

La transcripción de la entrevista
Helen, Jennifer, y Megan

Helen: Hola a todos. Bienvenidos a nuestro podcast. Nuestra entrevista tomó lugar el 26 de marzo del 2024 y se habló con Jay Jay Espinal Cruz sobre la actitud y percepción de la salud mental.

Megan: Entonces, si está cómoda puede ofrecer una introducción breve sobre ti. Mi nombre es, ah, es mi trabajo y otras cosas similares.

Jay Jay: Oh, sí. Ah, pues mi ah. Hola, mi nombre es Jay Jay Espinal Cruz. Soy un, tengo la licencia de una trabajo social, pero en este momento soy una director a manejadora de programa para el United Way de Harrisonburg y el condado de Rockingham y estoy ayudando a las personas a conectar con diferentes ah recursos en la comunidad. Y también soy una maestra de antes y de después de escuela y un hablante para los padres. Ah, una defensora para los padres para una agencia de de ah, antes de después de escuela, ha llamado second home. Ah, yo. ¿Qué más hago?

Megan: Um, ¿tiene un color favorito?.

Jay Jay: Pues mi color! Eso sí, es difícil! A mí me gusta el negro, el rojo.

Jay Jay: Siento, siento como si estoy hablando con mi mamá porque ella me dice, "a mí me gusta todos los colores menos este" y ahorita todo, hay una vel rojo, el negro, el azul, pero no sé yo. A mí me gusta. Ah, tomar caminatas largas por la playa. No sé.

Megan: La primera pregunta es para usted, ¿qué es exactamente la salud mental?

Jay Jay: Ah, para mí, la salud mental, dependiendo de qué fase de mi vida era diferente. Pero por ahorita, la salud mental es... estando bien en tus pensamientos, en cómo te sientes ah, estando con un en un nivel estable, pensando que todo ah, que puedes ir adelante sin preocupar demasiado preocupaciones. Ah, y poder estar bien como estás ahorita. Eso creo que es la salud mental para mí.

Megan: Gracias. Y también cuáles opiniones tiene sobre la salud mental.

Jay Jay: Ah, yo, para la salud mental, tengo bastantes opiniones. Ah, sí, sí. Yo sé. Ah, pienso bastante sobre ah, los niños que han crecido ahorita. Ah. Eh, tengo bastantes sobrinos y sobrinas que han pasado -están pasando por cosas que yo pasaba.

Jay Jay: Pero yo no tenía nombre para esas cosas. Ahorita estoy viendo que la salud mental afecta a todas las personas, aunque saben lo que le están afectando o no. Ah, yo creo que es bien importante hablar sobre la salud mental y saber cómo dar palabras a los sentimientos que

unas personas sienten a las diagnósticas que unas personas están tienen y poder ser lo más común o algo que alguien habla de cualquier tiempo.

Jay Jay: Porque hay bastantes veces que yo pienso que sí lo más que no hablamos más personas van a estar haciendo malas decisiones en vez de hablar sobre eso. Y sí, mira esto, es normal de tener unos días que te sientes mal o um, tener, si tienes este tipo de trastorno que es, no eres la única persona porque hay bastantes veces que las personas se sienten en mi opinión, sienten solas porque creen que ellos son los únicos que están pasando por algo así.

Megan: Ay. Gracias. Yo sé que es difícil ah, tener una opinión porque hay muchas fuentes de información a las noticias y los amigos. Entonces, es muy difícil para tener una opinión.

Jay Jay: Sí, yo como saqué mi ah, mi licencia como una trabajadora social, de la universidad, creo que me da más lenguaje para hablar a las personas sobre la salud mental y poder ayudar a los niños que yo trabajo con en poder entender los emociones y poder entender la diferencia entre que las noticias dicen y que tus amigos dicen y qué es lo que está pasando?

Jay Jay: Y a veces siento que, como las noticias ponen a la salud mental bien negativo y también los amigos y ellos no han, no han aprendido en una manera de entendimiento, pero me imagino que también a veces los amigos son los únicos que entienden, porque hay veces que los padres son los que empujan una, una historia bien fea sobre qué es la salud mental y que va a hacer.

