



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

PARA PERSONAS RECIÉN LLEGADAS A COLUMBIA BRITÁNICA

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LAS COSTUMBRES CANADIENSES



En la casa, en la escuela y sobre la salud

Es posible que ya haya leído u oído muchas cosas sobre la vida en Canadá. Pero puede ayudar recordar algunas cosas comunes que los canadienses piensan, creen y hacen.

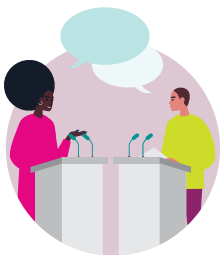
Los pueblos indígenas son los habitantes originales de la tierra que ahora se llama Canadá.

Canadá también es el hogar de personas de muchos países y culturas diferentes. Empezaron a venir aquí hace más de 500 años.

En Canadá, ningún grupo de personas debe ser considerado superior a otro. Esta idea ayuda a mantener la paz entre las personas que viven aquí.

Todas las personas tienen los mismos derechos en Canadá. Incluso los niños tienen derechos. Los padres, profesores y otros adultos no pueden golpear ni descuidar a los niños. Si alguien sabe que un niño está siendo gravemente maltratado, debe reportarlo a una agencia de protección infantil.

Todo individuo tiene libertades básicas. Todas las personas pueden sentir, pensar y creer lo que quieran.



En Canadá, no todos están de acuerdo con muchas cosas. Está bien no estar de acuerdo. Pero hay algunas reglas. Las creencias religiosas o sociales de una persona no pueden perjudicar a otras. Cuando todos muestran respeto y amabilidad, todos se sienten seguros y protegidos.

### ¿Lo sabía?

Durante cientos de años, los pueblos indígenas canadienses sufrieron racismo y abusos de los europeos que colonizaron estas tierras. Muchos pueblos indígenas perdieron sus tierras, sus idiomas y sus vidas.

Canadá está llevando a cabo esfuerzos activos para lograr una reconciliación. Esto incluye honrar y respetar a los pueblos indígenas y sus prácticas. A menudo empezamos las reuniones en la escuela, el trabajo y la comunidad expresando nuestro reconocimiento a las tierras tradicionales. Esto significa utilizar el nombre tradicional de la tierra donde nos reunimos. En ocasiones, es posible que una persona indígena dé la bienvenida al público con palabras en su idioma, o con una canción o una oración.

Aunque tengamos leyes, algunas personas siguen pensando y actuando como si estuviera bien hacer daño a las personas que parecen diferentes.

Si alguien le está haciendo daño a usted o a su familia, puede hablar con personal de asentamiento, médicos o enfermeros, profesores o la policía.

Si usted es víctima de violencia familiar o sexual, incluyendo abuso o maltrato emocional, puede ponerse en contacto con servicios para víctimas (Victim Services):

- Llame al 1-800-563-0808 en cualquier momento del día o la noche
- Disponible en muchos idiomas
- También puede enviar un mensaje de texto al 604-836-6381 (p. ej., “*I need help. A family member hit and threatened me*”, que significa “Necesito ayuda. Un familiar me golpeó y me amenazó”).
- [Victimlinkbc.ca](http://Victimlinkbc.ca)

Si se trata de una emergencia, llame al 9-1-1. No necesita saber inglés. Hay intérpretes en 173 idiomas. Solo diga el nombre del idioma que necesita en inglés (p. ej., “*Spanish*”, “*Arabic*” o “*Tagalog*”).

En Canadá, algunos grupos informan que sufren más daños y odio que otros. Estos son algunos términos que podría escuchar:

- “2SLGBTQ+”: personas biespirituales, lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer y de otras orientaciones sexuales
- “BIPOC”: Personas negras, indígenas y de color

## SALUD

Cuidar nuestra mente es tan importante como cuidar nuestro cuerpo. Nuestra salud incluye lo que pensamos y sentimos.

En Canadá, es legal consumir alcohol, tabaco y cannabis, además de medicamentos recetados por un médico o farmacéutico. Otras drogas no son legales. En Canadá hay muchos grupos que intentan que el consumo de drogas ilegales sea menos peligroso. Esta idea se conoce como reducción de daños (*harm reduction*).

A veces necesitamos ayuda para manejar nuestros sentimientos, pensamientos o comportamientos. En Canadá, es común que adultos y niños pidan ayuda clínica y emocional a médicos, consejeros y grupos de apoyo. También es común buscar recursos de autoayuda. Algunas personas también pueden obtener ayuda de una iglesia o templo.



Incluso cuando intentamos estar sanos, podemos sentirnos mal. Es posible que necesitemos ayuda para curar nuestro cuerpo o emociones. Podemos:

- llamar a una línea de ayuda (8-1-1 para preguntas sobre salud, 2-1-1 para servicios sociales, gubernamentales y de salud comunitaria)
- hacer una cita con un médico familiar (si tiene uno)
- acudir a una clínica ambulatoria (walk-in clinic)
- ir al hospital (si se trata de una emergencia)
- llamar al 9-1-1 (si se trata de una emergencia)

Cuando se ponga en contacto con un enfermero o un médico, explíquese su problema. O pídale a alguien que le acompañe para que le ayude a explicarlo. Su historia será confidencial o privada. No compartirán su historia a menos que se necesite más ayuda de otro profesional, o si usted o un niño están en peligro.

