

Historias del Ir y Venir y la Salud Mental: Manual para Promotores/as de Salud

Octubre del 2003



**Iniciativa de Salud México-California
Centro de Investigación de Políticas Públicas de California
Universidad de California, Oficina del Presidente
1950 Addison St., Ste. 203
Berkeley, CA 94720-7410
Tel: (510) 643-4089, Fax: (510) 642-7861
<http://www.ucop.edu/cprc/cmhi.html>**

CONTENIDO

CONTENIDO	2
PREFACIO	5
INTRODUCCIÓN	7
Propósito Del Manual	7
A Quién Está Dirigido Este Manual	7
Metodología	8
Características Del Manual	8
Resumen De Las Secciones:	9
El Uso Del Manual	9
Advertencia	10
LA MIGRACIÓN Y LA SALUD	11
EL ESTRÉS Y LA SALUD MENTAL	13
Qué Aprender De Esta Sección	13
Objetivos De Aprendizaje	13
Mensaje De Salud	14
Reflexiones	14
El Estrés	15
La Depresión	19
La Ansiedad	20
El Alcohol Como Desahogo	21
La Violencia Hacia Mujeres Y Niños	23
Conclusiones	24
Vivencias	25
Ideas Para Los Promotores/as	25
LAS ETAPAS DE LA MIGRACIÓN	27
Preparación Para La Partida	28
La Cruzada	28
Las Primeras Impresiones	29
Quedarse A Vivir	29
El Regreso	29
PREPARACIÓN PARA LA PARTIDA	30
Qué Aprender De Esta Sección	30

Objetivo De Aprendizaje	30
Mensaje De Salud	31
Reflexiones	31
Vivencias	31
Conclusiones	31
Ideas Para Los Promotores/as	32
<i>REORGANIZACIÓN FAMILIAR</i>	33
Qué Aprender De Esta Sección	33
Objetivo De Aprendizaje	33
Mensaje De Salud	33
Reflexiones	33
Vivencias	34
Conclusiones	34
Ideas Para Los Promotores/as	35
<i>LA CRUZADA</i>	36
Qué Aprender De Esta Sección	36
Objetivos De Aprendizaje	36
Mensaje De Salud	36
Reflexiones	37
Vivencias	38
Conclusiones	38
Ideas Para Los Promotores/as	38
<i>PRIMERAS IMPRESIONES</i>	39
Qué Aprender De Esta Sección	39
Objetivos De Aprendizaje	39
Mensaje De Salud	39
Reflexiones	40
Vivencias	41
Conclusiones	41
Ideas Para Los Promotores/as	42
<i>QUEDARSE A VIVIR</i>	43
Qué Aprender De Esta Sección	43
Objetivo De Aprendizaje	43

Mensaje De Salud	43
Reflexiones	43
Vivencias	44
Conclusiones	45
Ideas Para Los Promotores/as	45
<i>EL REGRESO</i>	46
Qué Aprender De Esta Sección	46
Objetivo De Aprendizaje	46
Mensaje De Salud	46
Reflexiones	47
Vivencias	47
Conclusiones	48
Ideas Para Los Promotores/as	49
<i>MATERIALES DE APOYO</i>	50
<i>RECURSOS</i>	54
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	61

PREFACIO

Cada migrante/inmigrante tiene su propia historia en el ir y venir entre fronteras, idiomas y sueños. Cada migrante merece ser tratado con cariño y respeto. Esperamos que este manual sea un instrumento útil para el valioso trabajo que ustedes como promotores/as de salud realizan en su comunidad. Tenemos plena confianza que harán llegar los mensajes de este manual a quienes lo necesitan y hacer realidad la frase “Donde quiera que estés, hay un lugar para tu salud”.

La elaboración de este manual ha sido posible gracias a la valiosa contribución de un gran número de individuos y organizaciones quienes participaron en la redacción, edición, revisión, producción y distribución del mismo. Todas las personas involucradas en este proyecto demostraron un gran respeto por el trabajo de las promotoras/es y un noble compromiso para mejorar la salud y la calidad de vida de los migrantes. La versión en inglés puede ser consultada en <http://www.ucop.edu/cprc/cmhi.html>.

De forma especial, queremos agradecer a las siguientes personas quienes participaron en la elaboración del manual: Gloria Giraldo, Consultora Privada; Lauren Maria Padilla, Touro University Mare Island; Kris Helé, Escuelas de Salud Pública y Trabajo Social, Universidad de California, Berkeley. Dentro del Instituto Mexicano del Seguro Social, Programa IMSS-Oportunidades a: Javier Cabral Soto, Ángel Flores Alvarado, Gerardo Mendoza, y Gildanina Montero López. Dentro de la Iniciativa de Salud México-California a: Norma Martínez-Rubin, Rosario Alberro, Vanessa Gómez y Caroline Dickinson.

Por su experiencia y su generoso tiempo para guiar y revisar los borradores del manual agradecemos a: Tori Booker, Migrant Health Promotion; Sergio Aguilar-Gaxiola, Christina Alejo-García y Cristina Magaña de la Universidad Estatal de California en Fresno; Gloria DeTevis, American Lung Association; Juan Cuba, Analilia García, Maria Nova, Magdalena Hernández, Josefina Rodríguez, Maricela Rosas y Patricia Urzua de La Clínica de la Raza; Caleb Arias y los promotores de Latino Health Access; Ed Kissam, The Aguirre Group; María Lemus, Visión y Compromiso; The Community Health Worker/Promotoras Network; Virginia López, Puente a la Salud; Adriana García, Cruz García, Yolanda Hernández, Enrique Hernández y Patricia Osorio de Planned Parenthood; Víctor Ruiz de MAAP, Inc.; y al Dr. Samuel Tabachnik.

Por sus donaciones de arte y fotografías agradecemos a Juan Pablo Villa Barragán, Ramona Castro, Almudena Ortiz y Tania Carolina Medrano.

Por su generoso apoyo para la producción y distribución del manual, nuestra gratitud a:
University of California Office of the President, Health Affairs
The California Program on Access to Care (CPAC)
The California Department of Health Services
The California Endowment
The Office of the Patient Advocate
Maciel Printing

Secretaría de Salud de México

- Subsecretaría de Protección y Prevención de la Salud
- Programa Vete Sano, Regresa Sano
- Unidad Coordinadora de Participación Ciudadana
- Dirección General de Relaciones Exteriores
- Coordinación General de Atención a Migrantes

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

- Programa IMSS - Oportunidades

Secretaría de Relaciones Exteriores

- Instituto para los Mexicanos en el Exterior (IME)

Xóchitl Castañeda

Directora, Iniciativa de Salud México-California

Centro de Investigación de Políticas Públicas

Universidad de California, Oficina del Presidente

INTRODUCCIÓN

Propósito Del Manual

- El propósito de este manual es dar información a los promotores/as sobre la relación que existe entre la migración y el estrés y sus repercusiones en la salud mental de los migrantes e inmigrantes.
- Entendemos como '*migrantes*' aquellas personas que se desplazan entre países, regiones, estados o cosechas, e '*inmigrantes*' aquellas personas que viven permanentemente o la mayor parte del tiempo en los Estados Unidos, pero que nacieron en otro país. Sin embargo, para fines de este manual usaremos frecuentemente el término 'migrante' para referirnos tanto a los migrantes como a los inmigrantes.
- Este manual está diseñado para personas que trabajan especialmente con trabajadores agrícolas, quienes en una gran proporción son indocumentados al migrar a Estados Unidos. Sin embargo, su contenido también puede adaptarse a otras poblaciones en circunstancias de trabajo y con situación migratoria diferentes.
- 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 afectan también 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.
- 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 y mentales.
- La gente que migra, muchas veces ha sido olvidada o es tratada como invisible porque hoy está y mañana no. Además, sus necesidades de salud frecuentemente han sido ignoradas por los sistemas de salud o se complican por la falta de transporte para llegar a las clínicas, el temor a ser deportados por no contar con la documentación legal, los altos costos de los servicios médicos, las desigualdades de género y la discriminación cultural y lingüística.

A Quién Está Dirigido Este Manual

- Los promotores/as que trabajan con la población migrante. Sin embargo, otros grupos de profesionales también pueden beneficiarse de su contenido.
- Los líderes comunitarios que buscan promover el desarrollo y mejorar la salud de los migrantes.
- Las agencias y personas que brindan sus servicios a la población migrante, en especial aquéllas relacionadas con la atención a la salud.
- Las personas responsables de diseñar y operar proyectos de carácter social, asistencial o comunitario.

- Todas las personas que viven y luchan cada día para que la cosecha y la vida sean más dulces y menos duras para quienes tienen que trabajar lejos de su lugar de origen.

Metodología

- El proyecto se inició con una búsqueda de literatura sobre el tema tanto en el medio académico como en otros contextos (Internet, revistas y publicaciones varias).
- Se identificaron los aspectos centrales relacionados con la salud y la migración, en especial aquellos vinculados con la salud mental.
- Se condujeron entrevistas individuales y grupos focales con personas que trabajan con la comunidad latina en Estados Unidos y también con individuos que trabajan con migrantes o sobre este tema.
- Se discutieron los principales retos y oportunidades que existen para mejorar el trabajo de los promotores/as 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/as y otros expertos en los Estados Unidos y en México con el fin de valorar su utilidad, calidad, y adecuación lingüística y cultural.