Megan: ¿Qué tan cómodo se siente usted al hablar sobre la salud mental?

Jay Jay: Pues me siento bien cómoda.

Megan: Ah, sí.

Jay Jay : Es algo que ah, creciendo... no era tan cómoda a ahorita cómo ahorita. Pero creciendo era bien difícil. Pero ahorita en este momento es uno de mis trabajos que me gusta hablar con una persona, para hacerlo sentir mejor. No como diciendo oh, yo soy la la respuesta de todos tus problemas, pero es más como, aquí estoy para escucharte.

Jay Jay: Entiendo de dónde vienes. Ah, como te puedo ayudar y dar recursos es algo de unos de mis trabajos. Es dar recursos sobre diferentes lugares donde puedes ir para recibir asistencia, ah hablando con padres sobre los niños y poder apoyar en maneras cómo le podemos asegurar que ellos están en un nivel de que están bien saludables.

Jay Jay: Porque a veces los padres a veces no saben cómo hablarle a los niños y necesitan esa ayuda.

Megan: Okey. ¿Con qué frecuencia tienes la oportunidad de hablar sobre la salud mental?

Jay Jay: Ah, creo yo, creo decir como casi todos los días. No solamente con mi misma, pero con otras personas, trato de ahorita estoy en un eh, quiero decir, como está en un rollo con mi hermano, pero estoy hablando con una per cada, creo que.

Jay Jay: Cada día habló con una persona una vez sobre la salud mental. Es bien importante saber que todos estamos pasando por cosas y poder hablarle a alguien y tener a alguien con quien hablar.

Megan: Sí. Muy bien.

Megan: Okey. ¿Cree que el tema de la salud mental se discute solamente entre las mujeres?

Jay Jay: Ah, me imagino que no.

Jay Jay: Porque a veces las mujeres ni hablan de la salud mental en vez de hablar sobre cómo, ah, si alguien se siente mal, es la única manera que hablamos de o me imagino que hablan sobre oh, decir te ves como te ves mal. ¿Qué pasó? No es alguien que se ve tan feliz y dices oh, wow, qué ma? Ay, yo sé que oye, ¿te sientes mal? Hablamos sobre eso.

Jay Jay: Si alguien está feliz, nadie habla de salud mental. Ah, es solamente yo me imagino que es algo que no hablamos cuando estamos feliz. Solamente hablamos cuando nos sentimos mal. Hay algo que está pasando. Es una conversación que he visto que es siempre cuando alguien-algo ha pasado como se ha herido o alguien se murió, hay ah, ah, una persona está bien triste.

Jay Jay: No hemos visto a una persona en varios días. Eso es cuando veo esas conversaciones de salud mental. Pero no antes es más como antes. Es más diciendo oh, vamos a hablar de todo del resto del mundo que no sea de la salud mental.

Megan: Mm, sí. Okay.

Megan: Entonces usted conoce a alguien que sufra de un trastorno mental, por ejemplo, la depresión, la ansiedad, etcétera.

Jay Jay: Sí. Ah, yo puedo decir que, eh, yo sufro de salud mental. Tengo bastante ansiedad que es algo que yo he tenido que trabajar con ah, mi hermano ha tenido depresión. Ah, he tenido una amiga que ah, se quitó la vida. Ah, por maneras de depresión de ah, desórdenes de bipolar. Ah, he conocido bastantes personas con diferentes trastornos.

Jay Jay: He trabajado de intérprete he visto los niños que han crecido con esos trastornos que, ah, están recibiendo asistencia de la escuela que están recibiendo asistencia y hay visto a personas que han perdido su vida por no tener esa asistencia.

Megan: Sí, es muy común en nuestra sociedad y también lo siento por su amiga.

Jay Jay: Gracias.

Megan: Ah, qué hace usted para aliviar su estrés o otras emociones similares?

Jay Jay: Ah, ¿para el estrés?

