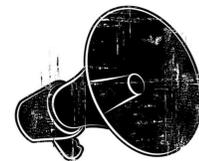


EL MIGRANTE

Noticias que se pueden usar

No.29: 12 de mayo de 2020



**EXTRA!
EXTRA!**

Con
información
actualizada
sobre la
pandemia
por Covid-19



Noticias

México

En Matamoros, Tamaulipas, se abrió el primer hospital gratuito para atender a migrantes que contraigan Covid-19. Se trata de una unidad móvil financiada por una ONG internacional, con espacio para 20 camillas y está instalado a la orilla del Río Bravo, en el campamento de personas en espera de su trámite de solicitud de asilo en EEUU. Posta <https://bit.ly/2Wrt73D>

El gobierno federal anunció su plan para reanudar actividades en el país, la llamada “nueva normalidad” empezará en algunos municipios sin contagios el 18 de mayo y en el resto de las ciudades el 1 de junio. Se mantendrán las medidas sanitarias, pero reanudará actividades económicas. *El Universal* <https://bit.ly/2Tovc4u>

Al menos 14 migrantes en un albergue en Tamaulipas dieron positivo a Covid-19. Se cree que el brote inició por un mexicano deportado de EEUU quien llegó a ese refugio sin saber que era portador. Los 15 afectados fueron puestos en aislamiento. *Los Angeles Times* <https://lat.ms/2S3AHig>

Migrantes en las fronteras norte y sur han agudizado las condiciones precarias en las que viven. Además del riesgo ante covid-19, están hacinados, sin posibilidad de trabajar debido falta de oportunidades por la cuarentena o por documentos vencidos. *La Jornada* <https://bit.ly/2WtOTfF>

Personas detenidas en la estación migratoria del INM en Tijuana ocasionaron un incendio al prender fuego a un colchón. Un evento similar pasó en Tenosique, como protesta de los migrantes por las condiciones del lugar y el riesgo por la pandemia. *El Imparcial* <https://bit.ly/3eMR1xJ>

El Instituto Nacional de Migración aseguró que no tienen ningún brote de Covid-19 en las estaciones migratorias en el país. Dijo que se mantienen se tienen protocolos de ingreso con revisión médica de los retornados de Estados Unidos. Esto es aplicado a todos los puntos de los estados de la frontera norte: Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas. *El Sol de México* <https://bit.ly/2zFqaDB>

EEUU

El Departamento de Seguridad Nacional pospuso hasta finales de junio las audiencias para solicitantes de asilo bajo los Protocolos de Protección al Migrante (MPP). La medida afecta a quienes tengan corte durante este periodo de cierre. Para saber más, consultar el sitio de internet del Departamento de Justicia o llamar desde México al teléfono +1-800-898-7180. *Border Report* <https://bit.ly/2yTp1IK>

Más de 120 migrantes en el centro de detención de migrantes de Mesa, California fueron contagiados de Covid-19. Activistas exigieron su liberación al no ser delincuentes peligrosos y encontrarse en condiciones de riesgo. *Milenio* <https://bit.ly/2KAMGzJ>

La ONU sugirió al gobierno estadounidense suspender el “retorno forzado” de migrantes a México y Centroamérica ante la “extrema vulnerabilidad” de las personas por la crisis sanitaria de Covid-19. *Prensa Libre* <https://bit.ly/350ycml>

Si quieres recibir
información y noticias vía
WhatsApp, envíanos un
texto/nota de voz al
664-853-5904; o vía email, a:
mx-elmigrante@internews.org

Haití

La directora general de la Organización Panamericana de la Salud advirtió que existe un verdadero riesgo de un brote a gran escala de Covid-19 en Haití, al que seguiría una crisis humanitaria. Señaló que se está doblando el número de casos del coronavirus en cuestión de días en muchas zonas de la región. *Naciones Unidas* <https://bit.ly/2xYivOo>

Guatemala

Guatemala alcanzó un total de 1.052 contagios y 26 personas fallecidas. El gobierno mantiene la prohibición de la movilidad entre departamentos, excepto para personal médico y transporte pesado, así como el toque de queda vespertino. Agencia Efe <https://bit.ly/2ZiIKRi>

Nicaragua

El gobierno nicaragüense impide el regreso a casa a migrantes nicaragüenses en plena pandemia. Más de 400 personas que se quedaron sin trabajo en otros países debido a la COVID-19 intentan regresar a Nicaragua, pero el régimen se los restringe, pese a que oficialmente no ha cerrado fronteras. *El País* <https://bit.ly/2VvnMI9>

