

**:U-ERRE**

**HISTORIAS**  
**DE**  
**VALOR**  
**CIUDADANO**  
**ESPÍRITU**  
**SOLIDARIO**

PREMIO VALOR REGIONMONTANO 2020

Derechos reservados para la Universidad Regiomontana  
Matamoros 430 Monterrey, Nuevo León, México.

Primera edición, 2021

Teléfono: Whats App 818 778 3773

Conmutador: +52(81) 8220 4830

Lada sin costo: 01 800 088 74 69

Redes Sociales: Facebook, Youtube, Instagram, Twitter,  
Snapchat, Periscope, LinkedIn, Spotify.

Diseño de portada: Aldo Marchesini Garza

Diseño de interiores y formación: Dulce Olivia Flores Bon

Primera edición, 2021

© Universidad Regiomontana

ISBN: en trámite

Impreso y hecho en Monterrey, México

Printed and made in Monterrey, México

Todas las ideas expresadas son responsabilidad de los autores  
y no necesariamente expresan el sentir de la Institución.

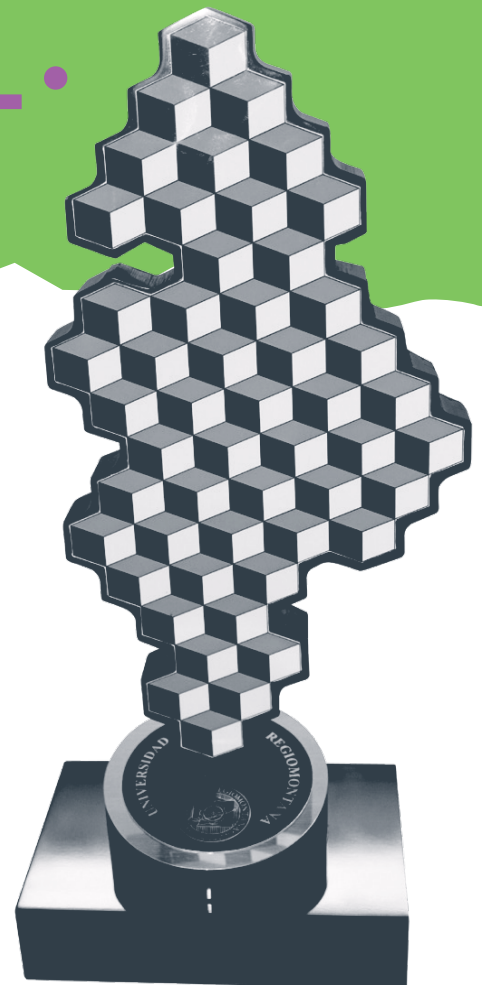
**:U-ERRE**

**PREMIO**  
**VALOR**  
**REGIOMONTANO**  
**2020**

**• EDICIÓN ESPECIAL •**

**HISTORIAS DE VALOR**  
**CIUDADANO.**  
**ESPÍRITU SOLIDARIO.**

La edición 2020 del **Premio Valor Regiomontano** es un reconocimiento a la comunidad del Estado de Nuevo León que nos comparte sus aprendizajes ante el **COVID-19**. Esta publicación es una recopilación de algunas vivencias relacionadas con la pandemia a fin de guardar una memoria histórica y homenaje colectivo que nos permita sensibilizar y visibilizar el esfuerzo ciudadano para superarlo.



**COVID-19**



# Presentación

El 2020 será un año que permanecerá en la historia. Vivimos una problemática global, con situaciones críticas y momentos difíciles que pusieron a prueba nuestra capacidad de adaptación y preparación hacia el futuro. Las crisis no avisan.

El COVID-19 nos demostró la fragilidad de todos los sistemas del mundo, pero también, nos demostró la fuerza de la solidaridad, el valor de la familia y amigos, y la necesidad de una visión empática y compasiva; grandes enseñanzas y oportunidades de reflexión. Nos hizo apreciar los valores de la unión y la importancia de compartir con los demás.

En el proceso de superación de esta pandemia los mensajes que quedan son: gratitud, introspección y visión.

Agradecer los aprendizajes, la renovación y el ser partícipes de expresiones colaborativas de la sociedad. La introspección por el encuentro con nosotros mismos para realizar cambios, valorar la salud, y establecer relaciones armónicas. La visión para transformar este entorno y ambiente de crisis, en estímulo para revisar nuestro proyecto de vida.

El mundo necesita avances en ciencia y tecnología, pero también requiere evolucionar en la capacidad de diálogo, formas de vinculación y en la orientación de recursos para el bien común en condiciones de igualdad. Siempre con sentido ético.

La Universidad Regiomontana como institución vinculada a la comunidad y

entorno, comprometida con la calidad tenemos clara la relevancia de dirigir nuestro modelo educativo en dos ejes: evolución y formación ciudadana. La evolución desde la perspectiva del cambio y la formación ciudadana desde la responsabilidad social. Dos condiciones que hoy demuestran su pertinencia en el mejor laboratorio educativo que es la realidad.

Nos complace presentar a ustedes la edición 2020 del Premio Valor Regiomontano como reconocimiento a la comunidad del Estado de Nuevo León que nos comparte sus aprendizajes y vivencias. Esta publicación homenaje nos permitirá guardar una memoria histórica y visibilizar el esfuerzo ciudadano.

Nuestro agradecimiento a todas las personas que nos compartieron sus historias privilegiando los valores del regiomontano de solidaridad, trabajo, colaboración, resiliencia, educación, previsión y familia. Valores que se reconocen en el Premio Valor Regiomontano que desde el 2010 se otorga en la Institución.

Ángel Casán  
Rector de **U-ERRE**

---

# La memoria de la Memoria

**M**arzo 2020. El expediente de cada uno de los candidatos para la edición del Premio Valor Regiomontano ya estaba listo para ser enviado a los consejeros a fin de seleccionar al ganador o ganadora de ese año. De pronto hubo un cambio significativo que no solo detuvo el proceso, sino que permitió valorar las condiciones del galardón: El COVID-19.

Conforme pasó el tiempo, la solidaridad y resiliencia de la comunidad de Nuevo León ante la adversidad, fue evidente y significativa. Era el momento para pensar en toda la sociedad y redirigir el reconocimiento para ofrecer un homenaje a las personas que enfrentaron el virus. De esta forma, se diseñó una convocatoria que pedía compartir historias con relación al virus para editar una publicación que honre el testimonio, y privilegie los valores de fortaleza, superación, solidaridad, trabajo y familia, los ejes inspiradores del Premio Valor Regiomontano.

La convocatoria fue lanzada en agosto 2020 con el objetivo de publicar diez testimonios de lucha y sobrevivencia. Una historia por cada año del Premio.

Se pensó en la posibilidad de no tener una respuesta amplia pues el corazón y trabajo de las personas, en estos momentos difíciles, estaba en la tarea de salir adelante. Sin embargo, la respuesta fue increíble, se recibieron más de 200 narraciones muchas de ellas de jóvenes.

La selección no fue fácil pues cada una contenía la expresión sensible de situaciones difíciles. No se trataba de identificar “las mejores”, todas lo eran.

La decisión fue incluir las narraciones representativas de las vivencias COVID, es decir, aquellas que de alguna manera hablaran por todas y así, se incluyeron el doble de lo proyectado: 21 testimonios de valor. El 21 como número asociado a este año, 2021, en la esperanza de recuperación integral.

Nuestro agradecimiento a todos los participantes por compartir su historia. Así mismo a Aída, Alejandra, Angela, Dana, Gabriel, Jesús, Josué, Julio, Karla, Marco Antonio, Mariana, Mónica, RedMin, Sofía, Sofía Monserrat, Sara, Saraih, Tania, Tere, Valeria y Willyam, por aceptar publicar su relato que tiene gran coincidencia emocional y solidaria con la sociedad por los momentos vividos debido al virus. Un homenaje especial con profundo respeto y cariño a quienes perdieron la batalla y ya no se encuentran con nosotros.

Leticia Treviño  
Secretaria Técnica del Premio Valor  
Regiomontano

# Historias Ciudadanas

**Participantes:**

Aída Carolina González Martínez  
Alejandra Reyes López  
Angela Ramos Cantú  
Dana Berenice García Treviño  
Gabriel Sañudo Morales  
Jesús René Nava Cepeda  
Josué Francisco López  
Julio Mitates Baca  
Karla Guerra Camacho  
Marco Antonio de la Garza Garza  
Mariana Ibarra Hinojosa  
Mónica Montserrat Vega Hilario  
RedMin Julieta Martínez Martínez  
Sofía García Sandoval  
Sofía Montserrat Garza Tenorio  
Sara González Name  
Saraih Senobio Solorzano  
Tania Lizeth Perales Ledesma  
Tere Villarreal de Dillon  
Valeria Fernández Elizondo  
Willyam Castañeda Rosales

# Actuación de un Ciudadano ejemplar en Covid-19

Aída Carolina González Martínez | Estudiante

**E**stá de más mencionar qué es el COVID y los síntomas que trae consigo. Después de un año de pandemia, se ha visto de todo, desde los casos más graves hasta casos asintomáticos. Este virus vino a sacarnos de la rutina a todos.

Hoy en día no salimos sin cubre bocas, sin gel anti bacterial, ya no saludamos como normalmente lo hacíamos e incluso no podemos abrazar a los que más queremos y extrañamos. Todos estamos haciendo lo posible por combatir esta pandemia y eso se debe de destacar y agradecer.

