a Latino, we are not used to going to support groups, to talk. But the fact is that I saw that other people talked and that helped me. To be able to go with someone that understands you, that has a similar situation, to unburden yourself, to be able to cry if wanted, to scream if you feel like it; but you leave it there and draw strength and say: ‘Well, yes we can, why not?’

Haydee Meza

“La recuperación es el trabajar día a día, la lucha constante por estar bien, por mejorarte, por estar informado, por seguirte educando acerca de lo de nuevos medicamentos, de nuevos tratamientos...de luchar día a día por lo que tú quieres.

“NAMI me regresó la vida a mí, la vida que yo quería vivir; no estar viviendo con la enfermedad y bajo la enfermedad, no, sino que NAMI me dio las herramientas para aprender a vivir una nueva vida, mi vida”.

Recovery is working every day, the constant battle to be well, to get better, to be informed, and continue to get educated about new medication and treatment. To fight every day for what you want. That is what recovery means to me.

NAMI gave me back my life, the life that I wanted to live, and not living with the illness. NAMI gave me the tools to learn to live a new life, my life.

Sue Soriano

“Sí, bien difícil... Como te digo, fueron días bien difíciles, lloraba mucho, trataba de buscar fuerzas y por suerte encontré a NAMI. En NAMI encontré una familia desde el primer día que asistí al grupo de apoyo, las personas ahí vi que también estaban pasando por lo mismo que yo, porque en aquel tiempo yo pensaba: –Ay, esto me ha pasado a mí, yo estoy sola en el mundo–, y vi que no estaba sola en el mundo. Y desde ese tiempo, NAMI es mi otra familia”.

It was very difficult. As I said, there were very difficult days, I would cry a lot and try to find strength, and luckily I found NAMI. At NAMI I found a family from the first day that I attended the support group. I saw that the people there were going through the same thing that I was, because at that time I thought that this was happening to only to me and I was alone in the world. And I saw that I was not alone in the world. Since then, NAMI is my other family.