Características Del Manual

- Este manual trata de ser de fácil comprensión sin importar el nivel de escolaridad de quienes lo utilicen. Lo único que se requiere son buenos hábitos de lectura y escritura, mente abierta, curiosidad, ánimo y buena disposición.
- El objetivo del manual es brindarle a los promotores/as las herramientas para que ellos a su vez ayuden a los migrantes a que descubran, experimenten, hablen, escuchen y razonen sobre sus propias experiencias y cómo éstas se relacionan con la salud y el estrés [1].
- El manual empieza con información básica sobre algunos problemas de salud mental incluyendo estrés, depresión, ansiedad, consumo de alcohol y violencia doméstica. En seguida se da un resumen de las diferentes etapas por las cuales frecuentemente puede pasar un migrante.
- Las secciones del manual se enfocan en los diferentes momentos de la migración y cómo éstos pueden generar situaciones de estrés y/o angustia.
- Se presenta un cuadro donde se enlista una serie de materiales de apoyo que lo promotores/as pueden consultar para ampliar y mejorar su trabajo con la comunidad. El cuadro presenta una breve descripción del material, la organización que lo preparó (y sus datos), así como el costo.
- Se enlista una serie de recursos a donde el promotor/a puede referir a las personas. Los recursos se ordenaron por áreas temáticas.

- Al final, se presenta la bibliografía utilizada.

Resumen De Las Secciones:

- Qué Aprender de Esta Sección: ofrece una visión general de los puntos tratados.
- Objetivos de Aprendizaje: indica lo que los promotores/as deben saber al final de cada sección.
- Mensaje de Salud: resume el mensaje básico de salud relacionado con cada tema.
- Reflexiones: a través de metáforas, anécdotas o historias de la vida real, se invita al promotor/a a situarse 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/as a profundizar sobre cómo la migración puede afectar la salud mental.
- Vivencias: ofrece ejemplos reales obtenidos a través de entrevistas y grupos focales.
- Conclusiones: resume los puntos principales tratados en cada sección.
- Ideas Para los Promotores/as: da consejos prácticos para que el promotor/a genere dinámicas de trabajo con su público.
- Materiales de Apoyo: lista recursos que pueden ser útiles para que el promotor/a complemente su trabajo.
- Recursos: lista de organizaciones con las que los promotores/as pueden comunicarse si necesitan más información, o si desean referir a las personas a lugares donde las pueden ayudar. Muchas de las organizaciones tienen números de teléfono para servicios gratuitos. Algunos de los recursos se limitan a California.

El Uso Del Manual

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

- 1. Invitar a las personas a sentarse en rueda.**
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. Compartir ejemplos de la vida real a través de vivencias, canciones, poemas, o 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 esta persona haber hecho ante esta situación?
 - ¿Qué le pasó a esta persona al haber reaccionado de esta manera?
 - ¿Cómo usted puede poner en práctica lo que aprendió con la vivencia?
- 5. Hacer preguntas para invitar al diálogo y al intercambio de ideas:**
- Se puede invitar a las personas a que platicuen sobre sus propias experiencias, pensamientos y sentimientos. Es importante evitar actitudes prejuiciosas.
- 6. Cerrar la discusión.**
- Hacer un resumen de los tres puntos más importantes que se abordaron en la sesión.
- 7. Dar referencias.**
- Incluir números telefónicos, clínicas, y otros servicios en ambos países.
- 8. Repartir panfletos o materiales educativos.**

Advertencia

- Las siguientes páginas están diseñadas para ser utilizadas en combinación con los manuales para promotores/as de salud que ya existen.
- No se pretende que éste sea un manual de técnicas para capacitar a los promotores/as en el trabajo con grupos.
- Tampoco se pretende formar “especialistas en salud mental”. Lo que se espera es dar a los promotores/as elementos para que puedan aconsejar o referir en caso necesario, a las personas que necesiten ayuda emocional.
- Las promotoras/es 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 ser la única fuente en la preparación del tema de la migración y la salud mental para promotoras/es.
- 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 esta preparación.

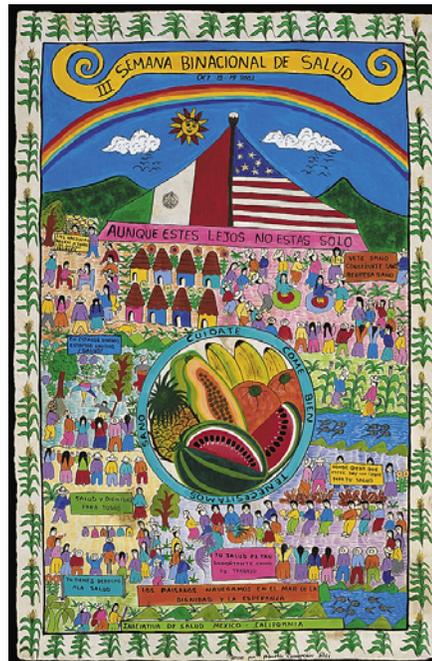
LA MIGRACIÓN Y LA SALUD

¿Por qué estamos hablando de la salud y el hecho de venirse o irse para el norte? ¿Qué pasaría si le pregunta a un pez qué es el agua?

Si le pudiéramos preguntar a un pez qué es el agua, es posible que no nos pueda contestar. No porque no sepa, en realidad es 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 porque vive completamente envuelto en él.

De igual manera pasa si alguien nos pregunta cómo se siente ser mexicano o ser del país que uno sea. Muchas veces uno no se ha sentado a pensar qué significa ser del pueblo de donde uno es, cómo se siente, cómo explicarle a alguien con palabras cómo es ser de Michoacán, ser de Guerrero, ser de Chiapas o de Guatemala. Las personas van viviendo su vida, trabajando o buscando trabajo, tratando de tener lo necesario para vivir. Pero cuando una persona sale de su “agua,” es decir de su tierra, es cuando por primera vez se siente como pez fuera del agua. Siente que le hace falta algo. Echa de menos todas las cosas en las que antes ni siquiera pensaba.

Las vidas de los migrantes – buscando mejores trabajos, viajando a lugares lejanos – se puede parecer un poco al pez que está siempre en el agua, ya está acostumbrado, ya ni se da cuenta que el agua está ahí hasta que lo sacan. Por eso, en las siguientes páginas se tratan esas historias del ir y venir y 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.



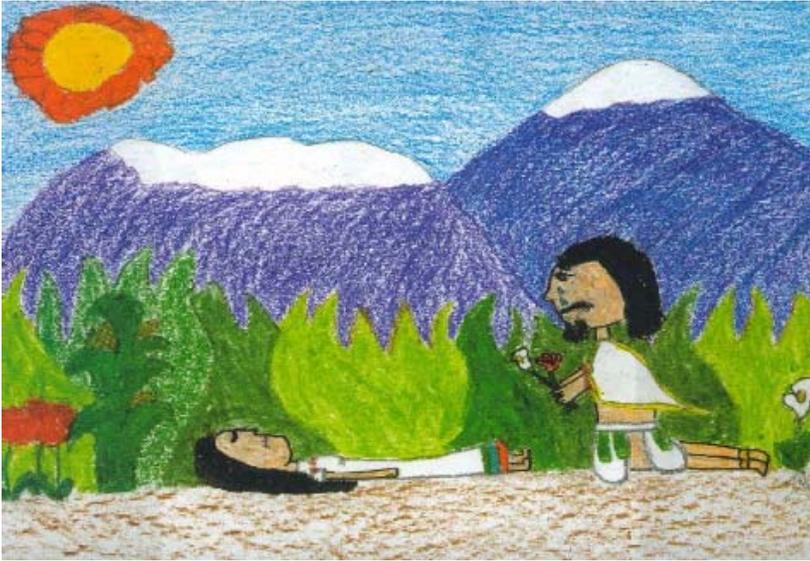
El mirar la salud de las personas a través de estos cambios puede servir a los promotores/as para estar mejor preparados para ayudar a salir adelante a nuestros compañeros. La salud se ve afectada por el solo hecho de ir y venir de allá para acá y de acá para allá. El pasar al “otro lado” cambia cómo la gente vive, siente, piensa, y todo esto afecta su salud desde lo que come, hasta de 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 se ha ido moldeando por el agua. La piedra por dura que sea ha ido cediendo a la fuerza del agua. El agua que todos los días la pasa rozando.

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

La experiencia de venir de México o de nuestro país natal para los Estados Unidos nos cambia de muchas maneras y a veces no nos damos ni cuenta. Por esto, el promotor/a de salud debe estar alerta a las maneras en las que las personas recién llegadas tienen más riesgos a enfermarse, a sentirse deprimidas, a caer en los malos hábitos, a no cuidarse o no comer bien y hasta contraer enfermedades contagiosas.

EL ESTRÉS Y LA SALUD MENTAL



Tania Carolina Medrano

Qué Aprender De Esta Sección

Entender que el estrés es un estado de ánimo que pueden sentir todas las personas y que hay formas diferentes de manejar esta tensión emocional. Aunque muchas personas buscan maneras saludables de hacer frente al estrés, otros tratan de hacerlo con medidas que son dañinas para ellos o los demás. Comprender los sentimientos y reacciones frente al estrés les ayudará a responder mejor a los riesgos de salud que deben afrontar los migrantes.

Objetivos De Aprendizaje

Después de leer la sección sobre *el estrés*, usted podrá:

1. Identificar formas en que las personas “escapan” de los problemas.
2. Explicar lo que es el estrés.
3. Nombrar algunos síntomas del estrés.
4. Describir algunos tipos de estrés causados por la migración.