Son muchas las personas que están haciendo algo por no dejar que el COVID nos gane. Doctores, científicos, enfermeras, reporteros, gente en asociaciones altruistas, entre otros, están brindando todo lo que está en sus manos para poder mejorar esta situación mundial actual.

Como los medios de comunicación lo han mencionado, son incontables los casos que está viviendo México, para ser más específicos Nuevo León. Este testimonio es sobre mi madre, Aída Martínez Elizondo, médica con especialidad en medicina familiar. Toda su vida ha trabajado y dado lo mejor de ella; su trabajo se divide en tres, en las mañanas trabaja en un centro de salud de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en las tardes en su

consultorio privado y, por último, tres días a la semana, en las noches, trabaja en urgencias en una clínica del IMSS. Siempre ha sido una persona muy activa y amante de su trabajo, dispuesta a ofrecer siempre el mejor servicio a sus pacientes.

A pesar de la rutina diaria que tiene establecida, nunca la había visto tan activa como en esta pandemia. Son muchos los pacientes que ha atendido por COVID, es impresionante la atención y paciencia que tiene con cada uno de ellos.

Uno de los casos que más tengo grabado es de un paciente que empezó con síntomas muy leves, pero por otras cuestiones de salud, su caso se terminó agravando. Sin dejar de lado que más miembros de su familia terminaron infectados también. La dinámica que la Dra. Aída maneja es canalizar a los pacientes a realizarse la prueba, esperar el resultado y si este es positivo, se comienza el proceso de suministro de medicamento y medidas de higiene, tanto como para el propio paciente como para los familiares que están cerca de él cuidándolo.



Las consultas son por video llamada o vía telefónica, esto hace que todo sea más complicado. Son tres llamadas al día por paciente, y si es un caso más grave, las llamadas son más. En estas consultas se revisan los signos vitales importantes en la sintomatología de este virus, se considera el avance o desgaste del paciente y por último, las dudas que surjan. Claro está que mi madre tiene todo un plan ya establecido para los pacientes que se agravan, contactos con neumólogos, números de farmacias en las que el medicamento se puede conseguir o es más fácil de conseguir, etc. todo para que sea un proceso más fácil para los pacientes y sus familiares.

Entre pláticas, han surgido todos los casos difíciles que le han tocado presenciar. Está claro que algunos son más graves y difíciles que otros, pero al final, todo se resume en el contagio de este virus.

La Dra. Aída ha atendido casos en donde se triunfa contra este virus, situaciones en las que es más complicado salir y que lamentablemente terminan en muerte. Últimamente intenta canalizar a pacientes con médicos de diferentes especialidades para el tratamiento de la sintomatología que abarca el COVID pero ella sigue firme con sus pacientes.

Es importante mantener en mente todo el esfuerzo que las autoridades, doctores o personas externas a nosotros están haciendo para combatir esta pandemia. Ellos también tienen familia y lo más importante, están más propensos a ser contagiados, sin embargo, siguen trabajando y dando su mayor esfuerzo a la comunidad.

Siempre se debe agradecer ya que el proceso que esto abarca es muy duro.

---

# Homenaje a los héroes desapercibidos

Alejandra Reyes López | Estudiante

**S**in duda alguna el COVID-19 fue lo más impactante y lo que mayormente definió al 2020. Nos tomó de manera desprevenida y la mayoría sufrió pérdidas importantes, desde propiedades y bienes materiales hasta pérdidas humanas de seres queridos. Al principio teníamos grandes esperanzas de que el confinamiento no fuera a durar mucho, pero con el paso del tiempo la situación fue empeorando y todos, pero principalmente los jóvenes, sufrieron con su salud mental. Muchos desarrollaron ansiedad, depresión y otros trastornos mentales más serios como anorexia, bulimia, y deseos de suicidio por la presión, la poca exposición al aire libre y al sol, y la poca interacción social que experimentamos durante el aislamiento.

Aun así, en la oscuridad siempre hay un rayo de luz, puede ser una persona que se ponga al servicio de los demás o una organización más grande que su propósito sea ayudar lo más posible.

Desde mi punto de vista hay mucha gente bondadosa, pero quiero hablar hoy en específico de mis tíos, los hermanos menores de mi mamá. Sus nombres son Gastón y Rubén, Gastón trabaja desde hace tiempo como conductor de una ambulancia y vende ropa en un negocio que tiene cerca de su casa. Por otro lado, Rubén trabaja para un banco, como desarrollador de sistemas.

A principios de año, antes de que empezara la pandemia Rubén desarrolló una aplicación especializada en animales, donde ofrecía servicios, venta de alimentos y cuidados relacionados.

Cuando empezó la pandemia, mucha gente falleció o perdió su empleo, y ya no pudo cuidar de sus mascotas, entonces fueron echados a la calle o vendidos a dueños que los maltrataban.

Mi tío entonces pensó en utilizar su aplicación para facilitar la adopción y que los animalitos no tuvieran por qué sufrir. Junto con perreras de todo el Estado ha logrado la adopción segura de más de 200 perros y gatitos de todos tamaños, colores y edades. Gracias a él, ahora tienen un hogar.

Gastón trabaja para un hospital, donde como podemos imaginar, hay mucho movimiento y está lleno de pacientes por la pandemia. Cuando todo esto empezó, se le ofreció dejar su puesto por algunos meses y regresar cuando estuviera más controlada la situación, pero él valientemente siguió trabajando y cubriendo ocasionalmente las ausencias de sus compañeros. En tanto, en su negocio de ropa, a pesar de la economía tan exigente que empeoró desde marzo, él bajó sus precios pues sus clientes suelen ser personas sin muchos recursos.

Estas dos personas son muy importantes para mí pues no solamente son miembros de mi familia y los quiero mucho, sino que se han mostrado serviciales y con mucho valor cuando se necesita. En lo personal, me hicieron darme cuenta de que existe mucha gente buena que a veces no notamos, personas que pasamos por alto, pero en realidad si los observamos nos daremos cuenta del gran cambio que hacen y de la cantidad de gente que ha podido salir adelante por su ayuda.

---

# El Covid busca víctimas

Angela Ramos Cantú | Estudiante

**H**ola, mi nombre es Ángela Ramos Cantú, tengo 16 años y actualmente curso 4to semestre de preparatoria en la Universidad Regiomontana de Valle Alto. Como todos sabemos, el mundo está pasando por una situación bastante lamentable e infortunada que nunca se había vivido desde la existencia del ser humano. Esta realidad, que creo que no hace falta mencionar el nombre porque quien esté leyendo este texto sabrá de qué hablo, pero que aun así lo mencionaré, es el COVID-19, que es justamente de lo que mi texto tratará, de una historia real sobre la lucha contra esta pandemia que a todos nos ha afectado de alguna u otra forma.

Tengo una tía segunda que lamentablemente se infectó de COVID, su esposo fue el primero en enfermarse, sin embargo, afortunadamente a él no le dio tan fuerte el virus, pero se lo contagió a su esposa y a ella sí le afectó mucho.

Para empezar, cuando ella se infectó, comenzó a sentir mucho cansancio, sentía debilidad y el cuerpo cortado, también tenía fiebre, tos y su sentido del olfato y del gusto comenzaron a dejar de funcionar correctamente, esto porque dijo que estaba comiendo caldo de res, y que no le sabía a nada, al principio pensó que tal vez podía estar algo insípido, y también pensó que tal vez se había enfermado de un resfriado común, sin embargo, sabiendo

cuáles eran los síntomas, se alarmó porque contaba con estos, así que decidió ir a hacerse una prueba y lamentable, pero esperado, salió positiva.

Comenzó a deteriorarse su estado, dijo que se sentía realmente mal, no aguantaba el dolor corporal y creo que podemos comprender cómo se sentía, porque al menos a mí, cuando me he enfermado de una fiebre común me he sentido bastante mal, pero estoy segura que no es nada comparado con lo que siente una persona a la que le pega fuerte este virus.

Como se sentía muy mal, tuvieron que llevarla al hospital, y desafortunadamente estuvo mucho tiempo internada, al principio no mejoraba, sin embargo, ella no se daba por vencida y siguió luchando para salir de esa lamentable situación, incluso el amigo que llega todos los años a recordarnos el día en que nacimos, llegó, y ella seguía en el hospital; los médicos tuvieron un muy lindo detalle de su parte, fueron a su habitación y le bailaron y le cantaron las mañanitas, imagino que la pasó contenta a pesar de no poder estar totalmente sana.

Su familia siempre estuvo al pendiente de ella, y su hija publicaba en Facebook algunas cosas sobre la protagonista de esta historia. Pedía que oráramos para su pronta recuperación, y finalmente, hace unos días pudo salir del hospital.

Gracias a Dios pudo volver a su casa. Aún sigue con oxígeno, pero lo importante es que ya está mejor de salud, ya que hay personas que ni siquiera pueden volver a su casa al ir al hospital a causa de este horrible virus por el que estamos en riesgo.

De hecho, conozco una persona que tenía varias complicaciones de salud y le dio COVID, se le complicó más todavía. Tuvieron que llevarlo al hospital y desafortunadamente no soportó. No pudo salir del hospital y falleció.

Lamentablemente sus familiares no pudieron despedirse de él, porque no podían pasar, y así como éste, hay muchos casos en los que no sobreviven a este enemigo del que nos tenemos que proteger. Afortunadamente mi tía sigue en recuperación y espero que pronto sane totalmente y que no vuelva a ocurrir ningún evento desafortunado.

