

392_586_Yoga and Paddle Boarding as a Part of Living Well with a Disability (Yoga y paddle boarding para llevar una buena vida con una discapacidad)

TOTAL DURATION: 00:19:30

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:15	00:01:44	<p>Rocío: Hola y bienvenidos al programa "Speak My Language", donde personas de diversas culturas y comunidades hablan acerca de cómo vivir bien con una discapacidad. Mi nombre es Rocío Mendieta y trabajo para Ethnic Communities Council of Victoria. En nuestras entrevistas hablamos con personas de otras culturas y comunidades que tienen alguna discapacidad o que trabajan con esta población para que nos enseñen como ellos usan sus habilidades personales y recursos comunitarios para vivir bien en donde se encuentran. Compartimos historias reales, consejos e ideas de personas con discapacidad y otras quienes nos cuentan acerca de lugares accesibles, actividades y oportunidades. Nuestra invitada de hoy es Ana María Román, quien disfruta del yoga y remar en una tabla de "surfing" como terapia para volver a conectar con las personas y aprender a mejorar su salud día a día. Ella sufre de una enfermedad crónica en la que tuvo que volver a aprender a respirar, caminar y comer. Estuvo un poco aislada por el Covid-19, pero descubrió que en el yoga y remar en una tabla de "surfing" está mejorando su confianza en sí misma, su salud y le permiten continuar con sus fisioterapias. Cuando era niña y adolescente, era deportista bastante activa, pero, a causa de esa enfermedad, ha encontrado otras alternativas para mantenerse saludable y activa como siempre. El yoga y remar en una tabla de "surf" le han brindado confianza y nuevas relaciones. Bienvenida, Ana, y gracias por estar aquí y compartir su historia con nosotros.</p>	<p>Rocío: Hello and welcome to the Speak My Language program, where people from diverse cultures and communities talk about how to live well with a disability. My name is Rocío Mendieta and I work for the Ethnic Communities Council of Victoria. In our interviews, we talk to people from other cultures and communities who have disabilities or who work with this population for them to teach us how they use their personal skills and community resources to live well where they are. We share real stories, advice and ideas from people with disabilities and others who tell us about accessible places, activities and opportunities. Our guest today is Ana María Román, who enjoys yoga and paddling on a surfboard as therapy to reconnect with people and learn to improve her health every day. She suffers from a chronic illness in which she had to relearn how to breathe, walk and eat. She was a little isolated due to Covid-19, but she discovered that yoga and paddling on a surfboard are improving her self-confidence, her health and allow her to continue with her physiotherapy. As a child and adolescent, she was a very active athlete, but because of this illness, she has found other alternatives to stay healthy and active as always. Yoga and paddling on a surfboard have given her confidence and new relationships. Welcome, Ana, and thank you for being here and sharing your story with us.</p>
00:01:44	00:01:51	<p>Ana: Muchas gracias. Gracias a ti, Rocío, por tenerme aquí y por invitarme a tu programa.</p>	<p>Ana: Thank you very much. Thank you, Rocío, for having me here and for inviting me to your program.</p>
00:01:51	00:02:03	<p>Rocío: Bueno, Ana, entonces iniciemos. Ana, disfruta mucho de</p>	<p>Rocío: Okay, Ana, then let's get started. Ana, you really enjoy</p>

		los deportes. Nos gustaría saber de dónde viene su pasión por ellos, especialmente por correr.	sports. We would like to know where your passion for them comes from, especially for running.