Megan: Sí

Jay Jay: Bastante. Yo quiero decir que bastantes veces digo que manejo el estrés bien. Pero yo sé que hay veces que yo sé que necesito hacer, como, por ejemplo, yo, a mi me gusta dibujar. Me gusta escuchar música. A veces me pongo a limpiar que limpian raro, pero una manera de destrozar ah, ¿qué más?

Jay Jay: Mi también me ah, estoy con amigos porque siempre me han dicho que si estás, si te sientes mal y tienes malos pensamientos, es bien importante que no estés sola porque... cuando estás sola más sus males pensamientos salen y es mejor de tener alguien que te puede tener en cuenta. Y ahorita he empezado a ir a consejería y he estado hablando con una consejera. Bien amable es algo, es una experiencia que para mí era bien interesante para tener una consejera. Y hablar con alguien sobre tus emociones.

Megan: Sí, yo pienso que es un poco extraño porque no es normal para mí a hablar con alguien que yo no conozco. Entonces es difícil para decir la verdad.

Jay Jay: Mm-hmm.

Jay Jay: Sí. Sí. Yo me imagino que cuando empecé, yo voy. Para qué voy a ir con esta persona que me va a creer que loca y todo eso, pero me hace sentir normal hasta más o una.

Megan: Si. Ah, okey. ¿Qué tipo de estigmas ha escuchado sobre enfermedades mentales en la comunidad latina o en la comunidad de Harrisonburg?

Jay Jay: Pues, una comunidad latina es como, oh, esa persona está loca. ¿Qué rara persona? Ah, también dicen hay personas, he escuchado que ah, “para qué estás así, si tú tienes todo el mundo, todo el mundo”.

Jay Jay: Ah, he escuchado “Oh, ¿porque no le porque no oras a Dios para que te quita eso?”. Como hay bastantes veces que la comunidad hispana no cree en la salud mental y dice no, pues es que esa es una tontería americana. He escuchado, pero también he escuchado cosas positivas como oh, yo sé, “mi hijo lo tiene..”

Jay Jay: O ah, “¿ porque no respiras?”. Ah, aquí en la comunidad de Harrisonburg es cuando empecé a hallar maneras de desarrollar enojó porque a veces ahí se enojan unas personas y

no se puede quitar. Ah, o ah, hablado con las personas de decir oh, mira que esto está pasando y ah, hablan. Ha escuchado las personas, hablar de la depresión y entender en depresión.

Jay Jay: Creo que la diferencia. Hay diferencias entre las personas que dicen que "Eso no existe! Yo hice todo yo en mi niñez, hice tal cosa y y tú aquí tienes todo el mundo!" lo he escuchado eso

Jay Jay: Sí, es bien. Depende de la persona porque ah, mi madre era una persona que antes, Ella dijo " Ay,¿para qué estás así? ¿Por qué no le oras a Dios? Y después de hablar con ella, y tenemos conversaciones, ellos dice sí, siempre me dice "orale Dios, pero está bien, entiendo que estás pasando por cosas". Y gracias, madre, para que no solamente me dices ahora, orale a Dios, orale a Dios.

Megan: Ah, si necesitamos un equilibrio entre los dos.

Megan: Si como no solo para toda las personas, Dios, pero, la naturaleza, otras cosas similares. Ah, no son la solución sin otras cosas.

Jay Jay: Sí

Megan: Yo pienso. Ah, ok. ¿Qué papel tiene la familia o qué otras formas de apoyo son mejor que la ayuda profesional como los consejeros?

Jay Jay: Ah, creo que el entendimiento es bien importante entre familia, porque hay bastantes veces que...

Jay Jay: Las personas o - he visto en casos que hay personas en que, si la familia entendiera lo que estaba pasando o aceptara, o dar amor a ciertas personas por sus trastornos por la manera de salud mental la depresión. Hay veces que cosas malas no hubieran pasado como por ejemplo, mi amiga ella, cuando estaba en la escuela, se sentía bien, pero cuando estaba en la casa, estaba pasando, pues bastantes cosas bien, bien horribles.

