

Spanish
for
Mutual
Aid
Español
para
ayuda
mutua



SPANISH FOR MUTUAL AID ESPAÑOL PARA AYUDA MUTUA

Mutual aid is a natural practice of solidarity, wherein members of a community freely cooperate to meet common needs for the benefit of all. Mutual aid is not charity. It does not reinforce hierarchies. It does not perpetuate false dramas of savior and victim. And it does not merely patch the holes made by an oppressive system so that the system can go on oppressing without consequence. In mutual aid, we witness our conditions, challenge them, and create an alternative. Mutual aid is working together to build the collective resilience and power that form the basis for both our collective survival and our political agency.

Wherever life thrives, there is mutual aid, and wherever there is oppression, mutual aid has long been a critical means of survival of oppressed people. We continue this practice as human beings living under systems of mass control, abuse, exclusion, and exploitation. We continue this practice as living beings seeking a better world. We voluntarily share resources, skills, and care because we know that this is what it means to live in community; this is what it means to live.

Our solidarity must extend across languages. This zine was collectively created as both an act of mutual aid and a tool for its practice in our times. Use, adapt, and reproduce it freely.



NOTES ON SPANISH PRONUNCIATION

a	/ah/	as in "far"
e	/eh/	as in "late"
i	/ee/	as in "meet"
o	/oh/	as in "toe"
u	/oo/	as in "soon"
c	Before "e" or "i", "c" has an /s/ sound, or a /th/ sound in parts of Spain. Otherwise, "c" has a /k/ sound.	
g	Before "e" and "i", "g" has an /h/ sound like the Spanish "j". Otherwise, "g" is pronounced like a hard /g/ in English (e.g., "give"), and in the combinations "gue-" and "gui-", the "u" is silent.	
h	Always silent. Combinations "ch" and "sh" are pronounced the same as in English.	
j	Strongly aspirated /h/ sound.	
ll	/y/ sound.	
ñ	Like the "ny" in "canyon".	
q	In combinations "que-" and "qui-", the "u" is silent and the "q" has a /k/ sound.	
r	Tapped, slightly rolled /r/.	
rr	Trilled, strongly rolled /r/.	
v	Soft /b/ sound.	
x	/ks/ sound unless at the beginning of a word, then /s/ sound.	
z	/s/ sound.	

NOTES ON SPANISH GRAMMAR

Nouns are either masculine or feminine in Spanish, and adjectives agree in gender with the nouns they describe. Some of the phrases here will include both masculine and feminine forms of nouns and adjectives so you can choose which is appropriate for your situation. In many of these cases here, the masculine will end in -o and the feminine in -a, but irregularities exist. In the plural, mixed gender groups are given in the masculine form.

Verbs have many different forms in present, past, and future tense, and for imperative and conditional expressions. While there are rules for conjugating verbs with infinitives ending in -ar, -er, and -ir, there are also many irregular verbs to be learned with practice. For the introductory purposes of this zine, here are some examples of conjugations for a regular verb with an infinitive ending in -ar (ayudar, meaning "to aid" or "to help") in the present tense, with pronouns included.

Yo ayudo.	I help.
Tu ayudas.	You (informal) help.
El/Ella/Usted ayuda.	He/she/you (formal) help[s].
Nosotros ayudamos.	We help.
Ustedes ayudan.	Y'all (plural you) help.
Ellos/Ellas ayudan.	They (masculine or mixed gender group/ feminine group) help.

Pronouns are not always included if contextually understood. You will notice that many of the phrases collected here include variants for addressing both a single person and a group of people.

¡TODOS UNIDOS POR EL PUEBLO!

PHRASES

Hello.

Hola.

How are you?

¿Cómo estás?

¿Cómo están ustedes?

My name is [your name].

Me llamo [your name].

What is your name? / What are your names?

¿Cómo te llamas?

¿Cómo se llaman ustedes?

Thank you.

Gracias.

Can you repeat that?

¿Puedes repetir?

¿Otra vez?

Speak more loudly, please.

Habla más fuerte, por favor.

Habla más alto, por favor.

Speak more slowly, please.

Habla más despacio, por favor.

I don't understand.

No entiendo.

I only speak a little Spanish.
Solo hablo un poco de español.

May I use an app to translate?
¿Puedo usar una app para traducir?

May I record?
¿Puedo grabar?

I want to help you.
Quiero ayudarte.
Quiero ayudarles.

We want to help you.
Queremos ayudarte.
Queremos ayudarles.

May I help you?
¿Puedo ayudarte?
¿Puedo ayudarles?

May we help you?
¿Podemos ayudarte?
¿Podemos ayudarles?

Do you need help?
¿Necesitas ayuda?
¿Ustedes necesitan ayuda?

