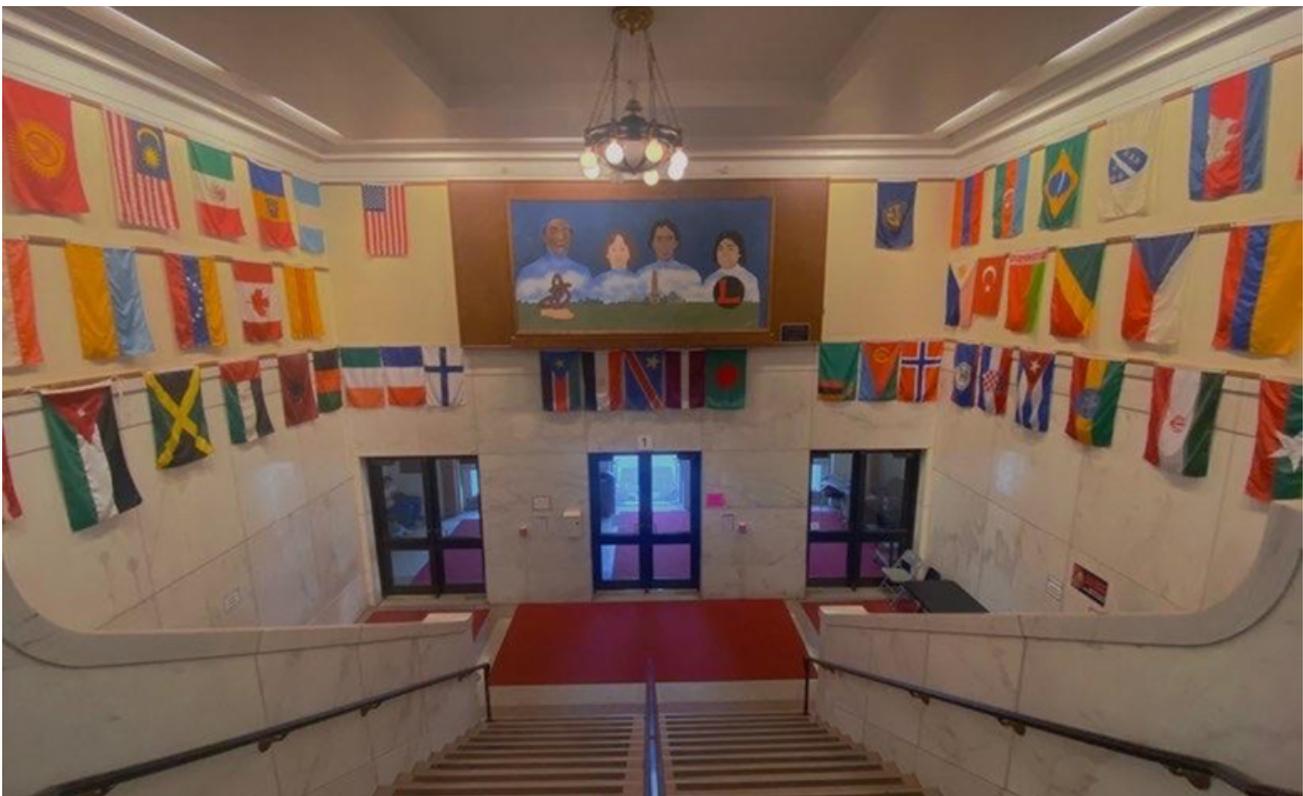


# Fotovoz: Experiencias de Inmigrantes y Refugiados con la Salud Mental

Presentado por:  
**Auténticos Líderes en  
Igualdad de 4-H**



# Presentado por: **Auténticos Líderes en Igualdad de 4-H**

---

El programa Auténticos Líderes en Igualdad de 4-H es un proyecto del Consejo Nacional de 4-H. Los Auténticos Líderes en Igualdad de la División de Nebraska de 2022 participaron en el trabajo de igualdad en la salud mental a través de Comunidades Bien Conectadas (WCC, por sus siglas en inglés). Comunidades Bien Conectadas es una iniciativa nacional de salud y bienestar del Servicio de Extensión Cooperativa - en asociación con el Consejo Nacional de 4-H y el apoyo de la Fundación Robert Wood Johnson (RWJF) - que están trabajando para asegurar que la salud y el bienestar sean cosas que estén al alcance de todos.

Visita la web de la Comunidad Bien Conectada del Condado de Lancaster:  
<https://lancaster.unl.edu/wellconnectedcommunities>

Investigación finalizada en octubre - noviembre de 2022  
Publicado en abril de 2023

