

# *Lista de Recursos*

## *List of Resources*

### **CAPS at MSU**

<https://www.olin.msu.edu/CAPS/Introduction.htm>

### **MSU Psychology Clinic**

<https://psychology.msu.edu/clinic>

### **Psychology Today**

<https://www.psychologytoday.com/us/therapists/mi/east-lansing>

### **Art Prompts**

<http://artprompts.org>

### **Join a club**

[https://michiganstate-community.symplicity.com/index.php?s=student\\_group&au=&ck=](https://michiganstate-community.symplicity.com/index.php?s=student_group&au=&ck=)

### **Go Ask Alice: How to sleep better in the dorms.**

<https://goaskalice.columbia.edu/answered-questions/noisy-dorms-%E2%80%94-help-i-cant-sleep>

### **Go Ask Alice: Emotional Health**

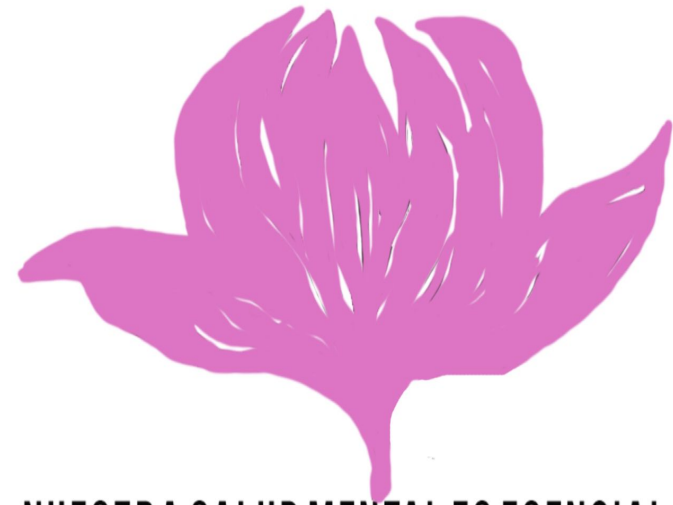
<https://goaskalice.columbia.edu/category/emotional-health>

# SALUD MENTAL

DR.

PLEASE GIVE ME A DOSE OF THE AMERICAN  
DREAM.

OUR MENTAL HEALTH IS ESSENTIAL AS OUR  
FREEDOM



NUESTRA SALUD MENTAL ES ESENCIAL COMO  
NUESTRA LIBERTAD



DR.

POR FAVOR DAME UNA DOSIS DEL SUEÑO  
AMERICANO.

# MENTAL HEALTH



## *Dedicado a Dedicated to:*

*those who may have struggled or are struggling with their mental health.*

*By:*

*Amy Potchen,  
Sophie Beeckman,  
Carly Komar,  
& Romina Peña-Pincheira*



*Entrevista a ~ interview by:*

*Laura Romero, Chile.*

**5) What do you recommend for students that have a difficult time maintaining good mental health?** MSU has a lot of resources. MSU has CAPS (Counseling and Psychiatric Services). MSU has V.I.S.A. (verified individualized services and accommodations) programs if students have anxiety or depression. Many of my classmates have V.I.S.A and it can help them with more time on tests or other things. But, the most important thing is knowing when to stop. Because when you're at the university, you think that the world will end if you aren't at school all of the time. And there are times in which that's not so. You have to take a break, to rest, and enjoy yourself a little, and disconnect a little. And to be able to talk about it. There is nothing bad about sharing your experiences. You don't have to have shame to tell someone you have depression. Or that you have anxiety. Or another problem, I don't know.

**6) What advice do you not want to hear?** I don't like when people say, "Oh, it's nothing" or "Why are you so sensitive?", "What an exaggeration", "there are people who have it much worse, that don't have a house, don't have a job, don't have money and you are complaining." No. It's not complaining. It's assuming that we're all people and we aren't always well. Then when people are dismissive of people that need help. Who need empathy. When you compare your experiences with other people from other parts of the world, it's not the same. It's important to listen. I don't like when people say, "Nature is better than therapy", like "Walk in the park", "do some yoga", "I do yoga and I am very well", "I do yoga and I feel good". Good for you. It doesn't work for me, I need to go to therapy. Everyone is different. The empathy helps a lot. Put yourself in other people's shoes.