Esta historia nos enseña que hay esperanza, que hay luz después del túnel oscuro; gracias a que mi tía no se dio por vencida pudo recuperarse, lo que nos enseña que siempre hay que dar lo mejor de nosotros, hasta en los peores momentos, y que siempre hay que estar positivos y pensar que saldremos adelante, pues lo que piensas, atraes. Lamentablemente no siempre es así, pues como sabemos, hay muchas personas que han luchado por salir adelante y recuperarse del virus, pero no lo logran y el enemigo les arrebató su vida, pero aun así es mejor luchar que darse por vencido.

Finalmente, quiero invitar a todos a que nos cuidemos los unos a los otros, no saliendo de nuestros hogares, sólo para casos especiales (como surtir despensa), además de tener las medidas de higiene, y usar cubre bocas al salir a la calle, ya que así nosotros podemos contribuir a que haya menos personas infectadas, y de esta manera nos cuidamos tanto a nosotros mismos como a los que nos rodean.

Yo por mi parte aportó mi granito de arena al no salir a la calle, al lavarme las manos con frecuencia, y al usar cubre bocas en caso de que salga. Si quieres salir de este problema mundial, necesitas poner de tu parte, mientras más caso hagamos a nuestras autoridades, más pronto podremos superar este terrible suceso. Recordemos que todos estamos expuestos a este virus, pero que algunos reaccionan peor que otros. Cuídate a ti y a tu prójimo.

# Testimonio de lucha contra Covid

Dana Berenice García Treviño | Estudiante

**A**l principio causaba curiosidad escuchar sobre la presencia de un nuevo virus, estaba tan lejano, pero internet nos mantenía al tanto. Era inevitable no sentirse mal por China, ver cómo el número de muertes aumentaba, y por más egoísta que llegara a sonar, uno deseaba que el virus permaneciera lejos, al otro lado del país.

Poco a poco el virus se aproximaba a los países vecinos de China, y de nuevo empezaba, un contagio, dos, tres, hasta que la mayoría de la población ya se había contagiado. Comenzaron a cerrar lugares, a estar en cuarentena, las personas desesperadas, angustiadas, perdiendo a sus familiares y amigos de toda la vida, todo parecía una historia de película, pero esto no parecía tener un final.

Nosotros nos reconfortábamos en que eso no llegaría a pasar aquí.

Pasaron los días, y fueron apareciendo los primeros casos en México; Nuevo León convencido de que el virus no iría demasiado lejos, tratando de no cometer los mismos errores que en otros países, toda la ciudad se puso en cuarentena,

por lo menos lo que no se consideraba esencial, era cosa de dos semanas y todo volvería a la normalidad, pero cada vez la cuarentena se extendía, por seguridad.

El cubre bocas y el gel antibacterial fueron nuestras armas y lo siguen siendo, pero aun así el número de contagios subía y subía, había quienes no usaban sus armas correctamente. Cada vez era más cercano conocer a alguien que estaba padeciendo por el Covid, un día todo se veía desde el otro lado del mundo y al siguiente, solo era a una cuadra del hogar.

Jennifer Treviño, de 40 años, nos relata cómo fue para ella pasar por tan terrible enfermedad. Ella sabía que tenía riesgo de contagiarse, ya que trabaja en un Hospital en el estado de Nuevo León.

Pese que no laboraba de cerca en el piso habilitado para COVID, siempre existía el riesgo de contagiarse, de camino al trabajo o mientras hacía sus actividades laborales. Los primeros meses fueron los más difíciles, el miedo a contagiarse era demasiado, ir al trabajo se convirtió en un factor de estrés.

Durante meses estuvo agradecida de no haberse contagiado, pero pasó el tiempo y lamentablemente se contagió. Todo pasó poco a poco, primero un dolor de cabeza leve, un dolor que podía asociar a la falta de sueño o estrés, después dolores en el estómago, que intentaba asociar a diferentes enfermedades. Hasta que se le sumó la pérdida de olfato, fue ahí cuando se dio cuenta de que no había otra cosa que te dejara sin ello, y ya era momento de aceptar que era COVID.

Conociendo el protocolo, se aisló de toda su familia, solo esperando la hora para acudir a realizarse la prueba. Deseando que saliera negativa.

Se llegó el día, una serie de preguntas por un médico y la prueba fue realizada, después de una hora se le dio el resultado, que no le sorprendió, más, sin embargo, le asustó.

Positivo, era hora de protegerse al pie de la letra y sobre todo intentar mantener la calma, lo que para ella fue complicado puesto que escuchar sobre muertes por COVID era la conversación de todos en el trabajo diariamente.

Jennifer intentó mantener tranquila a su familia, confiaba en que iba a salir de ello pero que iba a ser complicado el proceso de los 14 días. El primer día, comenzó a dar instrucciones a toda su familia y acomodó el cuarto donde pasaría dos semanas enteras.

Para ella fue doloroso despedirse de lejos de sus hijas y esposo, en el fondo tenía miedo de que fuera la última vez que los vería. Se moría por darles un abrazo, pero no iba a arriesgarlos de esa forma.

La primera semana fue bastante difícil, relata que todo el tiempo se sentía sin energía, que el dolor de cabeza pasaba a ser insoportable, y la temperatura fue cosa de todos los días, igualmente, la falta de aire y la necesidad de permanecer sentada hasta sentir sus pulmones llenos.

Todo el tiempo repitiéndose que era una mujer fuerte, tomando sus medicamentos a la hora que debía.

Llevaba su alimentación de la manera más saludable e intentaba comer, porque cuando la comida no te sabe a nada, se vuelve una tarea difícil, cansada, algo que llega a parecer que no tiene sentido hacer.

Sentir un dolor de espalda y un peso encima, el peso de que no sabes qué es lo que va a pasar, si vas a llegar a los 14 días y poder de nuevo reincorporarte a la vida diaria.

Jennifer señala que no sólo el COVID desgasta físicamente, sino que, al pasar de los días, la salud mental también se ve afectada. Sentirse encerrado, despertar en la misma habitación todos los días y sentir desesperanza en ocasiones.

No ver a la familia a menos que sea en video llamada, pero al mismo tiempo sentirse agotado para hablar. Sentirse solo, deprimido, y querer que ya acabe todo de la forma que sea.

Con los días, las opciones en Netflix se acaban, los libros que leer van siendo menos y ninguna forma de entretenimiento hace que te sientas mejor.

Escuchar música fue una de las cosas que a Jennifer le ayudaron a sobrellevar los días difíciles, no le consumía energía, al contrario, la ayudaba a encontrar esa relajación que tanto necesitaba cuando los síntomas se ponían difíciles.

El tiempo hizo de las suyas, y Jennifer cada vez se iba sintiendo mejor, cada vez la energía iba siendo más, lo más difícil de tener COVID ya había pasado.

Jennifer cada vez tenía más esperanza y se sentía más feliz de que ya iba a llegar el día en que pudiera salir de su habitación sin tanto riesgo.

Llegado el día Jennifer expresó que fue para ella una sensación muy bonita, respirar aire fresco, y a pesar de que estaba demasiado agotada, poder moverse un poco más.

Ver a su familia de frente y no en una pantalla, le subió todos esos ánimos que por mucho tiempo no había tenido. Jennifer después de unos días más decidió hacerse una prueba, y salió negativa.

A pesar de ello, el COVID deja secuelas, como la caída del cabello, cansancio crónico y no poder degustar la comida como antes.

Jennifer cuenta que no fue nada fácil pasar por ello, que es sentirse en una delgada línea entre empeorar o mejorar, que, si mejoras, el miedo a abrazar a tus seres queridos es algo con lo que vas a tener que lidiar; el miedo a contagiarte de

nuevo, pero todo eso desaparece cuando ves a tu familia y ves que están bien, y aunque los abrazos no están presentes, el mirar a los ojos y escucharlos se vuelve más que suficiente.

Aún queda mucho camino por recorrer con este nuevo virus, Jennifer cuenta que la vacuna le ha dado mucha esperanza a todo el personal médico en tiempos de desesperación, y como sociedad nos recomienda no dejar de cuidarnos, no dejar de tener las medidas de seguridad, que es bueno para la salud mental de vez en cuando salir, pero que no bajemos la guardia.

Jennifer, ahora se siente mucho mejor, ya ha regresado a sus actividades laborales, y no deja pasar la oportunidad de cuidar de los demás, de aconsejarles cómo evitar contagiarse y qué hacer en caso de que una persona cercana pase por ello.

---



# Testimonio de ayuda

Gabriel Sañudo Morales | Estudiante

**E**ste año que hemos vivido con el Covid-19 ha sido un año lleno de retos y de acostumbrarnos a tener una vida fuera de lo común, y a la cual nunca pensaríamos que llegaríamos. Todo empezó por un virus que había salido de China; a principios del mes de marzo del 2020 se empezaron a escuchar los primeros casos en países lejanos de México. Fue en un corto tiempo cuando el virus llegó a nuestro país y la gente empezó a contagiarse poco a poco de Covid pero no era algo totalmente alarmante en la ciudad, hasta que con el paso del tiempo los contagios empezaron a ser exponenciales y es así cuando el gobierno optó por implementar el toque de queda el cual exigió a todos los ciudadanos a no salir de sus casas por ningún motivo a menos que sea para ir a la farmacia, super, o algún hospital. En un abrir y cerrar los ojos este virus ya se escuchaba algo más serio y como algo mortal, los periódicos presentaban noticias de muchos muertos y entonces el pánico empezó, comenzó a sentirse el miedo pues nadie sabía cuánto iba a durar esta pandemia ni noticias concretas.

