

Telemundo 48- Interview for Mental Health Awareness Month with

Alondra Ammon, MOT, OTR/L

aired May 19th @5pm

[Interview](#) @ 2:46min

English Transcript

Interviewer:

May is mental health awareness month, and during this month, we bring awareness to challenges associated with mental health illnesses within the U.S. Here to speak with us today on the importance of mental health is therapist Alondra Ammon. Alondra, hello, how are you? Tell us, you're an occupational therapist, what does this entail?

Alondra:

Occupational therapy is a form of therapy that helps people live a life of quality. One can think of all the things that they do throughout the day. If one can't participate in a specific occupation because of a diagnosis, an accident, cancer, surgery, or things of that nature, sometimes that will prevent someone from being able to participate in occupations. That is where we, as occupational therapists, help those individuals.

Interviewer:

Please tell us a little bit about the importance of mental health among Latinos.

Alondra:

Within our Latino community, we know that sometimes there is a stigma. However, we need to overcome that stigma to receive the help we need. Sometimes, as a result of mental illness, we may acquire negative habits. To overcome them, it's important that one receives help, and that is where we [occupational therapists] can help. Also, it's important to note that just because someone is experiencing a mental illness, that is not to say that you will require medication. It could be that one would benefit from occupational therapy services so that they are able to return to participating in daily routines and improve their quality of life.

Interviewer:

If someone is interested in learning more about this topic where can they get more information?

Alondra:

Latinos represent approximately 4% [within the profession]. It's very important that we increase the diversity within our profession to support better healthcare outcomes within the Latino community. If anyone has more questions about what occupational therapy is, you can visit our American Association at AOTA.org. There you will find information on what occupational therapy is, the educational requirements to go to school, what to study, and the different areas one can work in.

Interviewer:

There you have it from the therapist, Alondra Ammon. Thank you so much for sharing with us more information about such an important topic of mental health, and clarifying any doubts one may have.

Spanish Transcript

Interviewer:

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental y durante este mes se crea conciencia sobre las dificultades con respecto a las enfermedades mentales en los Estados Unidos. Para hablar sobre la importancia de la terapia nos acompaña la terapeuta Alondra Ammon. Alondra que tal, dinos, tú te dedicas a la terapia ocupacional dinos qué consiste esto la terapia.

Alondra:

La terapia ocupacional es una forma de terapia para ayudar a las personas vivir una vida de calidad y uno puede pensar en las cosas que hace durante el día. Una persona no puede participar in sus ocupaciones por un diagnosis, un accidente, cancer, cirugía, cosas asi. A veces previene que una persona puede participar en esas ocupaciones, y ahí es a donde nosotros terapistas ocupacionales entramos para ayudar a las personas.

Interviewer:

Ahora dinos cuál es la importancia de la salud mental entre nosotros los Latinos.

Alondra:

En nuestra comunidad latina sabemos que a veces hay un estigma pero también tenemos que superar nosotros para salir en frente de ese estigma para recibir el ayuda que nosotros necesitamos. A veces con eso uno resulta en hábitos negativos para salir de eso hay que recibir ayuda y alli es adonde nosotros (therapeutas ocupacionales) podemos aydar. También es importante tener en mente que solo porque uno tiene una enfermedad mental eso no quiere decir que van a necesitar medicamentos. Puede ser que reciben nuestros servicios de terapia ocupacional para ayudar que regresan a participar en sus cosas durante el día para vivir una vida de más calidad.

Interviewer:

¿Y si alguien está interesado en aprender más sobre este tema dónde pueden encontrar información?

Alondra:

Latinos son como unos 4% so es muy importante que nosotros podemos aumentar la diversidad de nuestra profesion. Para mejorar la calidad de salud de nuestra comunidad latina. Si hay alguna persona o que tiene más preguntas sobre qué es la terapia ocupacional puedes visitar nuestra asociación de los Estados Unidos que se llama AOTA.org y ahí tiene toda la información de lo que es la terapia ocupacional cómo es para ir a la escuela y estudiar y en qué diferentes partes de servicio médico podemos trabajar.

Interviewer:

Bueno ahí lo escuchó de la terapéutica Alondra Ammon. Muchas gracias por acompañarnos proveernos esta información tan importante y sobre todo aclarar dudas.