**5) ¿Qué recomendaciones para estudiantes que tienen dificultad para mantener una buena salud mental?** MSU tiene bastante recursos que en Chile no existen. MSU tiene CAPS (Counseling and Psychiatric Services). MSU tiene programas de V.I.S.A. si los alumnos tienen ansiedad o depresión. Muchos de mis alumnos tienen visa y puedo ayudarlos con más tiempo con las exámenes u otras cosas. Lo más importante es saber cuando parar. Tienes que tomarte un “break”, hay que descansar hay que desenchufarse un poco, desconectarse un poco. Y poder conversarlo. No hay nada de malo en compartir las experiencias. No tiene que darles las vergüenza decir “a lo mejor tengo depresión”. O a lo mejor tengo ansiedad. No lo sé. Pero tarea de la escuela es igual de importante que la tarea emocional. Si no haces la tarea emocional, es muy difícil hacer la tarea en la escuela. Tienen el mismo valor.

**6) ¿Qué consejo no quieres oír?** No me gusta cuando la gente dice “oh, no es nada”, o “por qué tan sensible”, “que exagerada”, “hay personas que la pasan mucho peor, que no tienen casa, que no tienen trabajo, que no tienen dinero y tu estas quejandote”. No es quejarse. Es asumir que todos somos personas y que a veces no estamos bien. Entonces cuando la gente es despectiva con esas personas que necesitan ayuda. Que necesitan empatía. Es importante escuchar. No me gusta cuando la gente dice “la naturaleza es mejor que la terapia”, como “anda al parque”, “anda a yoga”, “yo hago yoga y me siento bien.” Bien por ti. A mi no me funciona, yo necesito ir a terapia. Somos personas diferentes. La empatía ayuda mucho. Ponerse en el lugar de la otra persona.

## *Yo Soy De A George Ella Lyon*

Soy de pinzas de ropa  
de Clorox y tetracloruro de carbono.  
Soy de la suciedad bajo el porche trasero  
(Negro, reluciente,  
que sabía a betarraga).  
Soy del arbusto de forsitia  
el olmo Holandés  
cuyas extremidades muertas hace mucho tiempo  
atrás recuerdo  
como si fueran las mías propias.

## *Where I'm From By George Ella Lyon*

I am from clothespins,  
from Clorox and carbon-tetrachloride.  
I am from the dirt under the back porch.  
(Black, glistening,  
it tasted like beets.)  
I am from the forsythia bush  
the Dutch elm  
whose long-gone limbs I remember  
as if they were my own.

## Yo Soy De...

A George Ella Lyon

Adaptado por Levi Romero

Yo soy de \_\_\_\_\_ (un objeto en tu hogar)

De \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ (más objetos y productos en tu hogar)

Yo soy de \_\_\_\_\_ (descripción de tu hogar)  
\_\_\_\_\_ (detalles de tu hogar)

Yo soy de \_\_\_\_\_ (planta, flor, objeto natural)

\_\_\_\_\_ (planta o árbol cerca del hogar tuyo)

Porque lo que está en mi pasado

En mi presente

Y en mi futuro

Es \_\_\_\_\_.