La ciudad se notaba completamente sola, desolada y fue aquí cuando las empresas empezaron a darle a sus empleados la modalidad de trabajo desde casa y que no se presentaran en la oficina por unas cuantas semanas. Si todo esto lo

hubiéramos hecho de la manera correcta hubiera acabado más pronto de lo que hoy en día se ha vuelto este virus. Por otro lado, las escuelas dieron a sus alumnos la orden de tomar las clases en línea hasta nuevo aviso ya que pronto regresaríamos si es que todo salía bien.

Y como bien sabemos, las cosas no fueron nada buenas desde el comienzo del virus, en los primeros seis meses los casos continuaron aumentando en todos los países, los muertos eran cada vez más y también se formó una segunda ola de contagios, que fue más fuerte que la primera, ya que surgió una nueva cepa del virus que era aún más contagiosa. De este modo los negocios iban declarándose en bancarrota, generando menos ingresos, y con menos clientes.

Sin embargo, siempre hay héroes dentro de la sociedad que ven por los demás y están dispuestos a invertir una gran cantidad de tiempo por el bienestar general. El ejemplo perfecto de una persona que ha dedicado una gran cantidad de tiempo en ayudar a los doctores en tener los instrumentos adecuados para poder combatir el Covid-19 es el de María Fernanda Sañudo Morales.

Marifer, vio la oportunidad en esta pandemia de hacer un esfuerzo por

ayudar a los doctores los cuales no estaban recibiendo el material necesario para poder ayudar a las personas que tenían el covid y que necesitaban ayuda, de manera especial en las mascarillas especiales, las KN-95, que son las recomendadas.

Como bien sabemos la gente es oportunista y prefiere hacer negocio de la venta de estas mascarillas en el mercado en vez de mandárselas o dejárselas a un mejor precio a las personas que verdaderamente las necesitan todos los días y que ayudan a los demás. Menciona Marifer que ella decidió hacer algo por los doctores y ponerse a investigar dónde podía conseguir un proveedor que le diera un buen precio para poder mandarle a una amiga que es doctora y trabaja en hospitales públicos.

Ella comenzó por mandarle correos a diferentes empresas que se dedican a la fabricación de estos cubrebocas los cuales tienen un precio normal de entre 30 y 50 pesos mexicanos, y cuando ella decide realizar esta aportación a los hospitales, le responden las fabricas de las mascarillas que el precio había subido a 130 pesos cada una.

Después de varios días de estar enviando correos a muchas de las empresas, le preguntaron a Marifer que para qué los necesitaba ya que pedía alrededor de 3,000 mascarillas y entonces les comparte que estaba haciendo un “money pool” entre conocidos para hacer una donación a un hospital y poder ayudar a los doctores para que tuvieran suficientes mascarillas para trabajar de la manera adecuada y con el material necesario. Le comentó Marifer a este proveedor que para ella era muy importante ayudar a este hospital ya que tenía una amiga ahí trabajando

y le comentaba que el gobierno no los apoyaba con nada de material y que llevaban varios días usando la misma mascarilla. Esta empresa decidió bajar el precio solo a ella por el acto de caridad que estaba realizando y que no hay mucha gente como ella que estuviera haciendo algo extra por la sociedad y las personas que lo necesitan, y es así como Marifer con un mensaje a sus conocidos logró recaudar un poco más de cien mil pesos, y pudo hacer el pago a esta empresa para recibir el producto. Después de varios días de esperar a que el producto llegara, Marifer fue al hospital con su amiga a entregarle todas las mascarillas que había logrado comprar. También su amiga tenía otra doctora conocida en Nueva York que decidió mandarle una cantidad a ella para que también los pudieran usar los doctores allá ya que como menciona en el video llevaban muchos días con la misma mascarilla y ya debían de cambiarla.

En conclusión, creo que este acto que hizo Marifer es un gran logro ya que te das cuenta que con un apoyo mínimo los doctores lo agradecen de la mejor manera ya que ellos arriesgan su vida todos los días por cuidar a los que necesitan y nunca sabemos si alguien conocido o nosotros mismos estaremos en la posición de necesitar una ayuda como esta, así que creo que el tiempo invertido sin tener ninguna ganancia o beneficiarse de esto, habla muy bien de ella; necesitamos más personas como ella para que nuestra sociedad pueda avanzar más y ver por los demás, no solo por nosotros mismos, una ayuda como esta puede salvar la vida.

# Héroes con nosotros

Jesús Rene Nava Cepeda | Estudiante

**H**ace casi once meses fuimos sorprendidos por un virus del cual poco se sabía, únicamente que se estaba expandiendo a una rapidez impresionante en el continente asiático y poco a poco llegando a nuevos lugares, dejando afectados gravemente a países tales como China, España, Italia, Estados Unidos, México, así como el al resto del mundo.

Hoy, luego de trescientos treinta y cuatro días de confinamiento a causa de la crisis sanitaria podemos ver un rayo de esperanza dentro de la bruma de la contingencia, puesto que ya contamos con vacunas capaces de combatir al coronavirus - covid-19.

Esto es una muestra de todo el trabajo y esfuerzo que brindaron los encargados de la salud, los sanitarios que estuvieron al frente de la tempestad, luchando por nosotros para combatir la pandemia y así salvaguardar la salud pública mundial.

Desgraciadamente llegar a este punto no fue fácil, mucho menos rápido.

Para poder llegar a donde estamos hoy en día la expansión del virus cobró millones de vidas a lo largo del tiempo que ha transcurrido, vidas de doctores, funcionarios públicos, familiares, amigos o simplemente de alguien cuya preocupación por la contingencia era nula.

El precio de poder llegar a donde estamos fue la vida de millones de personas, a pesar de esto, aún hay miles de personas cuya credibilidad y respeto a la situación actual es inexistente, por una u otra razón, y dicha despreocupación nos afecta a nosotros como individuos, eso sin contar a los familiares o personas cercanas que salen o actúan como si nada estuviera pasando.

Luego de casi once meses me siento afortunado de no haber sido contagiado, es una bendición haber llegado a este punto de la situación y tener la posibilidad de escribir este texto. Pero a pesar de que tengo la fortuna de no haber sido contagiado, mis días a lo largo de este tiempo no han sido nada sencillos en comparación al año anterior, claro, para nadie ha sido fácil sobrellevar la situación, ya sean problemas menores o mayores, son problemas.

Personalmente hablando, hubo días casi al inicio de la cuarentena en los cuales se nos vio muy complicados. Por el lado

económico, nuestra situación familiar no fue la mejor, ya que, a las pocas semanas de haberse agravado la situación, mi papá perdió su trabajo, esto provocó que toda la carga económica quedará en hombros de mi mamá. Ante esta situación nos las arreglamos para lograr llegar a fin de mes y así terminar la jornada día a día. Por esta razón, consideré solicitar un incremento de beca académica, puesto que nuestros gastos junto con nuestras deudas eran difíciles y muy complicadas de cubrir.

Para mi desfortuna, me negaron el aumento de beca, pese a que explicamos y planteamos nuestra situación, a que mantenía un buen promedio por encima del necesario. A día de hoy sigo sin conocer la razón de ello, puesto que nunca me la mencionaron.

Pese a la negativa de aumento de beca, pudimos continuar adelante, afortunadamente mi papá logró conseguir un empleo para poder cubrir los gastos mensuales. Decidí buscar un empleo, con el cual estaba consciente que estaba arriesgando mi vida, para poder pagar mi colegiatura y que, a pesar de mi estado de salud y complexión física, no tuve muchas opciones alternas para poder resolver la situación. Afortunadamente lo conseguí y al día de hoy aún lo he mantenido. Esto me ha ayudado a sobrellevar los gastos mensuales y colegiatura.

Por el lado de la salud mental, a inicios de la cuarentena tuve muchísimas complicaciones a la hora de tratar de dormir, ya que hubo días que simplemente no podía dormir ni cinco minutos, haciendo que llegase a durar hasta treinta y seis horas despierto sin pausa. Esto obviamente no era por voluntad propia, fue totalmente involuntario, lo que me causaba aún más frustración

y deterioro emocional. Pasando las semanas pude recuperarme de mi grave insomnio, logrando dormir sin mucha preocupación, aún desconozco el porqué de este insomnio, pero si de algo estoy seguro, es que no se lo desearía ni a mi peor enemigo.

Académicamente, gracias a la situación actual, me tocó terminar la prepa y comenzar la universidad en línea. Siendo sincero no siento que haya sido la mejor manera de dar inicio y final a dos etapas tan importantes en la vida de todos, pero tomando en cuenta el contexto, es totalmente comprensible que se tuviesen que dar las cosas de esa manera.

En conclusión, puedo decir que a pesar de todo lo que nos ha tocado vivir las últimas ocho mil cuatro horas, me siento agradecido y afortunado de poder contar aún con mi familia completa, de que todos podamos contar con empleo, de que, aunque las deudas nos lleguen al cuello podamos encontrar la forma de llegar a fin de mes.

Espero con ansia el poder volver a mi campus, al cine, a los lugares que frecuentaba con mis amigos hace meses, pero por el momento espero la llegada de esos días desde el confinamiento en mi casa.