Jay Jay: Ah, y nunca sabíamos, hasta qué hasta que ella ya no estaba. Y pensando en eso, si la familia vieran, vieran hacido más amable o más eh estar ahí, escuchar eso es algo que decimos nosotros que no hubiera pasado, pero puede ser que hay más cosas. Siempre hay el dicho que dice lo hablado es Lo entendido.

Megan: Mm-hmm.

Jay Jay: Y en esto, en estas ocasiones es como si ese dicho no se aplica y es algo bien interesante para mí, porque si siempre decimos lo hablado es el entendido. Háblame a mí y después cuando alguien le habla a esa persona y después dicen ah, pues eso es mentira,

como, para qué te lo está diciendo, si no me vas a creer eso. También el ser era amable porque a veces que..

Jay Jay: Solamente tener un, un papel lo amable de ser amable, una persona amable. Hay veces que alguien puede estar tan enojado, tan triste que ah y pasa por una persona y va ha contado la ira o con toda la tristeza, y una persona dice, "Ay, perdón, como ojalá que tengas un buen día una sonrisa". No sé. Hay veces que yo me ha sentido tan enojada, y después alguien viene y me dice

Jay Jay: "Hola! ¿cómo estás?". Y me quedo como, wow! Eso es lo que necesitaba!

Jay Jay: Pero... hay aveces que solamente tener ese apoyo es algo muy importante. El apoyo, el, una amistad, tener alguien con quien puedes hablar. Porque hay veces que las tonterías, digo tonterías, pero como hablando de mí misma. Pero los pensamientos bien negativos es una palabra mejor.

Jay Jay: Ah, esas palabras. Ah te afectan más cuando estás solo que cuando estás con otra persona.

Megan: Mm-hmm.

Jay Jay: So eso es lo que pienso

Megan: Muchos casos sus respuestas. Están muy bien. ¿Cree que existe una relación entre la salud física y la salud mental?

Jay Jay: Una relación. Yo he dado en unos casos, sí, como hay casos, que una persona se siente bien mal y en cómo se parece, y hay veces que ellos no pueden ah, que ellos no pueden hacer nada más.

Jay Jay: Nada sobre cómo se parecen y creen que todos están mal porque se producen así. Después van al gimnasio o hacen lo que sea y cambian de una manera y a veces se dan más confianza. Me imagino que en esos caso es algo que le ayuda. Pero hay otros casos en que aunque hacen eso, van al gimnasio, se sientan, siguen se mal, eh

Jay Jay: Yo creo. Yo quiero decir que hay personas que se parecen de una manera y tienen una vida bien feliz. Están bien. Ah aman su vida. Le gustan hacer como están, ah, o le gustan hacer lo que están haciendo. Le gusta su parecer. Y hay otras personas que, aunque se parecen como el más guapo del mundo o la más bonita del mundo, no están muy feliz con ellos mismos.

Jay Jay: Yo creo que. En dado caso. Sí, como parece, le ayudan, pero yo creo que también la salud mental y en aceptarse a sí mismo es más. Puede tener aceptarse su cuerpo, que es algo

una fase y también poder entender los pensamientos. Sí, me entiendes, pero ahorita creo que fui por bastantes canales.

Megan: No entiendo, porque pienso que.

Megan: Cuando hablas, pienso que hay una diferencia entre, yo voy al gimnasio para mejorar mi actitud o mi percepción del mundo o, es la manera en que el tipo de cuerpo refleja qué piensas.

Jay Jay: Mm-hmm.

Megan: Sí. Y solo, no sé por qué, pero solo pienso sobre el gimnasio con la salud mental. Y no sé porque especialmente porque soy una mujer, no sé porque no pienso sobre la imagen del cuerpo. Pero es muy interesante. Sí, porque puedo ver como es más difícil con la imagen del cuerpo y el efecto que tiene en la salud mental. Especialmente para las mujeres o los hombres cuando tienen amigos que son muy altos.

Megan: Y entonces el amigo es un poco bajo, es más difícil para los hombres decir está bien, no sé nada porque soy bajo. Es difícil.