## I Am From...

By George Ella Lyon

Adapted by Levi Romero

I am from \_\_\_\_\_ (an object in your home)

From \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ (another object and product in your home)

I am from \_\_\_\_\_ (description of your home)  
\_\_\_\_\_ (detail of your home)

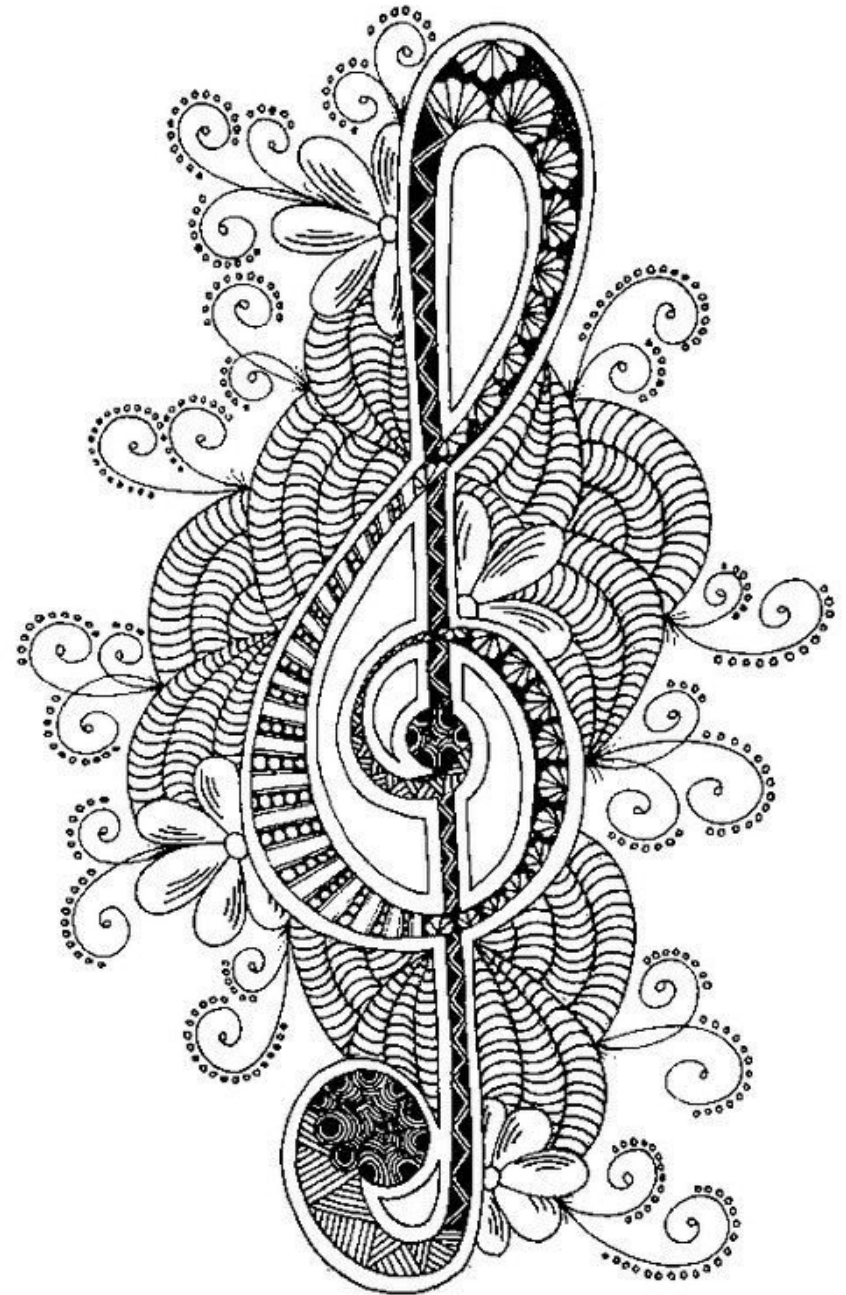
I am from \_\_\_\_\_ (plant, flower, natural object)  
\_\_\_\_\_ (plant or tree near your home)

Because it is that this is in my past

In my future

It's \_\_\_\_\_.

COLOR AQUÍ ~ COLOR HERE:



# Seis Hábitos Saludables

## Comer sano / dieta balanceada

Te recomiendo que comas una dieta balanceada y sana. Por ejemplo, bebe mucha agua, come verduras y frutas todos los días, come comida no procesada.