How can I help?
¿Cómo puedo ayudar?

How can we help?
¿Cómo podemos ayudar?

What can I help you with?
¿En qué te puedo ayudar?
¿En qué le puedo ayudar?

What can we help you with?
¿En qué te podemos ayudar?
¿En qué le podemos ayudar?

What do you need?
¿Qué necesitas?
¿Qué necesitan?

Do you need food?
¿Necesitas comida?
¿Ustedes necesitan comida?

Do you need water?
¿Necesitas agua?
¿Ustedes necesitan agua?

Do you need medical care?
¿Necesitas atención médica?
¿Ustedes necesitan atención médica?

Do you need hygiene supplies?
¿Necesitas artículos de higiene?
¿Ustedes necesitan artículos de higiene?

Do you need bandages?
¿Necesitas vendajes?
¿Ustedes necesitan vendajes?

Do you need transportation?
¿Necesitas transporte?
¿Ustedes necesitan transporte?

Do you need a mechanic?
¿Necesitas un mecánico?
¿Ustedes necesitan un mecánico?



Everything for Everyone!

Do you need gasoline?

¿Necesitas gasolina?

¿Ustedes necesitan gasolina?

Do you need a safe place?

¿Necesitas un lugar seguro?

¿Ustedes necesitan un lugar seguro?

Do you need shelter?

¿Necesitas refugio?

¿Ustedes necesitan refugio?

Take what you need.

Toma lo que necesitas.

Toman lo que necesitan.

I am going grocery shopping. Do you need anything? If you make a list of what you need, I will bring it to you.

Voy a hacer las compras. ¿Necesitas algo? Si haces una lista de lo que necesitas, te lo traeré.

Voy a hacer las compras. ¿Necesitan algo? Si hacen una lista de lo que necesitan, se lo traeré.

Do you want me to call someone?

¿Quieres que llame a alguien?

¿Quieren que llame a alguien?

I can call your family.

Puedo llamar a tu familia.

Puedo llamar a sus familias.

Who should we call?

¿A quién debemos llamar?

What is their phone number?

¿Cuál es su número?

We are evacuating.

Nosotros estamos evacuando.

We need to evacuate.
Necesitamos evacuar.

Do you want to come with me?
Quieres venir conmigo?
Quieren venir conmigo?

Do you want to come with us?
Quieres venir con nosotros?
Quieren venir con nosotros?

Do you have everything you need?
¿Tienes todo lo que necesitas?
¿Tienen todo lo que necesitan?

What happened?
¿Qué sucedió?

When did it happen?
¿Cuándo sucedió?

Is everyone okay?
¿Están todos bien?

I am trained in first aid.
Estoy capacitado en primeros auxilios.

Call an ambulance.
Llama a una ambulancia.

I am calling an ambulance.
Estoy llamando a una ambulancia.

Are you hurt?
¿Estás herido/herida?
¿Ustedes están heridos?

Is anyone injured?
¿Está herido alguien?

Are you in pain?
¿Tienes dolor?

What symptoms do you have?
¿Qué síntomas tienes?

Do you have any medical conditions or allergies?
¿Tienes enfermedades o alergias?

Are you currently taking any medications?
¿Estás tomando algún medicamento?

This will hurt.
Esto te va a doler.

What is your full name?
¿Cuál es tu nombre completo?

What is your birth date?
¿Cuál es tu fecha de nacimiento?

Where do you live?
¿Dónde vives?

What city?
¿Qué ciudad?

Do you have kids?
¿Tienes niños?
¿Ustedes tienen niños?

Do you have pets/animals?
¿Tienes mascotas/animales?
¿Tienen mascotas/animales?

You have the right to remain silent.
Tienes derecho a permanecer callado.

You have the right to speak to a lawyer.

Tienes derecho de pedir hablar con un abogado.

Do not sign anything until you speak to a lawyer.

No firmes nada hasta que hables con un abogado.

You can ask if they have a judicial warrant.

Puedes preguntar si ellos tienen una orden judicial.

A judicial warrant has to have a judge's signature.

Una orden judicial necesita tener la firma de un juez.

You have the right to refuse a search if they don't have a judicial warrant.

Tiene el derecho de negarse a que se registre si ellos no tienen una orden judicial.

The police don't have your best interests in mind.

La policía no tiene tus mejores intereses en mente.

La policía no tiene buenas intenciones.

Immigration agents lie to you.

La migra te miente.

You can ask the officer "Am I free to go?" In English, it's: "Am I free to go?"

Puedes preguntarle al oficial << puedo irme >>. En inglés, es: "am I free to go?"

You are free to go.

Eres libre de irte.

Ustedes son libres de ir.

Ningún ser humano es ilegal.

Do we need to move your car?
¿Necesitamos mover tu coche/carro/auto?

