

¿CÓMO PUEDEN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL AYUDAR A LOS INMIGRANTES A NAVEGAR

# las diferencias interculturales?



**Dra. Claudette Antuña**

Muchos inmigrantes enfrentan desafíos increíbles al tratar de encontrar una vida mejor para ellos o sus familias. Una lucha importante que enfrentan muchos inmigrantes y refugiados al cruzar las fronteras es la diferencia en las culturas y saber cómo navegar por las diferencias sociales y culturales tangibles e intangibles, especialmente cuando sus medios de vida pueden estar en riesgo.

Dra. Claudette Antuña, comparte formas en que los profesionales de la salud mental pueden ayudar a alguien de diferentes orígenes raciales, culturales o lingüísticos:

**1** Tener la voluntad de aprender sobre lo nuevo o lo desconocido. Trátelos como el experto que son en su cultura.

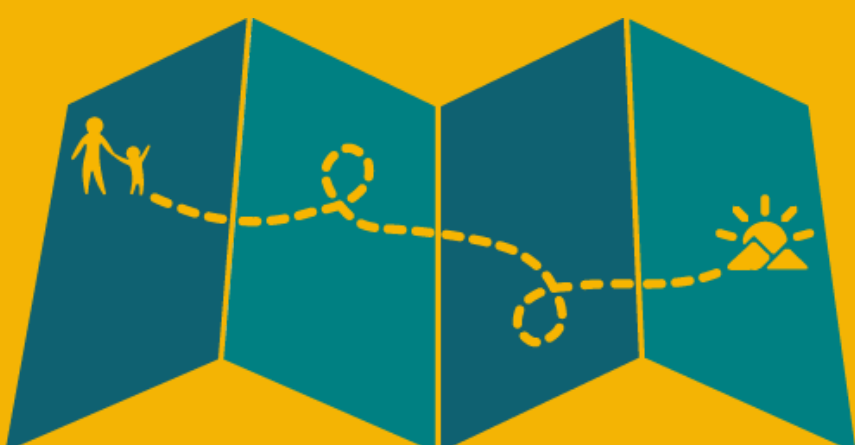
**2** Aboque por la otra persona y su seguridad y edúquela sobre cómo mantenerse a salvo.

**3** No tengas miedo de hacer preguntas para educarse adecuadamente sobre una nueva cultura, está bien si no sabes todas las respuestas.

**4** Tenga una conversación abierta con la otra persona. Comparta su propia historia para demostrar que también tiene interés en aprender sobre su historia.



Escuche el episodio **“Working with Trauma in Cross-Cultural and Immigration Contexts”** para obtener más información.



**Roadmap to Resilience:**  
Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