Come cada 3 o 4 horas.

## Relaciónate

Te recomiendo que te conectes con tus familiares y amigos. No te aisles. Sal al mundo y crea nuevas redes sociales. Ten cuidado con depender de redes sociales como Instagram y Facebook, porque pueden comunicar realidades falsas. Recuerda que las personas solo comparten las mejores partes de sus vidas. Recuerda que es importante tener una relación saludable con redes sociales y tecnología.

## Exprésate

Es importante que te expreses para demostrarte a ti misma que tienes intereses. Por ejemplo, baila, escucha música, usa al arte para expresarte. Un buen ejercicio es dibujar una cosa que te gusta cada día.

## Duerme bien

Duerme aproximadamente 7 a 9 horas cada noche.

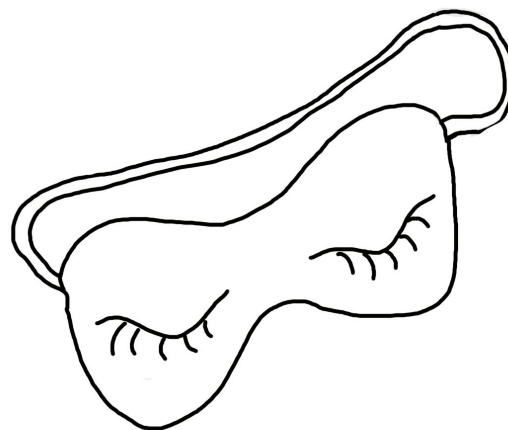
No mires pantallas electrónicas antes de dormir.

Come liviano unas 4 horas antes de dormir a más tardar. Si es posible, incluye en tu rutina una actividad que te ayude a ordenar y a tranquilizar tu mente antes de dormir. Por ejemplo, escribe poesía libre, un diario de vida, haz una lista de pensamientos que vienen a tu mente.

## Redes de apoyo

Es importante que mantengas redes de apoyo fuertes y saludables. Expande tus redes de apoyo. Te aconsejo que te unas a algún club, posiblemente un club de voluntariado o de servicio comunitario. por ejemplo, en MSU hay un club para refugiados en Lansing (*Refugee Outreach Club*), un club al aire libre para viajar e ir a acampar (*Outdoors club*), muchas clubes de arte (ejemplo *Clay Club*). Unirte un club puede ayudar a conocer personas con tus mismos intereses.

COLOR AQUÍ ~ COLOR HERE:



# Six Healthy Habits

## Eat Healthy: balanced diet

I recommend that you eat a healthy and balanced diet. For example, drink a lot of water, eat vegetables and fruits everyday, eat unprocessed food. Eat every 3 or 4 hours.

## Connect:

I recommend that you connect with your family members and friends. Don't be isolated. (Sal?) to the world and create new social networks. Be careful with using social networks like Instagram and Facebook, because they can communicate false realities. Remember that people only share the best parts of their lives. And you should have a healthy relationship with social networks and technology.

## Express yourself:

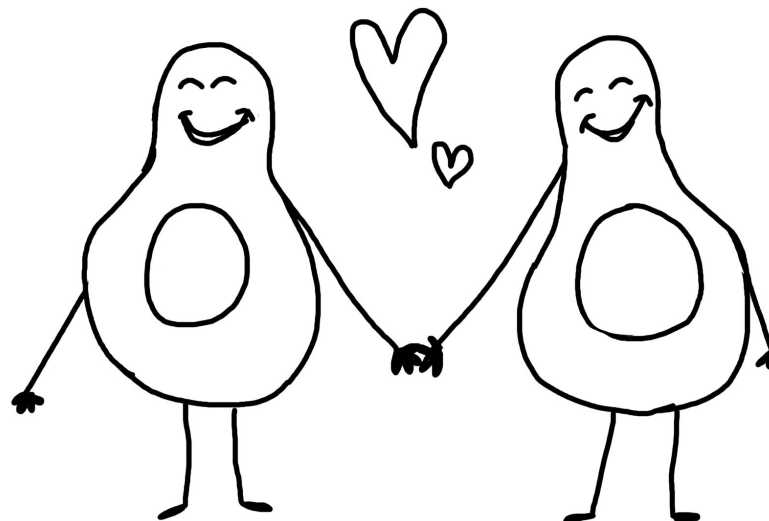
It is important to express yourself to demonstrate to yourself what you have interests in. For example, dance, listen to music, use art to express yourself. A good exercise is to draw one thing that you love every day.