Honduras

El pico de contagios por covid-19 se mantiene a la alza, en la medida que aumentan las pruebas de laboratorio. Hasta el martes 12 de mayo, los contagios subieron a 2080 y los muertos a 121, informó el Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (Sinager). *Agencia Efe* <https://bit.ly/35Yg3Gf>

La Policía Nacional defendió el "abuso" y el "uso de la fuerza" por parte de agentes contra ciudadanos en el marco del estado de emergencia sanitaria para evitar la propagación del coronavirus. Dijo o que en ocasiones es "necesario" porque los hondureños no cumplen con las medidas de restricción impuestas en el país. *Publímetro* <https://bit.ly/2S63Ycp>

El Salvador

El Gobierno salvadoreño anunció la denominada "cuarentena especial" domiciliaria hasta el 21 de mayo. Con esta normativa se mantiene la prohibición a libre movilidad, pero permite el transporte público solo para personal médico y autoriza operaciones de sectores. La estrategia recibe críticas. *La Prensa Gráfica* <https://bit.ly/2y4f62I>

TEMA DE LA SEMANA**¿Cómo nos afecta emocionalmente la pandemia por COVID-19?**

- La asociación Families Belong Together México ofrece apoyo psicológico gratuito a personas migrantes en albergues de Tijuana y en línea

Problemas para dormir, angustia y desesperanza son algunas de las situaciones a las que muchas personas se enfrentan ante los cambios que ha generado la pandemia por el nuevo coronavirus en todo el mundo. En el caso de quienes han migrado de su país y se encuentran en albergues o en sus nuevos hogares, la incertidumbre puede ser mayor.

Ante inquietudes sobre estos temas por parte de los lectores y escuchas de *El Migrante*, platicamos con Christian Romero, coordinador de la Clínica de Salud Mental de la asociación Families Belong Together México.

El psicólogo nos compartió que en casi un año y medio de operaciones abrió el área de atención psicológica, con la ayuda de la organización internacional Choose Love.

Hasta antes de las medidas de cuarentena, los psicólogos y psicólogas de Families Belong Together atendían a personas de siete albergues de la ciudad, en el "Psico Móvil", un vehículo acondicionado como consultorio ambulante.

Con la pandemia, se vieron obligados a cambiar su forma de atención y a hacer consultas a distancia por medio de llamadas o videollamadas. Ahora, con la incertidumbre por el aumento de los contagios, aumentan también los malestares emocionales y mentales de las personas migrantes y, por tanto, la demanda de sus servicios.

"Este tema es preocupante y alarmante. Todo depende de varios factores. Los psicólogos decimos que las personas tienen recursos personales, que son emocionales e intelectuales, en torno a la toma de decisiones. Estos recursos son como una caja de herramientas que utilizas cuando sabes que tienes que hacer algún trabajito. En este caso, ante las circunstancias en la que estamos, es oportuno abrir esa caja de herramientas y utilizarlas. Pero como esas herramientas están en nuestra memoria, tenemos que hacer un ejercicio de pensar, de recordar y a veces también de auto descubrirnos. Hay que voltear hacia nosotros mismos, hay que hacer un ejercicio de introspección, para encontrar esas herramientas que nos permitan fluir de una mejor manera.

¿Como qué tipo de situaciones se pueden presentar que podamos usar esas herramientas?

Lo primero es el estrés, algunos les llaman ansiedad. Es una situación en la cual el cuerpo se siente incómodo, sientes que el corazón palpita de una forma más rápida, te sientes preocupado. Es un nervio, una situación incómoda que exige tu atención. Otro es el miedo. Es bastante natural el temor y la ansiedad respecto al coronavirus, pueden ser agobiantes para las personas.



¿Cuándo?



Antes de tocarte la cara



Después de toser o estornudar



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



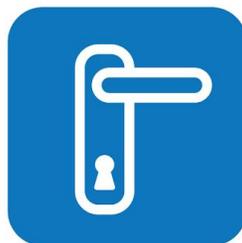
Antes de preparar y comer alimentos



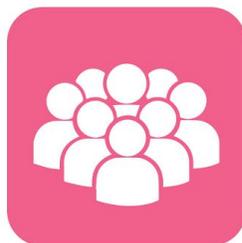
Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo



Después de tirar la basura



Después de tocar las manijas de las puertas



Después de estar en lugares públicos concurridos

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

¿QUÉ HAGO SI CREO QUE TENGO COVID-19?