Después de leer las secciones sobre *los problemas de salud mental*, usted podrá:

5. Decir cuál es la diferencia entre *los problemas de salud mental* y *las enfermedades o trastornos mentales*.
6. Mencionar algunos síntomas asociados con la depresión.
7. Dar ejemplos de síntomas o sentimientos que están relacionados a la ansiedad.

Después de leer la sección sobre *el alcohol como desahogo*, usted podrá:

8. Identificar problemas que el uso o abuso del alcohol puede producir a los bebedores o a las personas que los rodean.

Después de leer la sección sobre *la violencia hacia mujeres y niños*, usted podrá:

9. Describir algunos de los obstáculos que los migrantes experimentan en situaciones familiares violentas.

Mensaje De Salud

El estrés puede crear muchos síntomas físicos y emocionales, y puede contribuir a problemas o trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad.

Comportamientos como el uso del alcohol o la violencia familiar pueden empeorar los problemas de salud mental entre las personas y sus seres queridos.

Reflexiones

Un ejemplo familiar para empezar a entender: recordemos aquella olla de presión para cocinar los frijoles.



Ahora imaginemos una olla de presión llena de agua que está en una estufa y puesta a la lumbre. Supongamos que hay gas, se prenden los quemadores y las llamas comienzan a calentar la olla. En este caso, la olla representa una persona y las llamas representan los problemas de la persona [2].

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

Físico (del cuerpo, dolor, hambre, sed, herida)

Emocional (tristeza, coraje, dolor, confusión)

Familia (desamor, peleas, descuido de los padres)

Económico (falta de dinero para las cosas necesarias)

Trabajo (falta de empleo, trabajo mal pagado)

Social (malas amistades, falta de amistades, soledad)

En nuestro ejemplo, las llamas son como los problemas de la vida diaria. Estos problemas hacen que el agua se caliente y se forme vapor. Éste tiene que salir para evitar que la olla explote. Para evitar que se forme la presión en nuestra cabeza, en la olla, se necesitan hoyitos de escape o válvulas que se abran al tener problemas. Si hay problemas, la llama crece y aumenta la presión interna, si los hoyitos de escape están cerrados. Si no se abren la olla, estallará aún cuando las llamas sean pequeñas.

Los hoyitos de escape en la vida de una persona pueden ser:

<i>Positivos</i>	<i>Negativos</i>
La comunicación	El alcohol, o las drogas
El cariño, el amor y la comprensión de sus seres queridos	La agresión o violencia
El descanso o el sueño	El aislamiento
El ejercicio o el deporte	
El estudio o el trabajo	
La religión o las metas	

Cuando estos hoyitos están cerrados, se crea demasiada presión y esta presión continua es lo que conocemos como estrés. En otras palabras, estos hoyitos son la manera como una persona soluciona sus problemas, o el apoyo que tiene para reponerse de sus problemas. No todos los hoyitos son buenos, hay unos hoyitos o formas de escape que son más saludables que otros.

En los siguientes temas, los promotores/as deben tener en cuenta cómo pueden ellos promover que la gente busque “hoyitos” saludables para que no se acumule tanta presión en sus “ollas.”

*** ¿Qué formas usan las personas para “escapar” de sus problemas?**

El Estrés

Seguramente ustedes han escuchado la palabra “estrés”, que simplemente significa la manera como el cuerpo y la mente reaccionan a las situaciones que ocurren en la vida. Tomemos como ejemplo a un hombre joven que acaba de proponer matrimonio a su novia y ella acepta. Este es un momento de felicidad que, sin embargo, puede causar cambios en la salud. Él puede sentir temor frente a las nuevas responsabilidades. Quizá no pueda dormir bien por pensar en la decisión tan importante que acaba de tomar, o quizá no pueda comer bien. Se puede decir que este hombre está “estresado”, ya que tanto la falta de sueño como la falta de apetito y la sensación de temor son síntomas de

estrés. Por un tiempo, la decisión de casarse hace que este hombre sienta un agobio interno cada vez mayor, parecido al aumento de temperatura en una olla de presión.

El estrés puede ser ocasionado por eventos o experiencias de tipo **emocional**, tal vez como enfrentar a una situación nueva, pasar el río, llegar sin dinero, tener una discusión fuerte, comenzar otro trabajo, o encontrarse con un miembro de la familia después de una larga ausencia. El estrés también puede ser causado por experiencias **físicas**, como enfermedades o lesiones. El cansancio, por otra parte, puede ser una fuente importante de estrés físico, ya que cuando se exige demasiado al cuerpo hay menos tiempo y energía disponible para descansar y recuperarse.

Así, los eventos “estresantes” son aquellos que causan preocupación por razones buenas o malas, simplemente aumentan nuestra presión interna. Muchas veces la gente siente temor por cosas que nunca llegan a ocurrir pero las preocupaciones o los eventos imaginarios son tan estresantes como los verdaderos. **No importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario, el estrés es la reacción del cuerpo a cualquier cambio en la vida diaria.**

Las señales y los síntomas comunes del estrés son los siguientes [3]:

Dolor de estómago
Dolor de cabeza
Dificultad para concentrarse
Dificultad para dormir (insomnio)
Falta de apetito o sensación de hambre en todo momento
Uso o abuso del alcohol, drogas o cigarrillos
Tensión muscular
Sudar demasiado
Aumento del pulso o los latidos del corazón
Problemas sexuales
Enojo (molestarse fácilmente) o ira excesiva
Depresión (tristeza y tendencia a llorar)
Sensación de irritabilidad, ansiedad, agitación (“nervios”)
Padecimiento frecuente de gripa, resfriado u otras infecciones

* ¿Qué es el estrés?

* ¿Cuáles son algunos síntomas del estrés?

Muchas personas viven estresadas sin darse cuenta. A menudo los trabajadores migrantes no se dan cuenta 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 sobre estas cosas porque cada día llega gente nueva y otros regresan. 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.

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, y aquí es donde ustedes pueden ejercer una gran influencia. Ustedes no pueden evitar que las personas vivan cambios en sus vidas ni sientan estrés, pero sí pueden hablar sobre las diferentes formas de manejar el estrés de buena o mala manera.

*** ¿Cuáles son algunos tipos de estrés causados por la migración?**

El estrés ocasionado por la migración puede disminuir gracias a diversos factores:

- Económicos (dinero para satisfacer las necesidades básicas u obtener ayuda para manejar el estrés o solucionar un problema de salud)
- Sociales (fuentes de apoyo, información y asesoría)
- Psicológicos (esperanza y autoestima)

Ejemplos de estrés relacionados con la migración [4]:	
<p>1) <i>Separación de la familia, los amigos, los vecinos, y el lugar de origen de la persona</i></p> <p>Los migrantes dejan aquello que quieren y que les es familiar, en especial sus seres queridos como hijos, esposa, parientes, y amigos. No saber cuándo verán nuevamente a sus seres queridos, o si volverán a verlos, causa tristeza y preocupación. También es más difícil para los paisanos obtener apoyo emocional en momentos difíciles cuando están lejos de sus hogares.</p>	<p>2) <i>Irse a otro país</i></p> <p>El viaje a través de la frontera puede ser largo y peligroso y estar lleno de incertidumbre, sobre todo cuando la persona cruza la frontera ilegalmente. También es estresante la espera y la preocupación por familiares y amigos que tienen que cruzar la frontera una y otra vez.</p>
<p>3) <i>Dificultades para adaptarse a la vida en el lugar nuevo</i></p> <p>Los paisanos pueden tener problemas para comunicarse en Estados Unidos debido a las barreras del idioma. También pueden tener dificultad para encontrar alojamiento seguro y estable, así como alimentos y transporte. Hacer frente a estos problemas, aunado a la pérdida de sus lazos comunitarios y culturales como las costumbres, tradiciones y valores,</p>	<p>4) <i>Los trabajos estables</i></p> <p>Un trabajo estable es difícil de encontrar y los tipos de trabajo que a menudo consiguen los paisanos son peligrosos y muy duros físicamente. Las largas horas, la falta de días de descanso, las condiciones de inseguridad, los salarios bajos y la discriminación en el lugar de trabajo, pueden dar lugar al cansancio, la frustración, y otros síntomas de estrés físico y emocional.</p>

pueden provocar temor, aislamiento, soledad, y preocupación.	
<p>5) <i>Problemas económicos</i></p> <p>Muchos migrantes dejan sus países con la esperanza de una vida mejor para ellos y sus familias. A menudo hay mejores oportunidades en los Estados Unidos, pero el pago que los migrantes obtienen casi siempre es bajo y no alcanza para cubrir muchas de sus necesidades. Además, la gran mayoría viven con la presión de tener que enviar dinero a sus hogares o para pagar los préstamos que han pedido para cruzar.</p>	<p>6) <i>Preocupaciones familiares</i></p> <p>Cuando los migrantes llegan a los Estados Unidos con sus familias, se preocupan especialmente por sus hijos – su educación, quién va a supervisarlos cuando sus padres trabajen y qué valores aprenderán en un lugar nuevo. La violencia o el uso de drogas o alcohol en el hogar o la comunidad también pueden dar lugar a sentimientos de temor e impotencia.</p>

Cuando las personas enfrentan diferentes tipos de estrés, como aquellos relacionados con la migración, y sus recursos son limitados o su situación es complicada porque no tienen la documentación necesaria para acceder a los servicios en Estados Unidos, por lo general corren más riesgos de sufrir problemas de salud mental.