00:02:03	00:03:51	Ana: Sí, bueno, la verdad es que desde que tenía seis años ya practicaba atletismo. Empecé a practicar atletismo cuando estudiaba a la primaria, super chiquita. Iba a entrenar en las mañanas, me levantaba súper temprano, entrenaba una hora después iba a las clases, terminaba y entrenaba otras horas después de las clases y competía en los fines de semana y entrenaba. Esa era mi vida hasta la universidad. Entonces, bueno, ahí es donde inició toda mi pasión por los deportes. Solamente una vez empecé a correr en una competencia de la escuela y era como juego, y resultó que era súper buena. Y de ahí empecé a entrenar tan duro y se volvió como una pasión súper grande y como parte de mi vida del día a día. Y bueno, ya no puedo correr porque tenía muchas lesiones a causa de los deportes, de correr. Empecé a nadar y a andar en bicicleta, y después correr triatlones y bueno, ya de ahí poco a poco empecé a incorporar otras actividades y, cuando llegué a Melbourne, a vivir a Australia, pues los deportes acuáticos son algo más común de aquí, que yo no conocía o ir a las montañas a esquiar cuando hay nieve. Así que he probado todo, muchos deportes. Bueno, no todo, pero sí muchos deportes. Y he aprendido muchos deportes, y es como, definitivamente parte de mi vida.	Ana: Yes, well, the truth is that since I was six years old, I had been practicing athletics. I started practicing athletics when I was studying in elementary school, I was very young. I would train in the mornings, get up super early, train for an hour, then go to class, finish and train another few hours after class and compete on the weekends and train. That was my life until university. So, well, that's where all my passion for sports started. Only once did I start running in a school competition and it was like a game, and I turned out to be really good at it. And then I started training so hard and it became like a super big passion and part of my everyday life. Well, I can't run anymore because I had a lot of injuries from sports, from running. I started swimming and cycling, and then running triathlons and well, little by little I started to incorporate other activities and, when I arrived in Melbourne, to live in Australia, because water sports are more common here, that I didn't know about or going to the mountains to ski when there's snow. So, I've tried everything, many sports. Well, not everything, but many sports. And I've learned a lot of sports, and it's like, definitely part of my life.
00:03:51	00:04:04	Rocío: Espectacular. Bueno, Ana, ¿cómo se pueden beneficiar las personas que tienen alguna condición de discapacidad? ¿Cómo se pueden beneficiar del deporte específicamente?	Rocío: Amazing. Well, Ana, how can people who have a disability benefit from it? How can they benefit from sports specifically?
00:04:04	00:08:08	Ana: Bueno, yo podría decir desde la parte de un hábito, algo que tiene que ver con... bueno, no sé, con sentirte empoderado, que puedes hacer algo que sea como dentro de tus capacidades. No importa que a lo mejor no puedas caminar o que a lo mejor no puedas hacer muchas cosas. De verdad que hacer lo mínimo que	Ana: Well, I could say on the part of a habit, something that has to do with... well, I don't know, with feeling empowered, that you can do something that is like, within your abilities. It doesn't matter that maybe you can't walk or that maybe you can't do a lot of things. Really, doing the least you can means a lot. It is very empowering

	<p>puedas significa un montón. Es muy empoderador y sano, contribuye muchísimo al bienestar. Y, por otro lado, bueno, en mi caso, cuando me enfermé, que fue una situación así como súper trágica para mí, porque después de estar súper activa, de un día para otro, perdí la habilidad de estar viva y hasta de respirar. Entonces, pues en moverme completamente, no podía mover mi cuerpo. Y desde el día uno, mis fisioterapeutas iban a hacerme fisioterapia en la cama y a respirar, a moverme, y bueno, puedo ver que no importa la discapacidad o la capacidad que tengas para hacer algo, realmente es determinante o ha sido súper determinante para mí. Yo creo que a veces las personas con diferentes capacidades nos limitamos, a veces a pesar de que puedas hacer de todo. Hay como esa parte de no intentarlo, pero yo creo que es algo muy, muy benéfico. Por otro lado, como desde el punto de vista científico y lo que he estudiado y lo que a mí me ha beneficiado en mi "background", neuropsicología, neurociencias, y es algo que me interesa muchísimo estudiar. Pero lo que he visto, y cuando empecé a hacer más actividades físicas, que podía hacer más actividades físicas, empecé a ir al gimnasio y a tomar clases, por ejemplo, clases de zumba y otras actividades que implican rutinas, como yoga o como "body balance", que son muy un poco más gentiles. Pero bailar, u