

Audio Transcript

Episode #:	25
Guest:	Cybele Merrick, MA, MS & Maria Lebron-Quintana, MSW
Working title:	#25: PTSD Resources in Spanish

Colleen Becket-Davenport:

Welcome to the PTSD Bytes podcast, where we talk to experts about post-traumatic stress disorder and mental health and how technology like mobile mental health apps can help. This is your host, Dr. Colleen Becket-Davenport, clinical psychologist at the Veteran's Affairs National Center for PTSD.

In today's episode, we will learn about PTSD resources that are available in Spanish. The first half of this episode will be in English.

En el episodio de hoy, estaremos dialogando sobre el trastorno estrés post traumático y los recursos disponibles en el idioma español. La primera parte de este episodio será en inglés y la segunda mitad del episodio será en español. Si estás interesado en escuchar en español, adelanta unos minutos el episodio.

I'm joined first today by Cybele Merrick, Associate Director for Education at the National Center for PTSD's Executive Division. Later in the episode, I will be joined by Maria Lebron-Quintana, Program Manager for the Mental Health Trauma and Recovery Center at VA Caribbean Healthcare System in Puerto Rico. Welcome Cybele.

Cybele Merrick:

Thanks.

Colleen Becket-Davenport:

Why did the National Center for PTSD decide to make information and resources available in Spanish?

Cybele Merrick:

Well, many Latinx Veterans might be more comfortable using materials like apps, brochures, and articles in Spanish, even though they're fluent in English as well. And they might want to share resources with friends and family members who prefer using Spanish. And finally, although our materials are created with Veterans in mind, they're great for anyone who wants to understand trauma and PTSD. And since Spanish is the second most spoken language in the U.S., it just makes sense to have materials in Spanish.

Colleen Becket-Davenport:

Absolutely. Now, if I'm looking for information about PTSD in Spanish where do you recommend that I start?

Cybele Merrick:

Really the best place to start is at our website ptsd.va.gov. From any page on the site, you're only two clicks away from our Spanish-language material. There's an "en español" link that you can find along the left-hand side of every page, just above where it says "about us." Then you can choose a section of the

Spanish language site to explore. We've got resources on understanding PTSD, the best treatments, materials for family and friends, and a lot more.

Colleen Becket-Davenport:

And what about technology? Are there any good mental health apps available in Spanish?

Cybele Merrick:

For sure, absolutely. There are two National Center for PTSD mental health apps in Spanish. PTSD Coach is really helpful for people who want to manage symptoms that can occur after a trauma. There are tools to help with things like sleep problems, relationship issues, feeling anxious or angry. And it's important to understand that PTSD Coach isn't a treatment – for that you need a mental health provider. But it can certainly help people when they're coping with troubling symptoms.

Then one of our newest apps is COVID Coach. The tools in COVID Coach are all about self-care and improving your emotional wellbeing. We launched this app really early in the pandemic in April 2020. We realized that with the shutdowns, social distancing and the health risks that came with the pandemic, that people would need these kinds of tools.

Colleen Becket-Davenport:

And I think it's important to note that COVID Coach can still be used to help with emotional wellbeing, even as we move out of the pandemic. Now, when I first download PTSD Coach and COVID Coach, I see that the apps are in English. How can they be changed to Spanish?

Cybele Merrick:

So it's just two clicks away from the home screen. If you go to the little hamburger menu on the upper left, it looks like three short horizontal bars. You can choose "personalize" and then you'll get a screen where you can choose Spanish as your language.

Colleen Becket-Davenport:

And what about treatment? If someone is seeking treatment for PTSD and their preferred language is Spanish, where can they find treatment either within or outside of VA?

Cybele Merrick:

Yeah, that's an excellent question and it really highlights some of the challenges we face regarding asking for therapy in Spanish. I would definitely encourage patients to ask for a Spanish-speaking provider. So therapists note that patients often connect better with their emotions when they're doing it in their native language and that can really help them get the most benefit out of therapy. Different facilities might offer different options including remote services in Spanish. For Veterans, if there's not a Spanish-speaking provider available when they get care, they can request to be treated with a provider or someone in the community through the Community Care program that VA sponsors. Finally, we have a Find A Provider page on the National Center for PTSD website that's available both in English and Spanish. And it points you to online sources, some of which will actually allow you specifically to search for providers who are bilingual.

