

Sobrevivir al Duelo de Migrar

Cuando dejaste todo atrás y el alma todavía no llegó

Una guía breve y honesta para el inmigrante que carga un dolor sin nombre

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre

RP #108356

Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU. · 2027

AVISO IMPORTANTE

Este folleto tiene **finés exclusivamente educativos e informativos** y aborda el bienestar emocional del proceso migratorio. **No es terapia, ni diagnóstico, ni tratamiento, ni un sustituto de la atención de un profesional de salud mental.** El autor es médico de formación; este material no constituye asesoría médica, psicológica ni profesional individualizada.

Si estás atravesando un sufrimiento intenso, o si en algún momento sientes que no puedes más o que el mundo estaría mejor sin ti, **por favor busca ayuda ahora mismo.** No estás solo, y hablar alivia. Al final de este folleto encontrarás recursos gratuitos disponibles en español. Pedir ayuda es de valientes.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaquirre · RP #108356

El dolor que nadie nombra

Hay un dolor que casi nadie te advirtió cuando te fuiste.

Te hablaron del viaje, del peligro, de los papeles, del trabajo duro. Pero nadie te dijo que, después de llegar, cuando ya estuvieras “a salvo”, te iba a caer encima un peso raro: una tristeza sin motivo claro, un cansancio que el sueño no quita, noches en vela con el corazón disparado, una nostalgia que duele en el pecho. Nadie te dijo que ibas a sentir que algo se quedó atrás y no terminó de llegar contigo.

Ese peso tiene una explicación. Y ponerle nombre es el primer paso para no morir de él.

Soy médico. Me formé en Cuba, lo perdí casi todo, crucé la selva del Darién y llegué a Houston sin nada. Conozco ese peso por dentro: no lo estudié en un libro, lo cargué. Y por eso quiero hablarte claro, de igual a igual, sobre algo que en nuestras comunidades casi no se dice: que el inmigrante también se enferma del alma, y que eso no es debilidad, ni locura, ni desagrado. Es humano. Y se puede aliviar.

Este folleto es corto a propósito. Es para que lo leas hoy, aunque estés cansado.

Tu dolor tiene nombre

Hubo un médico que estudió a fondo lo que les pasa a las personas que migran en condiciones duras. Descubrió que muchas cargan, todas a la vez y durante demasiado tiempo, una mezcla de soledad, miedo, lucha por sobrevivir y la sensación de no poder cambiar su situación. A ese cuadro de estrés crónico le puso el nombre del viajero más famoso de la historia, aquel que tardó años en volver a casa cruzando un mar lleno de peligros: lo llamó el **síndrome del que regresa de una odisea**. El síndrome del que cruzó.

Lo más importante que debes saber es esto: **no es una enfermedad mental**.

Es la reacción normal de una persona sana ante una situación anormal.

Tu mente no está rota. Está respondiendo, como respondería cualquiera, a algo demasiado grande.

Porque el que migra no carga un solo duelo. Carga varios, encimados:

- El duelo por **los seres queridos** que quedaron del otro lado.
- El duelo por **tu tierra**: tus calles, tu clima, tu comida, los olores de tu casa.
- El duelo por **tu lengua**, que aquí casi nadie habla y que oyes cada vez menos.
- El duelo por **lo que fuiste**: tu profesión, tu nombre, el respeto que tenías allá y que aquí toca reconstruir desde cero.
- El duelo por **tu gente**: la red de familia, vecinos y amigos que te sostenía y que aquí no está.
- Y, debajo de todos, el duelo por **la seguridad**: tu cuerpo cruzó situaciones de peligro real, y aunque ahora estés a salvo, todavía no recibió el mensaje. Sigue en guardia.

Por eso despiertas a las tres de la mañana con el corazón acelerado: una parte de ti todavía está cruzando, aunque tú ya hayas llegado. El cuerpo cruza rápido. El alma viene más lenta, y a veces tarda años en llegar del todo.

No estás loco, ni débil, ni eres un malagradecido

Esto necesito que lo leas dos veces, porque es la mentira más cruel que carga nuestra gente.

Muchos inmigrantes sienten todo esto y, encima, se castigan por sentirlo. “¿Cómo voy a estar triste, si aquí tengo de comer?” “¿Cómo me voy a quejar, si otros están peor?” “Tanto que luché por venir, ¿y ahora ando así?” A esa tristeza le suman una culpa que la hace más pesada todavía: la culpa de sufrir teniendo “tanto”.

Escúchame bien: **tener comida no cancela el dolor del alma**. Estar a salvo

del peligro físico no borra el duelo de todo lo que dejaste. Puedes estar agradecido por lo que lograste y, al mismo tiempo, estar de duelo por lo que perdiste. Las dos cosas son verdad a la vez. No eres un malagradecido por sufrir. Eres un ser humano que pagó un precio enorme y al que le está pasando la factura por dentro.

Y no estás loco. Cuando vas al médico por el insomnio, el dolor de cabeza o el estómago cerrado, y te dicen “usted no tiene nada”, sales sintiéndote peor, como si lo estuvieras inventando. No lo inventas. Tienes algo. Solo que no se ve en los análisis, porque no está en la sangre: está en el alma que todavía no termina de llegar.