En caso de presentar uno o varios síntomas de COVID-19, la Secretaría de Salud de México recomienda aislarse y quedarse en casa a recuperarse, atendiendo todas las medidas preventivas.

El subsecretario de Prevención, doctor Hugo López-Gatell Ramírez, recordó que no existe un medicamento que aniquile el nuevo coronavirus, pero explicó que el COVID-19 -como muchas infecciones respiratorias causadas por virus- es una enfermedad que se cura sola, es decir, el propio cuerpo en condiciones saludables produce anticuerpos que ayudan a eliminarlo. Por eso la mayoría de las personas contagiadas se recuperan espontáneamente.

Antes síntomas,

llamar a

Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria

Tel. 800 0044 800 (todo México)

Sistema de Salud en BC
Tijuana 664 1082529
Mexicali 686304 080

Si el malestar empeora, acudir a un centro de salud pública o privada, para que se atiendan los síntomas y monitoree la evolución de la enfermedad.

Hospital General de Tijuana
Blvd. Centenario 10851, Zona Río, 22000 Tijuana, B.C

Hospital General de Mexicali
Calle del Hospital, Centro Cívico, 21000 Mexicali, B.C.

BOLSA de RECURSOS

TIJUANA



Clínica comunitaria Justicia en salud

De Refugee Health Alliance (RHA)

Avenida Negrete #8350, Zona Centro
(Al lado del albergue y centro cultural
Espacio Migrante)

Horario: **Por cita, vía telefónica**

Teléfono: 664 617 6504

**Atienden emergencias y a mujeres
en labor de parto; orientación sobre
COVID-19 solo vía llamada o
videollamada**

Comedores Gratuitos (Siguen sirviendo)

- ❖ **Desayunador Padre Chava**
Calle Ocampo, al lado de Smart
& Final
Zona Centro, Tijuana
Horario: de 8am a 11am
- ❖ **Enclave Caracol**
Entre avenida Revolución y
calle Madero, Tijuana
Casi frente al Museo de Cera
Horario: Entre 1 y 3pm

TAPACHULA

Servicios Humanitarios:

**Debido a la contingencia humanitaria, las asociaciones han
cambiado su forma de operación**

ACNUR: Continúa sus servicios por cita.

Tel. en todo México 800 226 87 69 Correo e: mexme@unhcr.org y
Whatsapp 55 20462974

COMAR: Solo para dudas Tel. 55-52 09 88 00 Extensión 59316

**Centro de Derechos Humanos para Migrantes Fray Matías de
Córdova**

Asesoría jurídica urgente: 962 232 36 17

Atención emocional: 962 136 30 44

Orientación para regulación migratoria (INM): 962 139 24 46

Asesoría sobre personas en detención migratoria (siglo XXI): 962 139
24 46

Servicio Jesuita de Refugiados.

Tel. 962 625 6961

Al Otro Lado

ASESORÍA LEGAL GRATUITA
PARA SOLICITANTES DE ASILO EN EEUU

Nueva ubicación:

Cristóbal Colón y Avenida H, Zona Centro, (Edificio
verde y anaranjado)

**Ante la contingencia por el COVID-19, el servicio
se da solo vía llamada o mensaje de Whatsapp, de
lunes a viernes, de 9:00 am a 5:00 pm**

Para quienes van a iniciar su proceso:

+52 1 (664) 732 0303

Para personas con corte o cita para ver al juez

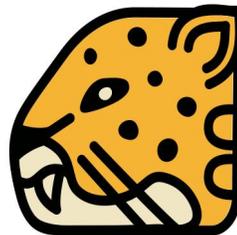
+52 1 (664) 1946209

Línea de atención psicológica a migrantes

Si tienes miedo, tristeza, preocupaciones, problemas
para dormir, pesadillas, entre otros, puedes
llamar y recibir atención psicológica CONFIDENCIAL
que te ayudará a sentir mejor durante tu camino.
Llámanos **GRATUITAMENTE** al:



lunes a viernes de 8:00 a 17:00
(Tiempo del centro de México)



 **@ConfiaEnElJaguar**

**El Jaguar es una herramienta de
información en la que El Jaguar, un
portavoz de la Agencia de la ONU
para los Refugiados (ACNUR), la
Organización Internacional para las
Migraciones (OIM), UNICEF México,
la Comisión Mexicana de Ayuda a
Refugiados (COMAR) y la Comisión
Nacional de los Derechos Humanos
(CNDH), comparte mensajes de
información y protección a las
personas migrantes.
Búscalo en Facebook
@confiaEnElJaguar**

Podemos hablar de temor, de preocupación por la salud, si es que están padeciendo otras enfermedades; pueden incluso tener cambios en el patrón del sueño, insomnio, no dormir, pesadillas.

