

# MI SALUD MENTAL

Season 8, episode 24

La salud mental es un tema muy importante, pero a veces ignorado. La salud mental afecta cada aspecto de la vida. Si estamos en mala salud mental, no comemos bien ni queremos hacer ejercicio, lo cual afecta nuestra salud física. Si estamos en mala salud mental, no queremos interactuar con otras personas. No queremos hacer las cosas que necesitamos para sobrevivir. Es fácil caer en depresión.

Mental health is a very important, but sometimes ignored, topic. Mental health affects every aspect of life. If we are in poor mental health, we don't eat well, nor do we want to exercise, which affects our physical health. If we are in poor mental health, we don't want to interact with other people. We don't want to do the things that we need to do to survive. It is easy to fall into depression.

Siempre he pensado que necesito cuidar mi salud mental. Creía que tenía muchas cosas bajo control. Sin embargo, un gran evento ocurrió en mi vida en febrero de 2022 (dos mil veintidós). Ese evento me causó a evaluar mi salud mental y el impacto de otras personas en mi bienestar.

I have always thought that I need to take care of my mental health. I used to believe that I had a lot of things under control. However, a big event occurred in my life in February 2022. This event caused me to evaluate my mental health and the impact of other people on my wellbeing.

Ahora estoy muy consciente de mi salud mental. Reflexiono sobre mi estado de ánimo y mis actividades. Cuando noto que estoy de mal humor, reflexiono sobre el por qué e intento remediar la situación.

Now I am very conscientious of my mental health. I think about my energy and activities. When I notice that I am in a bad mood, I think about why and I try to fix the situation.

Hago varias cosas para mejorar mi salud mental. Primero, trato de pensar de manera positiva. Cuando la vida es difícil, intento encontrar al menos una cosa, aunque sea pequeña, que me traiga felicidad. Por ejemplo, este fin de semana me sentía muy sola, como típicamente me siento cuando mis hijos están con su papá. Entonces salí de mi casa en busca de algo que me hiciera feliz. La pequeña cosa que me trajo alegría fue un bosque de álamos temblones con sus hojas amarillas. Me paré en medio de los árboles y respiré el aire fresco. Escuché el viento y sentí el sol en mi cara. Me sentí mejor casi de inmediato. Aún me sentía sola, pero la felicidad fue más fuerte que la soledad.

I do several things to better my mental health. First, I try to think positively. When life is hard, I try to find at least one thing, even if it is small, that brings me happiness. For example, this weekend I felt lonely, as I typically do when my sons are with their dad. So I left my house in search of something to make me happy. The little thing that brought me happiness was a forest of aspens with their yellow leaves. I stopped in the middle of the trees and breathed the fresh air. I listened to the wind and felt the sun on my face. I felt better almost immediately. I still felt lonely, but my happiness was stronger than my loneliness.

Es difícil ser positiva cuando estoy con personas negativas, así que intento ignorar las voces negativas. Existe una diferencia entre los comentarios constructivos y los comentarios negativos. En el pasado, pasé mucho tiempo pensando en los comentarios negativos. Un solo comentario negativo podía arruinar todo mi día, incluso si había diez comentarios positivos. Por eso, decidí ignorar a las personas negativas.

It's hard to be positive when I am with negative people, so I try to ignore negative voices. There is a difference between constructive comments and negative comments. A single negative comment can ruin my whole day, even if there were ten positive comments. That's why I decided to ignore negative people.

Paso tiempo con personas positivas. Tengo amigos fantásticos que me escuchan y me ayudan. Cuando tengo un mal día, llamo a mi hermana o hablo con una amiga. Ellas me escuchan y me ofrecen apoyo y, a veces, soluciones. Yo trato de hacer lo mismo por ellas.

I spend time with positive people. I have fantastic friends that listen to me and help me. When I have a bad day, I call my sister or I talk to a friend. They listen to me and offer support and, sometimes, solutions. I try to do the same for them.

Hay mucha negatividad en el mundo. Si me enfoco en lo negativo, me convierto en una persona negativa. Por lo tanto, para evitarlo, no paso mucho tiempo en las redes sociales. Sé que las redes sociales también tienen aspectos positivos, como fotos de mis sobrinos o estudiantes y videos de gatos, pero en general, no me siento bien después de pasar tiempo en las redes sociales.