Al día que escribo este párrafo, han pasado ciento ocho días desde que redacté el texto anterior. Teniendo esto como precedente, soy consciente del cambio en mí que ha habido a lo largo de este tiempo, así como en mi alrededor y mi exterior ante la presente pandemia. Gracias a las distintas vacunas que están siendo aplicadas a día de hoy podemos ver cada vez más cerca el regreso a las clases presenciales, como a otras actividades

que más de uno extraña realizar. Cada vez falta menos para poder salir a la calle sin la preocupación de ser contagiado y así afectarnos y afectar a nuestros seres queridos. Reconozco que a pesar de lo grave que fue y es la situación actual, no lo tomé como excusa para hacer menos y estancarme en lo básico, al contrario, descubrí e hice nuevas cosas, comencé un podcast, desarrollé más mi gusto por la fotografía y la cinematografía, retomé mi habilidad de redacción y vi más por mi estabilidad emocional.

Definitivamente no soy el mismo que hace ciento ocho días estaba sentado en el mismo escritorio redactando el texto inicial, he cambiado para bien, cosa que espero más de uno haya hecho, para con ello ingresar a la nueva normalidad con una nueva versión de uno mismo.



# Enemigo Mundial

Josué López Soto | Estudiante

**E**n esta ocasión, quiero exponer el testimonio de una persona que ha vivido muy de cerca esta situación, desde antes de comenzar con el primer caso de COVID-19 en Nuevo León, hasta el día de hoy, y por más cansado que esté, no hay lugar para el descanso.

En honor a todos los médicos de Nuevo León, que han sacrificado mucho de su tiempo y salud.

Este es el testimonio de Luis Carrillo, un joven de 30 años, originario de Monterrey, N.L. y médico de profesión. Él es un joven que estudió en la preparatoria de Ciudad de los Niños de Monterrey, en la carrera técnica de Electrónica Industrial para especializarse en redes de Cisco, cosa que le apasionaba por el tipo de programación que manejaban. Pero conforme iba creciendo en este ámbito se fue dando cuenta que ahí no era en donde se encontraba su vocación, ya que él quería ayudar a las personas.

Hubo un momento crucial en su vida, en donde un día antes de recibir una beca en una universidad prestigiosa en Monterrey para la carrera de Ingeniería Industrial, se dio cuenta de que ese no iba a ser el camino que debía tomar. Rechazó la beca y buscó un nuevo horizonte en la carrera de medicina, de la cual un año después

logró entrar. Comenta que, con el paso del tiempo en la carrera, y por el trato que tenía con los pacientes y doctores, pudo encontrar por fin, su vocación en sus estudios. A base de mucho esfuerzo y dedicación, logró graduarse como médico.

Conociendo un poco de su vida, ahora nos adentraremos más a detalle en su vivencia con este virus mortal que ha paralizado a todo el mundo. Comenta que, dentro de su equipo de trabajo, nunca hubo espacio para el miedo, ya que tenían bien claro que para eso es que se habían preparado. Y claro, tanto así que meses antes de que surgiera el primer caso de COVID-19 en Nuevo León, ellos ya habían estudiado la situación con la información de otros países en el 2019. Y así estar listos para la llegada de este virus, sacrificando su tiempo, sus horas libres, y aumentando las capacitaciones, estudios y prácticas de mejora que día a día se mostraban.

La manera en que fue avanzando este virus dentro de nuestra ciudad fue sin duda, de manera inexplicable, siendo que el hospital pasó de ser un lugar que atendía personas de diferentes malestares, a ser un hospital COVID completamente. Este cambio se dio gracias al gran trabajo del equipo y de las prácticas aplicadas de inteligencia e ingeniería hospitalaria, de la

cual él tuvo el honor de participar. Cabe destacar que en todo momento el equipo se mostraba con interés de hacer lo mejor de sí para combatir este virus.

Información, vocación y pasión, son tres pilares básicos de los cuáles toda acción se basó para no dar espacio al miedo en el equipo de trabajo según el doctor Luis Carrillo. Y claro teniendo siempre viva la esperanza que en algún momento iba a salir adelante a pesar de las dificultades.

La principal motivación del Dr. Carrillo fue siempre la familia; estar pendiente de sus papás y cuidarlos, así como de sus hermanos, tratando de investigar lo necesario para pasar la información verídica que tuviera impacto en su día a día, y así reducir el riesgo de contagio. Además de esto, existieron múltiples factores que le ayudaban al doctor a seguir adelante, como por ejemplo, el estar ejerciendo su vocación de una manera muy tangible, porque es algo que le gusta, por la familia buscando siempre su bien, y por último, por el país en general, siendo parte de la historia para la contención de esta enfermedad.

El doctor Luis Carrillo deja bien claro que tiene muchas expectativas para este nuevo año 2021, en donde ve un gran avance en la ciencia, la tecnología y la capacidad del hombre de encontrar soluciones de manera rápida y eficiente a través de vacunas. Comenta que sólo cuando aparecen crisis de este tipo, es como las personas están dispuestas a dar lo mejor de sí, creando avances y evolucionando la situación, en este caso, de la salud pública. Además, ve este año como una oportunidad más de poder tener ese cambio que tanto hemos anhelado en estos tiempos.

Para finalizar, termina con unas palabras de aliento, en donde nos anima a seguir cuidándonos, ya que cada vez estamos más cerca de salir de este capítulo tan pesado para la humanidad. Muestra que, con sólo seguir las medidas preventivas, hay un gran impacto en la sociedad reduciendo los riesgos y aumentando la motivación en los médicos de que realmente su trabajo da frutos.

Pensemos en nuestra familia, especialmente quienes son de la tercera edad, los que tienen problemas de salud y son vulnerables ante esta situación, y por último, no olvidemos a los familiares, amigos y compañeros que se nos han adelantado, no hagamos que su fallecimiento haya sido en vano, cuidémonos y seamos caritativos cuidando a los demás, que juntos venceremos a este: Enemigo Mundial.

“Las crisis son las que sacan lo mejor de nosotros y hacen que trascienda el hombre.”

Dr. Luis Carrillo

# Y nos dijo el virus: ¡vivirás bajo mis condiciones!

Julio Mitates Baca | Maestro Jubilado

**M**arzo 2020. A mis 80 años de edad la sensatez debe estar madurada.

Sin embargo, no la demostré ante la realidad que nos ofrecía el advenimiento de la pandemia ya que al anunciarse el universal “¡Quédate en casa!” extendido al mes de Abril, lo tomé como una oportunidad graciosa para encerrarme con mis viejos libros de filosofía y literatura (Stefan Zweig, Ignacio Larrañaga, José Ingenieros), escuchar canciones antiguas en mis viejos tocadiscos y caseteras, abasteciéndome suficientes artículos de consumo personal y familiar: comida, bebida, afeites, sólido saldo bancario; jubilado con pensión decorosa, sin adeudos económicos, casa amplia y cómoda con óptimos servicios públicos habitada por mi esposa y yo, mis hijas en vida armónica con sus propias familias.

Con esta abundancia me formé el comodino concepto de que la pandemia era un huésped indeseado pero pasajero, que en el verano íbamos a estar recuperando nuestra vida habitual.

En mis aficiones deportivas, trote y excursión, lo único que me afectaba eran las suspensiones de las carreras y excursiones a Chipinque, ya que las anunciaban “diferidas” y no “canceladas” lo que se prestaba para aumentar mi concepto de la pandemia como elemento transitorio y hasta anecdótico.

Pero...“Vino el Remolino y nos Alevantó” (vieja canción y película mexicana). Es Abril-Mayo y la florida primavera no se aprecia por la doliente información que va inundando al mundo, a México, a Monterrey...a mi vecindario: cierre de empresas, trabajadores a medio salario; pérdidas de puestos de trabajo, miles de familias que viven al día no pueden llevar a su casa el pan diario, escuelas y universidades cerradas...los mandatos de “¡Quédate en casa!”, “¡Lávate las manos!”, “¡Guarda sana distancia!”, “¡ponte el Cubrebocas!”, retumban como bombardeo en los oídos de todos los habitantes del orbe, además la triste contabilidad a todas horas relatada: “según la Universidad John Hopkins los infectados a este día y lamentables defunciones son X miles ...la ocupación de camas de hospital con respiradores es X%...los infectados confirmados y sospechosos son X miles ...¡preparémonos para lo peor!”... y la desgracia de sentir el dolor de la pérdida de seres queridos, sin poder siquiera asistirlos en sus últimos momentos.

El temor, la ansiedad y la zozobra en malvado coctel hacen crisar los nervios y aparecer la angustia. Atrás quedó el mundo idílico que el consumismo nos conformó; un virus de físico invisible nos hace sacudir el ideal placentero y



aburguesado de que lo mío es primero. El virus no distingue, al flemático inglés del humilde haitiano, al poderoso gringo del jornalero colombiano.

Todos tenemos la misma indigencia pulmonar. Estamos hechos con los mismos defectos vitales. Qué honda presencia del Salmo 90 "Señor: muéstranos el valor de nuestros días, para que adquiramos un corazón sensato".