El Rango de la Salud Mental



Estado Emocional
Balanceado

Problemas de
Salud Mental
(estrés, ansiedad
ligera, depresión)

Trastornos
Mentales o
Enfermedad
Mental (ansiedad
o depresión
severa)

Crisis de Salud
Mental (peligro
para sí mismo o
para otros)

Es común que cada persona tenga algún tipo de problema de salud mental en el transcurso de su vida, con frecuencia debido a situaciones estresantes como 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 y problemas de salud física.

Aunque *los problemas de salud mental* pueden afligir mucho a la persona, usualmente son más leves y temporales en comparación con *las enfermedades y trastornos mentales*, los cuales pueden ser graves y de mayor duración. *Las enfermedades o trastornos mentales* no son tan comunes y son diferentes del estrés diario y *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 [5].

No es extraño que las personas sufran uno o más problemas o trastornos de salud mental al mismo tiempo. Por ejemplo, alguien que se siente muy estresado y triste también puede llegar a tener problemas con el consumo de alcohol o drogas.

Los antecedentes o experiencias pasadas del migrante para enfrentar situaciones estresantes o problemas de salud mental, afectan el tipo de respuestas al estar viviendo entre dos países. Por ejemplo, una persona que en el pasado tuvo una depresión, pudiera sentirse deprimido otra vez por el estrés causado al llegar a trabajar a otro país.

¿Sabía usted que...?

En una encuesta realizada en California a trabajadores agrícolas de origen mexicano, 8 de 10 personas expresaron que sí tenían necesidad de aliviar el estrés y la preocupación. Algunas de estas personas socializaban o compartían con otros, practicaban algún deporte o tomaban medicamentos para tratar los síntomas del estrés. Otras personas no hacían nada para tratar los síntomas, y ninguna de las personas había usado servicios formales de salud mental [6].

Los adultos mexicanos inmigrantes dijeron padecer menos trastornos mentales que los México-americanos nacidos en los Estados Unidos [7].

Los problemas o trastornos de salud mental no tienen límites ni fronteras. De hecho, el riesgo de padecer problemas de salud mental puede ser mayor en quienes experimentan eventos y situaciones extremadamente estresantes y traumáticas, como las que surgen durante el proceso de migración. **Aunque no hay mucho trabajo de investigación disponible sobre la salud mental de los migrantes en Estados Unidos, los estudios indican un alto riesgo de depresión, ansiedad, abuso del alcohol, y violencia hacia las mujeres y niños [4].**

* *¿Cuál es la diferencia entre los problemas de salud mental y las enfermedades o trastornos mentales?*

La Depresión

La depresión que siente la mayoría de la gente durante el curso natural de la vida casi siempre se asocia con **sentimientos de tristeza, deseo de llorar, falta de energía, pérdida de interés en las actividades normales, y soledad**. Otros síntomas de depresión pueden ser:

Dificultad para concentrarse	Subir o bajar de peso anormalmente
Dormir poco o más de lo normal	Sensación de inquietud o agitación
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 [5].

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

¿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 nuevo 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 cuentan con muy poco apoyo de familiares y amigos y pueden estar más propensos a sufrir de depresión [4].

Recuerde que no por ser migrante, la persona tiene o puede presentar síntomas de depresión grave y que necesite atención médica. También, hay mucha gente que padece esta enfermedad y no es migrante. Esto nos muestra que la depresión puede ser desencadenada por una o más razones además de la migración u otros tipos de estrés en la vida. El cuerpo y la mente de la gente trabajan de manera diferente. 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 de alcohol o 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 consejería.

No está relacionada con la locura, ni tampoco las personas deprimidas se enloquecen.

La Ansiedad

Al igual que la depresión ocasional, la ansiedad (preocupación, tensión, nerviosismo, “nervios,” intranquilidad) es frecuente en diferentes momentos de la vida y puede dar lugar a diversos síntomas, por ejemplo:

Aumento del pulso	Problemas con el sueño
Sudor	Irritabilidad
Mareo	Presión en el pecho
Dolor de estómago	Tembladera
“Nervios”	Dolor o irritación en la cabeza o cuello

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. La ansiedad que sienten algunas personas puede ser tan preocupante, que en realidad se enferman debido a la propia ansiedad.

Los problemas “post-traumáticos” son aquellos 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 están en mayor riesgo de padecer angustia debido a las situaciones traumáticas por las que pueden haber pasado en su país, durante el cruce fronterizo o en otros momentos del proceso de migración.

Las personas que tienen la ansiedad intensa, por problemas “post-traumáticos” a menudo sufren de pesadillas, pensamientos obsesivos, imágenes repetidas que vienen todo el tiempo, sonidos, olores, o sentimientos que les hacen sentir que el problema que los trauma está sucediendo nuevamente. Este tipo de ansiedad puede dificultar el sueño y hacer que la persona se sienta emocionalmente torpe, deprimida, desinteresada, irritable, agresiva o que se sobresalte con facilidad. Ciertas situaciones ordinarias o los aniversarios del evento traen recuerdos a la memoria de la personas, lo que puede desencadenar síntomas [5].

*** ¿Qué síntomas o sentimientos están asociados con la ansiedad?**

El Alcohol Como Desahogo

Los sentimientos de soledad, tristeza, ansiedad y separación de todo lo que les ha dado alegría y seguridad en el pasado, como la familia y los amigos, hace que la gente busque otras formas de llenar el vacío que tiene. Cuando los migrantes, especialmente los hombres, se sienten bajo gran presión por el estrés y los problemas o trastornos de salud mental, tratan de olvidarlos con 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 la 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 – por ejemplo, accidentes, peleas, y relaciones sexuales sin protección, es decir, sin usar condón, etc.** [3].

Recuerde 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 causar daños al hígado y poner en peligro su trabajo y sus relaciones familiares y amistosas.

Los migrantes jóvenes que consumen alcohol pueden estar expuestos a mayores riesgos. Algunas razones para esto incluyen: pueden estar solos por primera vez, para actuar con toda la libertad, lejos de sus familias. Esto los motiva a tomar 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 sentir como una persona adulta. Los jóvenes a veces son tímidos y aceptan con facilidad la presión de los amigos para sentirse parte del grupo.

¿Sabía usted que...?

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 [8].

Los hispano-americanos 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. Tanto en hombres como en mujeres, la cantidad de México-americanos nacidos en los Estados Unidos que usan estas sustancias, es mayor en comparación con los inmigrantes nacidos en México [7].

Rango sobre el consumo de Alcohol



Uso de alcohol (bebidas sociales, sin problemas)

Abuso de alcohol (problemas al beber)

Dependencia del alcohol (alcoholismo)

El alcohol es parte de muchas celebraciones, desde bautizos hasta matrimonios y muchas personas beben sin que eso les ocasione problemas. 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 que sus cuerpos y mentes se vuelven *dependientes* de esa sustancia, lo que 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 aún cuando esto hace estragos en sus vidas.

*** ¿Cuáles son los tipos de problemas más frecuentes que el uso o el abuso del alcohol puede producir a los bebedores o a las personas que los rodean?**

La Violencia Hacia Mujeres Y Niños

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 resultado del estrés y los problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad, y el abuso del alcohol.** Al igual que el alcohol, la violencia a veces se usa como una forma de tratar de hacer frente al estrés. El uso de la violencia cuando una persona se siente estresada le hace sentir mejor por un breve período de tiempo porque escapa parte de la tensión. Sin embargo, la violencia no es una forma saludable de manejar las dificultades y puede ocasionar varios problemas de salud física y mental entre las víctimas.

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 [9]. 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	Vigilar 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.

¿Sabía usted que...?

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 [10].

Los niños migrantes, en algunos estados de la Unión Americanos sufren abuso o abandono en una proporción tres veces mayor que la población general [4].

Es frecuente que las mujeres y los niños migrantes están en alto riesgo 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	

* ¿Cuáles son algunos obstáculos significativos que enfrentan los migrantes en situaciones de violencia familiar?

Conclusiones

Los migrantes latinos generalmente enfrentan muchas dificultades a lo largo del proceso de migración, como son: el estrés, la depresión, la ansiedad, el abuso de alcohol, y la violencia doméstica, que pueden afectar muchos aspectos de su salud y bienestar. Cuando sufren estos problemas, por lo general no recurren o no tienen acceso a los servicios de salud mental. Ustedes, como promotores/as, pueden usar sus conocimientos y sensibilidad cultural para transmitir información, y consejos sobre aspectos de salud mental a las personas con quienes trabajan. Es una oportunidad maravillosa. ¡Aprovéchenla!

Vivencias

“Mi esposa y mis tres hijos están todavía en Guanajuato, pero yo necesitaba venir aquí para trabajar y mantener a mi familia. Aunque he encontrado algunas ocupaciones, necesito un trabajo de tiempo completo para ganar más dinero. Pero se me dificulta concentrarme mientras trabajo, me siento nervioso y cansado porque no duermo bien aquí. Muchas veces recuerdo la vez que estábamos en el desierto cuando cruzamos la frontera y el calor tan fuerte que hacía. Vi a una mujer morir deshidratada e insolada porque no teníamos agua. Pienso en ella una y otra vez y siento que me estoy volviendo loco.”

“Hace un año salí de Querétaro para cruzar la frontera. Fue horrible, nunca le dije a nadie lo que me pasó. El hombre que dijo estar con los coyotes me violó. Debí haber sido más cuidadosa para que no me sucediera eso, pero no estaba pensando. Después de eso no supe qué hacer, estaba asustada y no conocía a nadie que pudiera ayudarme. Así que traté de olvidarlo todo. Pero aún después de todo este tiempo no puedo dejar de pensar en ello y me despierto con pesadillas terribles.”