There is a lot of negativity in the world. If I focus on negativity, I turn into a negative person. So, to avoid it, I don't spend a lot of time on social media. I know that social media also has positive aspects, like photos of my nieces and nephews or students and cat videos, but in general, I don't feel good after spending time on social media.

Además de pensar de manera positiva, hago ejercicio. Creo que mi fuerza física está conectada con mi fuerza mental. Cuando estoy físicamente fuerte, también soy mentalmente fuerte. Cuando puedo, levanto pesas. No tengo un espacio para un gimnasio en mi casa y no tengo tiempo para ir a uno, así que muevo mi mesa y levanto pesas en el comedor. Levantar pesas no es mi actividad favorita, pero siempre me siento bien después.

In addition to thinking positively, I exercise. I believe that my physical strength is connected to my mental strength. When I am physically strong, I am also mentally strong. When I can, I lift weights. I don't have space for a gym in my house and I don't have time to go to one, so I move my table and I lift weights in my dining room. Lifting weights is not my favorite activity, but I always feel good afterwards.

Cuando estoy enojada, corro. No me gusta mucho correr, pero cuando estoy enojada y llena de adrenalina, me siento mucho mejor si corro. Tengo una cinta de correr en mi comedor y corro hasta que no puedo más. Luego, camino hasta que puedo volver a correr y repito el ciclo. Al final, estoy demasiado exhausta para estar enojada. Mi mente se llena de endorfinas y me siento mucho mejor.

When I am angry, I run. I don't like to run much, but when I am angry and full of adrenaline, I feel much better if I run. I have a treadmill in my dining room and I run until I can't run anymore. Then I walk until I can run again and I repeat the cycle. At the end, I am too exhausted to be angry. My mind fills with endorphins and I feel much better.

No puedo levantar pesas ni correr todos los días, pero sí puedo caminar. Camino todos los días durante mis 30 (treinta) minutos de lonche. Enseño clases de las 9 (nueve) de la mañana hasta las 4 (cuatro) de la tarde. Mi único descanso en todo ese tiempo es el lonche, o almuerzo. En vez de comer, salgo afuera con dos maestras de inglés y caminamos. Damos vueltas alrededor de la escuela. Normalmente hacemos 3 (tres) vueltas. En un buen día, hacemos 4 (cuatro) vueltas, que son más o menos dos millas.

I can't lift weights or run every day, but I can walk. I walk every day during my 30 minutes of lunch. I teach classes from 9 in the morning until 4 in the afternoon. My only break in all that time is lunch. Instead of eating, I go outside with two English teachers and we walk. We walk in circles around the school. We normally do three circles. On a good day, we do 4 circles, which is more or less 2 miles.

Mientras caminamos, hablamos de nuestras clases, estudiantes y vidas. A veces pensamos en soluciones para problemas escolares. Otras veces hablamos de lo que hicimos durante el fin de semana o nuestros planes para las vacaciones. Sentimos el sol y respiramos el aire fresco. Cuando terminamos, estamos renovadas para enseñar tres clases más.

While we walk, we talk about our classes, students, and lives. Sometimes we think of solutions for school problems. Other times we talk about what we did during the weekend or our plans for vacations. We feel the sun and breathe the fresh air. When we finish, we are renewed to teach three more classes.

Sé que la comida es importante para la salud mental. Cuando como mal, me siento mal. Trato de comer bien, pero a veces es difícil porque no me gusta nada cocinar. Como proteína y vegetales. Para poder caminar en mi lonche, traigo un lonche que puedo comer entre clases, como un licuado de proteína, un yogur con granola, fruta, queso y nueces. También bebo mucha agua. Bebo dos a tres litros de agua por día.

I know that food is important for mental health. When I eat poorly, I feel bad. I try to eat well, but sometimes it is hard because I don't like to cook at all. I eat protein and vegetables. To be able to walk during my lunch, I bring a lunch that I can eat between classes, like a protein shake, a yogurt with granola, fruit, cheese, and nuts. I also drink a lot of water. I drink two to three liters of water each day.