otro tipo de rutinas, pues me daba cuenta de que me ayudaba, no solo con mi balance, con mi coordinación, con la fuerza, con todo que necesitaba hacer como parte de mi fisioterapia, pero también me ayudaban, como en la parte de aprenderme las rutinas. Empecé a darme cuenta que era una cuestión muy cognitiva, involucrada y, entonces, me di cuenta de eso y empecé a leer, y ahí no hay mucha investigación, pero bueno, algo que he leído es que las rutinas, los ejercicios de rutinas también ayudan a la parte cognitiva, por ejemplo con los</p>	<p>and healthy; it contributes a lot to well-being. And, on the other hand, well, in my case, when I got sick, which was a situation like super tragic for me, because after being really active, from one day to the next, I lost the ability to be alive and even to breathe. So, in moving completely, I couldn't move my body. And from day one, my physical therapists were going to do physical therapy for me in bed and to breathe, to move, and well, I can see that no matter what disability or ability you have to do something, it really is decisive or has been super decisive for me. I think that sometimes people with different abilities limit us, sometimes even though you can do everything. There's kind of that part of not trying, but I think it's something very, very beneficial. On the other hand, as from a scientific point of view and what I have studied and what has benefited me in my background, neuropsychology, neuroscience, and it is something that I am very interested in studying. But what I saw, and when I started doing more physical activities, that I could do more physical activities, I started going to the gym and taking classes, for example, Zumba classes and other activities that involve routines, such as yoga or like body balance, which are very slightly gentler. But dancing, or other types of routines, because I realised that it helped me, not only with my balance, with my coordination, with strength, with everything I needed to do as part of my physical therapy, but they also helped me, as in the part of learning the routines. I began to realise that it was a very cognitive, involved issue and, then, I realised that and I started reading, and there is not much research there, but hey, something I have read is that routines, routine exercises also help the cognitive part, for example with old people if they do like dance routines, on the one hand it helps them to have fun, to follow the rhythm and what is involved in doing a Zumba class, but also to memorise, with</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>ancianitos si hacen como rutinas de baile, por un lado les ayuda como a pasarla bien, divertirse, seguir el ritmo y lo que implica hacer una clase de zumba, pero también a memorizar, con la memoria, con la atención y con otras actividades como visuales espaciales, con números. Esas funciones que, en mi caso están como que súper letárgicas. Y a mí me ayudó muchísimo también, no nada más en la parte física, sino también la cognitiva. Y fue como un descubrimiento. Yo pienso que, en muchos sentidos, como la parte física, emocional, “well being”, pero también cognitiva, son súper importantes.</p>	<p>memory, with attention and with other activities such as spatial vision, with numbers. Those functions that, in my case, are kind of super lethargic. And it helped me a lot too, not only in the physical part, but also in the cognitive part. And it was like a discovery. I think that, in many ways, such as the physical, emotional, well-being, but also cognitive aspects, are super important.</p>
00:08:08	00:08:26	<p>Rocío: Ok. Ana María, hace poco mencionabas el tema de yoga. Sé que en ese momento está haciendo yoga. Qué actividad más emocionante. ¿Podrías explicarnos brevemente cómo el yoga le está ayudando para controlar su cuerpo y fortalecerlo?</p>	<p>Rocío: Ok. Ana María, you recently mentioned the topic of yoga. I know you are doing yoga right now. What an exciting activity. Could you briefly explain to us how yoga is helping you to control and strengthen your body?</p>
00:08:26	00:11:06	<p>Ana: Sí. Bueno, pues sí, igualmente empecé a hacer yoga pues porque era una actividad como más gentil, más amable para mi cuerpo, y cuando empecé a hacer yoga, yo nunca había... me gustaba más las actividades súper “exciting” y “extreme sport”. Pero yoga, me di cuenta de que me ayudaba muchísimo, como a traer como no nada más la parte física, pero también como una parte muy interna de... Voy a decir como llamarlo o describir como algo más espiritual, como tener conciencia, conectar mi cuerpo con mi mente, con mis emociones, como a tener más balance en esas áreas, ¿no? Como no nada más enfocarme como a la parte física, sino también como a tener conciencia de los movimientos, de las posturas de mi cuerpo y de lo que mi cuerpo podía hacer. Y fue como