Jay Jay: Sí. Yo, para la salud mental. Mm, yo cuando pienso soy bien alta, bien alta, y siempre he sido alta y es algo que nunca he pensado cambiar. Pero hay días que cuando estoy bien triste, la primera cosa que me viene en la mente es porque soy tan alta y si sería más baja, sería normal.

Jay Jay: Y pensando en esas en esas, iba a decir tonterías, pero es que solamente estoy hablando de mi misma. Si otra persona me hubiera dicho la misma cosa, voy, a decir “no te preocupes, eres tan bonita”. Pero si yo pienso en mí misma sobre esos pensamientos, tengo yo para mí, no tengo que llamar tonterías, porque si yo pienso cómo, eso es verdad, voy a estar pensando, ay, si estaría más baja, estaría tan bonita.

Jay Jay: Pero estoy diciendo, no. Me esa es una tontería. Tengo que pasar, tengo que pensar positivamente

Megan: También pienso que es difícil a creer algo y saber algo. Entonces mi mente dice que sí, es la verdad, pero mi corazón dice no es la verdad no es posible. Y entonces es unito pero yo sé la diferencia, pero cuando tengo problemas con mi salud mental no es fácil decir la verdad

Jay Jay: Mm-hmm.

Megan: Entonces. Okay. ¿Cuál es su experiencia personal con la salud mental? ¿Se siente cómoda al responder?

Jay Jay: Mi experiencia con la salud mental. Es una experiencia de crecimiento, para decirle la verdad. Ah. Cuando estaba pequeña, era algo que, como nadie, nadie conmigo me habló sobre mental creciendo. Era algo que no era una conversación que podíamos tener.

Jay Jay: Ah, mi mamá también recién llegó. Oh, mi mamá llegó a los Estados Unidos y después unos años después, nací yo. Ah. Y ella con cómo creció ella en Honduras, ella era bien, ella pensaba de una manera. Y eso es como me enseñó a mí que ah, que necesitaba ser fuerte, que necesitaba hacer todo, que si estudiaba, necesitaba estudiar.

Jay Jay: Tenía que ser para ser una buena niña; tenía que hacer bien estudiada y por tanto estrés que me puso mi mamá era algo que empecé a tener más ansiedad. Como ay para qué y si no hago esto bien, y y empecé a desarrollar esta ansiedad, esta manera de depresión. Y ya cuando llegué a la universidad, me sentí bien incómoda en tantas expectativas que tuvo mi mamá, que tenía mi familia, como yo era la única que nació aquí en los Estados Unidos.

Jay Jay: Y la única que creció con la educación para poder seguir adelante en la universidad. Mi-y todos de mi familia tenían bastantes una manera de verme y yo creía que sí, yo no hice lo que ellos querían o ellos quisieron de mí. Ah, no podía ser...ser lo que ellos quieren. Y eh, no podía hablar sobre la depresión o la ansiedad.

Jay Jay: No podía hablar sobre nada porque creía que soy para cambiar cómo me miraba mi mamá o cómo me miraba mi familia. Los niños que estaban ah, me estaban mirando a mí y ah, para ir a la universidad para hacer cosas. Y pensé que si hablaba sobre como me estaba sintiendo iba a ser débil.

Megan: Mhm

Jay Jay: Que no me que no importaba nada.

Jay Jay: Ah,yo y ah, hasta un punto cuando estaba la universidad, estaba caminando y ahí ya dije mira, ven mejor, mejor no, sigo adelante mejor aquí es aquí. Ya ya ahí. Ya hice lo máximo. Ya no puedo hacer nada más. Y en ese tiempo me llamó mi mamá. Mi mamá me llamó y yo voy, "¡qué raro que me esta llamando mi mamá!" Y ah, le hablé y le hablé.

Jay Jay: Y esa fue la primera conversación. Creo que tenían como,ah, 20, 21 años y desde niñez hasta 21 años, nunca había hablado mi mamá sobre cómo me estaba sintiendo. Y yo le dije de cómo me estaba sintiendo. Y esa fue la primera vez que ella no tenía palabras. Porque mi mamá siempre me dijo cosas. Me dijo que si era esto todo eso, pero la primera vez que ella solamente me escuchó. Y desde entonces empecé a cambiar mi carrera.