#### Investigadores de Auténticos Líderes en Igualdad:

**Naw Bue, Estudiante, Nebraska Wesleyan y voluntaria Maestra en Salud del CMI**

**Rose Murad, Estudiante, Nebraska Wesleyan y voluntaria Maestra en Salud del CMI**

**Zikra Zandinan, Estudiante, Nebraska Wesleyan y voluntaria Maestra en Salud del CMI**

#### Profesores investigadores:

**Dr. Lisa Franzen-Castle, Decana Asociada, Universidad de Nebraska-Lincoln**

**Dr. Paul Springer, Decano Asociado, Universidad de Nebraska-Lincoln**

**Emily Gratopp, Educadora de Extensión, Universidad de Nebraska-Lincoln**

#### Documento recopilado por:

**Emily Gratopp**

**Educadora de Extensión**

**Alimentación, Nutrición y Salud**

**Condado de Lancaster, Nebraska**



# Fotovoz: Experiencias de Inmigrantes y Refugiados con la Salud Mental

---

El Instituto para Auténticos Líderes en Igualdad de 4-H ofreció a tres líderes de la comunidad joven la oportunidad de dirigir un proyecto dedicado al aumento de la igualdad en materia de sanidad. Dichos líderes, junto con los voluntarios de la sección de Nebraska encargados de igual modo en materia de salud eligieron implementar un proyecto Fotovoz. Se trata de un método de investigación cualitativa basado en la comunidad que utiliza imágenes y textos para provocar un cambio social. Fotovoz ha sido muy eficaz para contar historias de jóvenes que de otro modo no serían escuchados. La creatividad artística de Fotovoz permite la existencia de un diálogo comunitario abierto sobre la igualdad. Los tres responsables del proyecto son refugiados. Decidieron enfocar el proyecto Fotovoz en los refugiados jóvenes y, en particular, en las consecuencias que tiene en su salud mental la "doble emigración", término que refiere al hecho de emigrar uno mismo y, al mismo tiempo, ayudar a la propia familia en su proceso de emigración. La doble emigración puede afectar a la salud mental. Las familias se acostumbran a la cultura en Estados Unidos a ritmos diferentes según el tiempo que hayan pasado en una cultura determinada. Las diferentes velocidades pueden sobrecargar a las familias y provocar la parentificación de los jóvenes. La parentificación se produce cuando los jóvenes asumen responsabilidades de tipo parental en la infancia y puede ser común entre las familias inmigrantes. Los jóvenes inmigrantes y refugiados pueden carecer de apoyo en materia de salud mental, y muchos padres no comprenden la tensión mental que sufren sus hijos ni la importancia de apoyar su salud mental. El proyecto Fotovoz surgió para comprender mejor las experiencias de estos jóvenes. Los responsables del proyecto deseaban dar a los participantes la oportunidad de procesar sus experiencias para que pudieran tomar conciencia y verbalizar su situación y el efecto que tiene en su salud mental. El proyecto Fotovoz contó con la participación de siete jóvenes inmigrantes y refugiados, de entre 17 y 24 años, que participaron en seis sesiones y exploraron las cuestiones que se describen en este informe. Este proyecto e informe cuentan con el apoyo del Consejo Nacional de 4-H y la Fundación Robert Wood Johnson.

Aprende más



# ¿Qué es la salud mental?

La salud mental puede definirse de muchas maneras. La Organización Mundial de la Salud la define como "un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar bien, y contribuir a su comunidad".

Aunque esta definición técnica de la salud mental tiene su utilidad, en este proyecto Fotovoz era importante buscar las definiciones de salud mental desde la perspectiva de los propios inmigrantes y refugiados.

El trabajo de Comunidades Bien Conectadas en Lincoln, Nebraska, ha sido buscar y escuchar las voces de la comunidad, especialmente aquellas que han sufrido particularmente. La idea es informar y orientar nuestros esfuerzos hacia las necesidades reales de la comunidad, necesidades expresadas por aquellos miembros de la comunidad que las han experimentado.

Descubre a través de las imágenes y mensajes de estos jóvenes adultos la importancia de la salud mental.



Fotografía de: Ghada.



*Los cactus se consideran plantas peligrosas, algo similar sucede con la salud mental.*

*Algunas personas afrontan su estado mental enojándose. Del mismo modo que los cactus se protegen con espinas, algunas personas se protegen con la ira. La salud mental puede ser algo peligroso. Sobre todo porque puede llevarte a tener pensamientos negativos y a hacerte daño a ti mismo. Con el cactus no puedes hacer nada al respecto porque se está protegiendo. En el caso de las personas, todo el mundo necesita su tiempo para comprender su situación.*



*La salud mental crece como una flor. Una mala salud mental puede destruirte y hacer que te sientas triste todo el tiempo. Las flores empiezan siendo hermosas, pero si no las cuidas bien, morirán. Si no cuidas bien de tu salud mental, te acabarás destruyendo como la flor.*



Fotografía de: Ghada.

# División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

## ¿Qué es la salud mental?

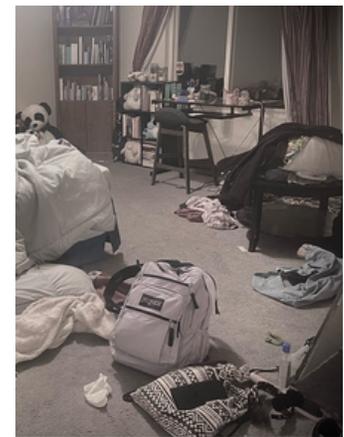


Como este diente de león, nuestros padres creen que cosas como la salud mental e ir a ver a un terapeuta son pérdidas de tiempo que traen vergüenza a la familia. Las generaciones mayores piensan que hablar de la salud mental es lo mismo que decir que estamos locos. En realidad, cuidar nuestra salud mental es algo normal y no hay por qué temerlo. Todos somos humanos y tenemos sentimientos que afectan a nuestra salud mental.

**Fotografía de: Kassem.**

Esta habitación puede representar el estado de nuestra salud mental en algunos momentos. Hay ocasiones en las que estamos física y mentalmente agotados y no podemos procesar lo que está pasando. Necesitamos tiempo para hacer una pausa, reflexionar y despejar la mente, igual que la habitación. Necesitamos un comienzo nuevo, fresco.

A veces, estás encerrado en ti mismo y no puedes hablar con otras personas sobre cómo te sientes. Esta habitación se parece a mi estado mental. Aunque no es como yo quiero que sea y no es ni estable ni organizada, sigue habiendo momentos felices y cosas que me gustan. No todo hace que mi estado mental sea malo.