algo muy mágico descubrir yoga y poder hacerla y... Bueno, la hago, trato de hacerla casi todos los días, porque es algo que también se puede hacer en casa y he podido hacer en casa desde el Covid. Y bueno, también me diagnosticaron “post traumatic disorder”, y cuando estoy como</p>	<p>Ana: Yes. Well, yes, I also started doing yoga because it was like a gentler activity, kinder to my body, and when I started doing yoga, I had never... I liked super exciting and extreme sport activities better. But yoga... I realised that it helped me a lot, like not just bringing the physical part, but also like a very internal part of... I'm going to say what to call it or describe it as something more spiritual, like being aware, connecting my body with my mind, with my emotions, like having more balance in those areas, right? Like not just focusing on the physical part, but also on being aware of the movements, of the postures of my body and of what my body could do. And it was like something very magical to discover yoga and be able to do it and... Well, I do it, I try to do it almost every day, because it's something that can also be done at home and I've been able to do it at home since Covid. Well, I was also diagnosed with post-traumatic disorder, and when I'm like very agitated and anxious and with unstable emotions, or because I don't sleep well, it helps me a lot to start my day doing yoga. And a</p>

		<p>muy agitada y con mucha ansiedad y con las emociones un poco inestables, o que no duermo bien, me sirve mucho como para empezar mi día hacer yoga. Y una yoga como muy relajada me ayuda mucho como para estabilizar mi cuerpo, mis emociones y poder rendir en el día. Y pues yo creo que la yoga es algo, digo, no sé, ahora es como algo muy común, y hay en muchos lugares y puedes acceder muy fácil a la yoga. Pero, para mí, ha sido una experiencia de verdad súper apasionante e interesante también, en el sentido de darme cuenta de lo que mi cuerpo puede hacer y cómo puede evolucionar y también como manejar mis emociones o hasta donde entender mis limitaciones y mis alcances. Ha sido como algo muy, muy lindo para mí practicar la yoga.</p>	<p>more relaxed yoga helps me a lot to stabilize my body, my emotions and to be able to perform during the day. And well, I think yoga is something, I mean, I don't know, now it's like something very common, and it's in many places and you can access yoga very easily. But, for me, it has been a really exciting and interesting experience as well, in the sense of realising what my body can do and how it can evolve and also how to manage my emotions or to the extent that I understand my limitations and my scope. It was like something very, very nice for me to practice yoga.</p>
00:11:06	00:11:13	<p>Rocío: Súper interesante. Ana María, ¿dónde le puede recomendar usted a la gente que obtenga más información al respecto?</p>	<p>Rocío: Super interesting. Ana María, where can you recommend that people learn more about this?</p>
00:11:13	00:13:46	<p>Ana: Pues bueno, hay mucha gente que hace yoga "online", hay incluso cursos y es como súper accesible. Yo sigo a una persona que... bueno, ella me parece que es de Estados Unidos, y ella hace yoga y es súper buena. Pero yo creo que la yoga tiene que ver con la personalidad de cada quien. Porque hay diferentes tipos de yoga. Entonces, yo diría que busquen en los gimnasios si pueden ir físicamente en los gimnasios o en estudios de yoga, que sean accesibles y que se pueda probar. Eso sería lo más conveniente. Y, si no les gusta, que prueben otra, porque hay muchos tipos de yoga, muchos... Sí, pues muchos diferentes tipos de yoga. Entonces, a lo mejor probar sería mi principal consejo. Y bueno, si lo prefieren hacer en la casa, buscar "online" en los mismos estudios de yoga. O comprar como paquetes como de 20 clases, de diez clases, de cinco clases. Y la gente lo hace en grupo, a veces en Zoom desde tu casa, y bueno, yo lo hago en YouTube. Y bueno, ya estoy como</p>	<p>Ana: Well, there are a lot of people who do yoga online, there are even courses and it's kind of super accessible. I follow a person who... well, I believe she is from the United States, and she does yoga and is super good. But I think that yoga has to do with the personality of each person. Because there are different types of yoga. So, I would say look for it at gyms if you can physically go to gyms or yoga studios, that are accessible and offer trials. That would be the most convenient. And, if you don't like it, try somewhere else, because there are many types of yoga, many... Yes, well, many different types of yoga. So maybe trying would be my main piece of advice. And well, if you prefer to do it at home, search online in the same yoga studios. Or buy like packages of 20 classes, ten classes, five classes. And people do it in groups, sometimes on Zoom from home, and well, I do it on YouTube. Well, I'm already kind of used to that type of yoga and with that person, and I tried a lot of them and I liked her, so sometimes I do it in a</p>

