****

County of Fresno Department of Behavioral Health

**Spanish Language Guide**

Table of Contents

*To skip to a specific section, Ctrl + Left Click on the appropriate section below*

[Roles and Relationships 1](#_Toc113355355)

[Clinical Roles 1](#_Toc113355356)

[Personal Relationships 1](#_Toc113355357)

[Phrases for Counselors 2](#_Toc113355358)

[Introductory/General 2](#_Toc113355359)

[Empathy, Normalizing, and Assurance 2](#_Toc113355360)

[Explaining Depression 3](#_Toc113355361)

[Explaining Anxiety 3](#_Toc113355362)

[Explaining Panic Attacks 4](#_Toc113355363)

[Explaining Posttraumatic Stress 5](#_Toc113355364)

[Talking About Suicide 5](#_Toc113355365)

[Explaining Psychotherapy 6](#_Toc113355366)

[Explaining Treatments 6](#_Toc113355367)

[Glossary 7](#_Toc113355368)

[Clinical Terms 7](#_Toc113355369)

[Emotions/Feelings 7](#_Toc113355370)

[Managing Feelings 9](#_Toc113355371)

[Behavior 9](#_Toc113355372)

[Cognitive 10](#_Toc113355373)

[Development 10](#_Toc113355374)

[Personality Descriptors 10](#_Toc113355375)

[Identity 11](#_Toc113355376)

[Praise/Strength Descriptors 11](#_Toc113355377)

[Diagnoses 11](#_Toc113355378)

[Trauma-related Terms 12](#_Toc113355379)

[Treatment Planning Terms 14](#_Toc113355380)

[Skills/Strategies 15](#_Toc113355381)

[Mindfulness 16](#_Toc113355382)

[Social Functioning/Relationships 16](#_Toc113355383)

[Medication Names in Spanish 17](#_Toc113355384)

[Miscellaneous 18](#_Toc113355385)

[Cultural Diversity in Mental Health 18](#_Toc113355386)

[Difference between psychologists and social workers 18](#_Toc113355387)

[LGBTQ+ Topics 19](#_Toc113355388)

[Works Cited 25](#_Toc113355389)

# Roles and Relationships

## Clinical Roles

|  |  |
| --- | --- |
| **Case Manager** | coordinador/a del caso/de casos |
| **Clinical Social Worker** | trabajador/ora social clínica o en el ámbito clínico |
| **Counselor** | consejero/a |
| **Doctor** | doctor, médico |
| **Psychologist** | psicólogo/a, da terapia y dar exámenes psicólogicos |
| **Psychiatrist** | el/la psiquiatra, da medicina y terapia |
| **Psychiatric Nurse Practitioner** | psiquiatría enfermera/o practicante en psiquiatría, asistente del  |
| **Skills worker/trainer** | entrenador/a o facilitador/a de comportamientos o habilidades |
| **Social Worker** | trabajador/a social |
| **Therapist** | el/la terapeuta, terapista  |

## Personal Relationships

|  |  |
| --- | --- |
| **Family** | Familia |
| **Father** | Padre |
| **Mother** | Madre |
| **Brother/s** | Hermano/s |
| **Partner** | Pareja |
| **Friends** | Amigos |
| **Partners from work** | Compañeros de trabajo |
| **Boss** | Jefe |
| **Person you trust** | Personas de confianza  |
| **Partner** | Compañero/a |
| **Relative** | Familiar/pariente |

# Phrases for Counselors

## Introductory/General

|  |  |
| --- | --- |
| **My name is …, it is a pleasure to meet you.** | Mucho gusto, mi nombre es… |
| **I’ll be your counselor.** | Seré su consejero |
| **What brought you here today?** | ¿Qué lo/ la trajo aquí hoy? |
| **How do you feel today?** | ¿Cómo se siente hoy? |
| **I recommend that…** | Le recomiendo que… |
| **Tell me what happened, please** | Dígame lo que pasó, por favor. |
| **How long ago did it happen?** | ¿Hace cuánto tiempo pasó? |
| **How does that make you feel?** | ¿Cómo lo/la hace sentir eso? |
| **Please explain more about the issue.** | Explíqueme más acerca del problema, por favor. |
| **Breathe deeply.** | Respire profundamente. |
| **Speak more slowly.** | Hable más despacio. |
| **Take your time.** | Tómese su tiempo. |

## Empathy, Normalizing, and Assurance

|  |  |
| --- | --- |
| **I get it** | entiendo |
| **It’s hard** | es difícil |
| **I see that you…** | veo que usted… |
| **I’m glad** | me alegro |
| **I’m sorry** | lo siento |
| **It’s common** | es común |
| **It’s normal** | es normal |
| **You don’t have to be ashamed** | no hay que tener vergüenza |
| **You can face this** | ud puede enfrentar esto |
| **You are able to…** | ud es capaz de… |
| **There is a solution** | hay una solución |

## Explaining Depression

|  |  |
| --- | --- |
| **You have a low mood most of the day** | Tiene un estado de ánimo bajo la mayoría del día |
| **You feel tired or you lack energy almost every day** | Se siente cansado o le falta energía casi todos los días |
| **You feel guilty, worthless, unloved** | Se siente culpable, inútil, despreciado |
| **It’s difficult for you to concentrate, remember details, make decisions** | Le cuesta concentrar, recordar detalles, tomar decisiones |
| **You can’t sleep or sleep too much most days** | No puede dormir o duerme demasiado casi todos los días |
| **You are no longer interested in the activities you liked before** | Ya no le interesan las actividades que antes le gustaban |
| **You think a lot about death or suicide** | Piensa mucho en la muerte o el suicidio |
| **You feel restless and irritable**  | Se siente inquieto e irritable |
| **You feel emptiness inside** | Siente un vacío dentro de sí mismo |
| **You have pain or digestive problems that do not get better** | Tiente dolores o problemas digestivos que no se mejoran |