“Hace siete meses llegué aquí con mis tres hijos. Cruzamos la frontera para poder estar juntos finalmente con mi marido. Habíamos estado separados durante cuatro años. Estaba muy entusiasmada por comenzar juntos una vida nueva aquí, pero todo es diferente. Él se emborracha en los fines de semana y me grita y me pega cuando llega a casa. Mis hijos han presenciado esto muchas veces, y tengo miedo que ellos vean esto o que quizá algún día él les haga daño también. Me dice siempre que si hablo con alguien sobre esto va a llamar a la policía para que me lleven porque no tengo papeles. Tengo mucho miedo de que me regresen a México porque no sé qué les pasaría a mis hijos.”

“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.”

Ideas Para Los Promotores/as

- Cuando hablen con migrantes, tengan en mente las siguientes preguntas para valorar su situación de vida y necesidades de salud mental:
 - ¿Cómo se planeó el proceso de migración? ¿Cuánto tiempo tuvo para planear?
 - ¿Han habido otras personas de su pueblo o ciudad que hayan migrado en el pasado?
 - ¿Cuál fue su experiencia al cruzar la frontera? ¿Cómo cree que esto le ha afectado?

- ¿Dejó niños o pareja allá? ¿Cómo se siente por estar lejos de su familia? ¿Ha hablado con ellos desde que llegó a los Estados Unidos? ¿Cuándo cree que los volverá a ver?
 - ¿Dónde está viviendo? ¿Tiene comida?
 - ¿Está trabajando? ¿Tiene un salario fijo?
 - ¿Está preocupado? ¿Sobre qué?
 - ¿Se siente triste? ¿Por qué cree que se siente así?
 - ¿Ha podido hablar con alguien más acerca de sus sentimientos?
 - ¿Cree que podría necesitar más ayuda? De ser así, ¿sabe a dónde ir para obtener ayuda o hablar con alguien?
 - ¿Cree que necesita atención médica?
 - ¿Qué cree que tiene? ¿Qué cree que lo causó? ¿Qué ha hecho para tratar este problema? [11]
- Aprendan a identificar una crisis de salud mental para referir o enviar inmediatamente a la persona a un centro de ayuda. 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; o abusar del alcohol y las drogas de manera que provoquen daño inmediato.

LAS ETAPAS DE LA MIGRACIÓN



Juan Pablo Villa

La experiencia migratoria de cada paisano puede variar de acuerdo a su edad, su sexo, su lugar de origen, su estado civil, y 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 lo hacen con sus familias. Algunos salen por periodos cortos y luego regresan 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.

Cuando el migrante está pasando por las diferentes etapas de la migración, puede enfrentar situaciones de riesgo más alto frente a diferentes tipos de problemas de salud. O sea, cada etapa puede hacer que la persona esté más indefensa de alguna manera y pueda ser presa de una enfermedad. 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 paisanos pueden ser fuertes física y mentalmente, lo que les ayuda a encontrar maneras de hacer frente a situaciones en extremo 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.

Los promotores/as deben tener en cuenta que muchos de los paisanos con los que trabajan pueden tener reacciones fuertes, tanto positivas como negativas, cuando hablan de 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. Hablar de los problemas emocionales fuera de la familia o en público, puede ser 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 tienen. En este sentido, conocer las historias y las intimidades de las personas con las que están trabajando puede ayudarle a sensibilizarse con el tema. Nunca olviden que una actitud de escucha atenta, 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 [12-14]:

Preparación Para La Partida

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 o de situaciones políticas.

Reorganización Familiar

La familia tiene que re-organizarse 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 niños que son quienes frecuentemente se quedan y tienen que hacer que la vida siga su curso normal, aun sin sus seres queridos.

La Cruzada

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” 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.

Las Primeras Impresiones

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 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 nuevos idiomas, lugares, personas y costumbres.

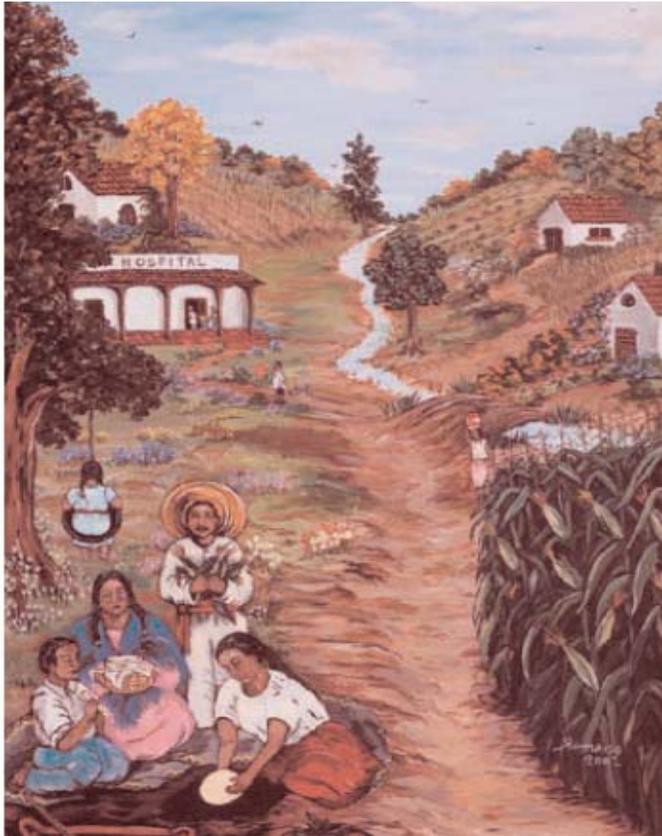
Quedarse A Vivir

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 aún así muchos migrantes siguen aislados de la sociedad norteamericana sin importar cuánto tiempo hayan permanecido allí. Este es un período continuo de adaptación y re-ajustes en la identidad y puede ser particularmente difícil en la medida que los migrantes tienen que enfrentar situaciones que no esperaban encontrar en los Estados Unidos.

El Regreso

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 como eran cuando cruzaron la frontera. El regreso a casa puede ser temporal y el proceso de migración puede repetirse varias veces.

PREPARACIÓN PARA LA PARTIDA



Ramona Castro

Qué Aprender De Esta Sección

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

Objetivo De Aprendizaje

Después de leer esta sección, usted podrá describir por qué la preparación para irse a vivir o a trabajar a otro país puede causar estrés.

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.

Reflexiones

Cuando se toma la decisión de dejar el pueblo o la ciudad de uno, o cuando la decisión la toman por uno, simplemente porque ya todos en la familia se han ido yendo, se enfrenta 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 nuestro pueblo o ciudad es grande o chico, ni si es feo o bonito, lo que sabemos es que es nuestro, donde conocemos y donde todos nos conocen. Donde sabemos donde está todo: la farmacia, la tienda de abarrotes, la iglesia y el médico. Sabemos también qué pasa durante todo el año, cuando son las fiestas, cuando ocurre algo.

Una persona que está pensando en cruzar debe primero asegurarse que se encuentra en buena salud, por ejemplo es bueno que visite al doctor antes de salir. Así mismo, debe considerar todos los riesgos relacionados con cruzar por zonas peligrosas. Nada vale más que la salud y la vida misma.

*** ¿Por qué la preparación para el viaje puede causar estrés?**

Vivencias

Estas cortas vivencias son solo ejemplos de las muchas historias que se pueden compartir:

“Cuando empecé a pensar que me iba a venir para el Norte, yo ni me lo creía. Un primo me había dicho que la cruzada estaba dura, 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.”

“Cuando me empecé a despedir de mi mamá, ya sentía un cosquilleo en el estómago. Ahora si era de verdad, me iba a ir para el otro lado y no sabía si la volvería a ver o no. Estaba contento porque me iba pues ya llevaba meses sin trabajo, veía que la situación estaba haciéndose cada vez más difícil. Mis hermanos mayores ya no podían seguir dándome un plato de comida cuando no les alcanzaba ni para sus hijos, y ahí empezaban los pleitos, la pobreza a veces hace que aunque la gente se quiera, a veces pelee porque hay tantos problemas.”

Conclusiones

El prepararse para irse a un viaje largo, a un viaje que puede ser permanente, puede causar una gran cantidad de estrés tanto para el que va a viajar como para los que se quedan. El pensar en las razones por las cuales las personas salen de sus pueblos o

ciudades puede ayudar a ver que no solo son razones individuales sino todas aquellas causadas por la pobreza, la falta de trabajo, la sequía, la falta de semilla para sembrar y de materiales para trabajar en las cosechas en su tierra. No es el problema de una sola persona, es el problema de muchas personas, entonces es un problema social. Aquellos que pueden migrar para buscar un mejor porvenir para su familia tienen un gran coraje y merecen ser tratados con respeto y dignidad en todas partes.

Ideas Para Los Promotores/as

- Aconsejar a las personas que estén pensando 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 platicando ya habrán pasado por esta experiencia.
- Pedir a los participantes del grupo si ellos desean compartir sus propias experiencias de cómo se sentían cuando estaban pensando en viajar. De igual manera, el promotor/a puede escoger una canción que hable sobre la partida y las despedidas.
- Invitar a los participantes a que digan si ellos se sintieron como dice las canciones o las vivencias y por qué. Esta actividad también se puede utilizar para reflexionar sobre las razones por las que salieron de sus lugares.
- Escribir en una hoja de papel o en la pizarra las razones por las cuales se viene la gente.
- Hablar con los paisanos 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 de 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 pueden llevar consigo alguna pertenencia que les sea significativa, puede ser de gran consuelo cuando se está pasando por momentos difíciles.
 - Aprender algunas palabras básicas de inglés y algo sobre las costumbres y cultura de los Estados Unidos, es importante para sobrevivir, sobre todo al principio.