Colleen Becket-Davenport:

Okay. So let's say that I'm someone whose first language is Spanish, but I'm at least somewhat comfortable speaking English. Now if I'm struggling to find a Spanish-speaking mental health provider, would it be okay for me to just do therapy in English?

Cybele Merrick:

Yeah, absolutely. We know, like we said, it can be difficult sometimes to find an available bilingual therapist unfortunately. So if you feel comfortable speaking in English, it's definitely okay for therapy to be in English. Your therapist can help you even if they aren't an expert in your culture or your language. You could talk to the therapist about maybe using an in-person or telephone translation service. Because with or without a translation service, it's really important to let the therapist know if something isn't working for you due to a language barrier, say. A good therapist will want to work with you to find common ground, so they might repeat what you said or what they said, find new words to describe what they're trying to say, and ask you questions to make sure that they understand what you are communicating.

Colleen Becket-Davenport:

Those are some very helpful tips. Thank you so much Cybele for joining me today.

Cybele Merrick:

Absolutely. Thanks for having me.

Colleen Becket-Davenport:

And as a reminder, the PTSD Coach and COVID Coach apps are free and can be downloaded from the App Store or Google Play. All resources mentioned today will be in the show notes.

[En español]

Colleen Becket-Davenport:

Ahora continuaremos con la otra parte de este episodio, el cuál será realizado en español. Mi invitada para la segunda mitad del episodio es la señora Maria Lebron-Quintana, la gerente del centro de recuperación y trauma de salud mental en el Sistema de Servicios a Veteranos del Caribe en San Juan, Puerto Rico. Bienvenida, Maria.

Maria Lebron-Quintana:

Sí, muchas gracias.

Colleen Becket-Davenport:

¿Por qué el National Center for PTSD decide crear información y recursos que estén disponibles en español?

Maria Lebron-Quintana:

Muchos Veteranos de origen latino, se sienten más cómodos accediendo a materiales como: aplicaciones, folletos, y artículos redactados en el idioma español, aun cuando éstos puedan hablar con

fluidez el idioma inglés. Además, podrían estar interesados en compartir los recursos o información con miembros de la familia y con amigos que prefieren la información en español. Y aunque nuestros materiales han sido diseñados pensando en nuestros Veteranos y Veteranas, son de gran beneficio para cualquier persona que interese aprender sobre Trauma y el Trastorno de Estrés Post Traumático. Es importante destacar que el segundo idioma más hablado en los Estados Unidos es el español, así que es importante tener tales recursos o materiales en español.

Colleen Becket-Davenport:

Si estoy buscando información en español sobre el TEPT, ¿dónde recomienden que comience a buscar?

Maria Lebron-Quintana:

La mejor manera de comenzar es accedendo a nuestra página de internet: ptsd.va.gov. Desde la página de inicio o desde cualquier otra página estarás a dos pulsaciones o “clicks” para obtener información en el idioma español, en el lado izquierdo de la página, arriba de “About Us”. Pulsar este enlace, luego seleccionas y exploras la sección en el idioma español. Encontrarás materiales, información sobre el TEPT, los mejores tratamientos, información para las familias, para los amigos y mucho más.

Colleen Becket-Davenport:

¿Y que está sucediendo con la tecnología? ¿Existen aplicaciones en idioma español que se puedan acceder? ¿O que estén disponibles?

Maria Lebron-Quintana:

En el National Center for PTSD tenemos aplicaciones de salud mental en español. La aplicación de PTSD Coach es de gran ayuda para los usuarios que quieren manejar los síntomas que han estado experimentando luego del trauma. Tenemos también aplicaciones para problemas para dormir, dificultades en las relaciones interpersonales, enojo y ansiedad. Es importante comprender que el PTSD Coach no es un tratamiento, ya que para este tratamiento necesitas un proveedor de salud mental. Las aplicaciones si pueden ayudarte con los síntomas.