## Sleep well

Sleep approximately 7 to 9 hours every night. Don't look at electronic screens before going to bed. Eat a light meal no later than 4 hours before bed. If possible, include in your routine an activity that could help you organize and calm your mind before sleeping. For example, writing free-style poetry, a journal, writing down a list of thoughts that come to mind.

## Support Network

It is important to maintain healthy and strong network support. Expand your network. A good advice is to join a club or group, possibly a volunteering or community service club. For example, in MSU there the *Refugee Outreach Club*, an outdoor club for traveling or camping (*Outdoors club*), and many art clubs (*Clay Club*, for example). Joining a club can help you meet people with similar interests.



Me llamo Laura Romero y soy de Chile. Vine a Michigan State a estudiar el doctorado. Estoy en un Ph.D. en un programa que se llama Hispanic Cultural Studies (Estudios Culturales Hispanos o LatinoAmericanos).

**1) ¿Cuáles son los hábitos que te han ayudado más para mantener una salud mental sana?** Para tener una buena salud mental es importante tener una comunidad. Para mi, es muy importante tener una comunidad LatinoAmericana, tener una comunidad Chilena, tener contacto con mi familia, tener contacto con mis amigos en Chile. No sentirme siempre yo sola. Está bien estar sola. Está bien estar sola, está bien estar independiente. Está bien viajar, estudiar. Pero la comunidad pero para mi es importante. Es lo que me da la sensación que no soy la única que está viviendo ese tipo de procesos. Entonces, tener personas con las que puedo hablar es super importante.

**2) ¿Cuándo supiste que necesitabas ayuda? ¿Y qué hiciste?** Yo voy a terapia en la clínica de psicología de MSU. Es para profesores, para estudiantes y personas no están en MSU también. Para a mi fue importante porque no puedo hacer todo yo sola, necesito ayuda e intento ser lo toda yo solo, y me siento muy mal y no puedo y me frustró mucho. Es muy difícil. Es muy difícil cuando no estás en tu país. No sabía qué hacer, entonces hable con un compañero y él me dijo creo que Olin tiene un website y ahí recomiendan que pues hablar con la psychology clinic (clínica de psicología). Así que llamé, hice una cita y estuve en lista de espera un mes. Pero hacen preguntas un poco extrañas en la clínica para saber si es urgente, o si es una emergencia ,o si puedes esperar y entonces estás en una lista de espera.

**3) Are there therapies on campus? Were they accessible to you?**

**What is the most beneficial part of therapy?** Yes, I think many people go to Olin, and Olin transfers us to a therapy group or it gives you about three sessions...I never went to Olin. I made my own investigation like research on Google, and I wanted a therapist. I wanted to see someone more than one time, I needed to see someone professional many times because I knew that my problem was big. There were a lot of cultural differences, a lot of differences in living. It's another country, another language, so everything is super different and I found the psychology clinic, and they have a good price, much cheaper for graduate students. So I was able to do this and for me it was super good because if not for our insurance, it would only cover 5 or 6 sessions, more or less. And I've been in therapy a year. More than a year. So it's super good for me. I think that the problem is that there aren't enough therapists. Though I don't know if that's for the whole world or there are people that don't like therapy. So they think it isn't for them. It works for me. For me it's good.