REORGANIZACIÓN FAMILIAR



Juan Pablo Villa Barragán

Qué Aprender De Esta Sección

Comprender la tensión y temor que siente la familia al ausentarse uno de sus miembros, sobre todo si se trata del/la jefe de familia, y cómo esta situación afecta la parte emocional y la organización en el hogar.

Objetivo De Aprendizaje

Después de leer esta sección, usted podrá explicar por qué la familia, al quedarse sin el/la jefe/a de familia por haber migrado, puede experimentar estrés.

Mensaje De Salud

Al quedar la familia sin uno de sus integrantes, puede experimentar 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.

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 familia y por los sentimientos de angustia, soledad, tristeza, miedo, y ansiedad. Los que se quedan en el país de origen tienen mayores cargas de trabajo: cuidar los hijos o a 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 pueda obtener unos pesos más, etc. Esta situación genera cansancio y desgaste físico y emocional por estar pensando en la familia y en él/ella, en la relación amorosa, que para que no se rompa se tiene que mantener viva a través de distancia, sintiendo miedo que le pueda suceder algo malo a nuestro ser querido, a no tener noticias de él/ella sobre todo, a que no vuelva jamás.

Una mujer que queda “sola” puede sentir la posibilidad de asumir roles y tomar decisiones que tradicionalmente han sido asignados exclusivamente a los varones, ser más independientes de la pareja y autovalorar el potencial que tiene como mujer.

*** ¿Qué cambios pueden haber en la familia cuando el migrante sale y que pueden ocasionar estrés?**

Vivencias

Estas cortas vivencias son sólo ejemplos de las muchas historias que se pueden compartir:

“Yo me quedé aquí, anduve trabajando para mantener a los niños: a sacar hojas, a desgranar, al 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 nos quedamos 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. Sacaba diez manojos diarios. A veces sacaba sesenta o setenta pesos y me tocan treinta y cinco, porque eran a medias.”

Conclusiones

Al quedar una familia sin el esposo/a u otro integrante, puede causar un gran estrés para los demás miembros, al contar con pocos recursos económicos que le resuelvan sus necesidades inmediatas. Generalmente es la esposa quien queda en el lugar de origen. Por consiguiente la madre de familia tiene que reorganizar las labores de casa y los roles que tradicionalmente se desempeñaban quienes migraron. Ella tiene que asumir la redistribución de actividades domésticas y tareas que permitan asegurar la sobrevivencia 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 menguar su salud.

Ideas Para Los Promotores/as

- 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 sus propias experiencias de cómo se sentían cuando estuvieron en esta situación y cómo la afrontaron, para ser compartida.
- 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 paisanos para encontrar más medios o mecanismos de comunicación que le permitan tener mayor contacto con sus familiares.

LA CRUZADA



Juan Pablo Villa Barragán

Qué Aprender De Esta Sección

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

Objetivos De Aprendizaje

Después de leer esta sección, usted podrá:

1. Describir algunos riesgos de salud que pueden ocurrir durante el viaje para cruzar la frontera.
2. Identificar los síntomas de estrés o enfermedad que una persona puede tener durante el viaje o al cruzar la frontera o después de esto.

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 la persona se exponga a cruzar por terrenos peligrosos

como desiertos, ríos, o alcantarillas. Las condiciones extremas de la cruzada pueden causarle hasta la pérdida de la vida.

Reflexiones

“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.”

-Gustavo, 34 años, Fresno, California

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 de muchas, otra más llena de miedo, de sudor, de hambre y 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 los dolores y la sed, el hambre y la incomodidad o solamente la tensión o el miedo. No ha sido solamente lo que duró la cruzada 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 la persona se reponga físicamente. El descanso, el comer bien, el beber mucho líquido para reponer fuerzas es muy importante para prevenir enfermedades que se aprovechan de cuerpos debilitados como las gripas 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 tanto puede que tenga varias reacciones como dificultad para dormir, para comer, dolores de estómago o de cabeza, pesadillas, dolores en los músculos y sensaciones de miedo o de ansiedad.

Si una persona no se está sintiendo bien después de haber cruzado, es muy importante que se le lleve a una clínica comunitaria para que sea examinada. El llevar varios días sin comer o sin tomar agua puede debilitar el cuerpo de gran manera. También 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 tratada apropiadamente para que no se infecte y no tenga consecuencias graves.

- * ¿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 de él?**

Vivencias

Estas cortas vivencias son solo ejemplos de las muchas historias que se pueden compartir:

“Cuando yo crucé lo hice sin papeles, usando un coyote. Me acuerdo que fueron tantos días en ascuas, sin saber cuando, esperando en un hotelucho en Tijuana, con algunos de los vidrios de las ventanas quebrados, oscuro, pequeño, maloliente. Estaba tan nervioso que una noche mientras esperaba sonó el teléfono y me di un golpe en la mejilla con la bocina del teléfono, hasta un morete me salió. Fueron varios días hasta que todo estuviera listo.”

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

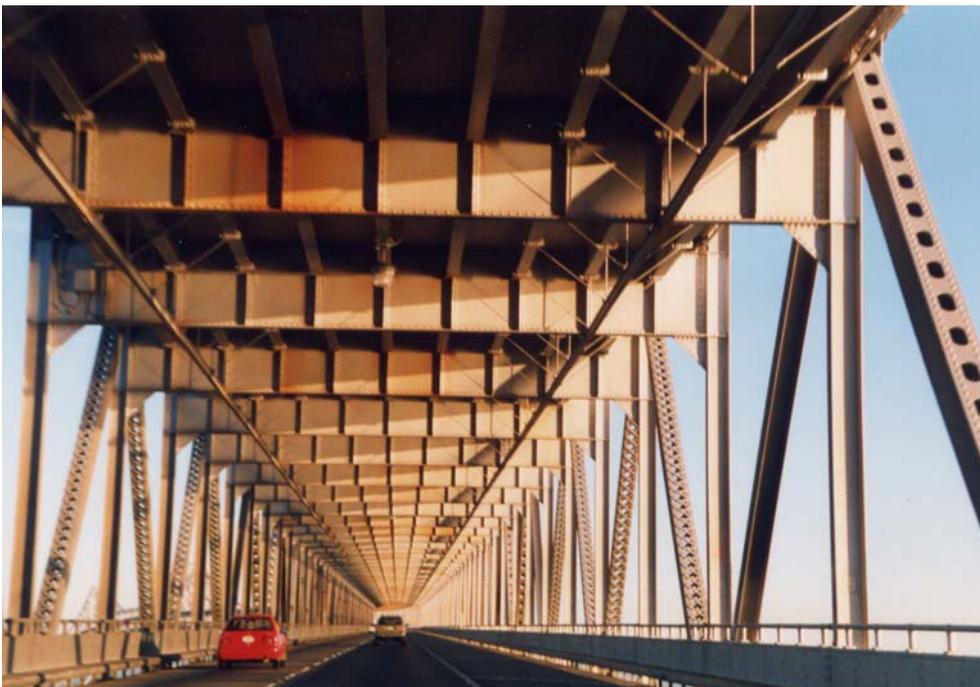
Conclusiones

El cruzar la frontera sin documentos puede poner en gran riesgo la salud y la vida de las personas. Cuando alguien está recién llegado, a parte de recuperarse físicamente se le debe animar a que platique sobre cómo se siente para que así pueda desahogarse y darse cuenta 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, en la medida de lo posible, debe referirse a un especialista o a la clínica mas cercana para que le den ayuda especializada. De todos modos, el acto de escuchar atentamente por parte del promotor/a o a alguien en quien confie es siempre un gran alivio.

Ideas Para Los Promotores/as

- Animar a la persona a platicar puede ayudarle a aliviar la tensión (la presión) que ha sentido todos los días que estuvo cruzando la frontera.
- Orientar a los compadres 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 conozca 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 a estas noticias.

PRIMERAS IMPRESIONES



Xochitl Castaneda

Qué Aprender De 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 ansiedad y pueden afectar su salud mental y física.

Objetivos De Aprendizaje

Después de leer esta sección, usted podrá:

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

Mensaje De Salud

El estrés que causa el haber hecho un cambio tan grande en la vida, 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 demasiado porque no puede funcionar bien en la nueva sociedad en que se encuentra.

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 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 está aquí, es importante encontrar rápidamente alojamiento, comida, y trabajo para poder sobrevivir. Por ser recién llegados se enfrentan a muchos desafíos a la vez. A buscar trabajo, sin la seguridad que lo van a encontrar, al constante temor de “la migra,” al tener que depender de otros para entender qué dicen los que hablan inglés.

Al llegar aquí todo es diferente, todo, 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 a los campos, todo parece silencioso. Todo aquí es tan grande, incluyendo los camiones, que hasta tienen una maquinita especial para hechar las monedas cuando uno paga, no dan boletos ni hay quien te pase cobrando. Todo queda lejos, sólo para ir al supermercado hay que ir en un carro o en camión. Todo el ambiente se puede sentir tan imponente por el tamaño de las ciudades.