Las señales que conviene reconocer

El duelo migratorio se asoma de muchas formas. Reconocerlas ayuda a no asustarse y a saber que tienen explicación:

- Dormir mal, despertar de madrugada, no descansar aunque duermas.
- Tristeza o ganas de llorar sin un motivo claro.
- Estar irritable, enojarte fácil, “saltar” por cualquier cosa.
- Cansancio que no se quita con el descanso.
- Dolores sin causa médica: cabeza, estómago, espalda, pecho.
- Sentirte solo aun rodeado de gente.
- Pensar todo el tiempo en tu tierra, en lo que dejaste.
- Sentir que estás siempre “en guardia”, como esperando un golpe.

Si te reconoces en varias de estas, no te asustes. No estás enfermo de la cabeza. Estás de duelo. Y del duelo, con tiempo, compañía y a veces ayuda, se sale —no para olvidar lo que dejaste, sino para poder llegar del todo a donde ya estás.

Qué puedes hacer (empieza por algo pequeño)

No hay una pastilla mágica para el duelo del migrante. Pero hay asideros, cosas concretas que ayudan a que pese menos. No los hagas todos de golpe.

Empieza por uno.

1. Ponle nombre. Ya diste el primer paso leyendo esto. Decirte “lo que tengo es duelo migratorio, y tiene explicación” quita la mitad del miedo. La herida que se mira sana distinto a la que se esconde.

2. No te aisles. La soledad es el combustible de este duelo. Busca a los tuyos, aunque sea por teléfono. Una llamada a casa, oír tu lengua, reírte con alguien que entiende de dónde vienes. El aislamiento engorda el dolor; la compañía lo adelgaza.

3. Haz comunidad aquí. Una iglesia, un grupo de paisanos, una organización de inmigrantes, unos compañeros de trabajo. Nuestra gente sabe hacer familia de los que no son sangre. Búscala. No tener red es el problema; tejer una es la medicina.

4. Cuida el cuerpo cansado. Dormir, comer, moverte un poco, tomar aire. No como lujo, sino como medicina. El cuerpo y el alma están conectados: cuando ayudas a uno, alivias al otro.

5. No mates tu lengua ni tus raíces. Cocina tu comida. Pon tu música. Habla tu idioma. Mantener vivo lo de allá no es quedarse en el pasado: es no perder el piso mientras construyes lo de aquí.

6. Date tiempo. El alma viene en camino, más lenta que el cuerpo. No te exijas estar bien “ya”. Sanar no es un interruptor; es un camino. Cada día que resistes, ya es avance.

Cuándo buscar ayuda (y por qué hacerlo es de valientes)

Pedir ayuda no es de débiles. Es de gente fuerte que se cuida. Y cuidarte no es un lujo: es parte de reconstruirte.

Busca apoyo si la tristeza no afloja con el tiempo, si no puedes dormir ni funcionar, si el peso te supera, o si en algún momento sientes que no puedes más o que sería mejor no estar. Ese último pensamiento es **mentira del**

dolor, no la verdad de tu vida, y se puede aliviar. Hablar salva. No te quedes solo con eso.

Estos recursos están en Estados Unidos, en español, y la mayoría son gratuitos:

- **988 — Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.** Marca o envía un mensaje de texto al **988**, a cualquier hora, desde cualquier teléfono en EE.UU. Hay atención en español; puedes indicarlo al comunicarte.
- **Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357).** Gratuita y confidencial, 24 horas, los 365 días, en inglés y español, para problemas emocionales o de consumo de sustancias. Te orientan y te conectan con servicios cerca de ti.
- **Clínicas comunitarias de salud (Community Health Centers / FQHC).** Atienden a bajo costo o según tus ingresos, **sin importar tu estatus migratorio ni si tienes seguro.** Busca “community health center” o “clínica comunitaria” en tu ciudad.
- **Tu comunidad.** Una iglesia, un centro de paisanos, una organización de ayuda. No subestimes el poder de no estar solo.

Una última palabra

Tú cruzaste algo que la mayoría de la gente jamás tendrá que cruzar. Dejaste tu mundo entero y empezaste de cero en una tierra ajena, en otro idioma, lejos de todo lo tuyo. Que cargues un duelo por eso no te hace frágil: te hace humano, y profundamente valiente.

El alma viene en camino. Va más despacio que el cuerpo, pero viene. Y mientras llega, no la cargues solo. Nómbrala, acompáñala, cuídala, y pide ayuda cuando pese demasiado. Así fue como muchos antes que tú salieron adelante, y así saldrás tú.

No estás loco. No eres débil. No eres un malagradecido. Estás de duelo. Y del duelo, mi gente, también se reconstruye uno.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356

*Si este folleto te movió algo por dentro, encontrarás estas historias —y la de Aurora, que no podía dormir— contadas a fondo en el libro **Historias de Inmigrantes: Dolor, Fe, Trabajo y Reconstrucción.***

Material educativo. No sustituye atención profesional de salud mental. Si estás en crisis, comunícate con el 988 (atención en español disponible).