Es el caluroso verano regio y en el confinamiento nos hacemos conscientes de que el mundo tiene un nuevo habitante que nos pone SUS condiciones si queremos sobrevivir en sociedad, y adaptarnos a una "nueva normalidad", en que el concepto emblema para evitar su maligno contagio es "Si te cuidas, me cuidas; si me cuido, te cuido" o viceversa con más franqueza nortea "¡Eres mi enemigo si no te cuidas! Así, a la par de leer filosofía y sabrosa literatura, de escuchar bella música clásica y canciones bonitas, también me enseñé a hacer labores más prosaicas, pero reales, necesarias y urgentes: lavar mi ropa y mis platos, cortar el césped, pintar muebles y paredes, descubrir en mi casa rincones insospechadamente bellos y que en 36 años de habitarla no lo había hecho: un pasillo que tiene una ventilación magnífica, con solo mantenerlo abierto, utilización de terrazas siempre sombreadas según mañana o tarde; iniciar un huerto familiar; iluminar mandalas con hermosos colores, descubrir que no he olvidado la taquigrafía, ni la caligrafía en óvalos y lluvia, resolver problemas de álgebra con ecuaciones simultaneas, aprendido todo hace 65 años; y lo que puedo ostentar con orgullo: evité el "gasto hormiga": cancelé el seguro del carro por estar encerrado, no gasté en banalidades, inscripciones deportivas, almuerzos y

comidas con mi generación estudiantil, no gasté en ropa deportiva "de marca" ya que el ejercicio lo hice en mis terrazas, etc. Este ahorro lo utilicé en ayudar a compañeros que se quedaron sin ingresos o sin trabajo: el masajista y el lavacoches de mí club, la vendedora de inscripciones de carreras, el tecladista de mi bohemia.

Y las desgracias no vienen solas: en el otoño, en pleno confinamiento, se me vienen dos ingratitudes: mi esposa y yo somos víctimas del Banco Famsa y su cierre obligatorio. Vemos con angustia, perder nuestros ahorros que, afortunadamente, pudimos rescatar en Septiembre. Luego, se me descubre una fractura oculta en femur-cadera que me impide caminar y mis servicios médicos sindicalizados cerrados por atender la pandemia. Únicamente consultas telefónicas. Se me fue una cantidad considerable atendiéndome particular.

Pero también descubrí dos gratitudes: las estaciones de radio FM Tierra y Libertad con programación de excelente música mexicana y la UDEM con música de concierto los domingos.

Para ajustarnos a la nueva realidad necesitamos una revolución espiritual en el ser humano: dejar de adorar al consumismo, que se aprecie el valor de la vida humana, que no se ponga el interés individual antes que el interés social, que el mandato que tienen todas las religiones se haga realidad: ama a tu prójimo como a ti mismo.

No creo que, con buenas intenciones, que nada más se acuñan para la propaganda política, se vaya a alcanzar la nueva normalidad. Se necesita llevar al corazón humano, más que a la voluntad, el aprecio por EL OTRO.

El otro no es una deidad, ni es invisible; soy YO reflejado. El otro, el prójimo, el de enfrente, el de al lado, es Dios...nada más que disfrazado de defectos. Me arrojo a exponer mi tesis: mientras no se use "mano dura" para evitar los contactos humanos, no se va a remediar esta pandemia, aún con la vacuna puesta. A los científicos que dirigen la lucha contra este mal, en nuestro país, les ha faltado comprensión humana. Ojalá volvamos a abrazarnos y... todo estará bien.

---

# No hay mal que por bien no venga

Karla Guerra Camacho | Estudiante

**N**o existe una persona en el mundo actualmente que no esté enterada de la existencia del COVID-19. Sé que no puedo hablar por todos, pero en este punto me parece razonable decir eso. Todos conocemos a alguien que ha padecido esta enfermedad, si no es que nosotros mismos la hemos tenido ya, y sabemos lo difícil que puede ser superar y llegar a estar sanos de nuevo tanto mental como físicamente.

El COVID-19 puede ser algo tedioso y frustrante, ya que para muchos la situación se complica demasiado, lo que provoca que les cree una terrible experiencia que hace que los deje marcados de por vida. Pero tranquilos, aquí no estamos para hablar de lo negativo que puede llegar a ser, así como tampoco estamos para enfocarnos en lo que trata el COVID-19, sino en la historia de mi amigo y su familia.

La historia de mi amigo Mateo comienza cuando él cuenta que de los cuatro que son en su familia solamente fue el único que no padeció de este virus, lo cual significa que tuvo que estar al pendiente de ellos y que tuvo muchísima suerte de no estar contagiado. De los tres integrantes que se infectaron por el COVID-19, su mamá, su papá y su hermano mayor; la

mamá fue asintomática, su papá tuvo que lidiar solamente con una leve gripa; pero lo peor que les tocó vivir fue el caso de su hermano ya que empezó con dolores insoportables de estómago, llegando al punto de tener que ir a internarlo a un hospital por un período corto.

Claramente los tres integrantes tuvieron una manera diferente de vivirla, y según narra Mateo, a comparación de otras familias su experiencia fue realmente tranquila y sencilla, pero que en su momento sí fue un golpe duro que tuvieron que enfrentar.

El tiempo que la familia de Mateo estuvo enferma fue tristemente en épocas navideñas, por lo que él tuvo que perderse de varias reuniones con amigos y familia ya que no querían contagiar a nadie. Incluso antes de saber siquiera si su familia estaba contagiada o no, decidió que era mejor ser paciente por el bien de los demás. Esto, por mi parte, merece ser reconocido por mínimo e insignificante que parezca ya que él fácilmente, así como su familia, pudieron haber ido a todos esos eventos y contagiar a gente sin siquiera saberlo, pero decidieron hacerse responsables y perderse estas oportunidades que pueden parecer que no tienen valor,

cuando para ellos sí lo tenían. Sobre todo, para Mateo ya que para nosotros los jóvenes, no ver a nuestros amigos y familia como antes, no poder salir y experimentar nuevas cosas, de disfrutar de nuestra adolescencia, es muy difícil porque es algo que nos importa mucho, y que como a todos, nos afecta.

Después de que el hermano de Mateo saliera del hospital, y le recetaran varios medicamentos, se recuperó como los demás. Gracias a que Mateo y su familia estuvieron unidos, apoyándose entre sí, lograron salir adelante y librarse de peores situaciones que pudieron haber ocurrido en caso de haber tomado otras decisiones.

Es importante saber que, así como Mateo existen millones de casos en el mundo en donde algunas familias logran tener la suerte de no salir tan afectados, así como también existen familias en donde no es así. Estamos en una época que parece, en realidad, una montaña rusa llena de emociones, las cuales unas son más oscuras que otras y pueden ensombrecer tu camino por un tiempo. Pero hay que saber que no todo es negro y que a veces hay que mostrar fuerza en donde algunos enseñan debilidad, y hay que saber que siempre existirá una razón, un mejor camino, un rayo de esperanza y por eso hay que mantener la frente en alto y tratar de ser lo más responsables y cuidadosos que podamos, no sólo por nosotros sino por todos.

Alguien sabió me dijo una vez que la mente es muy poderosa y si no logras controlarla, jugará contigo y ella te controlará a ti. Hay que ser muy inteligentes, y no debemos dejar que la mente nos controle. Sé que es difícil encontrar paz y tranquilidad en

medio del caos y el terror, pero hay que esforzarnos un poco más ya que siempre están ahí y no debemos dejarnos llevar por el miedo.

Por último, me gustaría decir que sé que esta historia no es probablemente tan seria y grave como otras que esperaban y que ya han escuchado. Aun así, lo vivió Mateo mi amigo, y dejó un impacto en su vida y las de los que lo conocemos.

Todos podemos aprender de algo, por más mínimo que sea, e incluso puede llevarnos a la grandeza. Caminemos hacia el futuro, dejemos el pasado y atrás, sólo así lograremos ver un cambio en verdad.

---

# El Covid desde el Penal

Marco Antonio de la Garza Garza | Fundador de Faro en el Camino

A través de Faro en el Camino se busca la reinserción social exitosa de los egresados del penal. Es una organización que surgió en (Año). Trabajamos en educación, rehabilitación de adicciones, familia, y oportunidades laborales.

Con la pandemia apoyamos para los internos y sus familias con despensas, medicamentos, tablets, kits de aseo personal, termómetros y otros productos. Hicimos un taller para hacer jabón al interior, llegó un momento en que no se podía costear por falta de insumos, también hicieron cubre bocas.

En Nuevo León hay cuatro penales, tres en Apodaca y uno en Cadereyta; la infraestructura del penal nuevo en Apodaca que alberga aproximadamente 1,500 personas, permite aislar a los internos; los otros no.

Oficialmente se dijo que hubo como 10 casos, la realidad es que hubo más, pero como no se hicieron pruebas masivas al interior no es posible confirmar el dato; las autoridades fueron herméticas.

Al cancelar el ingreso de los familiares y organizaciones de apoyo, se afectó el ánimo de los internos, hubo más violencia. Los empleos al interior también se vieron

afectados al no permitir el contacto con el exterior. Al cerrar las fabricas al interior del penal las familias dejaron recibir apoyo de sus internos. Hay gastos que los internos deben costear.

Ante la falta de las visitas, se ofrecieron las video llamadas como medida emergente pero los Centros tienen recursos limitados y fue necesario conseguir equipos.

Los celadores y personal tuvieron que estar internos también por varios meses, lo cual fue muy fuerte para ellos, para no salir al exterior, para que el virus no llegara. No hubo brotes fuertes en Nuevo León a diferencia de otros penales.

Después de 9 meses se abrieron las visitas, pero a través de micas lo cual también afectó el ánimo de los internos.

Al cancelar la visita de la familia, se afectó a quienes viven alrededor de las mismas, por ejemplo los canasteros que llevan comida o venden cosas, ellos dejaron de recibir ingresos.