## Explaining Anxiety

* Anxiety is a natural feeling. It is the reaction that your body has when you feel stress, fear, and apprehension about something.
	+ **La ansiedad es un sentimiento natural. Es la reacción que su cuerpo tiente cuando siente estrés, miedo y aprensión sobre algo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **When you have anxiety, you feel:** | Cuando tiene ansiedad, siente: |
|  | **elevated heart rate** |  | frecuencia cardíaca elevada |
|  | **fast breathing** |  | respiraciones rápidas |
|  | **restlessness** |  | inquietud |
|  | **difficulty concentrating** |  | dificultad para concentrar |
|  | **difficulty falling asleep** |  | dificultad para dormirse |

* Normal anxiety is temporary – it comes and goes but does not interfere with your daily life.
	+ **Ansiedad normal es pasajera – va y viene, pero no interfiere con su vida diaria.**
* If you feel anxious most of the time, and it’s difficult for you to do your daily responsibilities, you may have an anxiety disorder.
	+ **Si usted se siente ansioso la mayoría de tiempo, y le cuesta realizar sus responsabilidades diarias, es posible que tenga un trastorno de ansiedad**

## Explaining Panic Attacks

* A panic attack is a very intense or exaggerated anxiety for the current situation. It can be sudden and without explanation.
	+ **Ataques de pánico son una ansiedad muy intensa o exagerada para la situación actual. Puede ser repentino y sin explicación.**

|  |  |
| --- | --- |
| **You feel:** | Ud siente: |
|  | **palpitations** |  | palpitaciones |
|  | **chest pain** |  | dolor de pecho |
|  | **shortness of breath** |  | falta de aire |
|  | **tight chest** |  | pecho apretado |
|  | **that you are drowning** |  | que se ahogo |
|  | **that you are going to die** |  | que se va a morir |
|  | **dizziness** |  | mareo |
|  | **nausea** |  | náusea |
|  | **sweating or chills** |  | sudores o escalofríos |
|  | **shakiness** |  | temblores |

## Explaining Posttraumatic Stress

* Posttraumatic stress can occur if you go through a violent experience or if you observe a violent experience.
	+ **El estrés postraumático puede ocurrir si usted pasa por una experiencia violenta o si usted observa una experiencia violenta.**

|  |  |
| --- | --- |
| **It is common to suffer from posttraumatic stress after:** | Es común padecer el estrés postraumático después de: |
|  | **Military combat** |  | combate militar |
|  | **Terrorism** |  | terrorismo |
|  | **Natural disasters** |  | desastres naturales |
|  | **Vehicle accidents** |  | accidentes vehiculares |
|  | **Personal attacks such as: an assault or rape** |  | ataques personales como: un asalto o violación |
| **It results in:** | resulta en: |
|  | **Difficulty sleeping** |  | dificultad para dormir |
|  | **nightmares** |  | pesadillas |
|  | **Flashbacks that interfere with your daily life (work, relationships, etc.)** |  | recuerdos repentinos que interfieren con su vida diaria (trabajo, relaciones, etc.)  |

## Talking About Suicide

|  |  |
| --- | --- |
| **Do you think about hurting yourself?** | ¿Piensa en lastimarse/dañarse/herirse?  |
| **Think about hurting another person?** | ¿Piensa en lastimar a otra persona?  |
| **Do you think about taking your own life?** | ¿Piensa en quitarse la vida?  |
| **Do you have a plan? / How would you do it?** | ¿Tiene un plan? / ¿Cómo lo haría?  |
| **Have you ever tried to take your own life (hurt yourself, hurt another person)?** | ¿Alguna vez ha intentado quitarse la vida (lastimarse, lastimar a otra persona)?  |
| **What happened after?** | ¿Qué pasó después?  |

## Explaining Psychotherapy

* Psychotherapy is also called verbal or conversational therapy.
	+ **La psicoterapia también se llama terapia verbal o conversacional.**
* Your therapist (psychologist, counselor) is a trusted person who helps you eliminate (or at least control) the symptoms so that you can function better and feel better.
	+ **Xx add translation of above sentence?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Psychotherapy is very effective in helping you cope with the difficulties of daily life such as:** | La psicoterapia es muy eficaz en ayudarle afrontar las dificultades de la vida diaria como: |
|  | **A disorder** |  | Un trastorno |
|  | **An illness** |  | Una enfermedad |
|  | **The loss of a loved one** |  | La pérdida de un ser querido |

## Explaining Treatments

|  |  |
| --- | --- |
| **Antidepressants: help you control feelings of depression. It may take up to several weeks to work – so you need to take the medicine without fail** | Antidepresivos: le ayudan controlar los sentimientos de la depresión. Pueden tardar hasta varias semanas en funcionar – así que necesita tomar la medicina sin falta |
| **Exercise: Regular exercise helps the body reduce stress and reduce symptoms of depression. It can also relax you** | Ejercicio: Ejercicio regular ayuda al cuerpo bajar el estrés y bajar los síntomas de depresión. También le puede relajar |
| **Community: Feeling isolated and lonely makes your depression and anxiety worse. Instead, a positive community improves mental health and emotional well-being.** | Comunidad: Sentirse aislado y solitario empeora su depresión y ansiedad. En cambio, una comunidad positiva mejora la salud mental y bienestar emocional.  |
| **Diet: A diet high in: fruits and vegetables, whole grains, lean and low-fat proteins, sodium, and sugar is good for mental health**  | Dieta: Una dieta alta en: frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras y baja en grasa, sodio y azúcar es buena para la salud mental.  |

