

3a Edición
2011

HISTORIAS DEL IR Y VENIR Y LA SALUD MENTAL

Manual para
Promotores de Salud

PRODUCIDO POR:
LA INICIATIVA DE SALUD DE LAS
AMERICAS, ESCUELA DE SALUD PUBLICA
UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, BERKELEY



Historias del Ir y Venir y la Salud Mental

Manual para Promotores de Salud

3a Edición

2011

La ilustración de portada es un óleo realizado por Melissa Oehler.

Título de la obra: "Hearts"

Diseño y diagramación: Yara Pisani

Iniciativa de Salud de las Américas

Escuela de Salud Pública

Universidad de California, Berkeley

1950 Addison St., Ste. 203

Berkeley, CA 94720-7410

Tel: (510) 643-1291 Fax: (510) 642-7861

<http://www.hia.berkeley.edu>

Se permite la reproducción total o parcial sin fines comerciales, citando la fuente.

Cita sugerida:

Historias del Ir y Venir y la Salud Mental: Manual para Promotores de Salud. Iniciativa de Salud de las Américas, Escuela de Salud Pública, Universidad de California, Berkeley. 2011. Impreso en California, EE.UU.

CONTENIDO

- 01 | PRESENTACIÓN
- 02 | SOBRE EL MANUAL
- 05 | LA MIGRACIÓN Y LA SALUD MENTAL
- 14 | PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL
- 20 | LAS ETAPAS DE LA MIGRACIÓN
- 22 | LA PREPARACIÓN PARA LA PARTIDA
- 24 | LA REORGANIZACIÓN FAMILIAR
- 26 | EL CRUCE
- 29 | LA LLEGADA AL NUEVO PAÍS: PRIMERAS IMPRESIONES
- 32 | QUEDARSE A VIVIR
- 35 | EL REGRESO
- 38 | RECURSOS
- 43 | BIBLIOGRAFÍA
- 44 | AGRADECIMIENTOS

PRESENTACIÓN

Cada migrante tiene su propia historia en el ir y venir entre fronteras, culturas y sueños. Las historias de los migrantes son múltiples y variadas, algunas con desenlaces felices y exitosos, otras matizadas por frustraciones y tragedias. Pero lo que sí tienen de común todas las historias de migrantes es la carga de estrés propia de la migración que, en ocasiones, supera la capacidad de adaptación de los seres humanos. Los problemas de salud mental de los migrantes son específicos y son reales, y se requiere que tanto el migrante cómo la sociedad en la que éste se encuentra, lo reconozcan para que se puedan abordar y buscarles soluciones adecuadas.

Los/las promotores de salud juegan un papel muy valioso en la comunidad y, con la capacitación adecuada, pueden ayudar a mejorar la salud de las personas, en este caso de los migrantes, tanto en la parte física como en la mental y emocional. Esperamos que este manual sea un instrumento útil en el trabajo que los promotores realizan. Tenemos plena confianza que ustedes harán llegar los mensajes de este manual a quienes lo necesitan y hacer realidad la frase «Aunque estés lejos, no estás solo».

Xóchitl Castañeda, Directora
Iniciativa de Salud de las Américas
Escuela de Salud Pública
Universidad de California, Berkeley

SOBRE EL MANUAL

Propósito - El propósito de este manual es brindar información a los promotores sobre la relación que existe entre la migración y la salud mental, y las repercusiones que éstas pueden tener en los migrantes y sus familias.

A quién está dirigido

- A promotores de salud que trabajan con la población migrante.
- A líderes comunitarios que buscan promover el desarrollo y mejorar la salud de los migrantes.
- A las agencias y personas que brindan sus servicios a la población migrante, en especial aquellas relacionadas con la atención a la salud.
- A las personas responsables de diseñar y ejecutar proyectos de carácter social, asistencial o comunitario.
- A todas las personas que viven y luchan cada día para que la vida y los esfuerzos sean más llevaderos y menos duros para quienes tienen que trabajar lejos de su lugar de origen.

trabajan con migrantes o sobre este tema. Cada capítulo se ilustra con los testimonios de algunas de estas vivencias.

Se discutieron los principales retos y oportunidades que existen para mejorar el trabajo de los promotores sobre la salud mental del migrante, en especial, los problemas relacionados con el estrés.

Las vivencias reales por las que pasan las personas dentro del ciclo migratorio sirvieron de hilo conductor para los diferentes temas.

El manual fue revisado por promotores y otros expertos de los Estados Unidos, España y México, con el fin de valorar su utilidad, calidad, y adecuación lingüística y cultural.

La tercera edición también estuvo revisada por un grupo multidisciplinario, incluyendo psiquiatras europeos especializados en el tema de salud mental y migración, así como personal de la Iniciativa de Salud de las Américas (ISA) que ha elaborado otros manuales. Se utilizaron datos recabados por investigadores a través del Programa de Investigación en Migración y Salud (PIMSA) que fueron traducidos a un lenguaje accesible a personas ajenas al medio académico.

Metodología

El proyecto se inició con una búsqueda de literatura sobre el tema tanto en el ámbito académico como en otros medios (Internet, revistas y publicaciones varias).

Se identificaron los aspectos centrales relacionados con la salud y la migración, en especial, aquéllos vinculados con la salud mental.

Se condujeron entrevistas individuales y grupos focales con personas que trabajan con la comunidad latina en los Estados Unidos, y con personas que trabajan con migrantes o sobre este tema. Cada capítulo se ilustra con los testimonios de algunas de estas vivencias.

Las vivencias reales por las que pasan las personas dentro del ciclo migratorio sirvieron de hilo conductor para los diferentes temas.

Se condujeron entrevistas individuales y grupos focales con personas que trabajan con la comunidad latina en los Estados Unidos, y con personas que

Consideraciones y aclaraciones

Entendemos como “migrantes” aquellas personas que se desplazan entre países, regiones, estados o cosechas, e “inmigrantes” aquellas personas que viven de forma permanentemente o la mayor parte del tiempo en un país diferente a su país de origen. Sin embargo, para fines de este manual usaremos el término “migrante” para referirnos tanto a los migrantes, como a los inmigrantes.

Parte de lo que aquí está escrito no es nada nuevo, ya muchos lo hemos vivido. La novedad es que este manual reconoce que los problemas de salud de la población migrante están relacionados directamente con el proceso de migración en sí mismo y a la vez afectan a sus familias y a las comunidades de donde salen o hacia donde se desplazan, tanto en los Estados Unidos como en sus países de origen; así mismo, están relacionados con las condiciones de trabajo y el contexto en el que viven, y también con los determinantes sociales de la salud.

Los temas que vamos a tratar están relacionados con la migración, con el hecho de salir de nuestros pueblos o ciudades y llegar a vivir a otros sitios. La migración aumenta la posibilidad de tener ciertos riesgos, enfermedades, y problemas de salud físicos, espirituales y mentales, así como tener una mayor vulnerabilidad para adquirir o desarrollar ciertas enfermedades y padecimientos.

La persona que migra, muchas veces, va siendo olvidada en su lugar de origen o es tratada como invisible en los lugares de tránsito y destino porque “hoy está y mañana no”. Además, sus necesidades de salud frecuentemente son ignoradas por los sistemas de salud o se complican por la falta de transporte para llegar a las clínicas, por el temor a ser deportado por su condición migratoria, por no contar con la documentación oficial, por los altos costos de los servicios médicos, por las desigualdades de género y por la discriminación cultural y lingüística. En este sentido, la labor de los promotores de salud es invaluable para construir puentes para la salud.

Características del manual

Este manual busca ser de fácil comprensión para quienes lo utilicen, sin importar el nivel de escolaridad. Lo único que se requiere son buenos hábitos de lectura y escritura, mente abierta, curiosidad, ánimo y buena disposición.

El manual empieza con información básica sobre la salud mental, y algunos problemas comunes relacionados con la salud mental como son la violencia doméstica y las adicciones. A continuación, se presentan en breve las diferentes etapas de la migración.

Las secciones del manual se enfocan a los diferentes momentos de la migración y cómo éstos pueden generar situaciones de estrés y llegar a afectar la salud mental de los migrantes.

Se presenta un cuadro donde se lista una serie de materiales de apoyo que los promotores pueden consultar para ampliar y mejorar su trabajo con la comunidad. El cuadro da una breve descripción del material, así como los datos de la organización que lo preparó.

Se incluye una serie de recursos adonde el promotor puede remitir a las personas. Los recursos se ordenaron por áreas temáticas. Al final, se presenta la bibliografía utilizada.

Organización del manual

- **Qué vamos a aprender en esta sección:** ofrece una visión general de los puntos tratados.
- **Objetivos de aprendizaje:** indica lo que los promotores deben saber al final de cada sección.
- **Testimonios:** ofrece ejemplos reales obtenidos a través de entrevistas de campo y grupos focales. El relato de las vivencias puede ser usado como trampolín para el diálogo y el intercambio de ideas. A partir de ellas se tejen las reflexiones, el análisis, y se permite que los participantes descubran sus propias historias y su propio aprendizaje.
- **Reflexiones:** el uso de metáforas, anécdotas o historias de la vida real, invita al promotor a ubicarse en un momento o situación de la vida del migrante que puede afectar su salud. El objetivo de esta sección es motivar a los promotores a profundizar sobre cómo la migración puede afectar la salud mental.
- **Mensaje de Salud:** se ofrece un mensaje básico de salud relacionado con cada tema.
- **Ideas Para los Promotores:** da consejos prácticos para que el promotor genere dinámicas de trabajo con su público.
- **Conclusiones:** resume los puntos principales tratados en cada sección.
- **Materiales de Apoyo:** se describen recursos que pueden ser útiles para que el promotor complemente su trabajo.
- **Recursos:** lista de organizaciones con las que los promotores pueden comunicarse si necesitan más información, o remitir a las personas a lugares donde pueden recibir ayuda. Muchas de las organizaciones tienen números de teléfono para servicios gratuitos. Si bien la mayoría de las veces los servicios son a nivel nacional (en los Estados Unidos), algunos de los recursos se limitan a California.

Sugerencias para el uso del manual

Los promotores pueden organizar grupos de discusión y también dialogar individualmente con las personas. Se sugieren a los promotores los siguientes pasos para guiar la discusión sobre el impacto que tiene la migración en la salud mental:

- Invitar a las personas a sentarse en círculo.
- Crear un ambiente acogedor y explicar las reglas de la sesión de manera que los participantes
 - » Se sientan respetados, aceptados y apreciados por lo que son, y no rechazados.
 - » Sientan que se les escucha y, al mismo tiempo, que sean capaces de escuchar a los demás.
- Presentar los mensajes tomando en cuenta las necesidades y características de su público.
- Ser prácticos y creativos cuando decidan sobre el tipo de información que van a compartir con su público, ya sea a través de varias sesiones o simplemente si se trata de una sola oportunidad de estar juntos.
- Compartir:
 - » obras de teatro
 - » títeres
 - » proverbios
 - » mitos y leyendas de la vida real a través de vivencias
 - » canciones
 - » poemas
 - » cápsulas de radio.
- Cada vivencia puede estar seguida por preguntas como:
 - » ¿Qué le hace recordar esta vivencia?
 - » ¿Conoce a alguien que haya pasado por algo parecido?
 - » ¿Cómo cree que se sintió esta persona?
 - » ¿Cómo cree que esos sentimientos o emociones lo llevaron a actuar?
 - » ¿Qué cosas pudo haber hecho ésta persona ante ésta situación?
 - » ¿Qué le pasó a ésta persona para que haya reaccionado de ésta manera?
 - » ¿Cómo puede usted poner en práctica lo que aprendió con la vivencia?
- Hacer preguntas para invitar al diálogo y al intercambio de ideas
- Se puede invitar a las personas a que platiquen

sobre sus propias experiencias, pensamientos y sentimientos. Es importante evitar actitudes negativas o juicios de valor.

- Cerrar la discusión:
 - » Hacer un resumen de los tres puntos más importantes que se abordaron en la sesión.
- Dar referencias:
 - » Incluir números telefónicos, clínicas, y otros servicios en ambos países.
- Repartir panfletos o materiales educativos:
 - » Explicar su contenido

Advertencia

Las siguientes páginas están diseñadas para ser utilizadas en combinación con los manuales para promotores de salud que ya existen.

No se pretende que éste sea un manual de técnicas para capacitar a los promotores en el trabajo con grupos.

Tampoco se pretende formar a “especialistas en salud mental”. Lo que se espera es dar a los promotores elementos para que puedan aconsejar o referir en caso de ser necesario, a las personas que necesiten ayuda emocional.

Los promotores que utilicen este manual podrán continuar su preparación en el campo de la salud mental más a fondo por medio de otros talleres enfocados en el tema. Esperamos que este manual despierte la curiosidad de abordar otros temas de salud relacionados con la migración.

No se pretende que sea la única fuente en la preparación del tema de la migración y la salud mental para promotores.

La información incluida no es con el fin de poder dar consulta clínica sobre salud mental. Esa capacidad generalmente se obtiene por medio de instrucción formal y se necesita una licencia que acredite dicha preparación.

No es exhaustivo y es un documento perfectible. Se ha tratado de utilizar un lenguaje sencillo para que el manual pueda servir a un público amplio.



LA MIGRACIÓN Y LA SALUD MENTAL

«Aún no es tarde para buscar un mundo más nuevo.»

- Alfred Tennyson

Qué vamos a aprender en esta sección?

En esta sección aprenderemos a identificar los diferentes niveles de salud mental, que van desde un estado emocional equilibrado hasta una crisis de salud mental. Asimismo vamos a aprender cuáles son los problemas que causan más estrés en los migrantes, también llamados “duelos migratorios”.

Usualmente los problemas de salud mental son más difíciles de identificar que las enfermedades físicas, puesto que no podemos decirle a alguien exactamente dónde nos duele y también porque los límites entre lo que es “normal” en salud mental y un “problema” de salud mental no siempre son muy claros, por eso aquí vamos a describirlos uno por uno.

Objetivo de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá determinar:

- Qué situaciones relacionadas con la salud mental puede manejar él como promotor
- Qué situaciones requieren la intervención de profesionales

Reflexiones

¿Qué pasaría si le preguntáramos a un pez qué es el agua?

Si pudiéramos preguntarle a un pez qué es el agua, probablemente no podría contestarnos. No porque no lo sepa, sino porque el agua forma parte de su vida, de cada momento, y quizás nunca se ha dado cuenta que allí está ese líquido maravilloso que no tiene color ni sabor. El pez no se ha dado cuenta de que el agua existe independientemente de su ser, quizás porque vive completamente sumergido en ella.

Lo mismo pasa si alguien nos pregunta qué se siente ser mexicano, guatemalteco, peruano o ser del país que uno sea. Rara vez uno se ha sentado a pensar lo que significa ser del pueblo de donde uno es, cómo explicarle a alguien con palabras cómo es ser de Michoacán, de Guerrero, de Bogotá o de San Cristóbal de las Casas.

Las personas van viviendo su vida, en su medio, trabajando o buscando trabajo, tratando de tener lo necesario para vivir. Pero cuando una persona sale de su “agua”, es decir de su tierra natal, es cuando por primera vez se siente como un pez fuera del agua. Siente que le hace falta algo. Echa de menos todas las cosas en las que antes ni siquiera pensaba.

La vida de los migrantes que viajan a lugares lejanos en busca de mejores trabajos podría compararse con la de un pez que no es consciente de que existe el agua, porque ahí vive, hasta el momento en que lo sacan de ella.

Por eso, en las siguientes páginas se presentan esas historias del ir y venir, y se muestra cómo estas experiencias afectan la vida y la salud de las personas, a veces para bien y a veces para mal. Pero casi siempre, las cambian.