Se olvidaron, la sociedad, hubo poco apoyo, hubo pocas despensas, debimos estar más pendiente, se afectó a las 8 mil familias...

Aunque los internos quizás eran los más seguros pues estaban aislados, sí hubo contagios. El ánimo se vio afectado por preocupación por las familias y por la falta de apoyo que dejaron de recibir. La sociedad pensó poco en ellos.

Al platicar con algunos internos, todos coincidieron en la falta de información sobre el tema, sólo lo que escuchaban en los medios era lo que ellos conocían sobre los síntomas y medidas preventivas. Lo que más les dolió fue la cancelación de las visitas familiares por casi nueve meses. Todos los internos se sentían preocupados por ellos y sus familias. El material preventivo se les entregó tarde.

Para Héctor, fue una mala experiencia enfermarse de Covid porque no había medicamentos, se enfermaron muchos, ni había medidas de seguridad. "Se manejó como si fuera una gripa. No nos aislaron.

Tuve los síntomas de fiebre, perdí el olfato y el gusto, dolor del cuerpo", señaló. La enfermedad llegó por los guardias que salían. "Yo creo que alrededor de 250 personas se contagiaron, pero todos tuvieron un proceso controlado...por lo que se escuchaba en los medios, sí generó miedo y preocupación, así estaban todos, con incertidumbre de lo que podía pasar. No nos explicaban lo que podía pasar", expresó

Viendo las circunstancias y la gravedad de la misma, se necesita tener más higiene, al principio no nos dieron cubre bocas.

Alfredo, expresó que "estaba demasiado fuerte afuera...los compañeros del pasillo que se pusieron mal de repente se los llevaban a servicios médicos y algunos ya no regresaron, dijeron que era por la edad...nunca fueron a decirnos

cómo podíamos cuidarnos, hasta que permitieron que entrara la visita usamos medidas de seguridad, había demasiada ansiedad", comentó.

José Alberto también se contagió. "Nos pusieron en un solo ambulatorio, a todos los que teníamos Covid. Nunca nos dijeron que era Covid, lo supusimos por las noticias. Me preocupaba mi familia, no la vi por 6 meses, solo por llamadas y video llamadas.

"Por la enfermedad y mi estancia en el penal por 9.5 años aprendí a valorar la libertad, la familia y el tiempo.

Duré mucho tiempo interno. Estoy al pendiente de mi familia, que se cuiden mucho, uno ya lo vivió y no quieres que les pase lo mismo", expresó

Miguel Ángel, señala que la recuperación fue por el sol, estar al aire libre y descansando cada quien en su dormitorio. "En plena visita nos aislaron del exterior, de la familia. Fue muy hermético, no supimos si alguien estaba contagiado, no nos decían...lo cambiaron de dormitorio y ya... todos lo que traen gripa, en un dormitorio...si hubo pláticas, pero no fue suficiente".

"Las noticias nos decían cuántos contagiados había en todas partes. Supe de amigos y vecinos que la padecieron, algunos fallecieron. Estábamos conscientes que, si se contagiaba uno, nos contagiaría a todos, temíamos que estar alertas en momentos de tensión...el que estornudó le decíamos que se fuera... me preocupaba mi familia, por todo lo que decían las noticias...esperábamos el aviso de que la familia se había contagiado.

Valorar le tiempo, para qué pasarla enojado, valorar la familia” comentó.

Víctor, comentó sobre la falta de medicamentos y la necesidad de cuidar la salud siempre.

Joaquín Alejandro, a dos años de haber salido, no quiere recordar el tiempo que estuvo en el penal. La experiencia de estar adentro no es nada fácil, el distanciamiento es difícil, la familia es lo más importante, es la única ayuda que se tiene. “Mi papá murió por Covid, perder a la familia es lo más difícil. Muchos sentimientos que tiene uno ahí adentro.

Todos tenemos derecho a una segunda oportunidad. El Covid reforzó la misión de Faro en el Camino para seguir trabajando en restablecer el auto estima de los internos para su reinserción a la sociedad; su sentimiento de soledad durante la pandemia aumentó. También se requiere que la comunidad que los internos necesitan redes de apoyo para salir adelante.

Nota:

Los internos referidos ya egresaron del Centro Penitenciario pero vivieron la enfermedad antes de salir. Sus nombres son:

- Alfredo Méndez López.
- Héctor Campos Silva.
- Joaquín Alejandro Hernández Garfias.
- José Alberto Días Ruelas.
- Miguel Ángel Alanís Sánchez.
- Víctor Abel Hernández González.

# El 2020 un año de altas y bajas

Mariana Ibarra Hinojosa | Estudiante

**M**uchas personas pensábamos que el 2020 iba hacer nuestro año, yo era una de esas. Todo iba bien los primeros dos meses del año. No me preocupaba tanto por el coronavirus. Sólo escuchaba por las noticias lo rápido que se iba esparciendo por los países y por mi mente pasaba que en México no iba a llegar tan pronto, pero en un abrir y cerrar de ojos entramos en cuarentena. Recuerdo muy bien que el viernes 13 de marzo fue el último día que vi a mis amigos en la escuela, nos despedimos como si nos volviéramos a ver en un mes, como si esto durara poco tiempo, pero ahora, llevamos 10 meses en cuarentena.

Estar en cuarentena cambió mucho el estilo de vida de las personas, muchos tuvieron que empezar hacer home office, escuela online, etc. y dejamos de hacer muchas cosas que hacíamos a diario, pero también animó a muchas personas a comenzar a realizar distintas actividades que antes no podían, como leer, meditar o cuidar su salud.



Un buen ejemplo de persona es mi papá. El vio que, si no cuidaba de su peso y de su hipertensión podría verse afectado gravemente por el coronavirus. Así que decidió a iniciar una vida más saludable y yo me uní a él, igualmente empecé a leer y hacer ejercicio. Aprovechaba y aprovecho el tiempo para darme espacio a mí misma y dejar a un lado distracciones no sanas.

En estos meses agradezco mucho que mis padres, mi hermano y yo no nos hayamos contagiado del coronavirus ni de ninguna otra enfermedad, pero dentro de nuestro círculo de amigos y familiares si hubo varios casos. Uno de ellos fue el papá de una de mis mejores amigas. Su caso fue muy crítico. Primero fueron síntomas muy leves, como dolor de cabeza, pero de un día para otro se puso muy grave, batallaba mucho en respirar y le faltaba oxígeno. Lo tuvieron que internar en el hospital, así como también llegó a necesitar plasma y gracias al poder de las redes sociales lo consiguió.

Él en algunos momentos, como toda persona, entraba en pánico, pero eso fue lo peor porque empeoraba más. El pánico lo consumía, hasta que gracias a su familia le ayudó a que se fuera ese miedo. Así fue como entró en un estado de optimismo y eso fue lo que lo ayudó mucho a mejorar, así como también su fe. Ahora se encuentra en un estado de salud muy bueno igual que su familia. Mi amiga, al momento de vivir esta situación con su papá, lo que más necesitaba era apoyo y fortaleza, y yo se la di y más amigas

también. Un mensaje puede cambiar mucho el ánimo de la persona cuando está en una situación delicada o difícil. No saben lo mucho que me agradecía por estar con ella en esos momentos, aunque fuera virtualmente. Nunca duden del poder que tienen las palabras y las acciones para las personas.

Mi año fue bueno y a la vez no, perdí a un ser muy importante en mi vida y fue tan horrible y triste tener que estar con todos a distancia sin poder abrazarnos, sin poder estar juntos. En ese momento no saben cuánto deseé que el coronavirus no existiera. Me puse a pensar muchas cosas, pero también me puse a reflexionar y esto me ayudó muchísimo para superar ese momento y no sólo ese sino también todas las bajas que tuve en estos meses, porque siendo sincera, el estar encerrada me afectó un poco, pero el reflexionar, el estar rodeado de amigos y conocidos que te apoyan, el estar con tu familia y estar con salud, el darme tiempo y prioridad a mí y el crear nuevos hábitos, me ayudó a poder estar en donde estoy. Cambié mucho este año, pero fue un cambio para bien, no para mal y espero que las personas siempre saquen lo positivo de lo negativo, espero que luchen y sean fuertes ya que juntos sí podremos salir de ésta.

Llegar al final del año fue todo un reto, fue complicado, pues pasamos por muchas cosas y cambios, perdimos personas, nos

---

alejamos o empezamos nuevas amistades, hicimos nuevos hábitos, empezamos a crear algo nuevo, hubo pérdida de empleo o mejoramos algo en nuestra vida o no, pero algo que vi dentro de mi círculo de conocidos es que nadie se rindió y que fueron muy fuertes en los momentos más difíciles. Acuérdate que no estás solo y que alrededor tuyo encuentras a muchas personas que te apoyan. Sin duda fue un año lleno de oportunidades donde hubo altas y bajas, así que cuídate y que el 2021 sea un año donde nazcan y crezcan las oportunidades para mejorar tu vida, méjoralas para bien y no para mal.

---

# Apoyo solidario ante el COVID

Mónica Montserrat Vega Hilario | Estudiante

**E**n el siguiente escrito voy a hablar acerca de cómo mi familia actualmente está viviendo la enfermedad del COVID, especialmente con mi mamá; creo que en el momento en el que menos te lo imaginas afecta a una de las personas más importantes para ti, en mi caso, como lo mencioné fue mi mamá.