# Glossary

## Clinical Terms

|  |  |
| --- | --- |
| **Behavioral Health** | Salud mental y Adicciones |
| **Mental Health** | Salud Mental |
| **Substance Use Disorder** | Trastorno por uso de sustancias |
| **Affect** | afecto |
| **Flattened** | decaído/a, aplastado/a, apachurrado/a |
| **Blunted** | embotado/a – not a widely used phrasealso: que no muestra muchas emociones por su cara, su cara no cambia mucho cuando sus emociones cambian |
| **Elevated** | elevado/a, aumenta |
| **Heal/recover** | curarse, recuperarse, recobrarse |
| **Imbalance** | desequilibrio  |
| **Mood** | sentido de ánimo, estado de ánimo |
| **Personality** | carácter, personalidad |
| **Reflect** | reflexionar |
| **Strengths** | habilidades, talentos, fortalezas, que hace bien, cualidades positivas |
| **Weaknesses** | debilidades NOT “descapacidades” – implies disabilities or permanent deficits |

## Emotions/Feelings

|  |  |
| --- | --- |
| **Anger** | enojo, rabia, ira, coraje |
| **Angry/Mad** | enojado/a |
| **Anxiety** | ansiedad |
| **Anxious** | ansioso/a |
| **Ashamed** | avergonzado/a |
| **Confused** | confundido/a |
| **Depressed** | deprimido/a |
| **Disgusted** | indignado/a, asqueado/a (more intense), enfermarse, le repugnaNOT “disgustado” – false cognate |
| **Fear** | miedo |
| **Frustrated** | frustrado/a |
| **Grief** | duelo, pena |
| **Guilty** | culpable |
| **Happy** | feliz, contento/a |
| **Irritated/bothered** | molesto/a |
| **Loneliness** | soledad |
| **Lonely** | sentirse solo/a |
| **Mourning**  | luto (describes a formal mourning state) – se usa “estar de luto” |
| **Nervous** | nervioso/a |
| **Numbing** | entumiéndose |
| **Numb** | entumecido, entumido – neurological phrase that is meaningful when applied to physical body parts or to thinking/cognitive functioning, i.e. “Entumido la mente,” does not make sense when applied to feelings |
| **Reactive** | reactivo/a |
| **Sad** | triste |
| **Sadness** | tristeza |
| **Stuck** | estancando/a, estancarse Some may use “te paraste,” travarse (although it can have “drug us” connotation – “me travo” can mean “I get high”), or metaphors of stuck objects or vehicles |
| **Stress** | estrés |
| **Threatened** | amenazado/a  |
| **Triggers** | No direct translation: “Qué ocasiona causa lo que haces?” Experiencias que te causan \_\_\_ (cierta emoción, recordar el pasado); ¿Cuál fue la razón/Qué causó \_\_\_\_? * “Yo iba por la calle y de repente percibí (olí) el perfume de un hombre y me causó tener un ataque de pánico”
* Disparador – literal translation of trigger, but do not use because it implies huge explosion
* Experiencias detonates is a literal translation of “triggering experiences” but does not make sense
 |
| **Upset** | alterado/a, disgustado/a |
| **Weak** | débil |
| **Worry** | preocupación |
| **Worried** | preocupado/a |

## Managing Feelings

|  |  |
| --- | --- |
| **Deal with/Handle***(implies more mastery/control)* | manejar, lidiar |
| **To bear it/to endure** | aguantar, soportar |
| **Tolerate** *(more neutral connotation)* | tolerar, soportar |

## Behavior

|  |  |
| --- | --- |
| **Aggression** | agresión |
| **Agitated** | agitado/a, nervioso/a (more emotional), inquieto/a (more physical)* exacerbado/a – usually not used because it’s older, more flowery language
 |
| **Arousal** | agitación, levantamiento (elevated in positive way)NOT “excitación” – always has a sexual connotation |
| **Defiance/defiant** | desafiante |
| **Hyperactive** | hiperactivo/a, muy activo/a, no se queda quieto/a, inquieto/a |
| **Hyperactivity** | hiperactividad |
| **Impulsive** | impulsivo/a |
| **Lethargic** | letárgico/a |
| **Oppositional/****oppositionality** | no direct translation – se niega, se opone, no se pone su parte/no pone de su parte, no coopera, contradictorio/a, siempre le contradice |
| **Out of control** | fuera de control |
| **Tantrum** | rabieta, berrinche |
| **Tired** | cansado/a |
| **Wetting oneself** | mojar uno mismo, mojarse(no), hacerse pipi, se mea/mearse – can have a crude connotation |

## Cognitive

|  |  |
| --- | --- |
| **Coherence** | coherente (adjetivo), coherencia (sustantivo), tiene sentido (makes sense) |
| **Concentration** | concentración |
| **Focus** | enfoque |
| **IQ** | coeficiente intelectual (CI) |
| **Intelligence** | inteligencia |
| **Processing** | procesar, digerir (for how brain manages information) |