El observar la salud de las personas a través de estos cambios permite a los promotores estar mejor preparados para ayudar a salir adelante a nuestros paisanos. La salud se ve afectada por el solo hecho de ir y venir de allá para acá y de acá para allá. El pasar al “otro lado” cambia la forma de vivir de la gente, sus sentimientos, su modo de pensar; y todos estos cambios afectan la salud: desde lo que comen, como se visten, lo que hacen para divertirse, su forma de relacionarse con otras personas, hasta las cosas por las cuales se pueden enfermar.

Si alguna vez usted ha visto una piedra grande en un río, puede notar que la piedra ha ido moldeándose con el agua. La piedra por dura que sea ha ido cediendo a la fuerza del agua, el agua que todos los días pasa rozándola.

Se puede decir que las personas son como la piedra, puede parecer que nada puede cambiarlas, sin embargo, las cosas de la vida como cambiar de país, adaptarse a otro lugar, vivir nuevas experiencias, van cambiándolas todos los días. Las circunstancias de la vida son como el agua, todos los días nos afectan un poquito, ya sea suavemente como un roce, o duramente como un fuerte torrente.

Las personas que emigran en condiciones de desigualdad, muchas veces se enfrentan a una desintegración familiar, a sensaciones de desarraigo, a peligros de muerte al cruzar de forma indocumentada la frontera. También hay casos en que son afectados por la delincuencia organizada, sus derechos laborales son violados por parte de empleadores y pueden sufrir redadas, acoso y deportación por autoridades migratorias. (CDPME, 2010)

que los migrantes pueden ser más vulnerables que otras personas a enfermarse, a sentirse deprimidos, a caer en malos hábitos, a no cuidarse o no comer bien. Es importante estar preparado para ayudar en lo que se pueda a quienes, por una razón u otra, han dejado su lugar de origen. Muchas veces el promotor es la única persona que puede dar un consejo sensato y, cuando es necesario, orientar a que se busque ayuda profesional.

La salud es un elemento central del bienestar de las personas y un activo esencial para el desarrollo integral de sus capacidades, para el desempeño laboral y para su participación social. Pero no puede haber salud sin salud mental. La salud física y la salud mental están estrechamente vinculadas, el estado de salud mental es clave para la salud física.

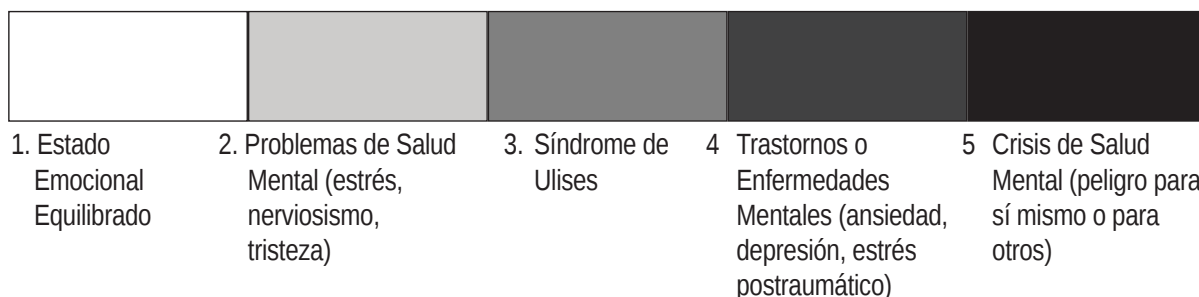
Testimonio

«Hace ya casi un año que me vine de mi pueblo para aquí, a California porque allá no encontraba trabajo. Dejé a mi mujer con dos niños y la pequeña Guadalupe que nació hace 6 meses y todavía yo no conozco. Me hacen mucha falta. Aquí las cosas no son tan fáciles como me dijeron mis compadres, sobre todo porque yo no hablo inglés. Hay veces que sí hay trabajo, pero a veces pasan los días y las semanas sin tener nada y a mí eso me angustia mucho porque mi familia depende de mí. Para rematar, la ‘migra’ está haciendo redadas por esta zona y ya se llevaron a algunos que conozco. En las noches casi no duermo, pendiente por si alguien viene y tengo que salir corriendo. Me siento como si fuera un criminal, pero lo único que yo quiero es trabajar para poder darle de comer a mi familia y algún día poderles construir la casita que les prometí».

La experiencia de migrar de un país a otro nos cambia de muchas maneras y a veces no nos damos cuenta. Por esto, el promotor de salud debe estar alerta de

Niveles de Salud Mental

La salud mental de una persona tiene diferentes niveles. Para entenderlos mejor, imaginemos que existiera un termómetro que en vez de medir la temperatura del cuerpo midiera la salud mental. El termómetro podría indicar desde “Sin fiebre”, en este caso “Estado Emocional Equilibrado”, hasta “Fiebre muy alta”, es decir “Crisis de Salud Mental”, como lo ilustra el siguiente gráfico:



Es importante conocer las diferencias entre cada estado de salud mental porque para cada nivel o gravedad, la persona necesitará un tipo de intervención diferente.

1 Estado Emocional Equilibrado

Es el estado en el que se encuentra una persona que se siente bien consigo misma y con su entorno, que es optimista y se siente en armonía. Esto no quiere decir que todo sea perfecto a su alrededor, pero la persona se siente segura de que puede superar las adversidades que se le presenten, ya sea porque conoce el entorno y/o porque cuenta con los medios para resolver los problemas.

2 Problemas de Salud Mental

Es común que las personas tengan algún tipo de problema de salud mental en el transcurso de su vida, con frecuencia debido a situaciones estresantes como la falta de dinero, discusiones con amigos o familiares, o la muerte de un ser querido. Los tipos de estrés diario pueden producir tristeza, preocupación y otros sentimientos negativos.

Los problemas de salud mental más comunes son el estrés, el nerviosismo y la tristeza.

Estrés Es una reacción del cuerpo y/o la mente frente a una situación amenazante o que rebasa sus medios o recursos para manejarla.

Nerviosismo Es un estado incómodo temporal en el que uno no puede quedarse quieto o relajarse; a veces ocurre en previsión de algún evento; se siente excitabilidad excesiva e irritabilidad, con malestar físico y mental.

Tristeza Es un estado de ánimo en el que uno se siente desanimado, con ganas de llorar.

La migración bajo cualquier circunstancia puede causar estrés. El separarse de los seres queridos y encontrarse lejos de los lazos familiares; el tener que enfrentarse a una nueva cultura, a un nuevo idioma, nuevas costumbres e incluso a veces a la discriminación y a malas condiciones de vida provocan diferentes niveles de estrés.

Muchas personas viven estresadas sin darse cuenta. A menudo los trabajadores migrantes no se dan cuenta de que ir y venir entre un lugar y otro —entre casas, estados, cosechas, y países— impone muchos cambios en sus vidas y su salud. Casi nunca piensan en estas cosas porque cada día llega gente nueva y hay otros que se van. El ir y venir es parte de sus vidas. Cada etapa de la migración por la que pasa una persona está llena de cambios y, como consecuencia, puede producir mucho estrés.

¿Cuáles son los síntomas más comunes del estrés o de los problemas de salud mental en general?

SÍNTOMAS

- Tristeza y tendencia a llorar
- Dificultad para dormir (insomnio)
- Dificultad para concentrarse
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Tensión muscular

- Sudor excesivo
- Falta de apetito o sensación de hambre en todo momento
- Aumento del pulso o los latidos del corazón
- Problemas sexuales
- Irritabilidad, enojo, facilidad para molestarse, o ira excesiva

Los duelos de la migración

Desde la perspectiva psicológica se considera que la migración es un acontecimiento de la vida que, como todo cambio, supone una parte de estrés, de tensión, y al que se denomina “duelo migratorio”.

Se considera que existen 7 duelos en la migración (Achotegui, 1999), o en otras palabras, causas de estrés propias de la migración:

La familia y los seres queridos

Los migrantes dejan aquello que quieren y que les es familiar, en especial sus seres queridos como hijos, pareja, padres, parientes y amigos. No saber cuándo verán nuevamente a sus seres queridos, o si volverán a verlos, les causa tristeza y preocupación. También es más difícil para los migrantes obtener apoyo emocional en momentos difíciles cuando están lejos de sus hogares.

La lengua

En ocasiones las personas migran a países donde se habla otro idioma y si la persona no conoce o domina este idioma se le hará más difícil el adaptarse, encontrar trabajo y realizar tareas diarias como transportarse, ir al mercado o ir al médico.

La cultura

Cada región o país tiene valores y costumbres diferentes que en ocasiones chocan con la cultura propia del migrante y hacen más difícil la adaptación. También es común que el migrante eche de menos cosas muy propias de su lugar de origen como la música, la comida, las fiestas, el sonido de los ríos, el color de los campos, el olor a pan fresco, las bandas de música de los pueblos.

La tierra

Los paisajes, los colores, los olores, la temperatura cambian de un lugar a otro y el estar alejado de esos

lugares familiares puede causar algo de estrés, todavía más si los cambios son drásticos, como por ejemplo una persona que ha vivido siempre en una región tropical y que emigra a un lugar con inviernos fuertes, nieve y temperaturas bajo cero.

El estatus social

El acceso o falta de acceso a ciertas oportunidades en el lugar de destino, como trabajo, vivienda, servicios de salud, servicios sociales, el estatus migratorio de la persona (tener papeles o no), entre otros, puede determinar el nivel de estrés en que vive un migrante. También, si es una persona que en su lugar de origen tenía un estatus social medio o alto, con un trabajo profesional, y al emigrar se ve obligada a vivir en condiciones más bajas y realizar trabajos diferentes a su profesión, este cambio puede crear mayor estrés.

El contacto con el grupo de pertenencia

En ocasiones el migrante se enfrenta a situaciones de rechazo en el lugar de destino, por el hecho de pertenecer a una cultura o raza diferente o simplemente por el hecho de ser migrante. Al mismo tiempo, el migrante puede sentirse incómodo al verse y sentirse diferente a los demás, por no “pertenecer” a ese grupo y, por echar de menos a “su gente”.

Los riesgos para la integridad física

El viaje migratorio puede ser largo, peligroso, y estar lleno de incertidumbre, sobre todo cuando las personas migran sin la documentación necesaria. Pueden ser objeto de abusos físicos y mentales por parte de quienes los cruzan (polleros), de las autoridades, o de bandas de asaltantes que aprovechan el estado de indefensión de los migrantes. También, dependiendo de la forma en cómo se emigre y por dónde se realice el viaje, el migrante puede enfrentarse a otros peligros de la naturaleza como deshidratarse en el desierto, congelarse en las montañas, ser atacado por animales salvajes y venenosos, ahogarse al cruzar ríos y canales o al hacer el viaje por mar en balsas endebles o sobrecargadas.

Estos duelos se dan en mayor o menor grado en todos los procesos migratorios de acuerdo con las condiciones en que la persona emigra. Usualmente cuando alguien emigra en buenas condiciones, por ejemplo con visa y permiso de trabajo, con su familia, a un lugar de donde sabe el idioma, es posible que esta persona tenga un

“Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que implica unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos. Estas personas sufren el riesgo de padecer el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple, o Síndrome de Ulises (haciendo mención al héroe griego que padeció innumerables adversidades y peligros lejos de sus seres queridos).”

- Achotegui, 2008

“duelo simple”, es decir que aunque eche de menos algunas cosas de su lugar de origen (amigos, comida, o paisajes) en general sus niveles de estrés debidos al cambio no serán muy altos. Mientras que si alguien emigra en condiciones extremas, sin papeles, sin dinero, dejando a la familia, cruzando por lugares peligrosos, llegando a un país con un idioma que no conoce, muy posiblemente esa persona vivirá lo que se denomina un “duelo extremo”.

3 El Síndrome de Ulises

Éste es el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple. En otras palabras, ocurre cuando los estresores o problemas que vive el migrante son muchos y se multiplican y además tienen una larga duración. Este síndrome fue descrito por el Dr. Joseba Achotegui, quien lleva trabajando desde hace muchos años con migrantes en España.

Cuando las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidad de superarlas y la persona entra en una situación de crisis permanente es cuando hablamos del “Síndrome de Ulises”.

¿Cuáles son las dificultades (estresores) que dan lugar al Síndrome de Ulises?

Las dificultades que afectan más psicológicamente son:

ESTRESORES

- La separación forzada de los seres queridos
- El fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades: no tener papeles, no encontrar trabajo o tener que trabajar en condiciones de explotación
- La lucha por la supervivencia: dónde alimentarse, dónde dormir
- El miedo, el terror: peligros que se viven durante el trayecto, el miedo a ser detenido y deportado, malos tratos, abusos sexuales, indefensión

Pero además, estas dificultades o estresores se pueden ver incrementados por una serie de factores que los potencian tales como:

- La multiplicidad: a más estresores mayor riesgo, los estresores se potencian entre ellos
- El tiempo: cuando las situaciones extremas afectan al inmigrante durante meses o incluso años
- La ausencia de control sobre los estresores: el que el inmigrante no vea cómo salir del túnel oscuro en que se halla
- La falta de redes de apoyo social, o el desconocimiento de las ayudas o facilidades y programas que existen
- Y como si esto fuera poco,
- La mala diagnosticación

En muchas ocasiones no se diagnostica adecuadamente la situación del paciente como una reacción al estrés diario que vive por su condición de migrante, y se le trata como enfermo depresivo, psicótico, o somático, recetándole medicamentos que pueden traer efectos secundarios y de esta manera el sistema de salud en lugar de ayudar, se convierte en un problema más para el migrante. Además, los sistemas de salud y de asistencia pública no atienden adecuadamente este síndrome, ya sea por desconocimiento, por insensibilidad, o incluso por racismo.

¿Cuáles son los síntomas relacionados con el Síndrome de Ulises?

Como es obvio la vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente la personalidad de un individuo y las diferentes partes de su cuerpo, dando lugar a una amplia sintomatología:

SINTOMAS

- tristeza
- llanto
- tensión
- nerviosismo
- insomnio
- preocupaciones excesivas y recurrentes
- irritabilidad (especialmente en los jóvenes)

- fatiga
- molestias en los huesos y las articulaciones
- dolores de cabeza
- dificultad para concentrarse
- e incluso cierta desorientación.

Además, en bastantes casos se le añade a esta sintomatología una interpretación propia de la cultura del sujeto y es cuando se oye que a la persona

- “le han echado mal de ojo”
- “le han hecho brujería”
- lo que tiene es “un castigo de Dios”.

Es importante entender que el “Síndrome de Ulises” no es una enfermedad pues se ubica en el ámbito de la salud mental, en el límite entre los problemas de salud mental y las enfermedades de salud mental.

El plantear la denominación “Síndrome de Ulises” contribuye a evitar que estos migrantes sean víctimas:

Por un lado

- De la desvalorización de sus padecimientos, es decir que se les diga que no tienen nada a pesar de que a veces tienen hasta 10 síntomas;

Y por otro lado

- Del peligro de que sean incorrectamente diagnosticados como enfermos depresivos. Es claro que cuando una persona tiene depresión no quiere ni levantarse de la cama, pero a un migrante con “Síndrome de Ulises”, por más triste y desolado que se encuentre, si se le dice que hay trabajo no duda ni un minuto en levantarse y salir listo a trabajar.

O también

- Que se les asignen otros diagnósticos incorrectos como de trastorno por estrés post-traumático cuando no presentan todos los síntomas propios de este trastorno. En muchas ocasiones estos diagnósticos incorrectos conllevan a medicarlos innecesariamente y con efectos secundarios.

La intervención respecto al “Síndrome de Ulises” atañe no sólo a los psicólogos médicos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, promotores de salud y líderes comunitarios.