Jay Jay: Ah. Quería ser alguien que no solamente ayudaba las personas- la comunidad ah las personas latinas, la comunidad latina, que también ayudaba a mí misma. Empecé la carrera de trabajo social. Empecé a aprender sobre la salud mental, empecé a hacer cosas para mí misma. Y yo creo que hubiera pasado por menos cosas que hice durante mi niñez.

Jay Jay: Si esa conversación era, tuve con mi mamá, sobre cómo me estaba sintiendo como, ah, qué estaba pasando mi vida. Porque yo puse tanto peso en mí misma sobre las expectativas que sentía como estaba sola, que no tenía nadie. Y he visto bastantes personas que han pasado por la misma cosa y ,ah, de niña creía que era tontería, es que todas estas persona están así como yo no, yo no tengo esto. Pero si lo tenía, era negar sobre algo que yo tenía y que viera.

Jay Jay: Ah y hubiera hecho algo para hacerme sentir mejor. Si hubiera decir, oh, sí, yo tengo esta cosa porque mi mamá me dijo en vez de decir oh, mira que eso nunca tengo, no? O yo no lo tengo al nivel como a la otra persona.

Megan: Mm-hmm.

Jay Jay: Pero es también decir cómo voy a saber yo que tiene la otra persona sin que nosotros hablamos sobre eso. Porque si hubiera hablado con alguien que tiene la misma ansiedad que yo, hubiera sabido, "oh, yo también tengo eso!". No que, ay yo soy la única que está pasando por esto.

Jay Jay: ¿verdad?

Megan: Sí. ¿Sabes algunos recursos en la comunidad o sociedad que puede usar si necesita apoyo o ayuda con la salud mental?

Jay Jay: Sí, hay ahorita. Luego, como sabe, como el 911 es para emergencias, ahora hay un número que es 988, nueve, ocho, ocho, que es una. El número que puedes llamar para pedir asistencia de salud mental. Ahí está en 247 solo para hablar con las personas, hablar sobre la salud mental, estar libre, y están en diferentes lenguajes también que yo me que yo voy.

Jay Jay: Wow, ¿quién estamos cambiando? Ah, y también hay la junta de los servicios comunitarios, la community service board. Ah, ellos. Ah tienen ayudan con la salud mental. Es un ellos dan asistencia a cualquier persona que tiene una un trastorno, des salud mental y ah, un tras y mmm.... tenía otra. Ah, y hay una clínica que tiene consejeros. Me imagino que...

Jay Jay: No. Ah, eso es de lo que sé en la comunidad y pero no sé. Yo creo que eso es todo.

Megan: Eso es muy bien. Ah ,okey. Y ¿piensa que hay una conexión o relación de causa y efecto entre lo que ocurre durante la infancia y la percepción o actitud sobre la salud mental en la edad adulta?

Jay Jay: Sí. Ah. Sí. Yo creo que.. no yo sé en mi propia vida mmm, me hizo bien difícil a llegar a este lugar donde yo puedo hablar con una persona sobre la salud mental, donde yo entiendo que yo tengo problemas en mi propia salud mental.

Jay Jay: Ah, para seguir adelante, pero si hubiera tenido esa conversación de niña. O como tengo una amiga que ella, desde niña, la mamá, la mamá era trabaja social y hablaba de salud mental con todos. Y ella aprendió a hablar de salud mental y siempre es bien abierta sobre cómo se siente y yo la hay a ella como un superhéroe.

Jay Jay: Porque ya anda hablando con todos. Y yo pienso, wow, im, imagina si yo me hubiera también estado en un nivel donde podía estar cómodo hablando con otra persona? Podía ser que cambiara algo de qué pasó. Di dicho, di yo estoy diciendo que si todo en, un mundo perfecto, si esto hubiera pasado, hubiera ayudado a otra persona o había dado luz a una persona pasando por algo.