## Development

|  |  |
| --- | --- |
| **Crawl** | gatear |
| **Developmental milestone** | acontecimientos fundamentales del desarrollo, gran paso del desarrollo |
| **On track** | alcanza los acontecimientos (cabalmente), a tiempo, en lo esperado |
| **Delayed** | atrasado, retrasado/a (has connotation of disability or low functioning) |
| **Due date** | fecha para dar a luz, fecha de parto |
| **Expressive communication** | comunicación expresiva |
| **Feed oneself** | come por su cuenta/por sí mismo |
| **Full-term** | a término, a tiempo, tiempo completo |
| **Motor (gross, fine)** | coordinación/habilidades motoras bruscas y finas/afinadas |
| **Potty-trained** | entrenado para ir al baño, ir al baño solo |
| **Receptive communication** | comunicación receptiva |
| **Walk** | caminar |

## Personality Descriptors

|  |  |
| --- | --- |
| **Charming** | encantador/a |
| **Engaging** | no direct translation – abierto, participa/colabora, se involucra (active part of a group) |
| **Flexible** | flexible, se acomoda, se acopla, se adapta |
| **Funny** | gracioso/a, cómico/a |
| **Happy-go-lucky** | carácter ligero/a, una persona feliz y despreocupado/a |
| **Holds a grudge** | resentimiento, guarda rencor, tiene rencor/resentimiento, le queda un resentimiento |
| **Loyal** | fiel, confiable |
| **Responsible** | responsable |
| **Rigid/inflexible** | rígido/a, inflexible, firme |
| **Stubborn** | testarudo/a, necio/acareful – “necio” can also mean foolish or idiotic |

## Identity

|  |  |
| --- | --- |
| **Coherent self-concept** | concepto de sentirse coherente (claro de entendimiento), se conoce a sí mismo, auto conocimiento, conocerse a sí mismo |
| **Integrated sense of self** | sentirse integrado, sentir que es parte de él mismo (ella misma) |
| **Self-esteem** | autoestima |
| **Sense of self** | sentirse él (ella) mismo/a, sentirse uno mismo |

## Praise/Strength Descriptors

|  |  |
| --- | --- |
| **Attentive** | atento/a |
| **Big-hearted (or other phrases for caring)** | de buen corazón, de gran corazón, buena gente, le importa |
| **Clear expectations** | aclarar lo que espera que pase o que suceda, expectativas claras |
| **Inspirational** | inspirador/a, inspiración |
| **Hard-working** | muy trabajador/a, trabaja mucho, trabaja muy duro |
| **Strong** | fuerte |

## Diagnoses

|  |  |
| --- | --- |
| **Acute** | agudo/a, grave |
| **Adjustment Disorder** | Trastorno de adaptación |
| **Anxiety** | ansiedad o nervios |
| **Attention-Deficit Hyperactivity Disorder** | Trastorno por déficit de atención/hiperactividad |
| **Autism Spectrum Disorder** | Trastorno del espectro autista |
| **Chronic** | crónico/a |
| **Bipolar Disorder** | trastorno afectivo bipolar |
| **Depression** | depresión |
| **Disorder** | trastorno* NOT “desorden” – means disorder in the “messy” sense – not a diagnosis
* Be aware that ¿Estás trastornado? can be a derogatory way of asking someone what’s wrong with them – “trastorno” may evoke that negative connotation
 |
| **Mild** | lento/a, poco/a, despacio |
| **Moderate** | moderado/a, más o menos |
| **Obsessive-Compulsive Disorder** | Trastorno obsesivo – compulsivo (TOC) |
| **Phobias** | miedos, terrores, fobias |
| **Psychotic features** | características psicóticas, manifestaciones psicóticas |
| **Posttraumatic Stress Disorder** | Trastorno de estrés postraumático |
| **Recurrent** | recurrente, sucede repetidas veces, muy seguido  |
| **Severe** | severo/a, intenso/a, mucho/a |
| **Single Episode** | solo un episodio, solo una vez |

## Trauma-related Terms

|  |  |
| --- | --- |
| **Accidents** | accidentes |
| **Abuse** | abuso |
| **Avoidance** | evita, “le saca el cuerpo,” evade |
| **Containment** | se contuvo, contener, se detuvo (de hacer/decir algo) |
| **Dissociation/****disassociate** | separación, disociación, alejarse de la realidad, despegarse, * When he touched me, I disassociated because it triggered me. – Cuando él me toco me separé/me alejé del presente/me fui de ese lugar/me estaba separando de esa realidad.
* “Seems like you are going away” – ausente de la realidad/no le siento aquí/noto que usted está ausente/su mente estaba en otro lugar/usted está ausente/parece que no está aquí
 |
| **Distorted thoughts/ beliefs** | pensamientos o creencias equivocadas/no apropiadas/ distorsionadas |
| **Flashbacks** | recuerdos/memorias vivas involuntarias, recuerdos súbitos del pasado, recuerdos que vienen y van |
| **Grounding strategies** | ¿Qué puedo hacer para que tu estés aquí conmigo otra vez? ¿Cuándo tengas ese estado en tu mente, puedes mirar el cuadro/volver a la realidad?; estrategias de retención y atención |
| **How traumatic experiences/memories are stored in the body** | Como las experiencias/memorias traumáticas son guardadas/acumuladas en el cuerpo, se quedan atrapados en el cuerpo |
| **Hypervigilance** | hipervigilante, atento/a |
| **Medical problems** | problemas médicos |
| **Medical procedures** | procedimiento(s), medico(s) |
| **Re-experiencing** | re-experimentando, experimentado otra vez, pasando por lo mismo de nuevo, volviendo a vivir, reviviendo |
| **Nightmares** | pesadillas, sueños malos |
| **Neglect** | negligencia, abandono, descuido |
| **Trauma** | trauma |
| **Trauma narrative** | historia del trauma* Coherent narrative – Explicación coherente, que tiene sentido, narrativa coherente
 |
| **Triggers** | No direct translation: “Qué ocacion causa lo que haces?” Experiencias que te causan \_\_\_ (cierta emoción, recordar el pasado); ¿Cuál fue la razón/Qué causó\_\_\_\_?* “Yo iba por la calle y de repente percibí (olí) el perfume de un hombre y me causó tener un ataque de pánico”
* Disparador – literal translation of trigger, but do not use because it implies huge explosion
* Experiencias detonates is a literal translation of “triggering experiences” but does not make sense
 |
| **Violence** | violencia |