A nivel metafórico, el “Síndrome de Ulises” es como si en una habitación se subiera la temperatura hasta los 45 grados centígrados. Tendríamos mareos, calambres, pero... ¿estaríamos enfermos por tener estos síntomas? Definitivamente no. Cuando saliéramos al aire libre estos síntomas desaparecerían porque sencillamente se presentaron como respuesta de nuestro cuerpo a condiciones extremas en las que no se puede adaptar. Pero si alguien en la habitación tuviera un infarto, ése sí que estaría enfermo (lógicamente en esta metáfora se trataría de una depresión, una psicosis...).

Es decir, el “Síndrome de Ulises” se encuentra en el área de la prevención de salud y en la esfera psicosocial, más que en el área de tratamiento. La intervención debe ser más de tipo educativo y de apoyo emocional, por lo que el trabajo sobre el “Síndrome de Ulises” atañe no sólo a los psicólogos médicos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, promotores de salud y líderes comunitarios.

Según la mitología griega, descrita por Homero, Ulises era un semidiós que, sin embargo, a duras penas sobrevivió a las terribles adversidades y peligros a los que se vio sometido; pero las personas que cruzan hoy las fronteras son tan sólo personas de carne y hueso que sin embargo viven situaciones tan o más dramáticas que las descritas en el libro de la Odisea. Soledad, miedo, desesperanza... Las migraciones hoy día, en este siglo nos recuerdan cada vez más a los viejos textos de Homero...

Si para sobrevivir se ha de ser nadie, se ha de ser permanentemente invisible, no habrá identidad, ni autoestima, ni integración social y así tampoco puede saber salud mental.

- Achotegui, 2008

4 Trastornos o Enfermedades Mentales

Aunque los problemas de salud mental pueden afligir mucho a la persona, usualmente son más leves y temporales en comparación con los trastornos o enfermedades mentales los cuales pueden ser graves y de mayor duración y requerir tratamiento profesional. Los trastornos o enfermedades mentales no son tan comunes y son diferentes del estrés diario y de los problemas de salud mental porque provocan un gran sufrimiento y daño a la capacidad de la persona para desempeñarse normalmente en el hogar, el trabajo, la escuela y en las relaciones sociales.

Entre las enfermedades mentales se encuentran la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático. Veamos las características de cada una de ellas.

Depresión

La depresión es una enfermedad que afecta el estado de ánimo de la persona, su condición mental y física, su comportamiento y su capacidad para desempeñarse en su rutina diaria. Depression is a disease that affects the mood of individuals, their mental and physical condition, their behavior and their ability to function in their daily routine.

¿Cuáles son algunos sentimientos o síntomas frecuentes asociados con la depresión?

SINTOMAS

- Mucha dificultad para concentrarse
- Subir o bajar de peso anormalmente
- Sueño muy alterado
- Apatía, sin ganas de hacer nada
- Sensación de desesperación, inutilidad o culpa
- Pensamientos suicidas o de hacerse daño a sí mismo

Cuando alguien sufre varios síntomas de depresión casi todos los días durante dos semanas o más, o si está teniendo pensamientos suicidas, es esencial que obtenga ayuda profesional (Maxmen et al., 1995).

¿Por qué se deprime la gente?

La migración es un evento estresante concreto que puede poner a las personas en mayor riesgo de padecer

depresión leve o grave. El impacto de adaptarse a una cultura y ambiente nuevos puede hacer que los migrantes se sientan aislados, solos y deprimidos. Debido a que las culturas latinas valoran especialmente los lazos familiares y grupales, los migrantes pueden estar más propensos a sufrir de depresión, porque carecen del apoyo familiar y el de sus amigos (Hovey, 2002).

Hay que tener presente que el ser migrante no implica que se tengan síntomas de depresión grave ni que se necesite atención médica. Tampoco hay que ser migrante para padecer depresión y hay mucha gente que no es migrante que sufre esta enfermedad ya que existen múltiples causas y otros tipos de estrés que la provocan.

El cuerpo y la mente de cada persona trabajan de maneras distintas. Los siguientes factores pueden causar depresión: antecedentes de depresión en la familia, historias previas de depresión antes de migrar, enfermedades físicas y otros trastornos, pensamientos negativos sobre uno mismo, y el uso o abuso del alcohol o las drogas, incluyendo algunas medicinas.

Es importante saber que la depresión:

- Puede afectar a cualquier persona de cualquier edad
- Es común durante la vida de la mayoría de las personas, pero puede ser tan perjudicial para algunas que pueden “enfermarse”, lo que a menudo les dificulta llevar a cabo las actividades de la vida diaria
- Da lugar a muchos tipos de síntomas físicos y mentales, lo que a veces hace difícil reconocer y entender la enfermedad
- Puede darle también a los niños y a veces no es tan evidente como en los adultos
- Puede tratarse, usualmente, con medicamentos y tratamiento psicológico
- No está relacionada con la locura, ni tampoco las personas deprimidas enloquecen

Ansiedad

La ansiedad es parte de la vida. Uno puede sentirse ansioso antes de presentar una prueba o al caminar por una calle oscura; este tipo de ansiedad es útil pues puede permitir estar más alerta o ser más cuidadoso; suele terminar poco tiempo después de que se salga de la situación que la provocó. Sin embargo, para millones de personas la ansiedad no desaparece y empeora con

el tiempo, ellas pueden tener pesadillas y sentir dolores en el pecho, hasta pueden tener miedo de salir de sus casas. Estas personas tienen trastornos de ansiedad.

El trastorno de ansiedad generalizado es una preocupación continua o miedo que no se relaciona con ningún evento o situación en particular, o que está fuera de proporción con lo que se debería esperar. Por ejemplo, una persona que tiene este trastorno puede preocuparse continuamente por un niño que está perfectamente sano (NIMH, 2007).

El proceso de migración coloca a las personas ante peligros, situaciones nuevas, sorpresas desagradables, y la separación de los seres queridos. Estos factores pueden causar sentimientos de ansiedad.

¿Cuáles son algunos de los Síntomas de la ansiedad?

- Sensación de inquietud o agitación
- Estado de alerta permanente
- Aumento del pulso
- Dificultad para dormir
- Sudor excesivo
- Irritabilidad
- Mareo
- Presión en el pecho
- Dolor de estómago
- Temblores o “temblorina”
- Tener nervios
- Sentirse con los nervios de punta
- Tensión muscular
- Cansarse fácilmente, entre otros

Si la persona se siente tensa la mayoría del tiempo y tiene algunos de estos síntomas, debe buscar ayuda médica. El médico probablemente la examinará y le hará algunas preguntas para asegurarse de que no hay algo más que le está causando los síntomas. Algunas veces ciertos tipos de medicamentos pueden causar trastorno de ansiedad. También puede ser causado por el mal funcionamiento de la glándula tiroides. Pero si el médico no encuentra ningún otro motivo para los síntomas, es probable que necesite tratamiento para el trastorno de ansiedad.

Estrés Postraumático

El trastorno de estrés postraumático es una enfermedad real que una persona puede padecer después de haber vivido o presenciado un acontecimiento peligroso, como

una guerra, un huracán, perderse en el desierto al estar tratando de cruzar la frontera de forma indocumentada, o un accidente grave. El estrés postraumático hace que la persona se sienta estresada y con miedo una vez que ha pasado el peligro. Afecta su vida y las vidas de las otras personas que la rodean.

¿Cuáles son los síntomas del estrés postraumático?

SÍNTOMAS

- Pesadillas
- Escenas retrospectivas o la sensación de que un acontecimiento aterrador sucede nuevamente
- Pensamientos aterradores que uno no puede controlar
- Alejamiento de lugares y cosas que le recuerdan a uno lo que sucedió
- Sensación de preocupación, culpa, o tristeza
- Sensación de soledad
- Problemas para dormir
- Arrebatos de furia
- Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a otros
- Sensación de estar al límite, entre otros

El estrés postraumático es aquél que sufre la persona por haber estado en situaciones en las que tuvo mucho miedo. Por ejemplo: accidentes graves, desastres naturales como inundaciones o terremotos, ataques violentos, violación, guerra o tortura. Los migrantes, sobre todo si son indocumentados, pueden tener mayor riesgo de padecer este estrés debido a las situaciones traumáticas por las que pudieron haber pasado en su país, durante el cruce fronterizo, al no encontrar trabajo o vivienda, o en otros momentos difíciles del proceso de migración.

Pero el hecho de haber vivido una situación muy difícil no significa que la persona vaya forzosamente a desarrollar una enfermedad mental. Sólo un 20% de las personas que viven estas situaciones desarrollan el trastorno de estrés postraumático (Achotegui, 2009).

El estrés postraumático puede tratarse. Un médico o profesional de la salud mental con experiencia en el tratamiento de personas con este trastorno puede ayudar a quienes lo padecen. El tratamiento puede incluir terapia de diálogo, medicamentos, o ambos.

El tratamiento puede durar entre 6 y 12 semanas, pero para algunas personas, es posible que requiera más tiempo. El tratamiento no es el mismo para todas las personas; lo que funciona para una puede no funcionar para otras.

El consumo de alcohol o drogas no ayuda a que desaparezca el estrés postraumático e incluso puede empeorarlo (NIMH, 2007).

5 Crisis de Salud Mental

La crisis surge cuando la salud mental de alguien es tan inestable que la persona se convierte en un peligro para sí misma o para los demás.

Las personas en crisis pueden

- Pensar en suicidio, hablar sobre él, hacer planes para suicidarse o intentarlo
- Tener dificultades con las actividades básicas de cuidado personal, como comer, asearse o vestirse
- Involucrarse en situaciones peligrosas
- Actuar de manera extraña, como ver u oír cosas que no existen
- Enojarse en exceso y ponerse violento, poniendo en riesgo la integridad física o la vida de otros
- Abusar del alcohol y las drogas

Es importante que una persona que está viviendo una crisis de salud mental reciba cuidado y tratamiento profesional lo antes posible, antes de que el problema desencadene una tragedia mayor. En los Estados Unidos, en caso de emergencia se debe llamar inmediatamente al 9-1-1.

(Ej. identificar dónde ofrecen clases gratis de inglés, dónde hay un centro de empleo cercano, organizar actividades sociales que ayuden a la integración de la comunidad y hagan que los migrantes se sientan menos solos).

- Los promotores en su papel de orientar y ayudar a la comunidad pueden identificar los servicios de salud mental disponibles en su región, averiguar cuáles son las condiciones que tienen para prestar asistencia a migrantes (si es necesario ser ciudadano o residente legal, si hablan español, cuál es el costo) para facilitar esta información a los familiares o amigos cercanos de la persona en crisis. También es conveniente conocer si hay servicios o grupos de apoyo para los familiares de quienes sufren enfermedades mentales, puesto que usualmente esto es algo que puede afectar a las personas cercanas al enfermo.

Conclusión

El proceso de migración conlleva muchos cambios y situaciones especiales que afectan la salud mental de las personas. Estos efectos pueden ser desde muy leves como el estrés o la tristeza, hasta situaciones de crisis. Es importante conocer y poder determinar cuándo estas situaciones pueden ser manejadas con intervenciones sociales, en las cuales los promotores y trabajadores sociales son muy útiles, y cuándo son situaciones que requieren intervención de profesionales psicólogos y psiquiatras, como en el caso de las enfermedades mentales o de las crisis de salud mental.

Ideas para los Promotores

- Pedirle a los participantes que escriban cuáles son los problemas que enfrentan los migrantes en el lugar en donde viven que les causan mayor estrés (Ej. no saber el idioma, falta de trabajo, falta de vivienda, soledad, abusos por su condición legal).
- Luego, en grupo, discutir posibles soluciones que como promotores de salud, o como migrantes, creen o sienten que podrían reducir el nivel de estrés que causa cada uno de esos problemas



PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

«Nunca una noche ha vencido al amanecer, y nunca un problema ha vencido a la esperanza.»

- Bern Williams

Qué vamos a aprender en esta sección?

Entender las diferentes formas en que las personas reaccionan ante las situaciones de estrés, cuáles serían los “escapes positivos” y los “escapes negativos”. También veremos en más detalle las principales causas y consecuencias de la violencia y las adicciones.

Objetivo de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá:

- Explicar cómo reaccionan las personas ante el estrés y cuáles son las diferentes formas de manejarlo.
- Explicar los riesgos de la violencia y las adicciones, y proporcionar información sobre centros especializados en protección y prevención de abusos.

Reflexiones

¿Qué hacen las personas para “escapar” de sus problemas?

Vamos a ver un ejemplo familiar para entender la condición de estrés y las formas de escape. Pensemos en una olla exprés para cocinar frijoles. Ahora imaginemos que la olla está sobre la estufa, que está llena de agua,

bien tapada y que la lumbre está prendida: las llamas comienzan a calentar la olla. Para nuestro ejemplo, vamos a decir que la olla representa a una persona, y las llamas representan los problemas de esta persona.

Los problemas de una persona pueden ser causados por diferentes motivos:

- Físico (algún dolor o herida, hambre, sed,)
- Emocional (tristeza, coraje, pena o dolor, confusión)
- Familiar (indiferencia, discusiones, peleas, descuido de los padres)
- Económico (falta de dinero para adquirir las cosas necesarias)
- Trabajo (falta de empleo, trabajo mal pagado)
- Social (falta de amistades, soledad, malas amistades)

En nuestro ejemplo, dijimos que las llamas representan los problemas de la vida diaria. Estos problemas —las llamas— hacen que el agua se caliente y que se forme vapor. El vapor produce presión y tiene que salir para que la olla no explote. Para evitar que aumente la presión en nuestra cabeza —en la olla— se necesitan hoyitos de escape o válvulas que se abran para liberar la presión. Cuando van acumulándose los problemas —cuando la olla sigue y sigue sobre las llamas— la presión

interna aumenta y, si no se abren las válvulas de escape, la olla estallará aunque las llamas sean pequeñas.

Cuando estos hoyitos están cerrados se crea demasiada presión, y esta presión continua es lo que conocemos como estrés. Podríamos decir que estos hoyitos son la manera en la que una persona soluciona sus problemas, su forma de escape. Pero no todas las formas de escape son buenas, hay unas formas de escape que son más saludables que otras. Las formas de escape de una persona pueden ser positivas o negativas.

Positivas	Negativas
• La comunicación • El cariño, el amor y la comprensión de sus seres queridos • El descanso o el dormir • El ejercicio o el deporte • El estudio o el trabajo • La religión o la vida espiritual	• El alcohol, las drogas, o ambos • La agresión o la violencia • El aislamiento

deas para Promotores

- Los promotores deben buscar la mejor manera para promover que los migrantes busquen “hoyitos” saludables para que no se acumule tanta presión en sus “ollas”, es decir, en sus vidas.
- Ayudar a las personas a reconocer que algunas situaciones que enfrentan pueden causar estrés puede ser el primer paso para hacerlos conscientes de cómo manejar la situación. Es claro que todos sentimos estrés en nuestras vidas, es algo común. Pero no todos manejamos el estrés de la misma forma.
- Aquí es donde lo promotores pueden ejercer una gran influencia. Aunque no pueden evitar que las personas experimenten cambios en sus vidas ni sientan estrés, sí pueden hablarles sobre las diferentes formas de manejar el estrés.
- Dentro de las formas de escape negativas hay dos que son muy importantes y que vamos a explicar de manera más detallada: la violencia y las adicciones.

Violencia

La violencia a veces se usa como una forma de tratar de hacer frente al estrés. Cuando una persona se siente estresada, el uso de la violencia le hace sentir mejor por un breve periodo de tiempo porque libera parte de la tensión. La violencia entre parejas se traduce en amenazas o abuso físico, sexual, verbal, psicológico, emocional y/o económico hacia el cónyuge actual o anterior, el novio, la novia, o la pareja (CDC, 2003).

Cuando la presión es demasiada en la vida de una persona, puede llegar a sentir frustración y mostrar agresividad y violencia, a menudo hacia sus seres queridos. La violencia puede ser tanto causa como consecuencia del estrés y los problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad, y el abuso del alcohol.