		<p>que bastante acostumbrada a ese tipo de yoga y con esa persona, y probé muchas y me gustó ella, entonces a veces la hago en algún estudio, pero, por lo mismo del Covid y por estar en los "lockdowns", yo no podía salir por mi condición. Yo soy una persona vulnerable y que, si me da Covid, entonces puedo tener consecuencias muy graves, sobre todo para mis pulmones. Y pues escogí estar en la casa y seguir haciendo mis actividades como yoga desde la casa. Entonces estoy muy adaptada a eso, pero puedo compartir el "link" de esta persona con mucho gusto, y realmente es muy accesible, en cualquier lugar se puede encontrar hacer yoga.</p>	<p>studio, but, because of Covid and because of being in the lockdowns, I couldn't go out because of my condition. I am a vulnerable person who, if I get Covid, then I can have very serious consequences, especially for my lungs. And so, I chose to be at home and continue doing my activities such as yoga from home. So, I'm very adapted to that, but I can share this person's link with great pleasure, and it really is very accessible, anywhere you can find yoga.</p>
00:13:46	00:14:05	<p>Rocío: Muchas gracias. Bueno Ana, cuéntenos un poco sobre su historia y la historia como de su enfermedad, como pasó, cómo fue diagnosticada, cómo se llama su enfermedad. Y, luego de eso, cuéntenos cómo puede disfrutar la vida, llevar una vida normal, teniendo una discapacidad.</p>	<p>Rocío: Thank you very much. Well Ana, tell us a little about your story and the story of your illness, how it happened, how it was diagnosed, what your illness is called. And after that, tell us how you can enjoy life, lead a normal life, having a disability.</p>
00:14:05	00:16:42	<p>Ana: Ok. Sí. Bueno, pues resulta que... voy a hablar de mi historia un poquito. Yo tenía cerca de diez años viviendo en Melbourne, afortunadamente, y conocía ya a muchas personas. Tengo mi familia, mi comunidad aquí en Melbourne. Y eso fue algo súper positivo, porque cuando me enfermé y que fue algo súper repentino y muy impactante para la gente súper cercana a mí, pues tuve mucho apoyo, y eso fue algo súper bueno que siempre voy a estar muy agradecida. Pero resulta que yo me fui a viajar a Europa y, cuando regresé, me sentía muy mal, me dio gastro en el regreso y yo sentía que era el "jetlag" y que estaba como muy cansada. Pero resulta que fue evolucionando el cansancio, parecía como una gastroenteritis, como muy aguda, muy agresiva, pero empecé a notar que estaba perdiendo la fuerza de mis piernas y la sensación de mi cuerpo como con el aire, y el agua era súper diferente. Y entonces me preocupé y fui al médico. Pero eso fue</p>	<p>Ana: Okay. Yes. Well, as it turns out... I'm going to talk about my story a little bit. I had been living in Melbourne for about ten years, fortunately, and I already knew a lot of people. I have my family, my community here in Melbourne. And that was something super positive, because when I got sick, it was something super sudden and very shocking for the people who were super close to me, but I had a lot of support, and that was something super good that I will always be very grateful for. But it turns out that I went to travel to Europe and, when I returned, I felt very sick, I had gastroenteritis on the way back and I felt that it was the jet lag and that I was kind of very tired. But as it turns out, the tiredness evolved, it seemed like gastroenteritis, like very acute, very aggressive, but I began to notice that I was losing the strength of my legs and the feeling of my body like with air and water was super different. And then I got worried and went to the doctor. But that was in a matter of a few days,</p>

		<p>cuestión de unos días, un par de días. Y fui al médico y él me dijo que tenía una infección y empezaron a investigar, y resulta que pues no sabían. Otro día que fui al médico y me dijo, "Si te sientes muy mal, tienes que ir al hospital", y eso hice. Y pues en un hospital me dijeron, "Tienes tanto gastroenteritis" y me mandaron a la casa y yo moría de miedo porque me di cuenta mi cuerpo estaba como perdiendo fuerza en horas. Era impresionante. Y bueno, para no hacer la historia larga, en cuestión de una semana de ir al doctor y al "GP", a la siguiente semana me diagnosticaron una enfermedad autoinmune que se llama Guillain Barre. Y lo que sucede con Guillain Barre es que ataca el sistema inmunológico, es una enfermedad inmunológica, pero que ataca el sistema nervioso central.</p>	<p>a couple of days. And I went to the doctor and he told me that I had an infection and they started to investigate, and as it turns out, well, they didn't know. I went to the doctor another day and he said, "If you feel really bad, you have to go to the hospital," and that's what I did. And so, in a hospital they told me, "You have gastroenteritis" and they sent me home and I was scared to death because I realised my body was like losing strength within hours. It was impressive. And well, long story short, within a week of going to the doctor and the GP, the next week I was diagnosed with an autoimmune disease called Guillain-Barré. And what happens with Guillain-Barré is that it attacks the immune system, it's an immune disease, but it attacks the central nervous system.</p>