## Treatment Planning Terms

|  |  |
| --- | --- |
| **Care coordination** | coordinacion de cuidados/de servicios/de ayuda |
| **Discharge** | darlo de alta/dar de alta, terminar servicios* NOT “graduación,” lograr las metas
 |
| **Goal** | meta |
| **Objective** | objetivo |
| **Problem** | problema |
| **Psychiatry services** | servicios psiquiátricos |
| **Medication management** | manejo de medicamentos, control de medicamentos |
| **Psychological Testing** | examen psicológico |
| **Skills training services** | servicios de entrenamiento/formación de comportamientos/estrategias/habilidades |
| **Therapeutic modalities** | modalidades terapéuticas |
| **Art therapy** | Terapia de arte |
| **CBT** | Terapia cognitiva y de comportamiento |
| **DBT** | Terapia dialéctica-conductual |
| **EMDR** | Desensibilización y reprocesamiento a través de movimientos oculares |
| **Narrative therapy** | Terapia narrativa |
| **Play therapy** | Terapia de juego |
| **TF-CBT** | Terapia cognitiva y de comportamiento enfocada en el tratamiento de trauma |
| **Containment** | algunas personas crean una barrera para protegerse/ ocultar/evitar sus sentimientos/memorias/recuerdos. Yo quiero ayudarte a crear un espacio/un lugar donde puedes guardarlos y sacarlos cuando sea necesario o cuando quieras. Pensar en un contenedor/un recipiente/un bote/una caja para sus sentimientos/recuerdos |
| **Discernment** | facultad de discernir, pensar, analizar, discernimiento |
| **Feelings in the body** | donde lo sientes en el cuerpo, donde te afecta en el cuerpo, sensaciones en el cuerpo |
| **Make an effort** | realizar un esfuerzo, hacer un esfuerzo |
| **Self-place** | lugar seguro |
| **Self-care** | mantenimiento emocional, cuidado emocional, cuidado personal (implies personal hygiene)autocuidado |
| **Self-talk** | cuando te sientes deprimido/feliz/etc., que pensamientos vienen a su mente (por ejemplo, nadie me puede ayudar, tengo que hacer todo por mí mismo); su manera de pensar de sí mismo; como piensa de sí mismo; como animarse/darse ánimos (for giving yourself positive messages – “I can do this”) |
| **Treatment Plan** | plan de acción; plan de tratamiento |
| **Visualization** | visualización |

## Skills/Strategies

\* estrategias (strategies), habilidades (skills); herramientas (physical tools) and caja de herramientas (toolbox) may be used as a metaphor

|  |  |
| --- | --- |
| **Co-regulation** | calma al niño, ayudar al niño calmarse |
| **Coping skills** | habilidades de manejar un problema, habilidades de lidiar con \_\_, mecanismos para lidiar/manejar |
| **Express feelings** | expresar sentimientos/emociones |
| **Identify feelings** | identificar sentimientos |
| **Organization** | organización |
| **Relaxation** | relajación |
| **Self-advocacy** | auto abogacía, abogar por uno mismo |
| **Self-regulation** | auto control mental/físico, auto controlarse, auto regulación* note - in some places “regulación” is used for laws, not people
 |
| **Self-soothing** | habilidad de calmarse/relajarse a sí mismo/a |
| **To confront your fear** | enfrentar tu miedo |
| **To face** | afrontar |

## Mindfulness

\* Conciencia plena/focalizada, prestar atención de manera intencional al momento presente, meditación consiente

|  |  |
| --- | --- |
| **Emotional mind** | mente emocional, razonar con las emociones y sensaciones corporales |
| **Emotional Well-Being** | Bienestar emocional |
| **Insight** | realizar un juicio |
| **To be in \_\_\_\_ mind** | estar en mente \_\_\_\_ (consciente) |
| **To be present** | estar presente, estar disponible |
| **Rational mind** | mente racional, razonar con la lógica y análisis, en frío, “pensar con cabeza fría” |
| **Wise mind** | mente sabia, equilibrio entre la mente racional y la mente emocional, observar sin juzgar en el presente y siendo efectivo |

## Social Functioning/Relationships

|  |  |
| --- | --- |
| **Ability to use adults for support** | habilidad de usar/utilizar adultos como apoyo/para apoyo |
| **Attachment** | la conexión entre padre e hijo, unión, un lazo que existe entre usted y el hijo, está atado emocionalmente a ti |
| **Attending** | pendiente, estar presente* NOT “atendiendo,” “asistiendo” – literal translations about attendance
 |
| **Boundaries** | limites |
| **Differentiation** | diferenciando, diferenciación |
| **Friendship skills** | sabe cómo hacer amigos, hace amigos fácilmente, habilidad de ser amigo |
| **Independence** | independencia |
| **Insecure** | inseguro/a |
| **Isolation** | alejamiento |
| **Joining** | unirse con; unirse emocionalmente con * participando, siendo parte de – literal translations about participating in something
 |
| **Reciprocal social functioning** | cooperación en el funcionamiento social |
| **Secure** | seguro/a |
| **Social skills** | sabe cómo desenvolverse socialmente, habilidades de comportamiento social |
| **Trust** | confianza |