Testimonio

«Anoche tuve una discusión muy fuerte con mi marido sobre su segunda esposa que vive en México. Me pateó y me pegó en el estómago. Siempre peleamos por esto, pero anoche fue peor porque me dijo que él podía tener cuantas esposas quisiera, y luego dijo que si algún día trataba de dejarlo me encontraría y me mataría. Estoy muy preocupada y no me siento segura en casa. Vine a los Estados Unidos recientemente y no conozco a nadie. No tengo papeles ni hablo inglés, y no sé qué hacer».

La violencia no es una forma saludable de manejar las dificultades y puede ocasionar problemas de salud física, emocional y mental tanto a quien la ejerce como entre las víctimas.

Algunos ejemplos de abuso son:

- Dar golpes o empujones
- Negarse a dar dinero
- Hacer comentarios humillantes, burlarse o subvalorar a la pareja
- Violar o someter a la pareja a actividades sexuales no deseadas
- Impedir que la pareja obtenga un trabajo u obligarla a dejarlo
- Impedir que la pareja se comuniqué con sus familiares o amigos
- Intimidar a la pareja

Los abusadores y las víctimas pueden ser de cualquier edad, sexo, raza, cultura, orientación sexual, religión, educación, empleo o estado civil.

Aunque las víctimas del abuso pueden ser hombres o mujeres, la mayoría son mujeres. Los niños en hogares donde la violencia ocurre entre las parejas tienen más probabilidad de sufrir abuso físico, sexual, emocional, o abandono y también pueden sufrir problemas emocionales y de comportamiento.

Datos sobre la violencia doméstica

- El treinta y cuatro por ciento (34%) de las mujeres latinas dicen haber sufrido violencia doméstica en los Estados Unidos, en su país de origen, o en ambos.
- Estos datos son de una encuesta realizada por el Grupo de Trabajo de Mujeres Inmigrantes de la Coalición del Norte de California para los Derechos de los Inmigrantes (Family Violence Prevention Fund, 2003).
- Los niños migrantes, en algunos estados de la Unión Americana sufren abuso o abandono en una proporción tres veces mayor que la población general (Hovey, 2002).
- Es frecuente que las mujeres y los niños migrantes estén en un riesgo más alto de ser víctimas de la violencia doméstica debido a las condiciones estresantes que sus parejas o padres viven.
- Algunos de los obstáculos que dificultan a los migrantes escapar de relaciones violentas u obtener servicios de ayuda son:
 - » Aislamiento, como falta de acceso a familiares y amigos, teléfono o transporte.
 - » Barreras de idioma.
 - » Creencias y costumbres “machistas” que validan la violencia como derecho o forma de control de la mujer y los niños.
 - » Valores culturales que impiden la separación o el divorcio, o que se obtenga ayuda fuera de la familia.
 - » Falta de servicios de prevención de violencia, o altos costos de atención médica.
 - » Temor de usar los servicios debido a la condición migratoria.
 - » Falta de trabajo o dinero para vivir independientemente.

Adicciones

Las adicciones afectan la vida social de los individuos y constituyen un problema de salud pública.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se llama droga a cualquier sustancia que, introducida en el cuerpo, es capaz de modificar una o varias de las funciones del organismo. Hay drogas legales y drogas ilegales.

Las drogas ilegales son aquéllas cuya venta y consumo están penalizados por la ley, tales como la marihuana, la cocaína, el éxtasis, la PCP, la heroína, etc. Las drogas ilegales se venden y se usan contraviniendo las leyes; son nocivas y peligrosas, no sólo por el daño directo que causan en la salud física y mental de las personas, sino también por las consecuencias económicas y legales que acarrearán.

Las drogas legales son las que se pueden comprar libremente, como las medicinas y también el tabaco y el alcohol que se consideran drogas por su capacidad de modificar las funciones del organismo y por tener un gran poder adictivo.

Las drogas que se expenden con receta médica son aquéllas que son legales sólo cuando se administran bajo la dirección de un médico. Estas drogas, llamadas legales, contienen sustancias capaces de provocar cambios en el funcionamiento cerebral a largo plazo, y con ello, dependencia física o adicción. Cuanta más cantidad, cuanta mayor frecuencia y durante más tiempo se hayan consumido, más difícil será abandonar el consumo.

¿Qué tipos de consumo existen?

El consumo de drogas puede ser experimental (en una sola ocasión), ocasional (de vez en cuando), abuso (con problemas para controlar el consumo y daños derivados de ello, sobre todo en el terreno social) o dependencia (incapacidad para sentirse bien sin ellas). Todo consumo, aun el experimental, implica riesgos, y sus consecuencias son impredecibles, por tanto la única manera de evitar todo riesgo, es nunca consumir.

¿Qué es la adicción?

Es el resultado del consumo reiterado de una o más drogas, lo cual afecta las funciones cerebrales. Esto produce un deseo irresistible de continuar usándola o usándolas, cada vez con mayor frecuencia y cantidad. En consecuencia se alteran el carácter y el comportamiento, generando cambios en el estado de ánimo, los

hábitos alimenticios, las ocupaciones y en la vida diaria. Sus efectos van más allá del malestar y de los daños a la salud física y mental en todos los sentidos, también tienen un impacto en las relaciones familiares, con amigos, en la escuela, en el trabajo y en la comunidad.

¿La adicción es curable?

La adicción es una enfermedad causada por el consumo constante de alguna sustancia o droga a la que se ha habituado (tabaco, alcohol y otras drogas). Dicho consumo afecta al individuo física y mentalmente creando una dependencia del organismo. Puede curarse con atención especializada; además, puede prevenirse. Mientras más rápidamente se atiende, mayor será la recuperación y menores las consecuencias, algunas de las cuales pueden ser irreversibles.

¿Qué lleva a una persona a utilizar drogas?

Esto es algo que a menudo nos preguntamos y es importante reflexionar sobre ello para poder prevenir el consumo y apoyar a quienes ya tienen un problema con las drogas.

El uso o abuso de drogas no se genera por una sola causa, sino por la combinación de diversas situaciones de riesgo que pueden ser individuales, familiares, del grupo de pares (personas de la misma edad como compañeros, vecinos, o amigos), escolares, laborales y del entorno o ambientales. Esto no quiere decir que todas las personas que se encuentran expuestas a estos riesgos consuman drogas, sino que la presencia de riesgos aumenta la probabilidad de que una persona inicie, mantenga o incremente el consumo de una droga.

Revisemos con detalle algunos ejemplos de estos riesgos asociados al consumo de drogas:

Riesgos

Individuales

Depresión, baja autoestima, soledad, ansiedad, impulsividad, agresividad, estrés, curiosidad, expectativas positivas hacia el consumo, exposición a eventos traumáticos o pérdidas significativas, dificultades para expresar y defender lo que uno piensa y siente (asertividad), así como la búsqueda de experiencias novedosas e intensas.

Familiares

Uso de alcohol o drogas por parte de los padres, actitudes permisivas hacia el uso de drogas, relaciones afectivas deterioradas, límites familiares inadecuados (rígidos, amalgamados o poco claros), violencia familiar, escasa supervisión o desinterés de los padres por sus hijos.

Grupo de pares

Amigos que usan drogas, con actitudes favorables hacia el consumo o conducta antisocial o delincuente, fuerte implicación emocional con respecto al grupo de iguales y escasas habilidades para resistir la presión grupal o influencia social, manejo inadecuado del tiempo libre.

Ambientales

Disponibilidad de sustancias, tolerancia hacia el consumo, escasas alternativas recreativas, educativas o culturales; dificultades económicas, migración, desorganización comunitaria, desempleo o empleo inestable, discriminación y marginación social.

¿Cómo se puede prevenir el consumo de drogas?

La manera más efectiva de enfrentar estos riesgos es promover factores de protección como la comunicación asertiva, la toma de decisiones responsables, afrontar de manera adecuada el estrés, la cercanía afectiva y la expresión de sentimientos en la familia, entre otros.

Una estrategia para promover estos factores de protección es reconocer y fomentar nuestras fortalezas, las que tenemos como personas en nuestra familia y nuestra comunidad, las cuales nos permitirán afrontar de manera exitosa los problemas que, como latinos, enfrentamos en nuestra vida diaria.

Todas las personas contamos con una serie de habilidades que hemos desarrollado y ahora podemos compartirlas con nuestros seres queridos, en ambos lados de la frontera. El comportamiento y la actitud con que hacemos las cosas todos los días de nuestra vida, se convierten en un modelo que legamos a las personas que nos rodean, por lo tanto, procuremos que sea el mejor.

Todas y cada una de nuestras fortalezas, como comunidad latina, pueden relacionarse con las partes que conforman un árbol.

- Nuestros valores y tradiciones —de dónde venimos— pueden asemejarse a sus raíces;
- Nuestra identidad —quiénes somos—, al tronco;
- Nuestra unión y apoyo mutuo como comunidad —Cómo nos relacionamos—, a las ramas;
- Nuestro empeño y dedicación en todo lo que hacemos —lo que hemos logrado y lo que queremos lograr—, a los frutos y flores; y,
- Nuestras experiencias y enseñanzas —lo que transmitimos a los demás— pueden representar el follaje de nuestro árbol.

Alcohol

Testimonio

«Julián no podía esperarse a que llegara el día el pago, a veces la idea de tomarse unas cervezas con los dos amigos que había conocido era su única motivación durante la larga semana de trabajo pues no tenía nada más que hacer ni sabía otra cosa que hacer. Llegaba el sábado y salía a comprar unas “chelas” y esperaba a que los dos amigos, Juan y Marcos salieran del trabajo; a veces hasta les cocinaba. Así se pasaban la noche conversando y recordando a las familias y sobre todo escuchando música de su tierra. Luego los días de las cervezas se fueron haciendo más seguidos. Pero todo se empeoró cuando Julián empezó a tomar solo y ya no sólo cerveza, sino también brandy, incluso entre semana cuando tenía que levantarse temprano para ir al trabajo. No fue hasta que le empezaron a salir mal las cosas como llegar tarde al trabajo, cansado y con olor a alcohol, que comenzó su calvario».

Los sentimientos de soledad, tristeza y ansiedad debidos a la separación de todo lo que le ha dado a cada quien identidad, alegría y seguridad en el pasado, como la familia y los amigos y todo lo que se comparte cuando se está cerca, hacen que la gente busque otras formas de llenar el vacío que tiene.

Muchas veces, cuando los migrantes, especialmente los hombres, se sienten bajo gran presión por el estrés y los problemas, o padecen algún trastorno mental, tratan de procurarse bienestar con el consumo de bebidas alcohólicas. Beber para “ahogar las penas” es un dicho común, y el hábito de beber unas cervezas después de un largo día de trabajo es una práctica muy frecuente que la gente ya considera como algo normal.

El alcohol afecta a las personas de diferentes maneras. Las personas que beben pueden sentirse más relajadas y libres para hablar y decir lo que sienten. Por lo general se sienten alegres y olvidan sus penas. Estos sentimientos son sólo pasajeros y sin embargo pueden alterar el comportamiento de las personas. El uso de alcohol puede hacer que las personas hagan cosas que no harían estando sobrias y las pone en muchas situaciones peligrosas y de riesgos innecesarios —por ejemplo, accidentes, peleas, y relaciones sexuales sin protección, es decir, sin usar condón— (González, 2001).

Hay que recordar que el alcohol no tiene el mismo efecto en todas las personas. Algunos al beber no se sienten contentos o relajados, al contrario, pueden tener “mal trago”, es decir, ponerse agresivos y melancólicos. Lo que es seguro es que el exceso de alcohol puede causarles daños al hígado, poner en peligro su trabajo y sus relaciones familiares y amistosas.

Los migrantes jóvenes que consumen alcohol pueden estar expuestos a mayores riesgos. Una razón que podría explicar esto es que los jóvenes pueden estar solos por primera vez lejos de sus familias, lo cual les permite actuar con toda la libertad, de manera descuidada y sin supervisión alguna por parte de adultos responsables. Esto facilita que tomen decisiones que los pueden poner en peligro, como beber demasiado para sentirse más maduros e independientes. Por otra parte, una persona joven puede haber ganado dinero con su trabajo y aunque no sea una gran cantidad, le hace sentirse como una persona adulta. Los jóvenes a veces son tímidos y aceptan con facilidad la presión de los amigos para sentirse parte del grupo.

Además, el alcohol es parte de muchas celebraciones, desde bautizos hasta matrimonios y muchas personas beben sin que eso les ocasione problemas evidentes, incluso muchos adultos beben con moderación y sin ponerse en riesgo. Sin embargo, algunas personas abusan del alcohol, es decir, siguen bebiendo incluso cuando esto les ocasiona problemas importantes en sus vidas, como accidentes, arrestos, mal desempeño en el trabajo o la escuela, o dificultades con familiares y amigos.

Algunos abusan del alcohol hasta el punto en que sus cuerpos y mentes se vuelven dependientes de esa sustancia, lo cual se conoce como alcoholismo. Las personas que dependen del alcohol necesitan seguir bebiendo más y más para sentir los mismos efectos y cuando dejan de beber con regularidad se sienten enfermos. Les cuesta trabajo reducir o controlar el consumo de alcohol y siguen bebiendo grandes cantidades, aun cuando esto causa graves estragos y daños irreversibles en sus vidas.

Datos sobre el consumo de alcohol

- En los Estados Unidos cerca de la mitad de todos los delitos, los crímenes violentos (especialmente las violaciones), y las muertes por accidentes de tráfico se relacionan con el consumo de alcohol (Greenfeld, 1998).
- Los americanos-hispanos consumen alcohol en la misma proporción que los blancos no-hispanos. Pocas mujeres latinas usan alcohol y otras drogas, en comparación con los hombres latinos que usan estas sustancias con mayor frecuencia. El número de Mexicano-americanos nacidos en los Estados Unidos que usan estas sustancias —tanto hombres como mujeres—es mayor que el de los inmigrantes nacidos en México (SAMHSA, 2001).
- Aproximadamente uno de cada 4 niños menores de 18 años de edad en los Estados Unidos está expuesto a las consecuencias derivadas de la dependencia o el abuso del alcohol de algún miembro de la familia (SAMHSA, 2001).

También se cuenta con un Centro de Orientación Telefónica (COT) del Secretariado Técnico del Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), que funciona las 24 horas de los 365 días del año, al cual los migrantes pueden llamar de manera gratuita para recibir información, orientación y apoyo, así como para solicitar ser atendidos en servicios especializados en adicciones.

El número en México es 01-800-911-2000.

Ayuda más allá del Río Bravo

Una gran cantidad de la población migrante que vive en los Estados Unidos es originaria de México, en donde recientemente se ha creado una Red Nacional para la Atención Integral de las Adicciones, con más de 300 Centros “Nueva Vida” distribuidos en puntos estratégicos de México. El principal objetivo de dichos Centros es prevenir, desalentar y evitar el consumo de sustancias psicoactivas entre la población.

Algunos de ellos se encuentran ubicados en ciudades fronterizas, lo cual puede ser de gran ayuda para apoyar tanto a la población general como a los consumidores experimentales u ocasionales de tabaco, alcohol y otras drogas para que abandonen el consumo, no progresen a un abuso o dependencia, y puedan librarse de cualesquiera consecuencias negativas derivadas del consumo, pues para sufrir o causar una grave lesión o incluso la muerte, no hay forzosamente que abusar de alguna sustancia o ser dependiente, basta ser consumidor.



LAS ETAPAS DE LA MIGRACIÓN

«Caminante no hay camino, se hace camino al andar. Al andar se hace camino, y al volver la vista atrás, se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar».