00:16:42	00:17:22	<p>Rocío: Ana, muchísimas gracias por compartir su experiencia sobre cómo vivir bien, haciendo ejercicio, meditando, haciendo yoga, trabajando para llevar una vida normal pese a tener una discapacidad y también cómo construir redes, como usted lo mencionaba, con sus amigos y demás, y recursos para estar saludable, conectado y conocer gente nueva. Para finalizar, ¿qué mensaje le quiere dejar a nuestros radioescuchas? "Speak My Language" tiene oyentes en toda Australia. ¿Qué sugerencias así super puntuales podría darles sobre cómo podrían encontrar algo interesante para vivir bien con una discapacidad?</p>	<p>Rocío: Ana, thank you very much for sharing your experience on how to live well, exercising, meditating, doing yoga, working to lead a normal life despite having a disability and also how to build networks, as you mentioned, with your friends and others, and resources to be healthy, connected and meet new people. Finally, what message do you want to leave to our radio listeners? Speak My Language has listeners across Australia. What super specific suggestions could you give them on how they could find something interesting to live well with a disability?</p>
00:17:22	00:18:14	<p>Ana: Bueno, yo creo que algo que tú mencionaste, yo pienso que la parte de tener una buena... ¿Cómo decir? Como amigos, como una comunidad, no tiene que ser millones de personas, ni muchas personas, como buenos amigos. Construir eso es algo súper importante, súper importante que vale la pena como ponerle esfuerzo. Y sí se requiere esfuerzo y se requiere tiempo como para poder, cultivar buenas amistades y tener una buena comunidad. Otra</p>	<p>Ana: Well, I think something you mentioned, I think the part about having a good... How do I say it? As friends, as a community, it doesn't have to be millions of people, or many people, like good friends. Building that is something super important, super important that is worth putting in the effort. And it does require effort and time to be able to cultivate good friendships and have a good community. Another is to have confidence in yourself, as the truth</p>

		es tener confianza en ti mismo, como de verdad que, a pesar de las dificultades, hay muchísimas cosas que puedes hacer, muchísimas cosas que puedes experimentar.	is that, despite the difficulties, there are so many things you can do, so many things you can experience.
00:18:14	00:18:19	Rocío: Bueno, Ana, muchas gracias por acompañarnos el día de hoy y hasta una próxima oportunidad.	Rocío: Well, Ana, thank you very much for joining us today and until the next opportunity.
00:18:19	00:18:24	Ana: Gracias. Gracias a ti, Rocío.	Ana: Thank you. Thank you, Rocío.
00:18:24	00:19:21	Rocío: Si usted disfrutó de nuestra entrevista, por favor diríjase a nuestra página web www.speakmylanguage.com.au , donde puede encontrar más información. Y, si puede, cuénteles a otros acerca de "Speak My Language". Además, nos puede encontrar en Facebook, Twitter, Instagram o LinkedIn, y ayúdenos a continuar esta conversación alrededor de Australia y, por qué no, alrededor del mundo. Ethnic Communities Council of Victoria se enorgullece de ser parte de "Speak My Language" en Victoria. El programa "Speak My Language" está financiado por el Department of Social Services y se imparte en Australia a través de una asociación entre todos los consejos estatales y territoriales, Ethnic and Multicultural Communities Council, y multicultural councils alrededor de Australia. Nuestros socios de transmisión nacional son SBS y NEMBC.	Rocío: If you enjoyed our interview, please go to our website www.speakmylanguage.com.au , where you can find more information. And, if you can, tell others about Speak My Language. In addition, you can find us on Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn, and help us continue this conversation around Australia and, why not, around the world. Ethnic Communities Council of Victoria is proud to be part of Speak My Language in Victoria. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered in Australia through a partnership between all state and territorial councils, Ethnic and Multicultural Communities Council, and multicultural councils around Australia. Our national broadcasting partners are SBS and NEMBC.