## Medication Names in Spanish

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Prescription Drug Name in English** | **Prescription Drug Name in Spanish** | **Medication Name in Spanish (Brand Names)** |
| Ziprasidone | Ziprasidona  | Ziprasidona, Geodon, Zeldox |
| Sertraline | Sertralina | Sertralina, Serenata, Altruline,Deprax, Emergen, Implicane, Trakos, Equivac, Zoloft, Seronex |
| Risperidone | Risperidona | Risperidona, Spiron, Risperin, Rimox, Risperdal, Rispyl, Reskizof, Vidacil, Ridal |
| Olanzapine | Olanzapina | Olanzapina, Olanzyl, Zyprexa, Sincris, Midax, Zapinax. |
| Metoprolol | Metoprolol | Metoprolol, Metorol, Prontol, Betaloc, Lopressor |
| Methylphenidate | Metilfenidato | Metilfenidato, Ritalina, Rubifen, Ritalín, Tradea, Minfel, Aradix, Concerta |
| Melatonin | Melatonina | Melatonina, Dormirax, Revenox, Oniria |
| Lithium | Litio | Litio, Psicolit, Litocarb, Carbolit, Kalitium, Theralite, Carboron, Plenur |
| Gabapentin | Gabapentina | Gabapentina, Neurontin, Gabictal, Gabantin, Ritmenal, Nopatic, Gabex, Regalden, Neupentin |
| Fluoxetine | Fluoxetina | Fluoxetina, Sostac, Foxetin, Confium, Pisaurit, Actan, Farmaxetina, Fluoxac |
| Escitalopram | Escitalopram | Escitalopram, Lexapro, Cipralex, Exapra, Escolam, Esc, Celtium, Ezentius, Avestalo, Lextor |
| Duolexetine | Duloxetina | Diazepam, Valium, Ziapam, Dazam. |
| Citalopram | Citalopram | Citalopram, Zinnetron, Celexa, Zenitius. |
| Diazepam | Diazepam | Diazepam, Valium, Ziapam, Dazam |
| Citalopram | Citalopram | Citalopram, Zinnetron, Celexa, Zenitius |
| Diphenhydramine | Clorhidrato de Difenhidramina | Benadryl, Brudifen, Hidrigort, Alergil, Vicnte |
| Arprazolam | Alprazolam | Alprazolam, Sedipral, Xanax, Alplax, Alzam |
| Valproic acid | Ácido Valproico | Äcido Valproico, Ferbin, Depakine, Depakene, Valcote, Flaxvan |

# Miscellaneous

## Cultural Diversity in Mental Health

* Being a mental Health professional, you’ll encounter hundreds of people from different ethnicities, many of them from Spanish-speaking countries. As a Spanish-speaking counselor, you will have to be able to transcend the cultural differences in order to create an environment of acceptance and mutual respect in which the person served feels free and safe.
* At the same time, be aware of cultural diversity. Some of your clients may speak quickly, have different accents, idiomatic expressions, vocabulary, slang, and different cultural manifestations of the same issue.
* Keep in mind the cultural differences in mental health; there are many cultures in which mental health is still a taboo subject

## Difference between psychologists and social workers

Good way to explain the difference between psychologists and social workers:

* Los psicólogos se enfocan más en lo que pasa adentro de una persona o en la parte interior (sentimientos o emociones, pensamientos, antecedentes)
* Los trabajadores sociales en el ámbito clínico se enfocan en eso pero también prestan mucha atención en lo que pasa entorno o en el medio ambiente, alrededor de la vida de una persona, mientras que exploran la parte interior
* Nosotros tratamos de entender lo que está pasando ahora en tu vida para poder identificar factores de estrés; creemos que eso nos ayude enfrentar la parte interior más efectivamente