La salud física y la salud mental están conectadas. Sin embargo, necesitamos hacer más que actividad física para cuidar de nuestra salud mental. Otra cosa que hago todos los días es leer. Leo un libro físico, porque creo que leer de un dispositivo electrónico no tiene el mismo efecto en mí. Cuando leo, me calmo. Me escapo de mi mundo y mis problemas por un momento. Aprendo de momentos históricos o siento empatía por grupos de gente con problemas más graves que los míos. Creo que leer es tan importante que todas mis clases comienzan con seis minutos de leer, no solo porque es una excelente manera de aprender español, sino también porque tiene muchos beneficios para la salud mental.

Physical and mental health are connected. However, we need to do more than physical activity to take care of our mental health. Another thing that I do every day is read. I read a physical book, because I believe that reading from an electronic device doesn't have the same effect on me. When I read, I calm down. I escape my world and my problems for a moment. I learn about historical momentos or I feel empathy for groups of people with problems much worse than my own. I believe that reading is so important that all my classes begin with six minutes of reading, not only because it is an excellent way to learn Spanish, but also because it has a lot of benefits for mental health.

De vez en cuando, miro una película o un programa de televisión que me hace reír o llorar. Al igual que un libro, me escapo en la historia y encuentro felicidad.

Sometimes, I watch a movie or a television program that makes me laugh or cry. Just like a book, I escape into the story and I find happiness.

Es difícil para mí estar quieta, así que típicamente tejo o hago crochet mientras veo. Crear algo con mis manos me tranquiliza y me ayuda a concentrarme. Además, al fin tengo algo bonito. A veces tejo durante reuniones o durante la iglesia.

It's hard for me to be still, so I typically knit or crochet while I watch. Creating something with my hands calms me and helps me concentrate. Also, at the end I have something pretty. Sometimes I knit during meetings or during church.

Mi religión me ayuda mucho con mi salud mental. Cuando la vida es difícil y siento que no puedo más, hablo con Dios. Canto canciones religiosas, escucho música espiritual y leo la Biblia. Mi fé es una parte esencial de mi vida y mi salud mental.

My religion helps me a lot with my mental health. When life is hard and I feel like I can't take it anymore, I talk to God. I sing religious songs, I listen to spiritual music, and I read the Bible. My faith is an essential part of my life and my mental health.

A veces es difícil mantener la salud mental sin ayuda profesional. He participado en terapia que me ayudó mucho. Mi terapeuta me ayudó a reconocer mis emociones y las causas de mis emociones. Me dio ideas para cambiar mi mentalidad y controlar mis reacciones.

Sometimes it is hard to maintain mental health without professional help. I have participated in therapy that helped me a lot. My therapist helped me recognize my emotions and the causes of my emotions. She gave me ideas to change my mentality and control my reactions.

Hay momentos cuando simplemente no quiero hacer nada, cuando la vida parece demasiado complicada y difícil. Esos días, pongo música viva. Me levanto y limpio la casa o manejo hasta un sendero remoto. Me empujo a caminar, si es el invierno a esquiar, por horas y a pasar tiempo en la presencia curativa de la naturaleza. Cuando veo la belleza y la grandeza de la naturaleza, mis problemas parecen pequeños. Recuerdo que puedo hacer cosas difíciles y que no necesito hacerlas sola; tengo a mi familia, a mis amigos y a mi Dios.

There are moments when I simply don't want to do anything, when life seems too complicated and hard. Those days, I put on lively music. I get up and clean my house or I drive to a remote trail. I push myself to walk, if it is winter, to ski, for hours and I spend time in the curative presence of nature. When I see the beauty and grandioseness of nature, my problems seem small. I remember that I can do hard things and that I don't need to do them alone; I have my family, my friends, and my God.

Cuando tengo un mal día y ninguna otra actividad me ayuda, siempre me siento mejor después de un abrazo de mis hijos. Tengo dos hijos maravillosos y estoy muy agradecida por ser su mamá. Quiero darles un buen ejemplo de salud física y mental.

When I have a bad day and none of my activities help me, I always feel better after a hug from my sons. I have two marvelous sons and I am very thankful to be their mom. I want to give them a good example of physical and mental health.

### Simple Stories in Spanish. Season 8, episode 24: *Mi salud mental*



You can find this and more stories at [smalltownspanishteacher.com](http://smalltownspanishteacher.com) *This story is an original work by Camilla Given. Any resemblance to stories by other authors is purely coincidental, unless otherwise noted.*