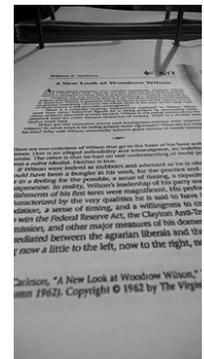
**Fotografía de: Anónimo**



Algunas personas creen que la salud mental puede ser "curada"... asumen que puede ser tratada por un terapeuta. A veces tomar medicación puede aliviar la ansiedad y el estrés. La medicación puede tener efectos secundarios buenos y malos. Si tú estás tomando demasiada medicación es perjudicial para ti, y no tomarla también es malo. Lo mejor es seguir la prescripción del médico.

**Fotografía de: Wesal**

Como inmigrante, hacer este curso [de literatura] me resulta difícil porque el inglés no es mi lengua materna. Mis padres son inmigrantes y dicen que vinieron a Estados Unidos en busca de oportunidades. La escuela es uno de los mayores desafíos para mi salud mental. Me estreso por sacar notas aceptables para que mis padres se sientan orgullosos... para no ser la decepción de la familia. La escuela puede ser especialmente dura para los inmigrantes porque sienten la presión de hacerlo bien para que sus familias se sientan orgullosas.



**Fotografía de: Anónimo**

# ¿Cómo afecta el hecho de ser inmigrante/refugiado a la salud mental?



Los inmigrantes y los refugiados viven experiencias únicas que tienen diversos efectos en la salud mental. Un inmigrante se define en términos generales como una persona que vive en un país distinto de su país natal. Según el Consejo de Relaciones Exteriores, los refugiados son "inmigrantes que solicitan la entrada desde un tercer país y pueden demostrar que han sido perseguidos, o tienen razones para temer serlo, por uno de los cinco "motivos por los que están amparados": raza, religión, nacionalidad, opinión política o pertenencia a un determinado grupo social". Los participantes comparten sus experiencias de migración, estancia en campos de refugiados, huida de la persecución y vida en Estados Unidos, y cómo todo esto repercute en su salud mental en general.

**Fotografía de: Ghada**  
“ Muchos [refugiados] no se sienten seguros en [los campos de refugiados]. Estar allí me ponía nerviosa porque no tenían seguridad... Hay muchos incendios y si se incendiara una tienda, ardería toda la hilera. Perderían dinero, pasaportes y todas sus pertenencias, que no es mucho, pero es todo lo que tienen... También es peligroso... Una bomba puede estallar en cualquier momento. Estoy agradecida de estar aquí... y de tener estas oportunidades... y de hablar dos idiomas... Estoy contenta de estar en los Estados Unidos.



## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# ¿Cómo afecta el hecho de ser inmigrante/refugiado a la salud mental?



**Fotografía de: Moo Hsee**

En tu país de origen no tienes la oportunidad de experimentar diferentes tipos de tradiciones, pero al venir aquí, tanta diversidad... influye en el equilibrio social. Hay gente, culturas y tradiciones nuevas. Como refugiado, sientes que puede que no te acepten aquí y que no puedes compartir esos sentimientos con otras personas... porque no saben lo que es.

Podemos compartir esto con la gente de color y de diferentes culturas y tradiciones. Ellos saben lo que es... han experimentado las dificultades. Aunque seas un refugiado aquí, no pasas por lo mismo que otros refugiados. Cada inmigrante se enfrenta a cosas diferentes.



Cuando te haces ciudadano y tienes estos [documentos], tienes oportunidades... privilegios... mejor trabajo, mejor sueldo... becas y ayudas. [Tener la ciudadanía] es una fuente de esperanza para la mayoría de los inmigrantes. En este país nada es imposible... cuando tienes la ciudadanía.

**Fotografía de: Kassem**

Esta imagen muestra que como inmigrante puedo tener una gran variedad de experiencias. Esta foto se tomó cuando salí de una sesión de discursos. Poder dar un discurso es un privilegio. Poder salir de noche y tener menos miedo ha ayudado a mi salud mental porque sé que estoy más segura en Estados Unidos que en mi país natal.



**Fotografía de: Anónimo**

## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# ¿Cómo afecta el hecho de ser inmigrante/refugiado a la salud mental?

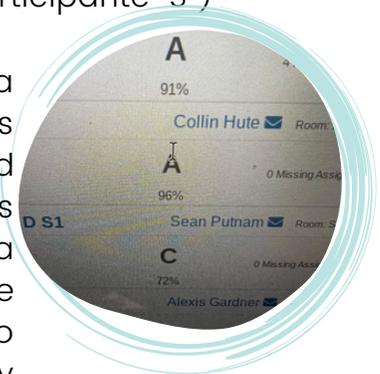


**Fotografía de: Mu Paw Wah**

Hice esta foto en el campo de refugiados, donde no teníamos mucha comida. Aquí no tenemos que preocuparnos de que haya comida en la mesa. Mi madre me cuenta que cuando eran pequeños no tenían comida. Yo me crié de manera muy diferente aquí... Medicaid, cupones de alimentos... tenemos un buen sistema. (Participante "M")

El primer año fue muy duro... algunos familiares nos ayudaron con el dinero. Si no hubiéramos tenido su ayuda, habríamos tenido que mendigar para conseguir comida. (Participante "S")

En los campos de refugiados, algunas personas no iban a la escuela porque no podían permitírselo, y aquí tenemos la oportunidad de estudiar. Esto también afecta a la salud mental, pues tus padres tienen grandes expectativas puestas en ti, ya que ellos no pudieron permitirse ir a la escuela. Si sacas una mala nota, es muy estresante. Te hace sentir que no has cumplido sus expectativas y que no estarán orgullosos de ti. Aunque sea dura, estoy agradecida por poder ir a la escuela.