## LGBTQ+ Topics

|  |  |
| --- | --- |
| **Ally** | aliadoPersona que apoya y defiende los derechos de las personas LGBT |
| **Same gender loving, SGL** | amante de mismo géneroUn término para usarse como alternativa en lugar de “gay” o “lesbiana.” SGL se usa con más frecuencia (aunque no en su exclusividad) por miembros de la comunidad negra afroamericana |
| **Aromantic** | arrománticoUna orientación que describe a una persona que experimenta poca o ninguna atracción romántica hacia ostros o falta de interés en formar relaciones románticas.  |
| **Asexual** | asexualDescribe a una persona que experimenta poca o ninguna atracción sexual hacia otras personas. La asexualidad no es lo mismo que el celibato. |
| **Assigned male/female at birth** | asignación masculina/femenina al nacerEsta frase se refiere al sexo que se la asigna al bebé al nacer, que en la mayoría de los casos se basa en su anatomía externa |
| **Same-sex attraction** | Atracción hacia el mismo sexoUn término usado para describir la experiencia de una persona que es atraída emocional o sexualmente a personas de su mismo género. Los individuos que usan este término podrían no sentirse cómodos usando el lenguaje de orientación sexual (como gay, lesbiana, bisexual) por razones personales. El uso de este término no es indicativo del comportamiento sexual de la persona. Es el término más comúnmente usado en las comunidades religiosas.  |
| **Biphobia** | bifobiaEl miedo, la discriminación o el odio hacia las personas bisexuales o hacia quienes son percibidos como tales.  |
| **Bigender** | bigéneroDescribe a una persona cuya identidad de género es una combinación de dos géneros.  |
| **Gender Binary structure**  | binarismo de géneroLa idea de que solo existen dos géneros, niño/hombre/masculino y niña/mujer/femenino, y de que una persona tiene que encajar estrictamente en una de las dos categorías.  |
| **Bisexual** | bisexualUna orientación sexual que describe a una persona que se siente atraída emocional y sexualmente tanto hacia persona de su propio género como hacia personas de otros géneros. |
| **Gender affirming surgery** | cirugía de afirmación de género Cirugías utilizadas para modificar el cuerpo y volverlo más acorde con la identidad individual de género. También se le conoce como cirugía de. reasignación de sexo o cirugía de confirmación de género.  |
| **Top surgery** | cirugía de pechoManera coloquial para describir la intervención quirúrgica de afirmación de género de los senos. |
| **Cisgender** | cisgéneroTérmino que designa a la persona en la que el sexo de nacimiento encaja exactamente con su identidad sexual (es decir, una persona que no sea transgénero).  |
| **Questioning** | cuestionándose (usado como verbo en español y como adjetivo en inglés)Describe a la persona que no está segura o está explorando su propia orientación sexual o identidad de género. |
| **Trauma-informed care** | cuidado informado sobre el traumaUn marco organizativo estructural y de tratamiento basado en la comprensión, el reconocimiento y la manera de responder al impacto de todo tipo de trauma.  |
| **Gender dysphoria** | disforia de géneroAngustia experimentada por algunas personas cuyas identidades de género no corresponden a las del sexo que se les asignó al nacer. Se manifiesta como angustia de gravedad clínica o discapacidad en lo social, ocupacional u otras áreas importantes del desenvolvimiento. El Manual de Diagnóstico y Estadísticas de Trastornos Mentales (DSM-5) incluye como diagnóstico a la disforia de género. |
| **Two-Spirit** | dos espíritusUn término contemporáneo que conecta las experiencias actuales de los individuos LGBT nativo americanos y pertenecientes a pueblos amerindios, con las tradiciones de sus culturas.  |
| **Drag** | dragLa caracterización de uno o múltiples géneros frente a un público. A aquellos que la llevan a cabo se les llama transformistas, *drag kings* (a las mujeres que representan personalidades masculinas) o *drag queens* (a los hombres que representan personalidades femeninas).  |
| **Structural stigma** | estigma estructuralCondiciones sociales, políticas y prácticas institucionales que restringen las oportunidades, los recursos y el bienestar de ciertos grupos de gente.  |
| **Social stigma** | estigma social Estatus social y estereotipos negativos de una persona o grupo basándose en sus características percibidas que separan a la persona o grupo del resto de los miembros de una sociedad.  |
| **Minority stress** | estrés minoritario Estrés crónico que enfrentan los miembros de ciertos grupos minoritarios estigmatizados. El estrés minoritario es causado por eventos y condiciones externos y objetivos, las expectativas de ciertos eventos, la internalización  |
| **Gender expression** | expresión de géneroLa manera en que una persona actúa, vite, hable y se comporta para comunicar su género al mundo (o sea, femenina, masculina o andrógina). La expresión de género es fluida y no corresponde necesariamente al sexo asignado al nacer o a la identidad de género.  |
| **Gay** | *gay*Una orientación sexual que describe a una persona que es atraída emocional y sexualmente hacia individuos de su mismo sexo. Puede usarse independientemente de la identidad de género, pero se usa más comúnmente para describir a un hombre.  |
| **Genderqueer** | *genderqueer*Describe a una persona cuya identidad de género reseide fuera del tradicional binarismo de género. Otros términos para las personas con identidades de género fuera del tradicional binarismo incluyen: género variante, género expansivo, etc. A veces se escriben dos palabras por separado: *gender queer* |
| **Gender** | género |
| **Gender fluid** | género fluidoDescribe a una persona cuya identidad de género no es fija. Una persona con género fluido quizá se sienta siempre como una mezcla de los dos géneros tradicionales, pero puede que se sienta más como un género unos días, y como otro género otros días.  |
| **Heteronormativity** | heteronormatividadLa presunción de que todo el mundo es heterosexual y de que la heterosexualidad es superior a todas las demás sexualidades.  |
| **Heterosexual** | *heterosexual/straight*Orientación sexual que describe a mujeres que sienten atracción emocional y sexual hacia hombres, y a hombres que sienten atracción emocional y sexual hacia mujeres.  |
| **Biological male/female** | hombre biológico/mujer biológicaEvitamos el uso de las expresiones “hombre biológico” y “mujer biológica” porque puede que no describan con exactitud las características físicas sexuales de la persona, y más importante aún, puede que no reflejen la manera en que ese individuo se identifique con respecto a su género. |
| **Homophobia** | homofobiaEl miedo, discriminación u odio hacia las personas lesbianas o *gay* o quienes son percibidos como tal.  |
| **Gender identity** | identidad de género La percepción interna que una persona tiene de ser niño/hombre/género masculino, niña/mujer/género femenino, otro género o de ningún género. |
| **Gender non-conforming** | inconformidad de género Describe a la expresión de género que difiere de las normas sociales para hombres y mujeres.  |
| **Intersectionality** | interseccionalidadLa idea de que las identidades son influenciadas y formadas por raza, clase, etnicidad, sexualidad/orientación sexual, discapacidad física, nacionalidad de origen, etc., así como por la interconexión de todas esas características.  |
| **Lesbian** | lesbianaLa orientación sexual que describe a una mujer que es atraída emocional y sexualmente hacia otras mujeres. |
| **Non-binary** | no binarioDescribe a una persona cuya identidad de género no encaja con la estructura tradicional de género binario. A veces se abrevia NB o “enby.”  |
| **Sexual orientation** | orientación sexualLa forma en que una persona caracteriza su atracción emocional y sexual hacia otros.  |
| **Outing** | *outing*La acción de hacer pública o develar la orientación sexual o identidad de género de otra persona, “sacarla del clóset” involuntariamente o sin su consentimiento. |
| **Pangender** | pangéneroDescribe a una persona que se identifica con muchos géneros.  |
| **Pansexual** | *pansexual* Una orientación sexual que describe a una persona que siente atracción sexual y emocional hacia otras personas, independientemente de sus géneros.  |
| **Polyamorous** | poliamorosoDescribe a la persona que ha estado o está abierta a la posibilidad de tener más de una relación romántica o sexual a la vez; con el conocimiento y consentimiento de todos los involucrados. A veces abreviado como “poli.”  |
| **Preferred pronouns**  | Pronombres de preferencia Evitamos el uso de la expresión “pronombres de preferencia” debido a que la misma implica que podemos escoger respetar o no respetar la identidad de género de la persona. Deberíamos respetar los pronombres que la persona utilice. |
| **Pronouns that you use** | Pronombres que utilizaLos pronombres son palabras que otras personas utilizarían al dirigirse o referirse a usted sin usar su nombre. Algunos ejemplos de pronombres son ella, él, lo, la.  |
| **Queer** | *queer*Un término que algunos usan para describir a las personas cuyas identidades de género u orientación sexual se encuentran fuera de las normas sociales, con un término general que las abarque a todas. Algunas personas piensan que el término *queer* es más fluido e incluyente que las categorías tradicionales para orientación sexual e identidad de género. Debido a su uso histórico como término despectivo, no todos los miembros de la comunica LGBT usan el término *queer.*  |
| **Gender role** | rol de género Un conjunto de normas sociales que dictaminan los tipos de comportamiento que generalmente se consideran aceptables, apropiados o deseados para una persona según su sexo real o percibido.  |
| **Coming out** | salir del clósetProceso por el cual una persona acepta y/o logra identificar su propia orientación sexual o identidad de género. También el proceso por el cual una persona expresa a otros (a sus amigos, etc.) su orientación sexual o identidad de género.  |
| **Assigned sex at birth** | sexo asignado al nacerEl sexo (masculino o femenino) asignado a un bebé al nacer, con frecuencia basándose en la anatomía externa. También referido como sexo al nacer, sexo natal, sexo bilógico o sexo.  |
| **Agender** | sin géneroDescribe a una persona que no se identifica con ningún género.  |
| **Gender affirming hormone therapy** | terapia hormonal de afirmación de géneroLa administración de hormonas para aquellos que desean equiparar sus características físicas sexuales secundarias con su identidad de género. También se la llama terapia hormonal para personas transgénero.  |
| **Transphobia** | transfobiaEl miedo a, discriminación en contra, u odio a las personas transgénero, con inconformidad de género, o a la gente que se percibe como tal.  |
| **Transgender** | transgéneroDescribe a la persona cuya identidad de género y sexo asignado al nacer no corresponden. También usado como un término general para incluir a las identidades de género fuera de lo masculino y femenino/ Algunas veces abreviado como trans. |
| **Transition** | TransiciónPara las personas transgénero, este término se refiere al proceso de reconocer, aceptar y expresar la propia identidad de género. Con más frecuencia, se refiere al periodo en que la persona hace cambios sociales, legales o médicos; como por ejemplo cambio en la manera de vestirse, su nombre o designación de sexo, así como el uso de intervenciones médicas. Algunas veces referido como proceso de afirmación de género. |