Estas situaciones están también muy presentes en otros padecimientos como el estrés postraumático, que muchas personas migrantes desplazados por la violencia ya traen. Entonces, el temor por la pandemia como que reaviva esa situación y es difícil para ellos. Afecta también la concentración, pues muchas veces están más preocupados recordando otras cosas, que la actividad en la que están. Por ejemplo, algunos albergues en Tijuana son religiosos y tienen muchas actividades y a veces me han comentado que no se pueden concentrar, es decir, están concentrados en otra cosa, en lugar de estar enfocados en la actividad, de estar en el presente. Eso lo está causando.

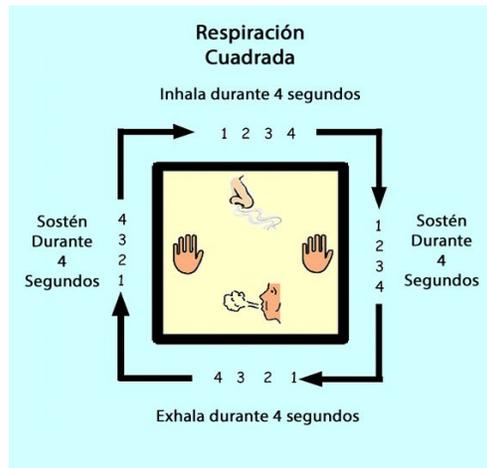
Esta preocupación tiene mucho que ver en dónde estamos, tiene mucho que ver con quién estamos, pues no es lo mismo los migrantes que están rentando un espacio o que están en albergues o los que están en tránsito en otras ciudades buscando llegar al norte porque son buscadores de asilo en los Estados Unidos.

Lo que mi experiencia dice es que esto es causado por la vulnerabilidad... ¿Por qué alguien es vulnerable? Porque no tiene seguridad. La seguridad principal te la da un hogar y tristemente las personas que están en contexto de movilidad han dejado sus hogares, la gran mayoría por crímenes organizados, violencia, que son antecedentes traumáticos. Esto aunado a que no tienen un espacio seguro, un hogar, genera que este tipo de eventos provocan una irrupción, como le llamo yo.

En el caso de los niños, ellos son más resilientes, ellos se desprecupan fácilmente, y eso es bueno porque los niños son niños y tienen que divertirse. Tienen más capacidad de reponerse más fácil al estrés, a los eventos complicados.

Pero si ven que los adultos están tristes, preocupada o no está al tanto como antes lo hacían, su ánimo va a decaer. El estado de ánimo de los niños dependen mucho como ven a sus papás, sus adultos de confianza. Entonces es muy importante que las personas adultos que están con niños, muestren una mejor cara para los niños.

Entonces, la recomendación es hacer de la salud mental una prioridad. Así como este problema del coronavirus es de salud física, es también de salud mental, porque la mente y el cuerpo son uno mismo entonces, esto afecta las dos áreas de todas las personas.



¿Qué podemos hacer para tratar de disminuir que nos afecte emocionalmente la pandemia?

Básicamente estamos buscando el balance o el autocontrol. Siempre hay situaciones complicadas, siempre tenemos necesidades que cubrir. Y si hay una necesidad y hay una preocupación, surge el famoso estrés. Entonces, ¿cómo lidiamos con el estrés? El estrés se puede controlar de muchas formas. Pensemos, por ejemplo, que en esta caja de herramientas está **la respiración**. Los ejercicios de respiración son clave, porque el estrés hace que nuestro sistema cardiaco se acelere y respiremos más rápido. Y esa falta de oxigenación en el cerebro, porque no estamos respirando adecuadamente, requiere que respiremos de manera más lenta y profunda. Es algo simple, está ahí a nuestro alcance. Se trata de una respiración tranquila, pausada.