El mantenerse en estado de tensión constantemente 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 a la salud el no comer bien o no tomar suficiente agua, cuando una persona está recién llegada posiblemente no tenga 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 gripas y otras infecciones. También es posible que las personas recién llegadas corran más riesgo de sufrir de 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 solo en ciertos lugares o que hay vías rápidas por donde no pueden cruzar los peatones.

*** ¿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 lugar nuevo?**

Vivencias

Estas cortas vivencias son sólo ejemplos de las muchas historias que se pueden compartir:

“No traía ni ropa cuando yo crucé porque pues claro, cuando me pasé corriendo no me pude cargar nada, ni siquiera una foto de mi novia. Aquí, un camarada me regaló un par de pantalones y una camisa para cambiarme, pero era lo único que tenía, me quitaba uno y lavaba el otro par y así me la pasé los primeros días.”

“Cuando yo llegué, estaba tan contento de haber logrado llegar sano y salvo, y a la vez, estaba tan cansado que solo quería dormir por varios días. Lo único es que tenía una picazón en todo el cuerpo, se me habían enterrado tunas (espinitas) de los cactus en el desierto. Pero ya estaba aquí en la casa de mi tía, me quería bañar y después dormir. Me dieron un colchón y allí pase mi primera noche, al otro día ya quería ver como iba hacer para encontrar trabajo, aunque todavía me sentía cansado y adolorido, pero es que no me había quedado ni con qué comer, y no quería decirle a mi tía que no tenía ni un solo peso, mucho menos delante de mis primas.”

“La primera vez que me subí a un camión, me sudaban las manos porque no sabía como 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 devolví corriendo las tres cuadras largas que me llevó de más.”

“Cuando me gané mi primer cheque, tuve que ingeniármelas para cambiarlos, 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 intente 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.”

Conclusiones

El estar recién llegado obliga a enfrentarse a muchas cosas nuevas. A veces el tener que aprender tanto en tan poco tiempo puede hacer que la persona sienta demasiada presión y síntomas del estrés, y busque maneras 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 pueden afectar cómo la persona se

percibe a sí misma. Puede sentir que es poco inteligente, que vale menos que otros que hablan inglés y manejan todas las maquinillas. Esta frustración puede llevar a la persona a “abrir hoyitos” en la “olla de presión” y como sabemos algunas maneras de aliviar la presión no son saludables. El platicar sobre las pequeñas cosas que le causan frustraciones o conseguir ayuda para aprender a lidiar con las cosas nuevas puede ayudar a disminuir la presión o estrés.

El llegar sin nada a un sitio desconocido puede hacer que una persona pase necesidades tales como no tener qué 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.

Ideas Para Los Promotores/as

- 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.

QUEDARSE A VIVIR



Almodena Ortiz

Qué Aprender De Esta Sección

Comprender que una vez que un migrante trata de establecerse en un lugar nuevo podrá haber situaciones difíciles que afecta su adaptación y su salud mental y física.

Objetivo De Aprendizaje

Después de leer esta sección, usted podrá identificar algunas causas de estrés o angustia para los migrantes que comienzan una nueva vida en los Estados Unidos.

Mensaje De Salud

Los factores estresantes repetidos y las maneras cómo las personas manejan el estrés y la angustia puede poner en riesgo su salud.

Reflexiones

Durante la transición entre la vida en el país de origen y la adaptación al nuevo país, los migrantes pueden enfrentarse a ciertos cambios, tanto en lo que se piensa como en lo que

se siente y se hace. También hay algunas cosas que se mantienen con mucha fuerza, porque lo hacen sentir 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,” no hay días libres. Muchas veces cuando está trabajando y su mente y su cuerpo están ocupados, se siente bien. Pero cuando se va al lugar donde viven, después del trabajo, cuando llegan a una casa llena de gente que apenas conoce, entonces es cuando puede empezar la tristeza y tensión por estar lejos de todo y de los seres queridos. Los promotores/as saben bien que estas cosas son parte común de la vida 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 de presión, a veces son el alcohol y las malas compañías.

*** ¿Cuáles son unas causas frecuentes de estrés para los migrantes que comienzan una nueva vida en los Estados Unidos?**

Vivencias

Estas cortas vivencias son sólo ejemplos de las muchas historias que se pueden compartir:

“Me acuerdo cuando empecé a buscar trabajo cuando un amigo me llevaba a presentarme con el capataz. Sentía como si se me hiciera un nudo en las tripas. Ahora que me acuerdo de estas cosas, son el tema de chistes y hasta uno se ríe, pero cuando le están pasando a uno, todos los días, cuando la gente te mira raro, se ríe o se enoja porque por culpa de uno ellos tienen que esperar más. Aunque uno no entiende inglés, uno si entiende cuando alguien está enojado, y te grita o te mira mal. Al principio uno ya ni quería salir a la calle, pero que se le va hacer, estas son cosas que uno tiene que hacer todos los días para poder vivir.”

“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.”

Conclusiones

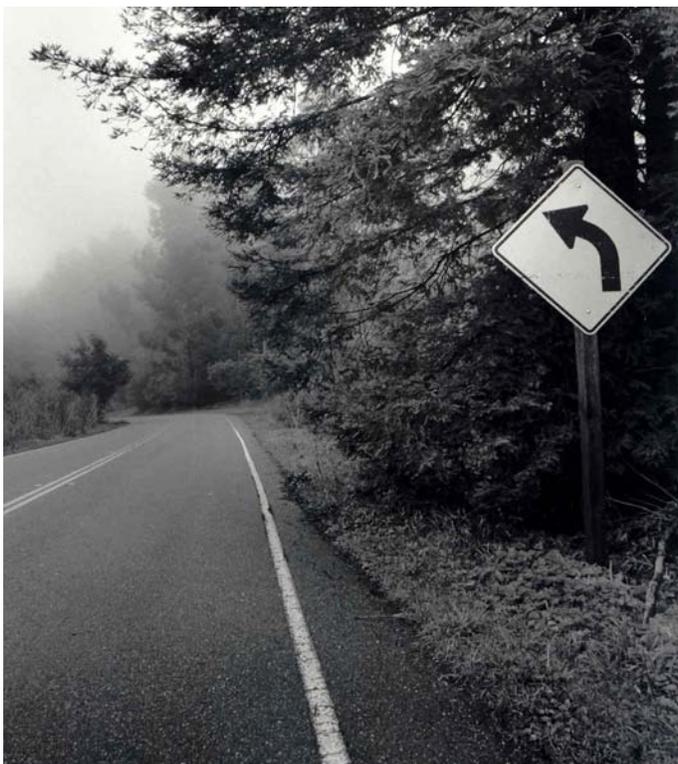
Averiguar cómo funcionan las cosas en un lugar nuevo toma tiempo y mucha energía. Tratar de adaptarse a una vida nueva mientras se recuerda y se extraña la vida anterior puede causar estrés y angustia. Aunque algunas veces las cosas parecen más fáciles y la vida parece mejor una vez que hacemos amigos y nos habituamos al lugar nuevo, el proceso de cambio y transición nunca termina completamente.

A medida que la gente se establece en 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 servirá para escapar temporalmente de sus problemas.

Ideas Para Los Promotores/as

- Escribir su propia vivencia o la de alguien que conozca para compartirla.
- Pedirles a los participantes que platicuen sobre su familia que está lejos, incluso los pueden invitar a que traigan fotos.
- Ayudar a los paisanos a reconocer y entender el estrés en ellos mismos, usando algunas de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué entiende usted por estrés o por presión o 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 el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.
 - Comer sanamente y hacer ejercicio.
 - Hacer una sola cosa a la vez, no tratar de hacer varias cosas a la vez todo el tiempo.
 - Buscar un lugar donde usted pueda tener paz por un rato.
 - Aprender a relajarse.

EL REGRESO



Almudena Ortiz

Qué Aprender De 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.

Objetivo De Aprendizaje

Después de leer esta sección, usted podrá:

1. Explicar por qué puede ser estresante regresar al lugar de origen.
2. 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.

Mensaje De Salud

Cuando las personas tienen ilusiones y planes y las cosas no salen como ellas se imaginaban, puede que haya gran desilusión y tristeza. Aún cuando las cosas hubieran

marchado bien durante su estancia en los Estados Unidos, la re-adaptación al lugar de origen puede causar estrés y angustia.

Reflexiones

Muchas veces al volver, la persona que se fue piensa que va a encontrar todo igual como lo dejó. Pero, la realidad es que definitivamente habrá cambios. Por 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/as aprenden a leer y a escribir, cuando celebran sus cumpleaños y cuando empiezan a tener novios/as. Los hijos/as 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 re-encontrarse y volver a sentirse en confianza.

Las personas que regresan a su pueblo tienen que adaptarse otra vez al propio ritmo de la familia, comunidad o barrio, que puede ser muy diferente al 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 lo recibe.

Puede llegar a ser 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 ayudar a mantener al tanto de la realidad que vive su familia que espera al otro lado.

*** ¿Por qué el regresar al lugar de origen puede ser estresante?**

*** ¿Cuáles son algunas cosas que los migrantes pueden hacer para reducir el estrés al regresar a sus hogares?**

Vivencias

Estas cortas vivencias son sólo ejemplos de las muchas historias que se pueden compartir:

Cuando Juan 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, de eso hace ya hacía cuatro años. Juan 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 papas, y cada vez era más gente con quien se sentía comprometido a

comprarles 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 Pascual regreso le llevó un regalo hasta al cura del pueblo. Pero pues el dinero no alcanzaba y ya le dolía el estómago a Juan de pensar que cuando la gente lo iba ir a visitar a su casa pues el no tenía nada que darle y es que la cosecha estuvo muy mala este año y casi no trabajó.