# Works Cited

English-Spanish Managed Care Glossary of Terms. L.A. Care Health Plan - The Cultural and Linguistic Services Department, 2004, [www.partnershiphp.org/Providers/HealthServices/Documents/Health%20Education/CandLToolKit/14%20eng%20span%20glossary%20of%20terms.pdf](http://www.partnershiphp.org/Providers/HealthServices/Documents/Health%20Education/CandLToolKit/14%20eng%20span%20glossary%20of%20terms.pdf).

Foster, R., 2019. *Mental Health Conversations in Spanish*. [online] Common Ground International Language Services. Available at: <https://commongroundinternational.com/medical-spanish/mental-health-conversations-in-spanish/>

“Glosario de Términos LGBT Para Equipos de Atención a La Salud.” National LGBT Health Education Center, Fenway Institute, 2018, [www.lgbtqiahealtheducation.org/wp-content/uploads/2018/03/National-LGBT-Health-Education-Center-Glossary.SPANISH-2018.pdf](http://www.lgbtqiahealtheducation.org/wp-content/uploads/2018/03/National-LGBT-Health-Education-Center-Glossary.SPANISH-2018.pdf)

“Spanish Terms for Mental Health Professionals.” Lingua Linkup, 3 Dec. 2020, lingualinkup.com/spanish-terms-mental-health-professionals/

Spanish Clinical Language and Resource Guide. Washburn Center for Children, 2017, [www.washburn.org/spanishclinicalguide](http://www.washburn.org/spanishclinicalguide)