Hay un ejercicio, entre todos los que existen, que se llama **respiración cuadrada**, es la famosa de los cuatro segundos. Consiste en inhalar, contar del uno al cuatro mientras respiramos; luego exhalas (suelas el aire) durante cuatro segundos, y luego te mantienes otro cuatro segundos sin respirar (Ver imagen). Con eso, vas a ver cómo tu cuerpo empieza a relajarse, empieza a sentirse mejor. Es una habilidad, es como aprender a usar cualquier herramienta. Si vamos a empezar a usar un martillo, la primera vez no lo sabemos ni

agarrar, pero conforme lo vamos utilizando ya dominamos más eso. Eso una habilidad, por eso le llamamos habilidades de afrontamiento. Y una de esas es la respiración.

Otras técnicas son las de **estabilización imaginativas**. Se trata de visualizar, de imaginar o de recordar cosas positivas. Esto va a reducir la angustia, va a reducir el estrés, va a reducir la preocupación. Entonces, se trata de imaginar aquel lugar que te hace sentir paz, armonía, tranquilidad. Todos tenemos uno o varios espacios de esos, porque son espacios reales, que existen, como un arbolito, un bosque, un lago... Y la gente recuerda y reaviva estos recuerdos con esta imaginación.

Si combinamos esta técnica con la de la respiración, pues va a ser como de gran impacto para las personas. Esa es una forma de estar autobalanceado, equilibrado y con una mejor capacidad de tomar mejores decisiones, porque al final de eso se trata, de evitar que la preocupación o el estrés te hagan tomar decisiones impulsivas, para poder tomar decisiones más pensadas.

Otra herramienta podría ser el uso del teléfono, pero no se trata de pasar dándole vuelta al dedo a ver qué hay en el Facebook o Whatsapp. Un rato está bien, pero no horas. Que sirva para la interacción con familiares que están lejos.

Otra es hablar con las personas del albergue o con las que conviven, claro con la debida distancia, en la hora de la cena, el desayuno, platicar de otras cosas e irse conociendo un poco más, con la sana convivencia y hacer comunidad.

Es parte de lo que hemos encontrado en las atenciones psicológicas que hemos realizado. Primero lo que tenemos que aceptar es que no tenemos el control en esta situación, no controlamos más que lo que nosotros podemos hacer. Lo importante es centrarme en qué puedo hacer yo y hasta dónde llegan mis capacidades.

Preocuparme por lo que sucede, es normal, es parte de esto, pero no preocupación de más o sobre pensamiento. Hay que estar alerta de los que sucede con la pandemia, pero no centrarnos en la situación, sino en un pensamiento más positivo. Pensar que, si no puedo controlar esto, ¿qué sí puedo hacer? Además de mantener las medidas de salubridad, estas herramientas sirven para acompañarse para salir de estos tristes desafíos que han enfrentado. Con emociones y pensamientos más positivos, estoy seguro que vendrán mejores tiempos para ellos

¿Cómo pueden las personas contactar con ustedes para recibir alguna terapia u orientación psicológica?

Por ahora, Families Belong Together México ofrece consulta gratuita por llamada telefónica o videollamada. Para pedir cita, se llena un formato que se envía por medio de Whatsapp, son ocho preguntas con datos de la persona que pide el servicio, para poder ponernos en contacto con ellos. Tenemos un equipo de psicólogos y psicólogas y voluntarios, pero hay algunas personas en lista de espera. Según la situación o el problema de la persona, se puede trabajar una sola llamada o videollamada telefónica o programamos varias sesiones con la misma persona. El teléfono por el que se pueden poner en contacto por medio de un mensaje de Whatsapp, por el momento es el (664) 479 7036".

PERFIL DEL MIGRANTE

José vive en Mapastepec, Chiapas, junto con sus dos hijos. Hace apenas unos meses llegó a México desde Honduras, de donde amenazas de pandillas le hicieron salir huyendo. Forma parte de un programa de trabajo temporal del gobierno federal mexicano. Recientemente obtuvo la residencia en México, pero su trámite no ha terminado. El quiere mudarse a vivir a otro estado con mayores posibilidades de una vida digna, pero la pandemia por Covid-19 ha truncado sus planes. Toda esta situación ha perjudicado su salud mental y emocional.

“Emocionalmente, también afecta mucho porque venimos de un país huyendo, porque no queremos perder la vida por la violencia, y luego venimos aquí y nos encontramos con una pandemia... No tiene culpa el hombre, tampoco la tiene Dios, son cosas que suceden debido al comportamiento humano. Pero nos molesta (afecta) emocionalmente, porque en mi caso, yo pasé unos días muy mal. Con nervios, con miedo, yo no quería que nadie se me acercara. Cuando iba a las reuniones de trabajo, me apartaba bastante porque tengo dos niños y no quisiera que ni yo ni ellos que se enfermen.

Vivía yo en un condominio donde había varias habitaciones y vivían varias personas

y entraban y salían todo el día. Eso me preocupaba porque yo quería estar aislado, no quería estar ahí. Gracias a dios, un hermano pastor en una casa que tenía desocupada me preparó un cuarto con camas, estufa, refri, con todo. Entonces, gracias a Dios, puedo decir que estoy bien, aunque emocionalmente, siempre cuando llega la noche, me preocupo porque no puedo dormir.

No, mire qué tremendo. Por ejemplo, anoche no dormí toda la noche. Estoy durmiendo 5:15 de la mañana. Una, por el calor, otra los pensamientos que no dejan descansar. Como mencioné antes, los nervios me empezaron a fallar. Y debido a eso, me enfermé al comer en la calle y me dio una salmonella. Esto me duro un montón de días, fui al médico, hicieron analisis, me dieron el tratamiento.

Y en medio de eso se me inflamaron las amígdalas. Gracias a Dios, ya no tengo nada, ya estoy bien.

Se le bajaron las defensas del estrés

De seguro que sí. Pero sí, no puedo dormir, paso noches enteras sin dormir, pensando cuándo va pasar esto. Por medio de su informativo (El Migrante) estamos recibiendo algunos informes, lo demás acá donde vivo hay una hermana que prende un radio y pasan todas las informaciones en la mañana.

Pero la verdad yo he tenido miedo hasta de escuchar la información. Yo cerré mi Facebook un montón de días porque todos los días veía casos, todos los días, y eso me molestaba más, eso me sacaba de línea, ya no podía dormir, ya no pensaba otra palabra, más que solamente “coronavirus” sonaba en mi cerebro. Yo ya estaba a punto como de enloquecerme. Un día sentí hasta deseos de salir corriendo. He pasado una crisis bien dura, bien profunda.

¿Usted pide ayuda ahí con la gente que te rodea o cómo le hace usted para calmarse en esta situación?

Si hablamos de ayuda psicológica, se me presentó por teléfono un psicólogo, me dio el nombre, me dijo que estaba estacionado en Tapachula y me pidió 500 pesos diarios por darme terapia. Él me envió un mensaje por Whastapp, no sé cómo consiguió mi número. Yo le dije `Gracias, no puedo, porque lo económico no me da´.

Buscaba a vecinos para que me digan qué plantas podía tomar porque las que nosotros usamos en Honduras aquí no se encuentran. Pero gracias a dios, yo acudo a la oración, yo le oro a Dios Padre en la mañana, tengo dos niños que también oran conmigo. Y luego pasa, en 15 minutos y ya estoy normal de mis nervios. Es la única ayuda, la confianza en Dios. A ellos prácticamente no les afecta nada, porque su pensamiento está diferente. Me dicen Papi, no te descontrolas, piensa que todo va a pasar, que no va a pasar nada.

¿Usted está informado sobre la campaña del gobierno de México de las medidas de prevención para evitar contagios?

Sí, desde la cuarentena (en el programa de empleo temporal) nos reunieron y nos dijeron. Y, como le digo, yo ni deseo salir. Cuando hay que ir por el botellón de agua, comida, compramos varios. A mis hijos tampoco los dejo salir. Aunque aquí en Mapastepec no hay (contagios), se mencionaron algunos casos, pero no sé si fue falsa alarma, ya no se mencionó nada. Aun así yo trato de guardar todo el cuidado necesario.

Cuando salimos y entramos, nos bañamos, lavamos la ropa con la que salimos, lavamos las mano, usamos gel desinfectante, tengo preparado unos botes de cloro con agua y Ace, para lavarnos. De mala suerte, aquí no hay de venta de cubrebocas en ninguna farmacia. Son pocas las personas que andan con cubrebocas; la mayoría andan así, sin cubrebocas. Pero esos días la misericordia de Dios, la verdad no ha habido casos. Sí ha habido una epidemia de gripe y tos fuerte, todo el mundo tose, todo el mundo anda con su gripita, es algo preocupante desde que tiene algunos síntomas, pero no hay contagios que se hayan anunciado. Espero que esto pase sin que le pase nada a nadie”.



Para escuchar la versión podcast de El Migrante o recibir la copia digital, mándanos un texto/Whatsapp: 664-853-5904 o email: MX-ELMigrante@internews.org