Are you concerned about your car?
¿Te preocupa tu coche/carro?

I can give your keys to your family.
Puedo darle tus llaves a tu familia.

Will you give me your car key?
¿Me darás la llave de tu coche?

There are a lot of police.
Hay muchos policías.

ICE is here.
La migra está aquí.

It is not safe here.
Este lugar no es seguro.

I can accompany you.
Te puedo acompañar.
Yo puedo acompañarles.

Be calm.
Tranquilo/tranquila.

Remain calm.
Mantenga la calma.

Don't worry.
No te preocupes.

I'm your neighbor.
Soy tu vecino/vecina.

Here is my contact information.

Esta es mi información de contacto.

I am with you.

Estoy contigo.

Estoy con ustedes.

We are with you.

Estamos contigo.

Estamos con ustedes.

I am so sorry.

Lo siento mucho.

I wish I could do more.

Ojalá pudiera hacer más.

Me gustaría poder hacer más.

You are not alone.

No estás solo/sola.

Ustedes no están solos.

These phrases are only the beginning. Think about the skills and resources you personally have to share with your community, and the communication essential to that mutual aid practice, and write down your own phrases in English and Spanish here for reference.

Useful Vocabulary for Emergency and Medical Mutual Aid

abogado/abogada attorney, lawyer	antibiótico antibiotic	azúcar sugar
accidente accident	antihistamínico antihistamine	bastón cane
adolescente adolescent, teenager	antiséptico antiseptic	bebé baby, infant
adormecimiento y hormigueo numbness and tingling	apoplejía stroke (medical)	boca mouth
adulto adult	articulación joint (anatomy)	bolsa de hielo ice pack
agua water	asalta assault	bombero firefighter
agua potable drinking water	asfixia choking	borracho/borracha intoxicated, drunk
alergia allergy	ataque seizure (medical)	botiquín de primeros auxilios first aid kit
ambulancia ambulance	ataque al corazón heart attack	brazo arm
analgésico painkiller	auxilio help	cabeza head
ansiedad anxiety	ayuda help	cadera hip
	ayudas a la movilidad mobility aid	caída fall

cárcel jail	dedo finger	embarazada pregnant
ciego/ciega blind	dedo de pie toe	embarazo pregnancy
ciudadano citizen	deprimido/ deprimida depressed	emergencia emergency
colisión collision	derecha right (side)	enfermedad illness
comestibles groceries	desinfectante disinfectant	enfermedad crónica chronic illness
comida food	desmayarse to faint	enfermero/ enfermera nurse
congelación frostbite	diabetes diabetes	epilepsia epilepsy
conmoción concussion	diabético/diabética diabetic	escombros debris
convulsión convulsion, seizure	dinero money	escuela school
corazón heart	dolor pain	esguince sprain
corte cut, laceration	drogado drugged, high	espalda back
corte court (legal)	edad age	estación de bomberos fire station
cuello neck	electricidad electricity	

estación de policía police station	herida de bala gunshot wound	mano hand
estómago stomach	hinchazón swelling	manta blanket
evacuación evacuation	hospital hospital	mareo dizziness
falta de aliento shortness of breath	hueso bone	maskarilla face mask
fatiga fatigue	hueso roto broken bone	médico/médica doctor
fiebre fever	identificación identification	médula espinal spinal cord
fractura fracture	idioma language	miedo fear
garganta throat	incendio fire	muñeca wrist
gas lacrimógeno tear gas	inconsciente unconscious	náusea nausea
gasa gauze	inmigrante immigrant	niños children
género gender	izquierda left (side)	ojo eye
gratis free of charge	juez a judge	oreja ear
herida wound	libre available, free	oxígeno oxygen

robo robbery	quemadura burn	salud mental mental health
paciente patient	reanimación resuscitation	sangrado bleeding
paramédico/ paramédica paramedic	reanimación cardiopulmonar o RCP CPR	sangre blood
pasaporte passport	receta prescription	seguro/segura safe, secure
peligroso/peligrosa dangerous, unsafe	redada police raid	sexo sex
pecho chest	respiración breathing	shock shock (medical)
pie foot	rodilla knee	signos vitales vital signs
pierna leg	ropa clothing	silla de ruedas wheelchair
policía police	sala de emergencia sala de urgencias emergency room	sobredosis overdose
presión arterial blood pressure	salida exit	sordo deaf
primeros auxilios first aid	salpullido rash	terremoto earthquake
pulmones lungs	salud health	tobillo ankle
pulso pulse		tormenta storm (weather)

traductor
translator

vendaje
bandage

vértigo
vertigo

vista
vision

vómito
vomit

zona de evacuación
evacuation zone

un mundo donde quepan muchos mundos



A world where many worlds fit