**Si está pensando hacerse daño, hable con alguien de inmediato. En Canadá, hablar sobre la muerte o el suicidio es muy grave. Dígaselo a un amigo en quien confíe, vaya a un hospital o llame a una línea de ayuda en casos de pensamientos o intentos de suicidio, en cualquier momento del día o la noche:**

- **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**
- **9-8-8 Suicide Crisis Helpline (puede llamar por teléfono o enviar un mensaje de texto a este teléfono de ayuda para crisis relacionadas con el suicidio)**

Consejo: Visite su centro comunitario local o la página web del ayuntamiento de su ciudad para conseguir servicios gratuitos o de bajo costo. Esto incluye bancos de alimentos, clases de cocina, gimnasios, talleres de bienestar, deportes para niños, grupos sociales y ayuda para problemas de consumo de sustancias.

Canadá tiene escasez de médicos, enfermeros y otro tipo de personal de salud. Por ello, para recibir asistencia, muchas personas acuden a clínicas ambulatorias (*walk-in clinics*), centros de atención primaria urgente (*urgent and primary care centres*, UPCC) y hospitales. Por lo general, tenemos que esperar muchas horas haciendo fila. La espera puede ser muy estresante. Pero llegará su turno. Mantenga la calma en la medida de lo posible.

## ¿Lo sabía?

En Canadá

- tanto hombres como mujeres de cualquier origen étnico pueden ser médicos o cualquier otro tipo de personal de atención de la salud.
- no podemos elegir al médico o enfermero que nos atenderá. Todas las personas tienen las mismas habilidades.

## ESCUELA

Las escuelas públicas son espacios seguros que no cuestan dinero. Todos son bienvenidos, independientemente de su origen étnico, religión, género, identidad sexual o ingresos familiares. Las escuelas tienen programas para que los alumnos aprendan a entenderse y respetarse. Los estudiantes pueden hablar con un profesor o consejero en la escuela si tienen algún problema con otros estudiantes.



Tipos de escuelas públicas (abiertas de septiembre a junio)

- Primarias: Del kínder (jardín de niños) al grado 7 (de 5 a 12 años), niños y niñas
- Secundaria y preparatoria: Del grado 8 al 12 (de 13 a 18 años), niños y niñas
- Alternativa: Todos los grados, a veces en línea, a veces diseñado para jóvenes con necesidades especiales

Los padres pueden inscribir a sus hijos en una escuela pública cercana a su casa. Los padres deben leer y aceptar las normas de la escuela y llenar los formularios. Durante el año escolar, los padres recibirán avisos sobre las actividades escolares. Algunas actividades cuestan dinero. Pero a veces hay programas que ayudan a cubrir los costos.

Por lo general, los estudiantes deben llevar su propio almuerzo (*lunch*) a la escuela. Otra opción es llevar dinero para comprar comida en la cafetería escolar. Algunas escuelas tienen programas de desayuno y almuerzo para las familias que no tienen mucho dinero.

Se espera que los padres participen en algunas actividades escolares y ayuden a sus hijos a aprender en casa habilidades básicas de lectoescritura. Las escuelas invitarán a los padres a hablar con el profesor de su hijo una o dos veces al año sobre el desempeño de su hijo en la escuela.

### Tareas y boletas de calificaciones

- En muchas escuelas, los estudiantes no tienen tarea.
- Los estudiantes reciben sus boletas de calificaciones dos o tres veces al año. Los estudiantes del kínder al grado 9 no reciben calificaciones expresadas en letras, como A, B o C.
- Los estudiantes de grados 10 a 12 reciben sus calificaciones expresadas en letras para poder solicitar su entrada a *colleges* o universidades.



En ocasiones, las escuelas y los padres no están de acuerdo en ciertos aspectos de la educación. Todas las escuelas tienen un grupo de padres que organiza reuniones para hablar sobre los planes y



problemas escolares. Esta asociación o consejo consultivo de padres se denomina en inglés *Parent Advisory Council* (PAC). Cualquier padre de familia puede participar y asistir a las reuniones.

En Canadá, también hay escuelas privadas para niños de todas las edades. Cuesta dinero asistir a escuelas privadas, también llamadas 'escuelas independientes' (*independent schools*). Algunas son solo para niñas o solo para niños, o solo para personas de ciertos orígenes religiosos.

Las escuelas imparten lecciones sobre sexualidad y consumo de sustancias. El objetivo es que los jóvenes entiendan su cuerpo y su mente, hagan preguntas y hablen libremente de las cosas que les preocupan. Algunas personas no están de acuerdo en hablar abiertamente sobre sexo y drogas. Las escuelas avisarán a los padres cuando se vaya a hablar de este tipo de temas. Las escuelas se centran en la seguridad de los estudiantes. El objetivo es que todos se sientan bienvenidos, sea cual sea su identidad. Muchas escuelas tienen clubes y actividades de apoyo para los jóvenes que corren mayor riesgo de sufrir daños ocasionados por otros alumnos. Esto incluye a jóvenes que se identifican como 2SLGBTQ+ o BIPOC.

Las escuelas públicas de B.C. no son religiosas, a menos que su hijo esté inscrito en una escuela religiosa especial. Por lo general, los estudiantes pueden vestirse o peinarse como quieran.



---

## Servicios locales recomendados para usted:

---

Este folleto fue redactado por la División de B.C. de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA).

**Fundada en 1918, la CMHA es una organización benéfica nacional que ayuda a mantener y mejorar la salud mental de todos los canadienses.**

**[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)**



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
*La santé mentale pour tous*

Proud to be affiliated with



**heretohelp**

Mental health and substance use  
information you can trust