Otra de nuestras nuevas aplicaciones es COVID Coach. Esta aplicación es sobre autocuidado y dirigida a explorar el bienestar. Y la creamos al inicio de la pandemia en Abril 2020. Considerando todo lo que nos trajo la pandemia como los aislamientos, distanciamiento social, riesgos a la salud, entendimos que la gente necesitaba este tipo de herramienta.

Colleen Becket-Davenport:

¡Excelente! Creo que es importante decir que el COVID Coach todavía se puede usar para ayudar con el bienestar emocional, incluso cuando salimos de la pandemia. La primera vez que descargué “PTSD Coach” y COVID COACH”, encontré que las aplicaciones estaban en idioma inglés. ¿Cómo pueden cambiarse al idioma español?

Maria Lebron-Quintana:

En el menú, haces dos pulsaciones o “clicks” y esto te llevara a las aplicaciones en idioma español. Puedes hacer dos pulsaciones en “personalize” y te llevará a la página donde puedes seleccionar español como tú lenguaje de preferencia.

Colleen Becket-Davenport:

Si alguien está buscando tratamiento para el TEPT y lo prefiere en el idioma español, ¿dónde puede encontrar dicho tratamiento, ya sea dentro o fuera de las facilidades de la Administración de Veteranos?

Maria Lebron-Quintana:

Ésta es una excelente pregunta para traer en contexto el reto que enfrentamos con el idioma al solicitar servicios terapéuticos en español. Definitivamente me gustaría promover que los pacientes soliciten o pregunten por algún proveedor que hable español. Lo positivo de esta estrategia es que los proveedores de cada facilidad pueden ofrecer diferentes opciones para acomodar esta solicitud, como por ejemplo servicio a distancia modo virtual en español. Muchas veces observamos que los pacientes conectan mejor con sus emociones en su lenguaje de origen y así logran un máximo beneficio en su proceso terapéutico. Así mismo los Veteranos y las Veteranas pueden pedir ser atendidos con un proveedor en la comunidad a través del programa “Community Care” o cuidado en la comunidad auspiciado por el Sistema de Servicios de Salud a Veteranos.

Finalmente, nuestra página “Find a Provider” (Encontrar un Proveedor) de nuestro espacio web está disponible tanto en inglés como en español. Algunos de nuestros recursos en línea permiten la búsqueda específica de terapeutas bilingües.

Colleen Becket-Davenport:

Digamos que mi primer lenguaje es el español, pero me siento cómodo hablando en inglés, y es muy complicado para mí encontrar un proveedor que hable español, ¿estaría bien la terapia en inglés?

Maria Lebron-Quintana:

Definitivamente, algunas veces puede resultar difícil encontrar un terapeuta bilingüe que esté disponible. Si usted se siente cómodo hablando en inglés, pues estaría bien realizar la terapia en inglés. Su terapeuta puede ayudarlo, aunque no sea experto en su lenguaje o en su cultura. Ambos pueden considerar el servicio de un traductor, ya sea en persona o a través del teléfono. Utilizando o no el servicio de traducción, es muy importante informar al terapeuta si algo no está funcionando a causa de la barrera del lenguaje. Un buen terapeuta debe trabajar con usted hasta encontrar un espacio común. Pueden repetir lo que se ha dicho, encontrar palabras distintas o nuevas formas para describir lo que se intenta decir, y realizar preguntas para asegurar que ellos entiendan lo que usted está comunicando.

Colleen Becket-Davenport:

Por hoy, ya estamos fuera de tiempo, pero agradecemos mucho que se hayan unido a nosotros.

Maria Lebron-Quintana:

Ha sido un placer estar hoy con ustedes y gracias por la invitación.

Colleen Becket-Davenport:

Les recordamos que las aplicaciones PTSD Coach y COVID Coach son gratuitas y pueden ser descargadas desde App Store o desde Google Play. Todos los recursos mencionados hoy estarán en “Mostrar Notas”.

Andrea Jamison:

Hello, this is Dr. Andrea Jamison and I am the executive producer of the PTSD Bytes podcast. Catch new episodes by following or subscribing to PTSD Bytes on your preferred podcast app. Show notes and more information are on www.ptsd.va.gov/podcast. Thank you for joining us.