**Fotografía de: Mu Paw Wah**



**Fotografía de: Moo Hsee**

Saqué esta foto por la frase que decía "plantas autóctonas". Siendo un I/R de una tierra lejana y viniendo [aquí] con la población nativa que conoce el idioma y sabe cómo desenvolverse, te sientes como un marginado... La gente de aquí piensa que intentas robarles. En las noticias dicen que los inmigrantes robamos los trabajos y quieren deportarnos. Antes de venir [aquí], tienes esperanzas de recibir una educación, oportunidades, libertad; pero cuando llegas, tus expectativas disminuyen. Te vuelves inseguro.

Estas personas intentan hundirte y te sientes confundido... no conoces el idioma ni sabes cómo desenvolverte porque todo es muy diferente.

# Cuando los jóvenes ayudan a sus familias a adaptarse a la nueva cultura, ¿cómo afecta esto a su salud mental?



“También era mi primera vez en un aeropuerto, pero tuve que traducir y explicar cosas a mis padres.

Creo que [ayudar a nuestros padres en un país nuevo] solo nos pone más ansiosos, es muy malo para nuestra salud mental.



Fotografía de: Anónimo

Basándose en su propia experiencia personal, los líderes del proyecto Fotovoz querían explorar las repercusiones en la salud mental de la "doble emigración". La doble emigración es el proceso por el que un joven o un adulto joven emigra y se culturiza en un nuevo país y, al mismo tiempo, es la persona de su familia que ayuda a sus padres y a otros miembros de la familia a desenvolverse en ese mismo país. Los adolescentes y los jóvenes expresan las presiones y el estrés de asumir nuevas responsabilidades y funciones en sus familias cuando se trasladan a un nuevo país y aprenden los distintos sistemas, leyes y la cultura en general.

Los participantes de Fotovoz expresan las experiencias de doble emigración que conducen a la parentificación de los jóvenes. Ellos nos cuentan las presiones que sintieron al traducir documentos importantes para sus familias, como material escolar, facturas, notificaciones y otros documentos similares.

Los participantes, así como los líderes de la juventud, manifiestan la necesidad de recibir apoyo y recursos para aumentar los servicios de traducción para los Nuevos Americanos, de modo que no se necesite o se espere que los jóvenes traduzcan para sus padres.

## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# Cuando los jóvenes ayudan a sus familias a adaptarse a la nueva cultura, ¿cómo afecta esto a su salud mental?



### Fotografía de: Anónimo

Hice esta foto porque representa lo que es emigrar con tus padres. Puede que alcances nuevas oportunidades, ya que una nueva puerta significa una nueva oportunidad.



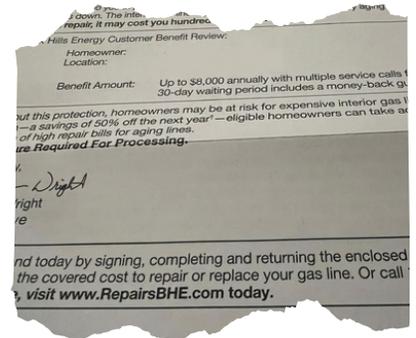
### Fotografía de: Ghada

A veces tengo que traducir para mi madre o mi hermana, y se vuelve estresante porque se me olvidan ciertas palabras o no sé cómo traducirlo ... y mi padre depende de mí. Eso me presiona mucho y me hace sentir mal, y entonces puedo llegar a pensar que no soy lo bastante buena.

Mucha gente habla de sus sueños de ir a tal o cual universidad. Pero en mi caso, y en el de otras familias de bajos ingresos, tenemos que ser más cautos a la hora de soñar.

[La imagen de la izquierda es de un acto en el que se presentaron historias de emigrantes no contadas, un proyecto en el que los jóvenes elaboran y comparten sus historias con honor y un tono de celebración.]

Nuestros padres no tuvieron esta oportunidad y no pudieron hablar de sus [proyectos e ideas]. Ahora estamos haciendo lo que ellos quizá querían hacer, o lo que no podrían haber hecho por la barrera del idioma, o porque no estaban en Estados Unidos.



### Fotografía de: Mu Paw Wah



### Fotografía de: Anónimo

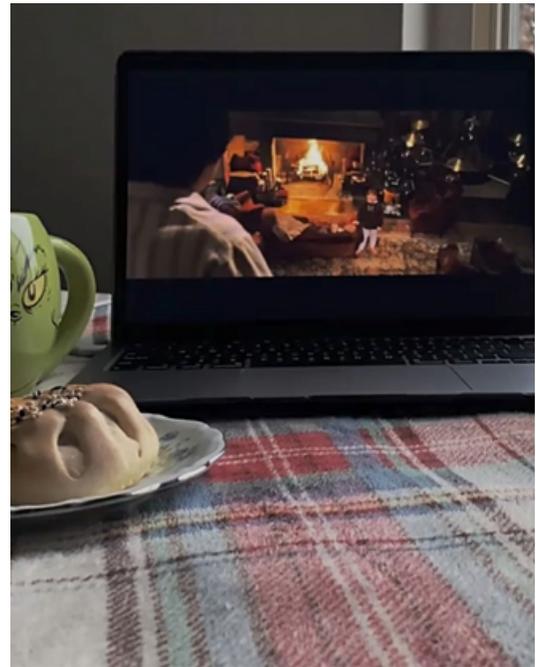
## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# Cuando los jóvenes ayudan a sus familias a adaptarse a la nueva cultura, ¿cómo afecta esto a su salud mental?

Cuando eres el mayor, tienes mucha presión. Tienes que traducir para tu familia, tienes que trabajar, tienes que pagar facturas y hacer muchas cosas [por tu familia]. Tienes que preocuparte de tus comidas, de ir a la escuela y de sacar buenas notas.

[Los jóvenes] pueden aprender y asimilar una nueva cultura y así comprenderla mucho mejor.