- Antonio Machado

En este manual, vamos a hablar de seis etapas en el proceso migratorio. Cada una puede tener muchas sub-etapas. Pero dado el objetivo del manual, nos limitaremos a tocar algunos puntos generales estos son:

- La preparación para la partida
- La reorganización familiar
- El cruce
- La llegada al nuevo país: primeras impresiones,
- Quedarse a vivir
- El regreso

La experiencia migratoria varía de persona a persona, también depende de su edad, su sexo, su lugar de origen, su estado civil, y de muchos otros factores. Por ejemplo, algunos pasan la frontera de forma documentada, otros no. Algunos ven el irse a otro país como una oportunidad positiva y voluntaria, para otros migrar es la única alternativa de seguir adelante, o se ven forzados a salir de su país por causas ajenas a su voluntad. Algunos salen solos, otros con sus familias. Algunos se van por periodos cortos para luego regresar a sus hogares, otros repiten muchas veces el cruce de las fronteras y otros se quedan viviendo en el extranjero. A pesar de las características únicas de la historia de cada migrante, hay algunas cosas que son comunes a la mayoría de personas que se mueven entre países, entre estados, entre cosechas.

La mayoría de los migrantes poseen resiliencia, es decir la capacidad de reinventarse de forma positiva frente a la adversidad

Cuando el migrante está pasando por las diferentes etapas de la migración, puede enfrentar situaciones de riesgo que no sólo ponen en peligro su seguridad personal sino su salud tanto física como emocional. Algunas etapas pueden hacer que la persona esté más indefensa que en otras y pueda ser víctima de una enfermedad, lesión o trauma. Por esto en los siguientes capítulos vamos a hablar de cada etapa en detalle y recalcar los problemas y situaciones que pueden presentarse, y cómo prevenir situaciones que ponen en peligro la salud.

Aunque el dolor, la tristeza, y los problemas de salud a menudo se asocian con la migración, también debe tomarse en cuenta que gran parte de las cosas negativas son contrarrestadas por las positivas. Los migrantes pueden ser fuertes física y mentalmente, lo que les ayuda a encontrar maneras de hacer frente a situaciones extremadamente difíciles.

Muchos son sobrevivientes, con esperanza, fe, y sueños. Para promover la salud y el bienestar, también es importante que se aproveche la fortaleza y la capacidad para el cambio que generalmente tienen los migrantes. Esto se llama resiliencia (la capacidad de reinventarse de forma positiva, frente a la adversidad).

especialistas o buscar asesoría confiable (ver los recursos listados en este manual). Es importante reconocer nuestras limitaciones y saber que estamos trabajando con seres humanos, reales, no en un laboratorio. El saber cuándo delegar es fundamental, los especialistas pueden dar una mejor atención; es mucho más preferible que la buena voluntad y la simple atención empírica.

Ideas para Promotores

Los promotores deben tener en cuenta que muchos de los migrantes con los que trabajan pueden tener reacciones fuertes, tanto positivas como negativas, cuando cuentan sus historias. Algunos pueden sentirse aliviados al hablar, otros al contrario, pueden deprimirse al pensar por lo que han tenido que pasar.

En este sentido, es importante recordar que los problemas relacionados con la salud mental o con emociones fuertes son delicados y muchas veces es difícil hablar de ellos, puede ser como abrir una caja de sorpresas. Hablar de los problemas emocionales fuera de la familia o en público puede estar mal visto por los otros o percibido como un signo de debilidad, sobre todo en ambientes machistas.

Compartir sus problemas, dudas, o historias con alguien como ustedes, es muy raro y tal vez sea el único recurso y oportunidad que algunos tengan. En este sentido, conocer las historias y las intimidades de las personas con las que están trabajando puede ayudarles a sensibilizarse con el tema.

Nunca olviden que una actitud de escuchar con atención, sin enjuiciar y con cariño, puede ser una enorme fuente de consolación. Estamos tratando con seres humanos y, como tales, no nos pueden ser indiferentes. La labor que ustedes desempeñan es muy valiosa. Para entender los cambios y las consecuencias del ir y venir entre países, será útil hablar brevemente sobre las etapas por las que pasan los migrantes (Chávez, 1992; Slunzki, 1979; Manz, 1999).

Hacer énfasis en la importancia de la confidencialidad

¿Qué debe hacer el promotor si durante una plática, alguna persona entra en crisis o se “desborda” o confiesa situaciones que pueden ser denunciables? El promotor debe conocer sus límites, debe remitir a la persona a



LA PREPARACIÓN PARA LA PARTIDA

«Estar preparado es importante, saber esperar lo es aún más, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida.»
- Arthur Schnitzler

Prepararse para migrar es un proceso planeado en el que generalmente participan la persona, la familia, los amigos y los conocidos. La mayoría de las personas deciden migrar para conseguir empleo y hacer dinero, aunque existen otras razones, como reunirse con familiares o simplemente por curiosidad. El tiempo exacto para irse está determinado por diferentes factores, como disponer de una cantidad mínima de dinero, asistencia e información sobre lo que está por venir; sin embargo, hay ocasiones en que las personas tienen que salir rápidamente, sobre todo cuando se ven forzadas a huir de la violencia familiar o de situaciones políticas.

Qué vamos a aprender en esta sección?

Comprender la presión y el temor que siente el migrante al empezar a planear la partida, y cómo esta presión puede afectar su salud mental y las decisiones que tome.

Objetivo de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá explicar:

- Por qué la preparación para irse a vivir o a trabajar a otro país puede causar estrés.

Testimonio

«Cuando empecé a pensar que me iba a venir para el Norte, yo ni me lo creía. Un primo me había dicho que cruzar estaba duro, pero yo sé que mucha gente ha pasado, entonces yo no iba a ser el único de malas. Bueno, aunque cuando ya se acercaban los días, ya casi no podía dormir y estaba de muy mal genio. Después me dio mucho dolor despedirme de mi novia».

Reflexiones

- Cuando tomamos la decisión de dejar nuestro pueblo o ciudad, o cuando la decisión la toman por uno, simplemente porque ya todos en la familia se han ido yendo, y ya no queda casi nadie en el lugar de origen, nos enfrentamos a uno de los momentos más importantes de la vida. Estamos dejándolo todo, todo lo que nos gusta y lo que no nos gusta también, pero sobre todo, estamos dejando lo que nos es familiar, lo conocido. No importa si nuestra ciudad es grande o chica, si nuestro pueblo es feo o bonito, lo que sabemos es que es nuestro, donde conocemos y donde nos conocen, donde sabemos donde están las cosas: la farmacia, la tienda de la esquina, la iglesia y el médico. Conocemos bien todos los acontecimientos.

tos que pasan durante todo el año, las fechas de las fiestas patronales y, en general, las celebraciones de cada fecha importante.

- Una persona que está pensando en cruzar debería asegurarse de que se encuentra en buen estado de salud, por ejemplo, sería bueno que fuera al médico antes de salir. Así mismo, debería considerar los riesgos relacionados con cruzar por zonas peligrosas. Nada vale más que la salud y la vida misma.

Mensaje de Salud

El empezar a planear un viaje puede hacer que la persona se sienta muy estresada y ansiosa. El estrés o tensión emocional puede afectar el estado de ánimo de la persona y la salud física y mental.

Ideas para Promotores

- aconsejar a las personas que estén pensando en ir o regresar a otro país, que tengan más información y tomen precauciones para prevenir posibles problemas de salud. Recuerde que tal vez las personas con las que esté conversando pueden ya haber pasado por esta experiencia.
- Preguntarle a los participantes del grupo si ellos desean compartir sus propias experiencias sobre cómo se sentían cuando estaban pensando en viajar. De igual manera, el promotor puede escoger una canción que hable sobre la partida y las despedidas. ¿Cuál escogería usted?
- ¿Qué canciones conocen sobre la partida y las despedidas?
- Invitar a los participantes a que digan si ellos se sintieron como dicen las canciones o las vivencias y por qué. Esta actividad también puede servir para reflexionar sobre las razones por las cuales tuvieron que salir de sus lugares de origen.
- Escribir en una hoja de papel o en la pizarra las razones por las cuales las personas deciden migrar.

- Hablar con los migrantes de los problemas que pueden llegar a tener al salir de su país, e invitarlos a reflexionar sobre lo siguiente:
 - » Los sentimientos de soledad y angustia son en cierta forma “normales” al estar cambiando de lugares, o de país.
 - » Es aconsejable mantener contacto con algún miembro de la familia o alguna amistad cuando se está lejos de casa. Es conveniente reportarse (en la medida de lo posible) durante la travesía al otro país. Si se puede llevar consigo alguna pertenencia que le sea a uno significativa, puede ser de gran consuelo cuando se está pasando por momentos difíciles.
 - » Aprender algunas palabras básicas en inglés y algo sobre las costumbres y cultura de los Estados Unidos. Es importante para sobrevivir, sobre todo al principio.
 - » Analizar qué problemas de salud se les pueden presentar durante el cruce.

Buscar un libro para aprender INGLÉS, CONOCER EL IDIOMA del país al que se va a llegar es importante y permite tener más oportunidades

Conclusión

Prepararse para irse a un largo viaje, para un viaje que tal vez es sin regreso, puede causar una gran cantidad de estrés tanto para la persona que va a viajar como para quienes se quedan. Pensar en las razones por las cuales las personas salen de sus pueblos o ciudades puede ayudar a ver que no sólo son razones individuales o aventureras.

Muchos de los factores asociados con la migración están motivados por la situación económica de un país: la pobreza, la falta de trabajo, la sequía, la falta de semillas para sembrar y/o la falta de materiales para trabajar en las cosechas de sus tierras. No es el problema de una sola persona, es el problema de una comunidad, por lo tanto, es un problema social. Aquéllos que pueden migrar para buscar un mejor porvenir para su familia tienen un gran valor y merecen ser tratados con respeto y dignidad en todas partes.



LA REORGANIZACIÓN FAMILIAR

«¿Cuál de los dos amantes sufre más pena, el que se va o él que se queda? El que se queda se queda llorando, y el que se va se va suspirando. (...) Dicen que no se siente la despedida, dile al que te lo cuente que eso es mentira».

- Banda Tres Rios

La familia tiene que reorganizarse para asumir nuevas responsabilidades o tareas que generalmente hacía la persona que migra. Se establecen nuevas reglas y roles, sobre todo para las mujeres y los niños que son quienes frecuentemente se quedan y tienen que hacer que la vida siga su curso normal, aun sin sus seres queridos.

Qué vamos a aprender en esta sección?

Comprender la tensión y temor que siente la familia al ausentarse uno de sus miembros —sobre todo si se trata del jefe del hogar— y cómo esta situación afecta emocionalmente a toda la familia y también la organización del hogar.

Objetivo de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá explicar:

- Por qué puede experimentar estrés la familia, al quedarse sin el/la jefe/a del hogar porque éste/a ha emigrado.

Testimonios

«Yo me quedé aquí, anduve trabajando para mantener a los niños: sacando hojas, desgranando, en el campo. Íbamos a la pizca o a cortar zacate. Él se fue por septiembre, me recuerdo porque en algunas partes ya había elotes. Nos quedamos... hasta mes y medio sin noticias. Como al mes, habló por teléfono, que ya estaba en los Estados Unidos. Pero no nos podía ayudar porque no tenía dinero todavía; pero siquiera ya sabíamos que había llegado. Nos mandó dinero hasta los siete meses. En esos momentos me mandó ciento cincuenta dólares. Mientras, yo trabajaba. Estaba aquí mi hijo Silvano y trabajaba con su tío Jacinto; le ayudaba de chalán, le regalaba treinta pesos, a veces veinticinco pesos por día».

«El trabajo más rápido que hice para ayudarnos era sacar hojas (de la mazorca para hacer tamales) y venderlas. Eso lo hacía con las personas que me invitaban. Yo no había trabajado antes. Sacaba diez manojos diarios. A veces sacaba sesenta o setenta pesos y me tocan treinta y cinco, porque eran a medias».

Cuando la cabeza de la familia migra, el cónyuge es quien se queda a cargo, pero cuando se van los dos, alguien tiene que tomar su lugar para ocuparse del hogar y de los hijos, mientras los padres están lejos. Generalmente, los hijos mayores o los abuelos desempeñan esta difícil tarea.

Reflexiones

- Cuando se queda la familia “sola” porque algunos de sus miembros se ausentan, sobre todo si se trata del esposo/a, resulta ser una experiencia desagradable por todo lo que representa asumir las responsabilidades como jefe/a de hogar y por los sentimientos de angustia, soledad, tristeza, miedo, y ansiedad.
- Los que se quedan en el país de origen tienen a veces nuevas o mayores cargas de trabajo: cuidar a los hijos o a los familiares, obtener dinero para el sostenimiento de la familia (sobre todo al principio, cuando todavía no reciben remesas), cuidar que los hijos asistan a la escuela, tomar decisiones para dividir las tareas de la casa, integrar a los hijos en actividades de trabajo donde se puedan obtener unos pesos más.
- Una mujer al quedarse “sola” tiene la posibilidad de tomar decisiones y asumir roles que tradicionalmente han sido asignados exclusivamente a los varones, de ser más independiente de la pareja y de autovalorar el potencial que tiene como mujer.
- Esta situación genera cansancio y desgaste físico y emocional por estar pensando en la familia y en la persona que se fue. También existe la preocupación por la relación de pareja, la cual para, que no se rompa, se tiene que mantener viva a través de la distancia, sintiendo miedo que le pueda suceder algo malo a ese ser querido, a no tener noticias de él/ella, pero sobre todo, a que no vuelva jamás.

Mensaje de salud

Cuando la familia queda sin uno de sus integrantes, puede pasar por situaciones que son estresantes, incluyendo sensaciones de soledad, angustia y tristeza que pueden afectar el estado de ánimo de los otros miembros de la familia.

Ideas para los promotores

- Escribir en una hoja de papel todos los problemas a los que se enfrenta la familia cuando se ausenta uno de sus integrantes.
- Pedir a los participantes del grupo si desean compartir con los demás sus propias experiencias sobre cómo se sentían cuando estuvieron en esta situación y cómo la afrontaron.
- Invitar a los participantes a que analicen la importancia de mantener comunicación con la familia, y de no desvincularse del acontecer de su comunidad.
- Orientar a los migrantes para encontrar más medios o mecanismos de comunicación que les permitan tener mayor contacto con sus familiares.

Pregunta para el grupo

¿Qué cambios puede haber en la familia cuando el migrante sale, y cuáles de ellos pueden generar el estrés?

Conclusión

El hecho de que alguno de los miembros de la familia emigre puede causar un gran estrés para los demás miembros, sobre todo si cuentan con recursos económicos limitados que sólo les resuelven sus necesidades inmediatas, y también por la ausencia del ser querido, incluyendo el rol que desempeña dentro del seno familiar. Muchas veces, la esposa es quien queda en el lugar de origen. Por consiguiente, la madre de familia tiene que reorganizar las labores del hogar y los roles que tradicionalmente desempeñaban quienes migraron. Ella tiene que asumir la redistribución de las actividades domésticas y tareas que permitan asegurar la supervivencia de la familia. En esta experiencia no sólo se vive un desgaste físico sino también emocional, que puede desencadenar depresión en alguno de los familiares y, por consiguiente, afectar su salud. Últimamente la migración de las jefas de hogar ha aumentado y muchas veces son los hijos quienes suplen los roles tradicionales de los padres en el hogar. Así mismo, es común que los “adultos mayores” o abuelos sean quienes substituyan a los padres, en caso de que ambos migren.



EL CRUCE

«Muchos de nuestros sueños al principio parecen imposibles, luego parecen improbables, pero cuando recurrimos a la voluntad, entonces se vuelven ineludibles».