**4) What is the most beneficial part of therapy?** I think the most beneficial thing is knowing yourself. To know what is happening to you. That you aren't rare. That you aren't bad. That it's normal to feel sad. That it's normal to want to return to your country, to miss your friends. I think it's easy to get scared when you are lonely. If you go to therapy you start to understand how things work a lot better. There is more calm, there is more control. For me this is the most beneficial thing. I think that the experience of going to therapy at first is very slow, but when you go every week (I go once a week) I have more tools to be able to deal with my problems and to be able to solve them.

**3) ¿Fueron accesibles para ti [los terapeutas]?** Sí, creo que muchas personas van a Olin, y Olin nos deriva como a un grupo terapéutico o te han como tres sesiones...yo nunca fui a Olin. Yo hice mi investigación como 'research' en Google, y yo quería terapeuta. Quería ver alguien más de una vez, yo necesitaba ver alguien profesional muchas veces porque yo sabía que mi problema era como grande. Era mucha diferencia cultural, mucha diferencia de vida. Sí, es otro país, otro idioma, entonces todo es super diferente y encontré la psychology clinic (clinica de psicología), y tienen un costo mucho mas barato para los estudiantes graduados. Entonces para mi esta super bien porque no nuestro seguro, solo cubre 5 o 6 sesiones más o menos, y yo estoy en terapia hace un año. Más de un año casi. Entonces esta super bien para mi. Creo que el problema es que no hay suficiente terapeutas. Entonces no se si todo el mundo a ir o hay personas que no les gusta la terapia. Entonces creen que no es para ellos. A mi me funciona.

**4) ¿Qué es lo más beneficioso de la terapia?** Creo que lo más beneficioso es conocerte a ti misma. Saber qué es lo que te pasa. Que no eres rara. Que no está mal. Que es normal sentirse triste. Que es normal querer volver a tu país, extrañar a tus amigos. Creo que muy fácil asustarse cuando estar sola. si vas a terapia empiezas a entender mucho mejor cómo funcionan las cosas. Hay más calma, hay más control. Para mi eso es lo más beneficioso. Creo que la experiencia de ir a terapia al principio es más lento, pero en la medida que vas todas las semanas (yo voy una vez por semana) tengo más herramientas para poder enfrentar mis problemas y para poder solucionar los problemas.

My name is Laura Romera and I'm from Chile. I came to Michigan State to study in doctorate. I am getting a Ph.D in a program called Hispanic Cultural Studies.

**1) What are the habits that have helped you the most to maintain good mental health?** To have good mental health it's important to have a community. For me, it's very important to have a Latino American community, to have a Chilean community-where Romi's also from-to have contact with my family, and to have contact with my friends in Chile. I don't feel that I'm always alone. It's okay to be alone. It's okay to be alone, to be independent. It's okay to travel, to study. But the community for mi is important. It is what gives me the sensation that I'm not unique living this type of process. So, to have people with whom you can talk is super important.

**2) When did you know that you needed help? What did you do?** I go to therapy at the MSU psychology clinic. It's for professors, students, and also people who aren't in MSU. For me it was important because I couldn't manage it all myself. I couldn't do it all alone, I needed help and I tried to do it all alone and I felt very bad and I couldn't and it frustrated me a lot. It's very hard. It's very hard when you aren't in your country. I didn't know what to do, so I talked with the psychology clinic. So I called, I made an appointment and I was on the waiting list for one month. But there were a little bit strange questions at the clinic to find out if it was urgent, or if it was an emergency, or if you can wait and then you'd be on the waiting list.

## *Para dibujar*

- un objeto que te haga feliz
- un espacio que te haga feliz
- la mejor parte de su día

## *To draw*

- an object that makes you happy
- a space that makes you happy
- the best part of your day

## *Para escribir sobre*

- una persona que te amas
- una cosa que te recuerda a tu hogar
- una cosa que te gusta
- tres sueños que tienes

## *To write about*

- someone that you love
- something that reminds you of home
- something you like
- three dreams/goals you have