Cuando vienes a Estados Unidos, tienes que ser una persona abierta porque hay mucha diversidad. Un chico ayuda a su hermano en la adaptación a un nuevo país: Intento que [mi hermana pequeña] experimente todas las tradiciones, tanto la tailandesa como la estadounidense y todas las demás, para que podamos encajar con to o el mundo y para que no sienta que le falta algo.



**Fotografía de: Kassem**



**Fotografía de: Anónimo**

Mi padre es sirio y mi madre tailandesa. Mis padres viajaron solos por el mundo cuando eran jóvenes. Mi madre trabajaba como óptica y mi padre era experto en viajes... Pero cuando llegaron a Estados Unidos no sabían nada, así que todos tuvimos que empezar de cero.

Todos tuvimos que aprender y empezar de nuevo. Las reglas, la forma de conducir, las escuelas, las solicitudes, las citas con el médico e incluso comida que nunca habíamos probado. Nuestros padres nos

decían 'no eres ni serás como ellos'. La religión y la cultura en la que crecieron [nuestros padres] es diferente y no aceptan nada diferente. Eso nos afectó mucho. A muchos niños inmigrantes sus padres siempre les dicen: 'No seas como ellos'. Siempre intentan compararte con los chicos americano cuando haces algo malo, porque tienen una idea determinada de un chico americano.

# ¿Qué mejora la salud mental de inmigrantes y refugiados?



## Fotografía de: Anónimo

Los jóvenes de Fotovoz nos contaron muchos puntos de apoyo que ayudan a mantener su salud mental. Los más mencionados fueron:

- Conexiones (humanas)
- Oportunidades
- Sistemas de apoyo
- Creatividad
- Alimentación
- Música
- Seguridad
- Naturaleza

“Amigos con experiencias similares que me entienden apoyan mi salud mental. Como inmigrantes, tendemos a encontrar personas en nuestra misma situación con las que conectamos mejor. Me siento más cómodo con mis amigos que también son inmigrantes; nuestra conexión es más fuerte porque [ese amigo] me entenderá más.”

Este resumen de los elementos de apoyo más importantes para la salud mental de jóvenes inmigrantes y refugiados ofrece a las comunidades, las organizaciones y las escuelas la oportunidad de aprovechar los apoyos y activos actuales. Se pueden aumentar los fondos y las infraestructuras para mejorar estos apoyos, así como para tener en cuenta las carencias en los servicios de apoyo a la salud mental que han de ser solucionadas.

## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# ¿Qué mejora la salud mental de inmigrantes y refugiados?

### CONEXIONES



**Fotografía de: Kassem**

Es importante pasar tiempo con la familia y amigos, estar con ellos, unidos y siendo abiertos, ir a la feria, gritar y desahogarse. Mis hermanos se han convertido en un apoyo para la salud mental, todos estamos pasando por esto a la vez, así que pude identificarme con la gente a la que más quiero.



**Fotografía de: Anónimo**

Este es el jardín de mis padres. Mi padre siempre dice que este jardín le ayuda a no pensar en las cosas y favorece su bienestar mental. Mi madre y yo también solemos ayudarlo con las labores.

### OPORTUNIDADES



**Fotografía de: Moo Hsee**

Estar en los Estados Unidos me brinda oportunidades que de otro modo no habría tenido en mi país de origen.

Nos consideran extranjeros y siento que no tenemos una identidad clara de quiénes somos porque nos hallamos en un lugar diferente. Participar en otras actividades, como el grupo de música, me ayuda mucho a entender quién soy como persona.

El grupo de música me ha ayudado a entender que me gusta la música y que esta es un gran apoyo para mi bienestar mental. Me ayuda con todos mis problemas, y me va a ayudar a ser mejor persona en general.

# ¿Qué mejora la salud mental de inmigrantes y refugiados?

## SISTEMAS DE APOYO



Fotografía de: Ghada

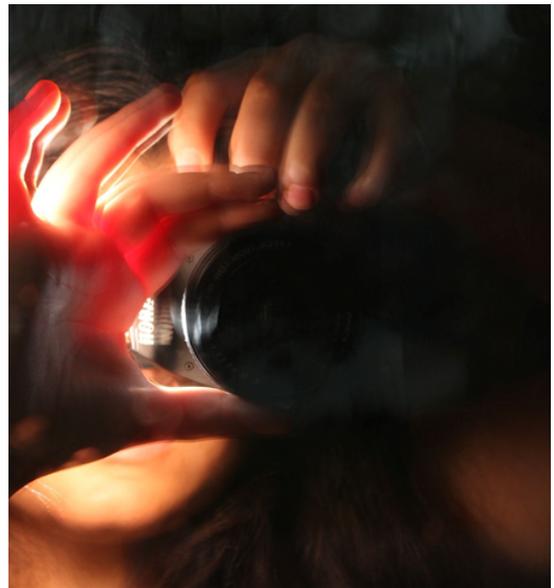
Me siento afortunada por tener Medicaid y que mi familia no tenga que elegir entre operarse o comer, o de que mi hermana y yo tengamos que trabajar para pagar las facturas médicas.

También conseguí una beca de UNL y otra de mi trabajo. Las becas son muy importantes para los refugiados. Estoy muy agradecida por la oportunidad de ir a la universidad.

## CREATIVIDAD

Dar rienda suelta a mi creatividad con la fotografía me ayuda cuando me siento mal. Mejora mi estado de ánimo. Me cuesta expresar mis pensamientos y sentimientos, así que los expreso con fotos. La fotografía me ayuda a centrar mis pensamientos y a crear un equilibrio.

I can be creative and relaxed. School is very stressful. It's hard for me to find and keep my identity in school. I feel trapped. I want to quit, give up. I also want to achieve something for myself. I want to make people proud. None of it comes easy.