- Christopher Reeve

El cruce o paso fronterizo es una separación física y simbólica, es decir, una fase que hace sentir temor e incertidumbre, sin importar que el migrante lo haga con documentos legales o sin ellos. Si un migrante no tiene documentos, el cruce fronterizo puede involucrar a un “coyote”, “pollero”, o “especialista en fronteras” que ayuda a negociar el viaje. El migrante paga una cuota, hace planes y espera angustiosamente el momento de cruzar la frontera. Los migrantes indocumentados pueden cruzar muchas fronteras y ambientes nuevos en el viaje a su destino final y con frecuencia experimentan violencia, encuentro con patrullas de inmigración y otros peligros.

Qué vamos a aprender en esta sección?

Comprender que el cruzar la frontera —sobre todo cuando se hace sin documentos y/o utilizando “coyotes” o “polleros”— puede poner en peligro la salud o la propia vida.

Objetivos de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá:

- Describir algunos riesgos de salud que pueden ocurrir durante el cruce de la(s) frontera(s).
- Identificar los síntomas de estrés o enfermedad que una persona puede tener durante el viaje, al cruzar las frontera(s) o después.

Testimonios

«Cuando yo crucé lo hice sin papeles, usando un coyote. Me acuerdo que fueron tantos días en ascuas, sin saber cuándo, esperando en un hotelucho en Tijuana, con algunos de los vidrios de las ventanas quebrados, oscuro, pequeño, y maloliente. Estaba tan nervioso, que hasta el timbre de un teléfono o el que tocaran mi puerta me ponía el corazón a mil por hora. Los días de espera se me hicieron eternos».

«Antes de que enterraran a su yerno, don Juan Gómez no solo sentía tristeza por su yerno, sino también por él mismo, porque fácilmente podría correr la misma suerte. Don Pedro estaba enterrando el tercero de tres paisanos que se habían ido hacía un mes para el Norte a trabajar. Pero llegaron 17 días más tarde en ataúdes, pues habían muerto durante el cruce. Un camión cerrado con casi 100 migrantes había sido encontrado en una parada, 19 hombres murieron asfixiados».

«Cruzar la frontera entre México y los Estados Unidos cuando tenía 26 años fue una de las experiencias más horribles de mi vida y todavía la tengo muy presente».

Reflexiones

A veces cuando nos reunimos con familiares y amigos, nos ponemos a contar mil y una historias sobre como cruzamos la frontera. Cómo llegamos hasta aquí, sobre todo, si lo hicimos “sin papeles”. Para muchos es una cruzada más, otra más llena de miedo, de sudor, de hambre y de sed, de frío o de un calor achicharrante, pero siempre de mucha decisión, tensión, y de mucha suerte. ¡Suerte porque aquí estamos!

Pero el llegar aquí no fue solamente caminar varios días o sólo unas horas, no fue sólo el frío o el calor (o ambos) y la sed, el hambre y la incomodidad o solamente la tensión o el miedo. No ha sido solamente lo que duró el cruce en sí. Es todo lo que el haber venido o el haberse ido significa para nuestras vidas.

Cuando una persona ha tenido que cruzar enfrentándose a muchos peligros físicos, es importante que se reponga física y emocionalmente. El descanso, el comer bien, el cariño y “apapache”, el beber mucho líquido para reponer fuerzas, son muy importante para prevenir enfermedades que se aprovechan de cuerpos debilitados como las gripes y otras infecciones. Tan importante como la parte física, es la emocional. Una persona recién llegada puede querer platicar sobre todo lo que le acaba de pasar.

Si existe la confianza necesaria, anime a la persona para que se desahogue y también sienta que lo que ha tenido que vivir ha sido una experiencia muy difícil, y por lo tanto, puede que tenga varias reacciones como dificultad para dormir, para comer, dolores de estómago o de cabeza, pesadillas, dolores musculares y sensaciones de miedo o de ansiedad. Tenga mucho cuidado en manejar las emociones y si cree que no está capacitado, no lo haga.

Si una persona no se está sintiendo bien después de haber cruzado, es muy importante que se la lleve a una clínica comunitaria u otro centro para que la examinen. El llevar varios días sin comer o sin tomar agua puede debilitar el muchísimo cuerpo igual que el haber estado expuesto a largas jornadas bajo el sol o el frío, o a mordeduras de animales o picaduras de insectos. Cualquier herida debe ser debidamente tratada para que no se infecte y no tenga consecuencias graves.

También se puede tener estrés postraumático que es aquél que sufre una persona por haber estado en situaciones en las que tuvo mucho miedo. Los migrantes,

sobre todo si son indocumentados, pueden tener mayor riesgo de padecer angustia debido a las situaciones traumáticas por las que pudieron haber pasado durante el cruce fronterizo.

Otros peligros graves al cruzar la frontera sin documentos pueden ser la insolación y la deshidratación por la falta de líquidos y alimentos. También existe el peligro de accidentes, caídas, y violencia ocasionada por grupos antiinmigrantes o por el consumo de alcohol entre el grupo de personas que van a pasar, bajo el pretexto de controlar los nervios y, finalmente, existe el riesgo de ser capturado por los agentes de inmigración. Para las mujeres y los menores de edad hay riesgos adicionales, como el peligro de violaciones y explotación sexual. Hay que considerar todos estos riesgos manteniendo la cabeza fría para evitar arriesgar la salud, la integridad física y la vida misma.

Mensaje de salud

Los riesgos que corre una persona por tener que pasar “al otro lado” de la manera que sea (cueste lo que cueste) hace que se exponga a cruzar por terrenos peligrosos como desiertos, ríos, o alcantarillas. Las extremas condiciones para cruzar pueden causarle hasta la pérdida de la vida.

Ideas para los promotores

- Animar a la persona a platicar puede ayudarle a liberar la tensión (la presión) que sufrió durante los días que estuvo cruzando la frontera.
- Orientar a los recién llegados para que se comuniquen con familiares o amigos que los puedan ayudar a ubicarse en el nuevo lugar.
- Escribir su propia vivencia o la de alguien que conozcan, para compartirla.
- Recortar reportes del periódico que hablen sobre las noticias y las tragedias de personas que cruzan la frontera. Compartir estos recortes con los participantes y pedirles que compartan sus reacciones frente estas noticias.

Preguntas para el grupo

- ¿Qué riesgos de salud pueden presentarse durante el viaje para cruzar la frontera?
- ¿Cuáles son algunos síntomas de estrés o enfermedad que una persona puede tener durante el viaje para cruzar la frontera o después?

Conclusión

El cruzar la frontera sin documentos puede poner en gran riesgo la salud y la vida de las personas. Cuando alguien está recién llegado, aparte de recuperarse físicamente se le debe animar a que platique sobre cómo se siente, para que así, pueda desahogarse y darse cuenta de que esas sensaciones van a disminuir conforme pase el tiempo. Pero, si continúa teniendo pesadillas, escalofríos, sudores por la noche, no se puede concentrar, le da mucha tristeza, o siente deseos de llorar con frecuencia, debe recomendársele, en la medida de lo posible, dirigirse a un especialista o a la clínica más cercana para que le brinden ayuda especializada. De todos modos, el solo hecho de que el promotor o alguien en quien confíe lo escuche atentamente es siempre un gran alivio para el recién llegado.



LA LLEGADA AL NUEVO PAÍS: PRIMERAS IMPRESIONES

«Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades».
- Miguel de Cervantes Saavedra

Sobrevivir y satisfacer las necesidades básicas son las cosas inmediatas más importantes en la primera etapa de la migración. Cuando los migrantes apenas llegan a los Estados Unidos, suelen sentirse desconcertados ya que tienen que enfrentarse a cosas nuevas. Muchas veces sienten que la realidad ha cambiado, como si estuviesen en un sueño o en una pesadilla. El nuevo país presenta muchos obstáculos, como la amenaza de ser deportados por no tener documentos y tener que hacer frente a un nuevo idioma, nuevos lugares, personas y costumbres.

Qué vamos a aprender en esta sección?

Comprender que el llegar a un sitio por primera vez sin ningún recurso material puede colocar a la persona en situaciones difíciles, que aumentan sus niveles de estrés y pueden afectar su salud física y mental.

El llegar a un lugar nuevo, sin ningún recurso material crea situaciones que pueden aumentar los niveles de estrés.

Objetivos de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá:

- Describir algunas situaciones asociadas con la llegada a los Estados Unidos y la adaptación a un ambiente nuevo, que pueden causar estrés o angustia.
- Mencionar algunos riesgos de salud que afectan a los migrantes cuando llegan a un lugar nuevo.

Testimonios

«La primera vez que me subí a un camión, me sudaban las manos porque no sabía cómo meter el billete al aparato que está al lado del chofer. Aunque intenté darle el billete al chofer, éste me señalaba la máquina, le metía el billete y me lo devolvía, sentía que todos me miraban porque la maquinita no sólo me devolvía mi billete sino que chiflaba. Finalmente, saqué otro billete del bolsillo y por fin entró. Luego para bajarme, otra vez, no hallaba cómo apretar el timbre para poderme bajar, hasta que alguien timbró por mí. Yo era el único que me iba a bajar y la puerta no abría, me llevaron hasta la próxima parada donde se bajaba más gente. Me regresé corriendo las tres cuadras largas que me llevó de más».

«Cuando me gané mi primer cheque, tuve que ingeniármelas para cambiarlo, pues sin licencia para manejar, uno no es nadie. Al fin lo cambié y estaba listo para mandarle algo a mi mamá allá en México. Mi primera vez en la oficina del correo, pues como estaba cerrada la puerta y parece que ya se habían ido los que atienden, entonces intenté usar una de esas maquinitas que tienen ahí. Ay, condenadas maquinitas, si le metes las monedas y luego no te dan nada. Te roban las monedas y te quedas sin dinero y sin sellos».

Reflexiones

- Cuando se llega a un lugar desconocido, al principio las cosas pueden parecer muy irreales, casi mágicas, sobre todo si se viene de lugares muy apartados o se ha escapado de situaciones peligrosas y violentas. Durante las primeras semanas y algunos meses de estar en un ambiente nuevo, las personas pueden sentirse contentas porque están conociendo cosas diferentes, gente nueva, o reuniéndose con familiares y amigos que hacía tiempo no veían.
- No todo el mundo siente alegría al estar en un lugar nuevo y desconocido, especialmente cuando nos venimos a los Estados Unidos; en ese momento dejamos todo, desde la cama, la cobija, la recámara, la casa, la cuadra, la colonia, el rancho, o el pueblo. Aunque muchos pueden venir acompañados, a otros les toca venir solos, sin casi nada. Una vez que uno está aquí, es importante encontrar rápidamente alojamiento, comida, y trabajo para poder sobrevivir. Por ser recién llegado uno se enfrenta a muchos desafíos a la vez, a buscar trabajo sin la seguridad que lo van a encontrar, al constante temor de “la migra,” y a tener que depender de otros para entender qué dicen los que hablan inglés.
- Al llegar aquí todo es distinto, hasta el agua sabe diferente. Aunque muchas veces hemos escuchado historias de amigos o familiares cuando regresaban, nada es exactamente igual como nos lo contaron, todo parece novedoso. Si uno llega a una ciudad grande, las cuadras son largas, y no se ve ni un alma caminando. Si llega a una ciudad pequeña cerca de los campos, todo parece silencioso. Todo aquí es tan grande, incluyendo los camiones, que hasta tienen una maquinita especial para echar las monedas cuando uno paga, no dan boletos ni hay quien te pase cobrando. Todo queda lejos, solo para ir al su-

permercado hay que ir en un carro o en un autobús. Todo el ambiente se puede sentir tan imponente por el tamaño de las ciudades.

- Mantenerse constantemente en estado de tensión puede causar síntomas de estrés; de igual manera, el estar en un sitio completamente nuevo puede hacer que la persona se sienta desorientada. Es también un riesgo para la salud el no comer bien o no tomar suficiente agua. Cuando una persona está recién llegada posiblemente no tiene dinero para cubrir ni sus más básicas necesidades como el comer o tener un lugar seguro para quedarse. Cuando el cuerpo no está bien alimentado está más expuesto a enfermedades como gripes y otras infecciones. También es posible que las personas recién llegadas corran más riesgo de sufrir accidentes, por el simple hecho de no conocer el ambiente o el tipo de trabajo. Es posible que la persona no conozca las leyes de tránsito, que no sepa que debe cruzar las calles sólo en ciertos lugares, o que hay vías rápidas por donde no pueden cruzar los peatones.

Mensaje de salud

El estrés que causa el haber hecho un cambio de vida tan grande puede afectar la salud mental y física de una persona, aunque ésta no se de cuenta; las cosas nuevas hacen que se pueda sentir más presionada y estresada. Los pequeños detalles que le causan tensión pueden hacer que se sienta enferma, o sienta que no vale como persona porque no puede desenvolverse bien en la nueva sociedad en que se encuentra.

Ideas para los promotores

- Escribir su propia vivencia o la de alguien que conozca para compartirla.
- Alentar a los migrantes a conectarse con paisanos que han estado aquí más tiempo para ambientarse y orientarse más fácilmente. Si hay un recién llegado en el campo de trabajo o en la fábrica, sería una buena idea platicar con él para orientarlo.
- Buscar recursos en las organizaciones sin fines de lucro que tienen programas de salud, de asistencia social, y otros recursos para migrantes.
- ¿Cuáles son las principales situaciones que pueden causar estrés a los migrantes recién llegados?

- ¿Cuáles son algunos riesgos de salud que afectan a los migrantes cuando llegan a un nuevo lugar?
- Pedir a los participantes que enumeren algunos problemas/obstáculos y al mismo tiempo ofrezcan soluciones.
- Desarrollar con el grupo una lluvia de ideas prácticas para reducir el estrés del recién llegado.

Conclusiones

El llegar a un país, sobre todo cuando no se maneja el idioma, cuando no se comparten muchos de los elementos culturales y sobre todo cuando se está en situación de pobreza y sufriendo desigualdades, obliga a quienes migran a enfrentarse a situaciones de estrés. A veces el tener que aprender tanto en tan poco tiempo puede hacer que la persona sienta demasiada presión y que le genere ansiedad. Muchas veces estas circunstancias obligan a quienes migran a optar por buscar drogas y alcohol para aliviar la presión.

Algunas cosas parecen no tener mayor importancia como aprender a usar máquinas nuevas, pero el tener que enfrentarse a experiencias frustrantes todos los días puede afectar la percepción que tiene la persona de sí misma. Puede sentir que es poco inteligente, que vale menos que otros que hablan inglés y manejan todas las “maquinitas” o que saben nadar “como peces en el agua”. Esta frustración puede llevar a la persona a “abrir hoyitos” en la “olla de presión”. (Ver los primeros capítulos de este manual donde se abordaron estos temas). Algunas maneras de aliviar la presión no son saludables. El platicar sobre las pequeñas cosas que causan frustraciones o conseguir ayuda para aprender a lidiar con las cosas nuevas puede ayudar a disminuir la presión o estrés. Ustedes como promotores tal vez son las únicas personas que pueden orientar o bien canalizar a los migrantes a buscar ayuda a través de programas que existen en sus condados.

El llegar sin nada a un sitio desconocido puede hacer que una persona pase necesidades tales como no tener que comer ni donde dormir o asearse. Así mismo puede sentir vergüenza de acercarse a pedir ayuda. Ofrecerle ayuda al recién llegado puede ser un gesto de generosidad y a la vez puede evitar que tome riesgos innecesarios en un ambiente nuevo. También hay instituciones que pueden dar ayuda y a las que usted puede remitir a quienes lo necesiten. Al final de este manual hay una serie de recursos que pueden serle útiles.