Jay Jay: Pero no, yo creo que la manera en que enseñamos, porque si alguien enseña a otra persona que la salud mental es tonta, que la salud mental es una cosa hecho por el gobierno que es otra cosa que he escuchado. Ah, o algo que es una tontería, que es algo ah, que es algo que no es real, que tal cosa que todas cosas negativos van a van a empezar a crecer pensando que esto es mentira, que no me siento...

Jay Jay: No siento como escuchado que no.. estoy que, como le quiero decir..que estas personas solamente están locas mm-hmm. En vez de creer que, oh, mira, pero. Yo creí en todo eso, me enseñaron esto y ahora sé cómo hablar sobre mis emociones y desarrollar mis emociones mejores.

Megan: Sí, está bien. Okey.

Megan: ¿Se siente cómodo proveyendo apoyo o una conexión a recursos si alguien que conoce necesita esta ayuda?

Jay Jay: Sí, he dado unos casos y no. Como por ejemplo, mi mamá me dice que me dice “oh, siento, siento bien mal. y ah, y todo”. No le voy a decir ah “oh, ¿por qué no vas a consejería?” Porque después me dice “y tú me estás viendo loca.” Y yo voy a decir no, madre solamente le está diciendo. Ah, pero como por ejemplo, un amigo.

Jay Jay: Uno de mis amigos, estaba diciendo unas cosas y le dije oh, porque no vas a consejería. Yo conozco a esta persona. Si quieres, si quieres ayuda, y ahí sí, me siento cómoda. Pero si es como si yo sé cómo van a reaccionar, como por ejemplo, mi mamá, ya sé ya, yo ya sé cómo va a reaccionar, porque yo le he hablado bastante sobre eso.

Jay Jay: Ah, me hacen un poquito más difícil a poder decirle, tener la confianza de hablar y decir ay, ¿Por qué no llamas a este número o por qué no hablas con un consejero, ahí? En esos casos, tengo que pensar en otras maneras de decir o si o... a conectarlo o ser la persona que solamente escucha y dice okey, gracias por compartir conmigo.

Megan: Vale, okay. ¿Cree que la generación de hoy está más cómoda hablando sobre la salud mental?

Jay Jay: Me lo dice de nuevo, por favor.

Megan: Sí. ¿Cree que la generación de hoy está más cómoda hablando sobre la salud mental de las personas antes?

Jay Jay: Ah, creo que están más cómodos que antes, pero no creo que estamos en un nivel de, ah, un nivel. De cómodo en general.

Megan: Mm-hmm.

Jay Jay: Porque ...seguimos en una manera que tenemos que decir que la salud mental no es algo que tenemos, que, ah..., que algo que tenemos que esconder o que la salud mental es importante para hablar, hay bastantes más recursos que dan- que hay en la comunidad ahora. Y también hay bastantes maneras de hablar con una persona y tener ese lenguaje.

Jay Jay: Ah, para hablar con ella sobre la salud mental, yo me imagino que.... estamos mejor, pero no estamos a lo mejor.

Megan: Okey. Sí. Y la pregunta final es, ¿cree que la aumentación de educación aliviará estigmas de la salud mental?

Jay Jay: Sí, es algo que tenemos que seguir hablando porque estamos en este punto porque seguimos hablando de la salud mental, estamos diciendo, mira que esto es algo que está pasando.

Jay Jay: Ah, esto, algunas personas están pasando por estas cosas. Otras personas están pasando por otras cosas, y estamos haciendo una comunidad entre la comunidad de, oh, "yo también he pensado así o yo también tengo esa cosa. Yo no estoy solo o sola." Y estamos creyendo historias. Ah, personas que pueden conectarse entre ellos mismos para saber la...

Jay Jay: Lo que puede pasar o para poder evitar que más personas deciden quitarse la vida. Ah, la salud mental es bien importante de hablar para poder desarrollar lenguaje y ver las signas para poder ayudar a una persona. Porque si no seguimos hablando sobre la salud mental. No vamos a poder ayudar a todas las a todas las personas que podemos evitar de ser cosas malas o también perdón o también darle asistencia a las personas.

Jay Jay: Pero sí.

Megan: Vale, pero gracias por su tiempo. Entonces es pero sí.

Jay Jay: Gracias.