Fotografía de: Anónimo

## ALIMENTACIÓN



Fotografía de:  
Wesal

No tener que preocuparse por la comida también ayuda a mejorar la salud mental. Cuando era niño, pasé una época muy mala y todos, en familia, compartimos un plato de comida. No me gusta hablar de ello. Fue un mal momento.

La comida siempre ha sido un apoyo para mi bienestar mental, porque cuando estoy triste, como. Cuando me enfado, como. Cuando estoy feliz, sigo comiendo.

La hora de la comida es una forma de conectar y mejorar los vínculos entre padres e hijos. Los padres [en mi cultura] no piden perdón, sólo te traen comida.

# ¿Qué mejora la salud mental de inmigrantes y refugiados?

## MÚSICA



Fotografía de: Kassem

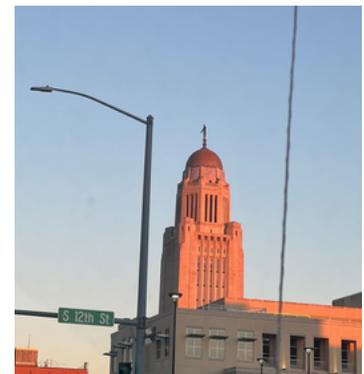
[Participante "K"] Cada vez que estoy deprimido o agobiado, la música es la mejor manera... de liberar el estrés. Las letras... tienen un significado que te da en el corazón... ayudan con la ansiedad. [La música] me ayuda a seguir luchando y a seguir adelante.

[Participante "S"] Hay diferentes letras que parece que nos hablan y que, ya sabes, nos ayudan a seguir adelante. me han ayudado un montón cuando me he sentido mal y no me apetecía hablar con nadie porque me resulta difícil contarle mis problemas a la gente, porque ellos también tienen sus problemas. Así que la música realmente me ayuda a pensar y relajarme un poco, porque es fácil de conectar con la letra.

## SEGURIDAD

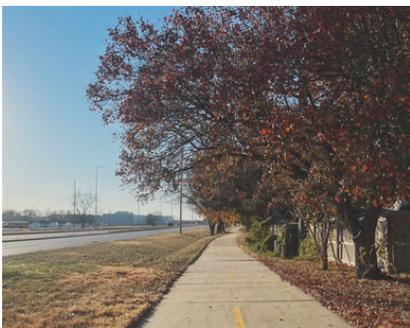
Verdaderamente aprecio los Estados Unidos. Aceptan a gente de todos los países. Si no fuera por eso, no estaríamos aquí... nos resultaría muy difícil a causa de la guerra. Mis padres eligieron criarnos [en Lincoln], podrían haber elegido cualquier sitio, pero eligieron este lugar. Creo que Lincoln es un lugar bastante seguro, especialmente en cuanto a cultura.

Si no me sintiera segura, estaría inquieta todo el tiempo.



Fotografía de: Ghada

## NATURALEZA



La naturaleza me ayuda a calmarme y a no pensar en nada más. Me ayuda a deshacerme de todos los pensamientos negativos y a sentirme menos estresada. Es importante para nuestra buena salud mental hacer una pausa en el trabajo y dar un buen paseo con amigos y familiares mientras se disfruta de la naturaleza.

Fotografía de : Mu Paw Wah

# ¿Qué significa para usted el acceso a asistencia en salud mental?

La definición de salud mental que da la Organización Mundial de la Salud subraya que la salud mental "es un componente esencial de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, entablar relaciones y configurar el mundo en que vivimos".

La salud mental es un derecho humano básico. Por ello, es fundamental que las comunidades desarrollen sistemas y estructuras que faciliten el acceso a ayudas para el bienestar mental. Estos apoyos son "cruciales para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico", según la Organización Mundial de la Salud. Partiendo de esta definición de salud mental, el acceso a los servicios de apoyo a la salud mental es un tema digno de consideración, planificación y financiación por parte de los responsables comunitarios, políticos y las personas con capacidad de influencia.

Los participantes de Fotovoz describen los apoyos comunitarios que han sido fundamentales para su salud mental como inmigrantes y refugiados. Se describen numerosos recursos comunitarios, incluidos los apoyos para la salud mental integrados en los sistemas escolares y los apoyos basados en la naturaleza construidos en el entorno formado por la comunidad.

Los participantes también describen la necesidad de contar con apoyos y relaciones personales para tener una salud mental próspera. Estos se describen como la necesidad de tener amistades cercanas y de confianza, así como relaciones abiertas y de confianza con los padres y los miembros de la familia. Además, las comunidades que apoyan la diversidad y permiten que personas diversas conecten entre sí se describieron como un apoyo esencial para la buena salud mental.



Fotografía de: Moo Hsee



*Puedes recibir ayuda para tu salud mental en la escuela sin tener que preocuparte por lo que piense tu familia.*



## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# ¿Qué significa para usted el acceso a asistencia en salud mental?

## ESCUELA



Fotografía de: Ghada

Lincoln High ofrece apoyo para la salud mental – muchos de mis amigos y profesores en que confié están ahí para hablar conmigo sobre sentimientos difíciles o mi salud mental.

Todos los colegios tienen orientadores con los que puedes hablar. Ahora hay más conciencia sobre la salud mental, pero antes, la salud mental solía tener un cierto prejuicio. [Participante "W"] La consejera escolar me ha ayudado mucho en los últimos 4 años de instituto, tengo la mejor

consejera de todo el mundo. Es la mejor y le digo que es como mi segunda madre, así es como la llamamos. Le contamos cada detalle de nuestra vida, y los últimos 4 años pasé por una depresión porque mi amiga falleció antes de los finales. No comía, no dormía y estaba deprimida. No podía hacer nada, pero gracias a Dios he aprobado el examen con A y Bs. El consejero escolar me ayudó a superarlo.

En el reverso de mi carné de estudiante, hay un mensaje con información sobre recursos relacionados con la salud mental. En noveno curso, esto no aparecía en mi carné. Es genial que ahora se reconozca la salud mental.

## ACTIVIDADES EXTRA / 4-H

Alguno de los recursos que tenemos para la salud mental formaría parte sin duda este proyecto.



## DEPORTES



Fotografía de: Anónimo

Estaba muy frustrado y estresado por una actividad en el colegio y eso afectó a mi forma de pensar. Creo que eso también influencia la salud mental; si no eres capaz de controlar tus pensamientos y afrontar el día, te resulta muy difícil concentrarte. El tenis me ayuda a sacar toda mi frustración. Pude hablar con mi amigo de los problemas que tenía y me sentí más tranquilo. El tenis es una actividad que te pone en movimiento, lo que hace que llegue más sangre al cerebro. Te sientes renovado y puedes seguir el día con las pilas recargadas.

## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# ¿Qué significa para usted el acceso a asistencia en salud mental?

### RELACIONES



**Fotografía de: Ghada**

Hay diversidad [aquí]. Nacimos en ciudades distintas y, gracias a que todos vinimos a Estados Unidos, podemos estar todos juntos. (Participante "G")

### NATURALEZA

Cuando estoy estresada y deprimida, me gusta ir a algún lugar tranquilo para relajarme, como el lago. Me ayuda a concentrarme en lo que tengo delante. Me quita los problemas del momento. (Participante "L")

El clima afecta a tu estado de ánimo. (Participante "G")

[La naturaleza] no cuesta dinero. Simplemente está ahí. Siempre puedes apreciarla, aunque no sea un momento especial. (Participante "M")

Busca a alguien en quien confíes especialmente para hablar de tus sentimientos. (Participante "W")

Mi familia está ahí cuando la necesito. Viajar me distrae. [En Estados Unidos] tenemos un poco más de dinero [que en el campo de refugiados] y tiempo para viajar en familia. (Participante "M")

Es muy importante que la gente que te rodea te pregunte qué te pasa, que te pregunte cómo estás realmente. (Participante "S")

Mis padres son diferentes a los padres de mis amigos aquí en Estados Unidos. (Participante "G").



**Fotografía de: Moo Hsee**

# ¿Cómo ha cambiado su salud mental siendo inmigrante o refugiado?



**Fotografía de: Anónimo**

Los inmigrantes y refugiados sufren cambios drásticos al pasar de un país y una cultura a otra. Estas experiencias pueden repercutir en la salud mental. Los inmigrantes se enfrentan a cambios en las prácticas cotidianas, así como en las normas culturales y sociales generales en las que ahora viven.

Los participantes del proyecto Fotovoz describen las repercusiones en su estado mental debido al cambio de cultura y de personas, incluida la falta de aceptación y el racismo.

Los participantes describen también las consecuencias en su salud mental de las nuevas tecnologías y las estructuras sociales de los Estados Unidos. También expresan su gratitud por las oportunidades.



*Es muy difícil para ti seguir conectado a tu cultura. Por muchos amigos que hagas aquí en Estados Unidos, no es como en Irak.*

*La cultura estadounidense está en todas partes. Es muy fácil que alguien se deje influir por ella, aunque algunas de las decisiones que toman [los estadounidenses] no son realmente al 100% lo que nuestra cultura esperaría que hiciéramos.*

*Echo de menos a mi familia y a mi comunidad. Creo que mi salud mental está un poco más tranquila sabiendo que puedo ir a visitar y ver a la familia [en mi país natal], quienes han estado en mis recuerdos durante mucho tiempo.*



## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# ¿Cómo ha cambiado su salud mental siendo inmigrante o refugiado?



Solo saber que el instituto Lincoln High existe y que puedo recibir una educación es algo que beneficia mucho a mi salud mental.

Lo que más agradezco estando en los Estados Unidos es la educación.

**Fotografía de: Anónimo**

Los refugiados tienen que atravesar el mundo y cambiar toda su vida. Pero lo hacen por la esperanza.

Aquí hay esperanza y seguridad, los padres no tienen que temer que sus hijos no tengan una comida y sus hijos van a poder tener una mejor vida y futuro. Aunque haya un 1% de esperanza de lograr un objetivo, al menos tienes una posibilidad de lograrlo.

[Los padres] quieren que lo consigas, aunque a veces te presionen mucho.



**Fotografía de: Kassem**



**Fotografía de:  
Moo Hsee**

Aquí en Estados Unidos tengo muchas oportunidades educativas que no esperaba tener como inmigrante. Hay un programa llamado 'Hacia Arriba' (Upward Bound) que ayuda a las nuevas generaciones a prepararse para la universidad. En mi país... no iría a la universidad porque mis padres no fueron a la universidad. En Estados Unidos, la educación es tan importante que determina tu trabajo, tu carrera, todo. Las ferias universitarias son más útiles para los inmigrantes, porque nuestros padres suelen estar demasiado ocupados para llevarnos y no entienden lo importante que puede ser una visita a la universidad, calma nuestro estrés porque somos capaces de acceder a las universidades sin mucha preocupación.

## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# ¿Cómo ha cambiado su salud mental siendo inmigrante o refugiado?