QUEDARSE A VIVIR

«Disfrutamos del calor porque hemos sentido el frío, valoramos la luz porque conocemos la oscuridad, y comprendemos la felicidad porque hemos conocido la tristeza.»
- David Weatherford

Una vez que un migrante decide quedarse en los Estados Unidos, comienza el proceso de incorporación a la nueva sociedad. Por ejemplo, encontrar trabajo, aprender un poco de inglés, conocer la cultura local y establecer lazos con familiares, amigos y otros paisanos. Algunos consiguen la residencia por vía legal, pero aun así muchos migrantes siguen aislados de la sociedad norteamericana sin importar cuánto tiempo hayan permanecido en el país. Este es un periodo de adaptación continuo y de reajustes de identidad y puede ser particularmente difícil en la medida que los migrantes tienen que enfrentar situaciones que no esperaban encontrar en los Estados Unidos.

Qué vamos a aprender en esta sección?

Comprender que una vez que un migrante trata de establecerse en un lugar nuevo, podrá enfrentarse con situaciones difíciles que afecten su adaptación y su salud mental y física.

Objetivos de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá:

- Identificar algunas causas del estrés o angustia para los migrantes que comienzan una nueva vida en los Estados Unidos.

Testimonios

«He vivido en California durante un año, pero desearía poder regresar a México. Cuando llegué aquí por primera vez, las cosas estaban bien, pero hoy en día todo es muy duro. Mi visa venció y no tengo papeles. Quería regresar a la escuela, pero en vez de eso tengo que trabajar mucho para poder vivir aquí y tener dinero suficiente para enviar a casa. No me he sentido bien desde hace tiempo, no puedo dormir, y muchas veces no me da hambre. Pienso bastante en mis hijas y en lo mucho que las extraño. No puedo dejar de llorar».

Reflexiones

- Durante el periodo de transición entre la vida en el país de origen y la adaptación al nuevo país, los migrantes pueden enfrentarse a ciertos cambios, tanto en la forma de pensar como en la forma de sentir y actuar. También hay algunas cosas que se mantienen con mucha fuerza, porque hacen sentir a la persona parte de lo que era antes; por ejemplo se conserva el lenguaje, algunas costumbres, y algunos gustos como la comida. Durante esta etapa, los migrantes pueden tener problemas para encontrar el equilibrio entre sus viejos y nuevos hábitos, y entre las costumbres y los nuevos estilos de vida.

- Cuando la persona logra encontrar un lugar para vivir y trabajar, empieza a sentir como que “ya vive aquí”, que no está de paseo. Pero incluso cuando ya ha encontrado un trabajo más estable, trabaja de “sol a sol”, “de sol a soledad”, no hay días libres. Muchas veces cuando una persona está trabajando y su mente y su cuerpo están ocupados, se siente bien. Pero cuando se va al lugar donde vive, después del trabajo, cuando llega a una casa llena de gente que apenas conoce, entonces es cuando puede empezar la tristeza y tensión por estar lejos de todo, de los seres queridos. Los promotores saben bien que estas cosas son parte de la vida diaria de los migrantes.
- La manera de reaccionar ante los momentos difíciles puede hacer que se lleven vidas más o menos saludables. Las personas recién llegadas pueden escoger manejar su estrés de maneras que no les convienen y a largo plazo afectan su salud. Es decir, los “hoyitos de escape” para aliviar la presión como en el ejemplo de las ollas exprés, a veces son el alcohol y las malas compañías.
- El quedarse a vivir permanentemente es una de las decisiones más importantes en la vida de una persona. El quedarse y establecerse en el nuevo país significa que su vida va estar afectada por los acontecimientos de la comunidad y toda la sociedad. Algunos factores muy importantes a considerar son:
 - » La economía de un país puede ser como una montaña rusa, puede pasar por años de estabilidad y por otros años de caída y dificultad. Los factores económicos afectan las fuentes de trabajo y también afectan el ambiente social de los migrantes.
 - » Existen sectores de la sociedad que rechazan a los migrantes porque desconocen las contribuciones culturales, sociales y económicas que el trabajo y la presencia de los migrantes aportan a la sociedad.
 - » El establecerse y criar a los hijos en una sociedad diferente crea otros desafíos para los padres de familia. Muchas familias de inmigrantes se enfrentan a tener que entender que sus hijos vayan a adoptar costumbres y a adquirir formas de pensar y de ver la vida de una manera muy diferente a la de ellos.

Mensaje de salud

Los factores estresantes repetitivos y la manera en como las personas manejan el estrés y la angustia pueden poner en riesgo su salud.

Ideas para los promotores

- Escribir su propia vivencia o la de alguien que conozca para compartirla.
- Pedirles a los participantes que platiquen sobre su familia que está lejos, incluso los pueden invitar a que traigan fotos.
- Ayudar a los migrantes a reconocer y entender el estrés en ellos mismos, usando algunas de las siguientes preguntas:
 - » ¿Qué entiende usted por estrés, presión, tensión o angustia?
 - » ¿Cómo sabe usted si está estresado/a o angustiado/a? ¿Cómo se siente?
 - » ¿Qué hace usted cuando se siente estresado/a?
- Proponer las siguientes actividades para reducir el estrés y la angustia:
 - » Platicar con alguien a quien le tenga confianza, desahogarse, y descansar.
 - » Hacer una pausa de 10 minutos por cada 2 horas de trabajo, a lo máximo.
 - » Pedir ayuda siempre que sea necesario, teniendo en cuenta pedírsela a las personas indicadas.
 - » Comer sanamente y hacer ejercicio.
 - » Hacer una sola cosa a la vez y no tratar de hacer varias cosas al mismo tiempo.
 - » Buscar un lugar donde usted pueda tener paz por un rato.
 - » Aprender a relajarse.

Pregunta para el grupo

¿Cuáles son algunas de las causas más frecuentes de estrés para los migrantes que comienzan una nueva vida en los Estados Unidos?

Conclusiones

Averiguar cómo funcionan las cosas en un lugar nuevo lleva tiempo y desgasta mucha energía. Tratar de adaptarse a una vida nueva mientras se recuerda y se extraña la vida anterior puede causar estrés y angustia, aunque algunas veces, las cosas parezcan más fáciles y la vida parezca mejor porque hacemos amigos y nos adaptamos al nuevo lugar. El proceso de cambio y transición nunca termina completamente.

A medida que la gente se adapte a su nueva vida, tratará de hacer diferentes cosas para sentirse mejor. Si logra escoger maneras saludables para hacer frente a los cambios y al estrés, hará que el proceso de cambio y de adaptación sea más fácil. Si su forma de manejar el estrés o la angustia no es saludable, puede establecer hábitos dañinos que sólo le servirán para escapar temporalmente de sus problemas.



EL REGRESO

«La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda, y cómo la recuerda para contarla».”
- Gabriel García Márquez

Muchos migrantes deciden regresar a sus hogares después de varios meses o años, motivados por la familia, el trabajo u otras oportunidades, o debido a que sus planes no salieron como pensaban en los Estados Unidos. El proceso de adaptación no termina con el regreso, ya que los migrantes, al llegar a sus hogares de origen, se dan cuenta de que la situación y las personas, incluidos ellos mismos, son diferentes a cómo eran antes de cruzar la frontera. El regreso a casa puede ser temporal y el proceso de migración puede repetirse varias veces.

Qué vamos a aprender en esta sección?

Comprender que el regreso al lugar de origen después de un tiempo de ausencia, aunque puede ser un excelente motivo que proporcione felicidad a la persona, también puede implicar tiempo, esfuerzo y costos emocionales.

Objetivos de aprendizaje

Después de leer esta sección, el promotor podrá:

- Explicar por qué puede ser estresante regresar al lugar de origen.
- Describir algunas cosas que los migrantes pueden hacer para reducir el estrés o la angustia que les causa planear regresar a su lugar de origen o a su hogar.

Testimonios

«Cuando Pascual empezó a prepararse para regresar a su tierra, estaba lleno de sueños, ilusiones de volver a ver a su señora y a sus hijitas – Juanita tenía cinco años cuando él se vino y Lupita tenía ocho, eso hace ya cuatro años—. Pascual empezó a comprar regalitos, muñecas para las niñas y un vestido para su señora, Lupe. Pero a medida que compraba se ponía a pensar en sus sobrinos y sobrinas, sus hermanas menores y sus papás, y cada vez era más gente con quien se sentía comprometido a comprarle un regalo. Pues como va llegar a su pueblo con las manos vacías, si la gente sabe que él se vino para el Norte a ganar dólares y cuando el primo Juan regresó le llevó un regalo hasta al cura del pueblo. Pero el dinero no alcanzaba y ya le dolía el estómago a Pascual de pensar que cuando la gente lo iba ir a visitar a su casa, pues él no tenía nada que darle y es que la cosecha estuvo muy mala este año y casi no trabajó.»

»Cuando ya el día llegó y Pascual estaba regresando a su pueblo, la primera sorpresa fue ver a su hija Lupita, ya parecía una señorita y lo primero que le preguntó fue si le había traído una grabadora. Pascual se sintió mal porque no le hizo mucho caso a las muñecas. Pascual estaba muy cansado, pero estaba bien contento de ver a su mujer y a toda su familia.

Ya en la noche, cuando estaba con su esposa en la recámara, sentía que su esposa tenía como vergüenza, como que había pasado tanto tiempo que ya no había la confianza que había antes. Pascual se quedó en la cama y no podía dormir. Todo había cambiado».

«Nacho llevaba ya varios días en su casa, con su mujer y sus cuatro hijos y se sentía como ausente. Había una barrera con su familia que no podía entender, sus hijos lo miraban como a un extraño, con miedo y desconfianza, y él se sentía incómodo y fuera de lugar. Empezaba a sentir nostalgia por sus amigos y lo que hacía en California. Aunque intentaba acercarse a su mujer y a sus hijos, sentía que algo se había perdido, que ya no era igual. No sabía qué hacer. Decía palabras en inglés y nadie lo entendía».

«Después de varias semanas, Javier empezaba a sentirse a gusto, tranquilo, en su casa y con su gente. Compartía con alegría la manera de ser de su pueblo, las manifestaciones de cariño y fiesta. Veía con amor y agradecimiento a su mujer, pues ambos estaban haciendo el esfuerzo de reencontrarse otra vez. Trajo un carro y mucha ropa nueva, lo cual causaba admiración en sus vecinos. Él se sentía “superior” por esto, y los vecinos parecían empezarse a sentir un poco irritados con esa nueva actitud de superioridad».

Reflexiones

- Al regresar, muchas veces la persona que se fue piensa que va a encontrar todo igual a como lo dejó. Pero la realidad, es que definitivamente hay cambios. Por lo tanto, las personas se enfrentan a situaciones nuevas que muchas veces no entienden o no saben cómo resolver.
- Al estar lejos, la vida sigue, no se para. Los hijos crecen y el migrante ausente se va perdiendo de muchos de los momentos importantes del ciclo de vida. Por ejemplo, cuando sus hijos aprenden a leer y a escribir, cuando celebran sus cumpleaños y cuando empiezan a tener novios, cuando la hija se “fue” con el novio que la embarazó. Los hijos pueden no sentir la misma confianza con el padre que vivió lejos, simplemente porque no pudieron compartir todas las pequeñas cosas de la vida diaria, los problemas y las alegrías. Igualmente, las parejas encuentran que necesitan tiempo para reencontrarse y volver a sentirse en confianza.

- Las personas que regresan a su pueblo tienen que adaptarse nuevamente al propio ritmo de la familia, comunidad, ciudad o barrio, que pueden ser muy diferentes los que ya se había acostumbrado en los Estados Unidos. Volverse a ambientar, dejarse llevar por el ritmo de la vida diaria de los seres queridos, sentirse aceptado y querido, lleva su tiempo. A veces la readaptación no se logra tan fácilmente, y esto provoca tristeza, angustia, incertidumbre, depresión y estrés en la persona que llegó de fuera, así como en la familia que la recibe.
- Puede parecer muy raro sentirse extraño en su propia tierra. Para reducir el estrés y la angustia causados por el regreso, es bueno que los migrantes mantengan una comunicación constante y abierta con los seres queridos. El compartir a través de la distancia las fechas especiales, intercambiar fotos y hablar por teléfono, puede ayudarle a uno a mantenerse al tanto de la realidad que vive su familia que le espera al otro lado.

Mensaje de salud

Cuando las personas tienen ilusiones y planes y las cosas no salen como ellas se imaginaban, puede haber gran desilusión y tristeza. Aun cuando las cosas hubieran marchado bien durante su estancia en los Estados Unidos, la readaptación al lugar de origen puede causar estrés y angustia.

Ideas para los promotores

- Preguntarles a los participantes del grupo si desean compartir sus propias experiencias de cómo les fue cuando regresaron a su hogar, y qué sugerencias o consejos les dan a los que apenas van a regresar por primera vez.
- Pídales a los participantes que hablen sobre los miedos y sueños que tienen cuando están pensando en regresar a sus hogares. ¿Qué se imaginan? ¿Qué creen que van a extrañar de los Estados Unidos?
- Ayude a los migrantes a reflexionar sobre las cosas que podrían haber cambiado en su ausencia, e invítelos a pensar cómo pueden enfrentar estos cambios de forma positiva y saludable.
- Aliente a los migrantes a que compartan las experiencias que tuvieron al regresar de los Estados Unidos con sus parientes y amigos: compartir historias, mostrar fotos de donde vivían, de sus amigos, de su trabajo.

Preguntas para el grupo

- ¿Por qué puede ser estresante regresar al lugar de origen?
- ¿Qué cosas pueden hacer lo migrantes para reducir el estrés cuando regresan a sus hogares?

Conclusion

Los migrantes pueden vivir muchas cosas positivas y negativas mientras están en los Estados Unidos. Enfrentan una muchísimo estrés, pero también pueden ganar dinero, hacer amigos y trabajar para tener una vida mejor para sí mismos y sus familias. Regresar al hogar también puede producir sentimientos buenos y malos. Por ejemplo, los migrantes se sentirán emocionados de reunirse con sus seres queridos y recuperar todas las cosas que extrañaban, pero también pueden sentir presión por no haber tenido “éxito” en los Estados Unidos, ya sea porque no regresan con buen dinero o porque no les fue muy bien en ese país. Regresar a casa significa que los migrantes tendrán que adaptarse nuevamente, ya que mientras estuvieron fuera se dieron muchos cambios en ellos mismos, en sus familiares y amigos, y en otras cosas que alguna vez les fueron familiares.

RECURSOS

Esta lista de organizaciones y números de teléfono es una selección parcial dentro de varias fuentes de apoyo para los migrantes y que puede resolver preguntas e inquietudes sobre la salud mental. Todas estas organizaciones ofrecen ayuda en español y la mayoría de los números son para hacer llamadas sin ningún costo.

1 ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS

Centro Nacional Coordinador de Información sobre Alcohol y Drogas

(800) 729-6686; (800) 487-4889 [TTY / TDD (teletipo / voz o dispositivo de telecomunicación para sordos)]

8:30 a.m. – 6:00 p.m. Para hispanohablantes, presione 3

Página Web para remisiones a programas de tratamiento: www.findtreatment.samhsa.gov

Página Web para encargar materiales educativos sobre salud: www.health.org

- Suministra asistencia para encontrar tratamiento o materiales educativos sobre salud para quienes abusan del alcohol y las drogas.

Línea de Ayuda sobre Alcohol y Drogas

(800) 821-4357

- Ofrece remisiones a programas de tratamiento.

Secretariado Técnico del Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), que funciona las 24 horas de los 365 días del año, al cual los migrantes pueden llamar de manera gratuita para recibir información, orientación y consejería, así como para solicitar ser atendidos en servicios especializados en adicciones.

El número es 01-800-911-2000.

2 INTERVENCIÓN PARA CRISIS

En caso de una Crisis de Salud Mental llame:

- Al número 911
- A un hospital local
- Al Departamento de Salud Mental de su condado, que aparece en el directorio telefónico bajo la sección Gobierno del Condado (County Government).
- A un “Servicio de Intervención de Crisis” (llame a la línea de información marcando 411 para obtener el número o busque bajo Salud Mental, Salud, Servicios Sociales, Prevención de Suicidios, Hospitales o Médicos: Psiquiatría).

