

# Glossary for conversations about wellbeing in Spanish

## **I feel \_\_ sometimes/often:**

Me siento \_\_\_\_\_ a veces/muy a menudo

Overwhelmed: Agobiado/a

Stressed: Estresado/a

Sad: Triste

Anxious/anxiety: Ansioso/ansiedad

Lonely: Solo/a

The urge to self-harm: Con ganas de autolesionarme

Demotivated: Desmotivado/a

## **I have \_\_\_\_\_**

Tengo \_\_\_\_\_

Depression: Depresión

Anxiety: Ansiedad

Panic attacks: Ataques de pánico

Eating disorder: Un trastorno alimenticio

Bipolar disorder: Un trastorno bipolar

Drug and alcohol issues: Problemas con el alcohol y las drogas

Trauma: Un trauma

Intrusive thoughts: Pensamientos intrusivos

Flashbacks: Recuerdos de experiencias traumáticas (flashbacks)

Suicidal thoughts: Pensamientos suicidas

**I have trouble sleeping**

Tengo problemas para dormir

**I can't concentrate**

No puedo concentrarme

**I am being bullied at school/work**

Sufro acoso en el colegio/trabajo

**I am having trouble with my relationship/friendships**

Tengo problemas en mis relaciones de pareja/amigos

**I need your help/can you help me?**

Necesito su ayuda/¿Podría ayudarme?

**I am worried for my mental wellbeing**

Estoy preocupado/a por mi salud mental

**Can I talk about my worries with you?**

¿Puedo hablar de mis problemas con usted?

**Can I speak truthfully?**

¿Puedo hablar con sinceridad?

**It's been difficult for me**

Ha sido difícil para mí

**I know you want to help but I need space**

Sé que quiere ayudarme, pero necesito espacio

**Can I please have some time for myself?**

Posso avere un po' di tempo per me, per favore?

**I will talk to you when I am ready**

Hablaré con usted cuando esté preparado/a

## **I feel distressed when you...**

Me siento angustiado/a cuando...

...ignore me: ...me ignora

...yell at me: ...me grita

...talk over me: ...discutimos

**Please listen to me before you say anything**

Por favor, escúcheme antes de decir algo

## **Telling you this makes me feel...**

Contarle esto hace que me sienta...

...nervous: ...nervioso/a

...anxious: ...preocupado/a

...hopeful: ...optimista

...embarrassed: ...tímido/a

...ashamed: ... avergonzado/a

...guilty: ...culpable

...self-conscious: ...cohibido/a

...empowered: ...empoderado/a

...pro-active: ...proactivo/a

...mature: ...maduro/a

## **but I'm telling you this because...**

pero te lo digo porque...

...I have struggled with unexplained anger or rage

...he sufrido una ira o rabia inexplicables

...This has been troubling me for a long time

...esto me ha preocupado durante mucho tiempo

...I want to learn how to cope with negative thoughts and feelings

...quiero aprender a gestionar los pensamientos y sentimientos negativos

## **It is making it hard for me...**

Esto me dificulta...

...to be productive at school/work

...ser productivo/a en el colegio/trabajo

...enjoy the things I usually enjoy doing

...disfrutar de las cosas que normalmente me gusta hacer

...be present with family and friends

...sentirme presente en compañía de mi familia y amigos

## **I would like to ...**

Me gustaría...

...talk to a doctor/psychologist/school counsellor/teacher

...hablar con un médico/psicólogo/orientador académico/profesor

...get a mental health care plan

...tener un plan de cuidados de salud mental

...find a support group

...encontrar un grupo de apoyo

...understand why I am feeling this way

...entender por qué me siento así

## **It is important that...**

Es importante que...

... I feel valued, loved and seen

...me sienta valorado/a, querido/a, visto/a

... we don't talk over each other

...no nos interrumpamos

... I can be independent and have my decisions respected

...sea independiente y que se respeten mis decisiones

... I have time to rest

...tenga tiempo para descansar

## **I did not say anything before because I...**

Non ho detto niente prima perché...

...am afraid of your judgement

...temía que me juzgara

...did not want you to feel disappointed in me

...no quería decepcionarlo

...felt like a failure

...me sentía un fracasado/a

## **I hope we can work on having a better relationship. I will still listen and respect you but I also need...**

Espero que podamos trabajar juntos para mejorar la relación. Le seguiré escuchando y respetando, pero también necesito...

...to be respected: ...ser respetado

... you to trust my word: ...que confíe en mi palabra

...to go out and meet friends, it's important for me to socialise and build meaningful connections with the people around me

...salir y conocer nuevos amigos, es importante para mí socializar y establecer vínculos importantes con las personas que me rodean

...have freedom to do things that I enjoy

...tener libertad para hacer las cosas que me gustan

...decide my own subjects and course in life

...decidir sobre mis propios asuntos y sobre mi rumbo en la vida

Mum and dad, can I talk to you about something that has been troubling me a lot lately? I hope you can listen with an open mind and listen to what I have to say.

I've had to muster up a lot of courage for this. I've feel very ashamed and afraid to tell you but I have been feeling very sad for the past few months and it won't go away. I can't concentrate at school/work and don't feel motivation to do anything. Everything feels very hard and I don't know why. I need your support. I would like to see a GP to get a mental health care plan so that I can see a psychologist and learn how to cope with these thoughts and feelings. It would mean a lot to me if you can help me.

Mamá, papá, ¿puedo hablar con ustedes sobre algo que me ha estado preocupando últimamente? Espero que puedan escuchar lo que tengo que decir con la mente abierta. He tenido que reunir mucho valor para esto. Me siento muy avergonzado/a y tengo miedo de contarles, pero me siento triste desde hace unos meses y no se me pasa. No puedo concentrarme en el colegio/trabajo y no me siento motivado/a para hacer nada. Todo me resulta muy difícil y no sé por qué. Necesito su apoyo. Me gustaría ir a un médico de cabecera para que conseguir un plan de cuidados de salud mental para poder ir a un psicólogo y aprender a gestionar estos pensamientos y sentimientos. Significaría mucho para mí que me ayudaran.

**I understand that you want the best for me, and I want to succeed and do well in life too. But the pressure that you are putting me under is affecting my sleep, mental health, social life and will to live. I need space and time to properly rest and recover.**

Sé que quieren lo mejor para mí y yo también quiero conseguirlo y que me vaya bien en la vida. Pero la presión a la que me están sometiendo está afectándome al sueño, mi salud mental, mi vida social y mis ganas de vivir. Necesito espacio y tiempo para descansar adecuadamente y recuperarme.

**I need the independence to explore and grow so I can learn to stand up for myself and make good decisions in the future for my career, studies and life**

Necesito la independencia para poder explorar y crecer para aprender a valerme por mí mismo/a y tomar buenas decisiones en el futuro para mi carrera, mis estudios y mi vida.

**I need your help:** Necesito su ayuda

**I appreciate you listening to me:** Gracias por escucharme

**Thank you for being here for me:** Gracias por estar ahí

**Your understanding means a lot to me:** Vuestra comprensión significa mucho para mí