Sabemos mucho más de esta cultura que nuestros padres. Normalmente estamos entre lo que ellos piensan que es lo correcto y lo que nosotros hemos aprendido aquí. Es bueno que tengamos una conexión con nuestros hermanos, por ejemplo, para poder compartir nuestros pensamientos

Al ser inmigrantes, una de las cosas que acabamos haciendo es encontrar amigos que están en la misma situación. Estas amistades son algunas de las mejores decisiones que hemos tomado porque algunas de ellas se convierten en algo así

como hermanas. No emigramos con toda nuestra familia, así que hay que crear nuevas amistades y relaciones. Nuestros lazos se crean porque nos identificamos con las dificultades de las otras, sabemos que tenemos que permanecer unidas para salir adelante y construir juntas nuestro bienestar mental.



**Fotografía de: Anónimo**



**Fotografía de : Wesal**

Lo único que odio de Estados Unidos -lo voy a decir sin rodeos- es la gente racista. Vaya donde vaya, hay gente racista. Dicen: 'Si no sabes hablar inglés, ponme con alguien que entienda lo que digo'. Tengo que lidiar con gente así. Me arruinó el día. Me fastidió todo. No les cuento estas cosas a mis padres. No podía tampoco hablar de ello con mi jefe en el trabajo. Sin embargo, tengo una amiga en la que puedo confiar: hablar con ella y pedirle consejo fue lo único que quería.



**Fotografía de: Mu Paw Wah**

Desde que llegué aquí, la tecnología ha cambiado mi vida. Puedes acceder a cualquier cosa desde tu teléfono u ordenador. Antes, en Tailandia, no teníamos eso y tampoco podíamos permitirnoslo. La tecnología es tanto buena como mala para la salud mental. Las redes sociales pueden ser malas; la gente puede acosar a los demás por Internet. Pero también pueden ser buenas para aprender, hacer los deberes y acceder a libros y material didáctico.

## División de Nebraska | Comunidades Bien Integradas

# Reconocimientos

---

Este proyecto es posible gracias a los jóvenes que estuvieron dispuestos a compartir sus experiencias y perspectivas. El cambio, el crecimiento y la aceptación de la comunidad no son posibles sin el tipo de franqueza y vulnerabilidad mostrada por los participantes en Fotovoz.

La idea y la creación del proyecto Fotovoz no habrían sido posibles sin que los líderes juveniles de Auténticos Líderes en Igualdad comprendieran sus perspectivas únicas y ofrecieran voluntariamente su tiempo para desarrollar este proyecto como un espacio para que otros inmigrantes y refugiados compartieran sus voces. Gracias a la dedicación de Rose, Zikra y Naw por ofrecer voluntariamente su tiempo fuera de la escuela de enfermería y haber trabajado para llevar traer este proyecto a la realidad, llevarlo a cabo y continuar sacando a la luz las perspectivas únicas de los inmigrantes y refugiados.

La creación de este proyecto fue posible gracias a la colaboración de líderes comunitarios, patrocinadores y organizaciones dispuestos a ayudar a compartir las historias de inmigrantes y refugiados a través de Fotovoz:

Gracias a Tracy Anderson, educadora de la División de Nebraska de 4-H y a Natalie Wiebelhaus, Gerente de Programas con el Centro Cultural y Comunitario Asiático por asistir al Instituto de Auténticos Líderes en Igualdad con los líderes juveniles y ayudar a que su idea de proyecto se convirtiera en realidad. Gracias a la Dra. Lisa Franzen-Castle de la Universidad de Nebraska-Lincoln e investigadora principal de la beca Comunidades Bien Conectadas por defender este tipo de trabajo de transformación comunitaria. Gracias al Dr. Paul Springer de la Universidad de Nebraska-Lincoln por garantizar que las perspectivas de los jóvenes inmigrantes y refugiados, junto con los procesos de investigación basados en la voz de la comunidad, se compartan ampliamente con la comunidad académica. Gracias a Jean Ann Fischer por creer en Comunidades Bien Conectadas desde el principio.

Un agradecimiento especial a las bibliotecas de la ciudad de Lincoln, especialmente a la Biblioteca Gere Branch, al Centro de Artes LUX y al Centro Cultural y Comunitario Asiático por ser los primeros en acoger la exposición Fotovoz.

Por último, este proyecto no habría sido posible sin la financiación del Consejo Nacional de 4-H y la Fundación Robert Wood Johnson. El uso específico que hacen de sus fondos para apoyar a los líderes juveniles y los esfuerzos únicos para transformar y mejorar la comunidad tienen un valor incalculable, al igual que su enfoque para adaptarse a los distintos procesos de financiación con el fin de satisfacer las necesidades de la comunidad. Este es el camino del éxito para lograr una verdadera situación de igualdad en tema de salud mental.

# Siguientes Pasos

Los inmigrantes y refugiados jóvenes han tomado la iniciativa de compartir sus perspectivas únicas sobre la salud mental. Han dedicado muchas horas a recoger, procesar y difundir sus opiniones. Ahora le toca a la comunidad escuchar, reflexionar y participar con los inmigrantes y refugiados en acciones positivas para aumentar de manera igualitaria el apoyo a la salud mental.

Para ayudarle a reflexionar sobre las historias de este informe, reflexione sobre las siguientes preguntas:

### ¿Qué ha aprendido?

- ¿Cómo afecta a la salud mental el hecho de ser inmigrante o refugiado?
- ¿Cómo afecta a los jóvenes ser miembros de una familia de inmigrantes o refugiados?
- ¿Cuál es el impacto en la salud mental de los jóvenes el hecho de traducir para sus familias?
- ¿Con qué apoyos para la salud mental cuentan estos jóvenes?

### ¿Qué significa esto para la comunidad en Lincoln?

- ¿Qué puntos fuertes y recursos existen en Lincoln para apoyar a los jóvenes refugiados que puedan ser fomentados, mantenidos y mejorados?
- ¿Qué debería cambiar para ayudar mejor a los jóvenes refugiados?
- ¿Qué significa esto para ti? ¿Qué acciones puedes llevar a cabo?