Línea Directa Nacional “Girls and Boys Town”

(800) 448-3000; (800) 448-1833 (TTD)

Para hispanohablantes, presione 2

Página Web: <http://www.girlsandboystown.org/home.asp>

- Proporciona intervención y asesoría a corto plazo y remite a quienes lo necesitan a distintos recursos comunitarios en la localidad. Ofrece asesoría sobre conflictos entre padres e hijos, problemas familiares, embarazo, adolescentes que huyen de sus casas, abuso físico y sexual, y otros problemas que afectan a niños y niñas y a sus familias.

Red Nacional de Esperanza (Hopeline)

(800) 784-2433

Página Web: <http://www.hopeline.com/ries.asp>

- Para localizar un centro de ayuda para crisis y suicidio en su área.

SALUD GENERAL

Centro de Información de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA)

(888) 275-4772

Para hispanohablantes, presione 2.

Página Web: www.ask.hrsa.gov

- Publicaciones, recursos y remisiones sobre servicios de atención en salud para personas de bajos recursos y no asegurados, y para aquellos con necesidades especiales de atención en salud.

Centro Nacional de Información de Salud

(800) 336-4797

9:00a.m. – 5:30 p.m., lunes a viernes (Tiempo del Este). Para hispanohablantes, presione 8.

Páginas Web: www.health.gov/nhic, www.healthfinder.gov

- El Centro Nacional de Información de Salud (NWHIC) ofrece servicios de remisión a organizaciones y centros especializados de salud. El NWHIC pone en contacto a personas con dudas sobre salud con las organizaciones más capacitadas para resolverlas.

Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer (NWHIC)

(800) 994-9662; (888) 220-5446 (TDD)

9:00 a.m. – 6:00 p.m. Para hispanohablantes, presione 3.

Página Web: <http://www.4woman.gov/>

- El NWHIC ofrece recursos federales y de información sobre salud para mujeres.

Centro Nacional para La Salud de Trabajadores Agrícolas

(800) 377-9968

- Este “Llame para La Salud” línea de teléfono ofrece asistencia y recursos a los trabajadores agrícolas sobre necesidades de salud y más.

Línea de Ayuda Nacional sobre Salud para Familias Hispanas

(866) SU-FAMILIA (783-2645)

Página Web: www.hispanichealth.org

- SU FAMILIA ofrece información gratuita, confiable y confidencial sobre salud en español e inglés. Los especialistas bilingües en información sobre salud proporcionarán información básica sobre salud en un amplio rango de temas, y pueden hacer remisiones a proveedores de atención en salud de su localidad.

Oficina de Salud de las Minorías

(800) 444-6472

Para hispanohablantes, presione 2.

Página Web: <http://www.omhrc.gov/>

- El centro recopila y entrega información sobre muchos temas de salud, como abuso de sustancias, cáncer, enfermedades cardíacas, violencia, diabetes, VIH y SIDA, y mortalidad infantil.

SALUD MENTAL

Salud Mental América

(800) 969-6642; (800) 433-5959 (TTY)

Para hispanohablantes, presione 1.

Página Web: <http://www.nmha.org/>

- La Asociación Nacional de Salud Mental (NMHA) es una organización sin ánimo de lucro que trata todos los aspectos relacionados con la salud mental y las enfermedades mentales. El propósito de la NMHA es mejorar la salud mental de todos los estadounidenses, en especial de las 54 millones de personas con trastornos mentales, mediante el apoyo, la educación, la investigación, y la provisión de servicios.

Centro Nacional de Información de Salud Mental de SAMHSA

(800) 789-2647

Para hispanohablantes, presione 9.

Página Web: <http://mentalhealth.samhsa.gov>

- Suministra información sobre salud mental

Centro Nacional de Recursos para Personas sin Hogar y Enfermos Mentales

(800) 444-7415

8:30 a.m. – 5:00 p.m.

Página Web: <http://www.nrchmi.samhsa.gov>

- Se centra en organizar y proveer servicios para personas sin hogar y con enfermedades mentales graves.

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

(866) 615-NIMH (615-6464)

Para hispanohablantes, presione 2.

Página Web: <http://www.nimh.nih.gov>

- Ofrece información sobre los síntomas, la diagnosis, y el tratamiento de trastornos mentales, al igual que información de cómo y dónde encontrar ayuda.

5

SEGURO MÉDICO

¡Asegure a sus Hijos Ahora! Administración de Recursos y Servicios de Salud

(877) 543-7669

8:00 a.m. – 5:00 p.m. lunes a viernes (Tiempo del Este). Para hispanohablantes, presionar 2

Página Web: <http://www.insurekidsnow.gov/>

- Proporciona información sobre seguros de salud gratuitos y de bajo costo a familias con hijos no asegurados, desde el nacimiento hasta los 18 años de edad.

Departamento de Asistencia Médica Administrada

Línea directa de ayuda al consumidor: (888) 466-2219

Página Web: <http://www.hmohelp.ca.gov/Default.aspx>

- Ayuda para personas que tienen un problema con su Organización de Mantenimiento de la Salud (HMO), por ejemplo Medi-Cal o Healthy Familias. También proporciona información sobre asuntos de atención médica, recetas, análisis de prevención y servicios de salud mental.

Guía de Programas de Salud, Iniciativa de Salud de las Americas

(510) 643-1291

Página Web: <http://hia.berkeley.edu/index.php?page=guide-to-health-programs>

- Instrumento de consulta rápida que ofrece información básica sobre seguros de salud y otros programas de beneficencia pública, disponibles para la población de bajos recursos en California.

6

VIOLENCIA EN LA POBLACIÓN DE MIGRANTES Y TRABAJADORES AGRÍCOLAS

Información y Recursos para Violencia Familiar

Alianza Nacional Latina para la Eliminación de la Violencia Doméstica (Alianza)

(800) 342-9908

Página Web: www.dvalianza.org

- Foro nacional para el diálogo, la educación, la defensa y para erradicar la violencia doméstica.

AYUDA, Inc.

(202) 387-4848

- Asistencia técnica, materiales de extensión bibliotecaria y capacitación sobre los derechos legales de mujeres migrantes maltratadas.

Centro Nacional para Víctimas de Actos Criminales – Línea de Ayuda y Servicio para Víctimas

(800) FYI-CALL (394-2255)

Página Web: www.ncvc.org/infolink/main.htm

- Ofrece ayuda para que las personas que sufren violencia y sus familiares reconstruyan sus vidas.

Centro Nacional Coordinador de Información sobre Negligencia y Maltrato Infantil

(800) 394-3366

Para hispanohablantes, presione 0.

Página Web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childabuse.html>

- Es un recurso nacional para profesionales y otras personas que buscan información sobre negligencia y maltrato infantil y sobre el bienestar de los niños.

Centro Nacional de Recursos para la Violencia Doméstica

(800) 537-2238; (800) 553-2508 (TTY)

8:00 a.m. – 5:00 p.m., correo de voz las 24 horas del día.

Página Web: <http://www.nrcdv.org/>

- Ofrece apoyo a las organizaciones y personas que trabajan para erradicar la violencia en las vidas de las víctimas y sus hijos mediante asistencia técnica, capacitación e información sobre cómo responder a la violencia doméstica y prevenirla.

Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual

(877) 739-3895

Página Web: www.nsvrc.org

- Centro de proceso de información para recursos e investigación sobre violencia sexual.

CHILDHELP USA®

(800) 4-A-CHILD (422-4453); (800) 2-A-CHILD (222-4453) TDD

Los hispanohablantes solo deben solicitar asistencia en español.

Página Web: www.childhelpusa.org

- Línea directa nacional relacionada con el maltrato infantil donde se proporciona intervención para situaciones de crisis en varios idiomas y asesoría profesional sobre maltrato infantil y problemas de violencia doméstica. Remite a agencias locales que ofrecen asesoría y otros servicios relacionados con el maltrato infantil, problemas de supervivencia en adultos y violencia doméstica. Ofrece literatura sobre maltrato infantil en inglés y español.

Fondo para Prevención de la Violencia Familiar

(888) RX-ABUSE (792-2873); (415) 252-8900

Página Web: www.fvpf.org

- Disponibilidad de materiales culturalmente diversos en cinco idiomas para personas con bajos niveles de escolaridad. Información amplia disponible para trabajar con poblaciones de migrantes. También alberga al Centro Nacional de Recursos de Salud sobre Violencia Doméstica.

Fondo de Defensa Legal y Educación NOW (LDEF)

(212) 925-6635; (202) 544-4470

Página Web: www.nowldef.org

- Defensa de los derechos legales de mujeres migrantes maltratadas.

Nuestra Comunidad Sana

(541) 386-4880

Proyecto de Inmigración Nacional del Gremio Nacional de Abogados, Inc.

(617) 227-9727

Página Web: www.nlg.org/nip/homepage.html

- Proporciona asistencia técnica sobre problemas de inmigración.

Red Nacional para Víctimas de Violación, Abuso e Incesto

(800) 656-HOPE (656-4673)

Página Web: www.rainn.org

- Asesoría confidencial y apoyo gratuitos para víctimas de violación, abuso e incesto.

Teléfono de Emergencia Nacional para Casos de Violencia Doméstica

(800) 799-SAFE (799-7233)

Página Web: www.ndvh.org

- Proporciona consejos e información en momentos de crisis. La información y el apoyo se dan en varios idiomas a víctimas de violencia doméstica.

7

AGENCIAS CON PROGRAMAS DE ESTUDIO SOBRE EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Apoyo de Crisis para Mujeres – Defensa de Mujeres

(831) 722-4532

- Familias Saludables (Healthy Families) programa de ocho semanas que se centra en la prevención de la violencia doméstica.

Promoción de la Salud de Migrantes

(734) 944-0244

- Rotafolio sobre violencia doméstica y guía para discutir la dinámica de la violencia doméstica para auxiliares de salud de campo.

Proteus Inc.

(559) 733-5423

Página Web: www.proteusinc.org

- “Violencia Doméstica en las Familias Latinas Rurales” es un programa para abordar la violencia doméstica. Incluye una Guía para el Instructor.

Red de Médicos para Migrantes

(512) 327-2017

Página Web: www.migrantclinician.org

- Ofrece un manual de capacitación para trabajadores de la salud no profesionales sobre la violencia doméstica.

BIBLIOGRAFIA

1. IMSS Oportunidades, Manual para la Promoción y Desarrollo Humano de la Población Indígena y Campesina, 2002.
2. Gonzáles, J., ¿Qué puedo hacer? Guía práctica para liberarse de los problemas que su alcoholíco le genera, p. 13, 14, 21, 22, 2001.
3. Migrant Health Promotion, Salud Para Todos: Farmworker Community and Family Health Program Manual, 2000.
4. Hovey, J., Mental Health and Substance Abuse, National Center for Farmworker Health Inc., 2002.
5. Maxmen, J.S. and N.G. Ward, Essential Psychopathology and Its Treatment. Second, Revised for DSMIV ed., New York: W.W. Norton & Company, 1995.
6. Mines, R., N. Mullenax, and L. Saca, The Bina-tional Farmworker Health Survey, The California Institute for Rural Studies, 2001.
7. U.S. Department of Health and Human Services, SAMHSA, Factsheets: Latino/Hispanic Americans, 2001.
8. Greenfeld, L.A., Alcohol and Crime: An Analysis of National Data on the Prevalence of Alcohol Involvement in Crime, U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics, 1998.
9. Centers for Disease Control and Prevention, Inti-mate Partner Violence Fact Sheet, 2003.
10. Family Violence Prevention Fund, Immigrant Women Programs, 2003.
11. Retzlaff, C., Farmworkers and Mental Health Clin-ical Intensive, Migrant Clinicians Network: Port-land, 2000.
12. Chavez, L.R., Shadowed Lives: Undocumented Immigrants in American Society. Case Studies in Cultural Anthropology, ed. G.a.L. Spindler, Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, 1992.
13. Sluzki, C.E., Migration and Family Conflict. Family Process, 18(4): p. 379,390, 1979.
14. Manz, B., et al., Guatemalan Immigration to the Bay Area, Berkeley, CA, 1999.
15. National Institute of Mental Health, NIMH, Post Traumatic Stress Disorder Fact Sheet, 2007.
16. National Institute of Mental Health, NIMH, Gen-eralized Anxiety Disorder, 2007.
17. Coalición por los Derechos Políticos de los Mexi-canos en el Extranjero (CDPME). Manifiesto a la Nación, 2010.
18. Achotegui, Joseba, Migración y Crisis: El Sí-n-drome del Inmigrante con Estrés Crónico y múlti-ple (Síndrome de Ulises), Ediciones El Mundo de la Mente, 2008.
19. Revista Internacional On-Line / An International On-Line Journal ASMR Revista Internacional On-Line – Dep. Leg. BI-2824-01 – ISSN 1579-3516 CORE Academic, Instituto de Psicoterapia, Man-uel Allende 19, 48010 Bilbao (España) Copyright © 2008.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de forma especial a Gloria Giraldo, Rosario Alberro, Liliana Osorio y Nicté Castañeda por la elaboración y redacción de esta cuarta edición. A Joseba Achotegui por su aporte sobre el “Síndrome de Ulises” y por la adaptación pedagógica del mismo para promotores de salud. A Enrique Aceves, María Teresa Obiedo, Armando Patrón y Emilia Pisani por su contribución a la parte de adicciones. También a Luis Javier Hernández y Sandra Escudero por la coordinación de los programas de promotores de la Iniciativa de Salud de las Américas y también por la compilación del texto y coordinación de la publicación. A Laura Tapia por su valiosa retroalimentación a ésta tercera edición. Araceli Gaines, Nefer Kelley, Caroline Dickinson, Emily Felt, y a Teresa Andrews del Centro de Investigación sobre Migración y Salud (MAHRC, por sus siglas en inglés), por su incansable dedicación y solidaridad en la educación popular, incluyendo el campo de la promoción de la salud. A Luis Pulido y Miguel Pinedo por su dedicación y compromiso para la salud de los migrantes.

Agradecemos a la artista Melissa Oehler por permitirnos utilizar su arte y a Yara Pisani por toda el diseño de este manual. A Helena Contreras-Chacel por la corrección de estilo de esta edición y su traducción al inglés.

En la primera y segunda ediciones, también participaron las siguientes personas, a quienes les volvemos reconocer su noble compromiso para mejorar la salud y la calidad de vida de los migrantes: Sergio Aguilar-Gaxiola, Christina Alejo-García, Caleb Arias, Tori Booker, Javier Cabral, Juan Cuba, Gloria DeTevis, Ángel Flores, Analilia García, Adriana García, Cruz García, Kris Helé, Magdalena Hernández, Yolanda Hernández, Enrique Hernández, Ed Kissam, María Lemus, Virginia López, Cristina Magaña, Gerardo Mendoza, Gildanina Montero, María Nova, Patricia Osorio, Lauren M. Padilla, Josefina Rodríguez, Maricela Rosas, Víctor Ruiz, Samuel Tabachnik y Patricia Urzua.

Agradecemos por su generoso apoyo para la producción y distribución del manual:

- The California Wellness Foundation
- Consejo Nacional de Población (CONAPO)
- Secretaría de Salud de México
- Dirección de Asuntos Internacionales
- Comisión Nacional Contra las Adicciones
- Programa Vete Sano, Regresa Sano
- Instituto Mexicano del Seguro Social
- Programa IMSS – Oportunidades
- Secretaría de Relaciones Exteriores de México
- Instituto para los Mexicanos en el Exterior (IME)
- Centros de Integración Juvenil (CIJ)
- Universidad de Barcelona
- Universidad de Guadalajara



MAHRC
MIGRATION AND HEALTH
RESEARCH CENTER
University of California



School of
Public Health

UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY