

Empezando a sanar

La deportación duele de muchas formas. Ser arrestado, detenido y deportado puede causar un trauma. Este capítulo explora las formas en que puedes sanar de este trauma, seguir adelante y volverte más resistente.

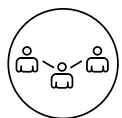
Resiliencia significa que cuando sucede algo malo (como la deportación), puedes recuperarte. Significa que puedes lidiar con el estrés en lugar de quedarte estancado con tus malos sentimientos.

¡La resiliencia es algo que se puede aprender! No es algo que solo algunas personas tengan. Es algo que todos pueden fortalecer, como cuando haces músculo. Lleva tiempo y trabajo, pero se puede hacer.

Tener resiliencia no significa que el estrés sea fácil. Significa que te has enseñado a ti mismo a lidiar con cosas difíciles. Resiliencia significa que tienes comportamientos, pensamientos y acciones que te ayudan a lidiar con el estrés. Significa que tus dificultades pueden ayudarte a crecer.

Si te sientes atascado, obtén ayuda de un profesional de la salud mental. Buscar ayuda es una parte importante del desarrollo de la resiliencia.

Hay cuatro áreas principales en la resiliencia. Para sanar el trauma del encarcelamiento, trabaja para mejorar tu resiliencia en estas cuatro áreas.



Construye tus conexiones

Conéctate con personas en las que confíes y que te entiendan. Recuerda que no estás solo. La deportación es un momento en el que fortalecerás viejas relaciones y construirás otras nuevas. La sección Relaciones puede ayudarte con esto.

Los grupos de apoyo pueden ayudarte a conocer personas que están pasando por lo mismo que tú. Hay grupos de apoyo disponibles para:

- Adicción a las drogas o al alcohol. Ve Alcohólicos Anónimos (aa.org.mx) o Narcóticos Anónimos (www.namexico.org.mx)
- Deportación
- Duelo
- Salud mental
- Discapacidades
- Crianza
- Divorcio
- Sexualidad
- Pérdida de peso

Ve a tu primera reunión con la mente abierta. Escucha y aprende. Ve a un par de reuniones para ver si te gusta el grupo. Si no te gusta, intenta buscar otro.

Encontrar grupos de apoyo puede ser complicado, especialmente si vives en un área rural. La forma más fácil de encontrar uno es a través de una búsqueda en internet. Puedes buscar términos como:

- "Personas deportadas o retornadas"
- "Grupos de apoyo para el abuso de sustancias"
- "Grupo de apoyo comunitario + nombre de tu comunidad"

Los proveedores de atención médica, los centros comunitarios y las iglesias también son buenas fuentes de información.

¿No hay grupos de apoyo cerca de ti? Únete a un grupo de apoyo en línea.



"Acércate a alguien. Uno de nuestros mecanismos de defensa es retraernos, aislarnos para tratar de lidiar con lo que estamos pasando"

— Pablo M.



Si te sientes solo y aislado, participa en tu comunidad para hacer nuevos amigos. Aquí hay algunas ideas:

- **Organización comunitaria, activismo, tutoría y voluntariado.** Tus habilidades son útiles. Puedes marcar una verdadera diferencia utilizando tus habilidades para ayudar a las personas.
- **Únete o crea un grupo de interés compartido.** Únete a un equipo deportivo, un club de lectura, un grupo de pasatiempos, un grupo de apoyo para padres o participa en la política local. ¡Incluso puedes organizar tu propio grupo! Tu biblioteca pública local es un buen lugar para encontrar o publicar avisos.
- **Únete a una asociación comunitaria.** Organizan eventos, como fiestas del barrio, comidas compartidas y eventos musicales. Busca en línea "organización comunitaria + nombre de tu comunidad" o "grupo de defensa + nombre de tu comunidad". Facebook y otras aplicaciones de redes sociales pueden ayudarte a encontrar grupos.
- **Únete a una organización religiosa.** Únete a una iglesia, sinagoga u otra comunidad de fe. Pueden ayudarte a encontrar significado, propósito y compañerismo. Puede llevarte un tiempo encontrar el lugar que te parezca adecuado. No te desanimes. Está bien ir lento.

Fomenta el bienestar

Cuida tu cuerpo. Tu cuerpo necesita buena comida, sueño, agua y ejercicio. Todas estas cosas pueden ayudarte a combatir el estrés. Considera encontrar un gimnasio, trotar, caminar, andar en bicicleta, practicar yoga o buscar videos gratis de ejercicios en casa en línea. Practica sexo seguro usando condones.

Practica atención plena. La atención plena significa estar presente en el momento. Puedes practicar la atención plena de muchas formas. Consulta el capítulo Atención plena para obtener más información.

Evita los métodos de escape negativos. El estrés puede hacer que desees sentirte mejor de inmediato. Puede hacer que desees consumir drogas y alcohol, u otras cosas negativas. Esto es como poner un curita en una herida grande. No te ayudará a sanar. Trata de hacer cosas saludables para ayudarte a sobrellevar la situación.

Pasa tiempo en la naturaleza. La naturaleza puede ser curativa. Cultiva vegetales en un jardín o visita un parque o bosque local.



"Hacer ejercicio y seguir practicando deportes fue una forma de mantenerme saludable y motivado. Me dio salud física pero también estabilidad mental. Me ayudó a sobrellevar la ansiedad de empezar todo de nuevo. Digo todo el tiempo que ir al gimnasio y hacer ejercicio es mucho más que ejercitar el cuerpo. Estar en forma te da confianza y aumenta tu autoestima. Ser capaz de soportar cosas difíciles cómo levantar tu máximo o correr al límite de tu capacidad genera coraje y te ayuda a prepararte mentalmente para esas experiencias difíciles que tendrás en la vida, para seguir adelante. Y comer sano y mantenerte dentro de los límites de peso también es importante para vivir una vida larga y productiva."

—Israel P.

Encuentra propósito

Ayuda a otros. Ayudar a los demás puede ayudarte a sentirte útil. Involúcrate con una organización comunitaria o ayuda a un amigo que está pasando por momentos difíciles.

Comprométete con lo que haces. Tu trabajo puede no ser perfecto, pero cómo lo haces depende completamente de ti. ¿Cuáles son tus puntos fuertes? Llévalos a tu trabajo. Encuentra formas de hacer un poco más y prueba cosas nuevas. Date cuenta del valor del trabajo que haces y hórnralo.

Sé proactivo. Pregúntate: "¿Qué puedo hacer con este problema?" Establece metas para ti mismo. Divídelas en pasos pequeños. Trabaja para alcanzarlas, un poco cada día. Los pequeños pasos que des te ayudarán a seguir adelante.

Aprende sobre ti mismo. ¿Cómo te ayudó la deportación a crecer? ¿Cómo te has convertido en una mejor persona? Esto puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo.

Aprende cosas nuevas. Sé abierto a nuevas ideas. Lee algunos libros o toma una clase para aprender algo nuevo. Rétate a ti mismo. Expande tu conocimiento y pensamiento.

”

“Cúidate y todo lo demás encajará... No puedes estresarte por todo aquello sobre lo que no tienes control. No pierdas la esperanza. Siempre hay esperanza. Y el amor supera muchas cosas.”

—Heather B.



Mantén pensamientos saludables

Mantén las cosas en perspectiva. No siempre puedes controlar lo que te pasa. Pero sí tienes el control de cómo respondes a las cosas que pasan. Aparta los pensamientos negativos. Concéntrate en tener pensamientos más equilibrados y realistas.

Acepta el cambio. El cambio es parte de la vida. Algún cambio podría interponerse en el camino de tus objetivos. Está bien aceptar algunas cosas. Concéntrate en las cosas que puedes cambiar y controlar.

Mantén la esperanza. Nadie se siente positivo todo el tiempo. Permítete sentirte molesto o decepcionado por

un momento. Luego enfócate en lo que te da esperanza. ¿Qué te ayuda a sentirte positivo? ¿Qué quieres y cómo puedes hacer que eso suceda?

Aprende de tu pasado. Mira hacia atrás a lo que te ha ayudado en el pasado durante tiempos difíciles. Recuerdate a ti mismo cómo encontraste fuerza antes. ¿Qué has aprendido sobre ti de tu pasado?

Encuentra formas saludables de lidiar con las emociones difíciles. Puedes sentir pena, ira o depresión debido a lo que ha pasado. Estos sentimientos son naturales. Sé consciente de tus buenos o malos sentimientos y acéptalos. Encuentra formas de expresarlos de manera saludable. Está bien obtener ayuda profesional. La terapia puede ayudarte a aprender a estar bien emocionalmente.

”

“Tenemos a tener dificultades para encontrar nuestro equilibrio. Tenemos un propósito, pero ahora ya no está tan claro como antes. Además, en lugar de lidiar con el trauma, tendemos a ignorarlo o minimizarlo como si lo que acabamos de vivir fuera completamente normal. Antes que nada, debemos lidiar con nuestro trauma. No se va por arte de magia. Podemos hacerlo pidiendo ayuda, desahogándonos o andando en bicicleta durante horas, como a mí me encanta hacer. Pero tenemos que abordarlo.”

—Roberto L.