Cuando ya el día lleo y Juan 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. Juan se sintió mal porque no le hizo mucho caso a las muñecas. Juan 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. Juan 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 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. Trajó 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.

Conclusiones

Los migrantes pueden vivir muchas cosas positivas y negativas mientras están en los Estados Unidos. Enfrentan una gran cantidad de 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, aún cuando no hubiesen tenido dinero ni les hubiese ido 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.

Ideas Para Los Promotores/as

- Solicitar a los participantes del grupo si desean compartir sus propias experiencias de cómo les fue cuando retornaron a su hogar, y qué sugerencias o consejos dan a los que apenas van a regresar por primera vez.
- Pídeles 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/as migrantes a reflexionar sobre las cosas que podrían haber cambiado en su ausencia e invítelos a pensar cómo pueden ellos enfrentar estos cambios de forma positiva y saludable.
- Aliente a los paisanos/as a que compartan las experiencias que tuvieron al regresar de los Estados Unidos, con sus parientes y amigos: que compartan historias, muestren fotos de donde vivían, de sus amigos, de su trabajo.

MATERIALES DE APOYO*

<i>TÍTULO</i>	<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>ORGANIZACIÓN</i>	<i>TELÉFONO</i>	<i>CORREO ELECTRÓNICO / PÁGINA WEB</i>	<i>COSTO</i>
DIRECTORIOS DE SERVICIOS PARA MIGRANTES					
“Su Guía de Centros de Salud y Programas Educativos para Migrantes”	Guía de bolsillo sobre recursos de ayuda a los migrantes para encontrar servicios de educación y atención en salud cuando viajan.	Centro Nacional para la Salud de Migrantes	(800) 531-5120	www.ncfh.org	Gratis
“La Guía de Servicios de Salud para Migrantes”	Información sobre clínicas y centros de salud para migrantes en distintos estados.	Promoción de la Salud de Migrantes	(734) 944-0244	www.migranthealth.org	Gratis
“Directorio de Servicios para Migrantes: Organizaciones y Recursos”	Lista de organizaciones nacionales y estatales de salud, educación, trabajo y otros rubros. Disponible únicamente en inglés.	AEL	(877) 433-7827	http://www.ael.org/page.htm?&index=395&pd=3	La primera copia es gratis
EL ESTRÉS, LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD					
“Los Cuentos del Campo- Las historias que nos enseñan que a pesar de la sombra hay esperanza”	Video de 10 minutos sobre aspectos relevantes de asesoría para migrantes.	Servicios de Salud Terry Reilly	(208) 941-4121	blanham@trhs.org	\$20 dólares cada uno con gastos de envío incluidos
“Aliviando La Tensión”	Folleto sobre formas saludables para reducir el estrés.	Proyecto de Alfabetización en Salud para Latinos	(215) 731-6150	http://www.hpcpa.org/	Gratis un folleto sencillo \$12.50 un folleto original para hacer copias
“Salud Para Todos”	Manual con información sobre creación y fortalecimiento de familias y comunidades de migrantes. Contiene una sección sobre estrés, problemas de salud mental, alcohol, drogas y violencia.	Promoción de la Salud de Migrantes	(734) 944-0244	www.migranthealth.org	\$20 dólares con gastos de envío incluidos

* Cada material que se presenta en este cuadro ha sido seleccionado en base a su relación con los temas de salud mental presentados en este manual y en base a su costo. Esta es sólo una selección dentro de una gran variedad de materiales en español sobre salud mental que ofrecen varias organizaciones.

TÍTULO	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO / PÁGINA WEB	COSTO
EL ALCOHOL Y LAS DROGAS					
“Hablemos En Confianza”	Carpeta con folletos, tarjetas y una fotonovela, dirigidos a la prevención del uso de drogas y alcohol en familias latinas.	Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias	(877) 767-8432	www.health.org	Gratis
“La Esperanza Del Valle”	Fotonovela y/o radionovela en audiocasete dirigida a jóvenes con problemas de alcoholismo. Otros problemas tratados son la exposición a pesticidas, el embarazo en adolescentes y problemas de alcoholismo en adultos.	Novela sobre Educación en Salud – Centro Educativo de las Comunidades del Noroeste (Northwest Communities’ Education Center)	(509) 854-2222	http://www.kdna.org/novela_health_education.htm	Un dólar cada fotonovela \$50 dólares cada radionovela en audiocasete
VIOLENCIA DOMÉSTICA					
“Usted Está En Su Derecho De No Estar Expuesto A La Violencia En Su Hogar: Preguntas Y Respuestas Para Mujeres Inmigrantes Y Refugiadas.”	Folleto con información sobre asuntos legales de inmigración y violencia doméstica; sugerencias para mujeres víctimas de la violencia doméstica y recursos nacionales para obtener ayuda.	Fondo para Prevención de la Violencia Familiar	(415) 252.8089	http://store.yahoo.com/fvpfstore/rightobefr.html	\$12.50 por 50 copias
“La Vida Mia”	Fotonovela y/o video sobre violencia familiar.	Red de Médicos para Migrantes	(800) 825-8205	http://www.migrantclinician.org/	\$8 dólares la fotonovela \$30 dólares el video (Los precios incluyen los gastos de envío. Precios negociables para organizaciones sin fines de lucro)

“Usted No Está Sola”	Fotonovela que proporciona información sobre violencia doméstica y a dónde recurrir para obtener ayuda.	Novela sobre Educación en Salud – Centro Educativo de las Comunidades del Noroeste (Northwest Communities’ Education Center)	(509) 854-2222	http://www.kdna.org/novela_health_education.htm	\$0.65 cada una
TÍTULO	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO / PÁGINA WEB	COSTO
OTROS RECURSOS					
La Guía de los Planes de Salud HMO de California	Información sobre cómo acceder al sistema de salud, especialmente para quienes tienen un plan de atención médica con una Organización para el Mantenimiento de la Salud (HMO, por sus siglas en inglés).	Oficina de Abogacía para el Paciente	(866) 466-8900	http://www.opa.ca.gov/	Gratis
Aprendiendo a Promover La Salud	El libro describe actividades y técnicas sencillas y económicas para quienes se dedican a la enseñanza de temas de salud.	Fundación Hesperian	(888) 729-1796	www.hesperian.org	\$20 dólares más gastos de envío
“Volar Sobre el Pantano” y “Invencible: Sangre de Campeón” por Carlos Cuauhtemoc Sanchez	Libros	Disponible en algunas bibliotecas o librerías de su localidad, o en librerías en línea como Amazon.com.		http://www.amazon.com	Variable
“Tres Veces Mojado” (1989)	Película sobre la historia verdadera de un migrante indocumentado.	Busque en las tiendas de renta de videos de su localidad.			Variable
“La Mixteca”	Programa radiofónico de Filemón López con música popular, información y anuncios para trabajadores mixtecos que viajan a través de ambos lados de la frontera.	Radio Bilingüe Fresno: KSJV 91.5, KMPO 88.7, & KTQX 91.5 El Centro: KUBO 88.7 Salinas: KHDC 90.9	(559) 455-5777	http://www.radiobilingue.org/	Gratis

“Periódico para Migrantes”	Periódico bimensual con información para migrantes sobre temas relacionados con la salud, la seguridad ocupacional y noticias estatales y federales.	Centro Nacional para la Salud de Migrantes	(800) 531-5120	www.ncfh.org	Gratis
“Tortillas Duras”	Radionovela en varios capítulos sobre ...	Iniciativa de Salud México-California, Universidad de California	(510) 643-4089		Costos de envío pueden ser requeridos

RECURSOS*

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.

INTERVENCIÓN PARA CRISIS

Para 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.

* 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.

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 individuos 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

9:00 a.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 (NHIC) ofrece servicios de remisión a organizaciones y centros especializados de salud. El NHIC 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 Hispánicas

(866) SU-FAMILIA (783-2645)

9:00 a.m. – 6:00 p.m., lunes a viernes (Tiempo del Este).

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 para Minorías del Centro de Recursos de Salud

(800) 444-6472

8:30 a.m. – 5:00 p.m. 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

Asociación Nacional de Salud Mental

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

9:00 a.m. – 5:00 p.m., (Tiempo del Este). 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://www.mentalhealth.org/>

- 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.com/>

- 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/publicat/spanishpub.cfm>

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

SEGURO DE SALUD

¡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 Manejada

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

Página web: <http://www.hmoHELP.ca.gov/spanish/>

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

Guía de Seguros de Salud y Programas de Beneficencia Pública, Iniciativa de Salud México-California

(510) 643-4089

Página web: <http://www.ucop.edu/cprc.cmhi.html>

- 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.

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 y la defensa.

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.calib.com/nccanch/>

- 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 e individuos 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.

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.

BIBLIOGRAFÍA

1. IMSS-Oportunidades, *Manual para la Promoción y Desarrollo Humano de la Población Indígena y Campesina*, 2002.
2. González, J., *Qué puedo hacer? Guía práctica para liberarse de los problemas que su alcohólico 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 DSM-IV ed., New York: W.W. Norton & Company, 1995.
6. Mines, R., N. Mullenax, and L. Saca, *The Binational 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, *Intimate Partner Violence Fact Sheet*, 2003.
10. Family Violence Prevention Fund, *Immigrant Women Programs*, 2003.
11. Retzlaff, C., *Farmworkers and Mental Health Clinical Intensive*, Migrant Clinicians Network: Portland, 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.