Ella es una de las personas que más se cuida en nuestra familia, puesto que, no salía no interactuaba con la gente, solo salía a trabajar con una persona, con quien nosotros creemos que se contagió; la muchacha de la casa, donde ella labora, era quien tenía mucha tos y síntomas que hacían referencias a COVID, sin embargo, su familia decía que no tenía nada y era una simple infección.

Ella comenzó con mucho cansancio, tos, dolor en el cuerpo, escalofríos, calentura, no podía respirar muy bien, sin embargo mi mamá ya tenía antecedentes de que en algunas ocasiones no podía respirar muy bien, esto era ocasionado, por preocupaciones o escenarios donde se alterara, por lo que sabíamos cómo manejarlo, nosotros deducimos que era una simple infección, la llevamos a los doctores, le dieron antibióticos, mejoró un poco, sin embargo podría decirse que tuvo como mejoría un 5%, en dos semanas aproximadamente ella volvió

a acudir al doctor, le volvieron a recetar medicamentos, pero recaía nuevamente, por lo que se optó por una prueba de COVID.

Todos nos hicimos la prueba para descartar la posibilidad de un contagio; mi mamá y yo salimos positivas por lo que nos aislamos, sinceramente yo no tuve síntomas, únicamente me sentía cansada, pero pensaba que era porque le ayudaba a mi mamá, pero después comprendí el por qué.

Como yo me sentía en teoría bien, asistía a mi mamá en lo que ella ocupara, ella me comentaba (lo pongo en tiempo pasado, porque lamentablemente no está con nosotros, está internada) que tenía mucha hambre, solo quería comer caldos o quería dormir, inclusive necesitábamos recordarle que tenía que ir a asearse porque no tenía fuerza para eso, mi papá estuvo al pendiente de nosotros. Por mi parte, podría decirse que como fui asintomática, tuve una pronta recuperación, por lo que después de dos semanas mejoré, mi papá me dejó a cargo y tenía que hacer el rol de mi mamá, es decir, aseo, comida, la escuela, entre otras cosas, tener un paciente con COVID, es muy complicado y más cuando tienes tres hermanos que no pasan de los 13 años.

Aparte de que mi mamá tenía mucha hambre, no podía dormir bien, tenía que levantarme tres veces en la noche para preguntarle si se le ofrecía algo, además todos los días se tenía que lavar la regadera con cloro, pinol y demás, tuvimos que comprar desechables en la casa para que mi mamá pudiera degustar sus alimentos, cada vez que mi mamá acudía al baño, era lavar lo, la casa si la teníamos limpia; ahora era aún más.

Muchos doctores no querían recibir a mi mamá y por obvias razones se entiende, mi mamá solamente tuvo la indicación de tomar paracetamol y no la dejaron tomar algún otro medicamento, no querían hacerle otros estudios o ver la posibilidad de donación de plaquetas o algo más a pesar de su condición; ella fue empeorando poco a poco sin tener la opción de que la atendieran.

Además, como somos personas que no cuentan con los fondos suficientes, no podíamos costear oxígeno medicinal, por lo que era más difícil para mi mamá, intentamos convencerla de obtener un préstamo, pero se negó, ella comentaba que se sentía mejor si no hablábamos o no hacíamos mucho alboroto, por lo que la casa se sentía más tranquila. Al tener niños es difícil controlarlos pero pudieron entender la necesidad de estar de esa forma, por lo que la ayudó, aunque al final si tuvimos que pedir apoyo para comprar algunas cosas, ya que una persona que asistía por parte del gobierno (cuando te da COVID te marcan y dan seguimiento para ver cómo te sientes) nos recomendó unos antiinflamatorios ya que comentaron que eran necesario.

Otra de las cosas es que yo ya no veía una solución en cuanto el aseo, comida y la escuela, era complicado, sinceramente no

hay nada como el orden de mamá, pienso que en muchas ocasiones no cuidamos o no tratamos a nuestras mamás como se merecen; por lo que al pasar por esta enfermedad también te une como familia y te pone a reflexionar lo valioso que es la salud.

Nunca tomamos la enfermedad a la ligera, pero a raíz de esto lo tomamos con más importancia en comparación a lo que quizás nosotros teníamos, mi mamá desafortunadamente hace unas dos semanas empeoró por lo que también tuve que ausentarme un poco de las clases, porque mi papá trabaja, mis hermanos estudian y como soy la hermana mayor, creo que también juego un papel importante, además como no tenemos familiares aquí en el Estado, no teníamos alguna otra persona que nos apoyara, lo bueno y agradezco mucho a mis profesores que me dejaron entregar los trabajos, fue difícil ponerse al corriente pero vas comprendiendo conforme vas viendo la asesoría que te brindan por plataformas de internet.

Estoy escribiendo esto esperando que ella se encuentre mejor, quizás ella pueda salir en poco tiempo, ha mejorado un poco y tenemos a familiares que nos están apoyando mucho, por lo que no me siento tan sola ahora, mañana, nos indicaran cómo sigue y en cuanto tiempo puede salir.

Ya por último, solo quiero mencionar nuevamente que no tomen a la enfermedad tan a la ligera, que si no es necesario salir, no lo hagan, pueden leer que mi mamá no salía, salvo con una persona que creíamos que estaba bien, cabe aclarar que solo iba una vez cada quince días, con todas las medidas necesarias y decayó, ella es una persona

actualmente de 50 años por lo se puede considerar como una persona mayor, hay que considerar que la enfermedad está en el aire, tomar todas las medidas necesarias, puede que muchas personas hayan sido asintomáticos como yo, en donde no hayan sentido nada y está bien, pero cuando te da la enfermedad fuerte, reflexionas un poco de lo que estás haciendo actualmente y el cómo es necesario valorar la salud y la vida, ya que el ir a un hospital y ver cómo hay personas que cada día reciben noticias malas es muy preocupante, espero que todos los lectores no pasen por esto.

Finalizando el escrito cuando mi mamá salga de esto, lo digo de esta forma porque sé que lo hará, estoy segura de que apoyará a más personas, quizás en cuanto a la donación de plaquetas si es que se lo permiten o quizás si a mí me permiten también, el punto es que entre todos tenemos que ayudarnos para salir adelante, hay que estar para apoyar a las personas que lo necesitan mientras esté dentro de lo que podamos.

Hola!, me encuentro nuevamente ante este escrito, han pasado aproximadamente casi dos meses y medio; solo quiero hacer mi cierre de una manera más formal, agregando lo que ocurrió con mi mamá, afortunadamente y como lo había dicho, salió del hospital, quiero mencionar que no salió al 100 por ciento sana, a ella le dieron su salida, aun con un poco de enfermedad, sin embargo no estaba como antes, me es imposible mencionar cómo me sentí al saber que

estaba mejor y que no había pasado a mayor, es una alegría muy grande, ya que no para todos los casos era el mismo escenario, créanme que estar en el hospital y escuchar el cómo las personas están angustiadas por su paciente internado, no es fácil.

Durante el trascurso de este tiempo, estuvo con los mismo cuidados, pero se vio una mejoría poco a poco, si antes tenía que estar despertándome tres o cuatro veces en la noche, ahora, solo era una o en ocasiones no había necesidad de preguntarle, ya que si podía dormir bien, empezó a comer de una forma más variada, ya se podía parar, tenía ánimos de ver la tele (obviamente aun aislada de nosotros) hasta que empezó a recuperar el olfato y el gusto, esa fue la señal de que estaba casi al 100, después de que ya tuvo esta mejoría, tuvimos que hacer pruebas de anticuerpos, en los cuales el resultado fue que sí tenía anticuerpos, pero de igual forma tenía aun virus y era una persona que podía contagiar, por lo que dejamos pasar un tiempo más. Hasta hace una semana aproximadamente, nuevamente la llevamos y nos dieron la buena noticia de que era una persona ya no viral, por lo que ha podido ya quitarse el cubrebocas y nos acercamos a ella, mi mamá aun siente miedo de que pueda contagiarnos, sin embargo le hacemos ver que ahora está bien, es claro, que aún seguimos con las medidas de higiene, eso es importante, esperamos que con el paso de los meses, ella pueda recuperar la confianza en sí misma.

Es necesario mencionar que no tiene la misma fuerza que antes, creo que esta enfermedad la desgastó mucho, pero como familia, hemos salido adelante y sabemos cómo organizarnos con las cosas de la casa, de esta forma mi mamá ya no está tan preocupada por esto, de la misma manera en que estamos en la espera de que se presente la oportunidad de vacunarse ya que aún no puede por su reciente recuperación.

Agradezco de forma infinita a todas aquellas personas que se preocuparon por ella, a aquellos doctores que la atendieron y también a Dios por tener a mi mamá aun aquí.

---

# Apoyo solidario ante el COVID

Julieta Martínez Martínez

Red Intercultural de Apoyo e Inclusión de Personas Indígenas en Nuevo León (RedMin A.C)

**T**odo comenzó con una llamada a finales del mes de marzo de 2020, era la voz de una mujer mayor de la etnia mixteca que apenas podía pronunciar algunas palabras en español. Con un llanto que denotaba su impotencia, imploraba por apoyo para sus hijos e hijas, quienes le pedían comida. Ella no tenía manera de conseguir o comprar debido a la cuarentena que se había estipulado por parte de Secretaría de Salud en Nuevo León.

En Nuevo León se calcula la presencia de alrededor de 356 mil personas pertenecientes a más de 50 etnias (INEGI, 2015). Uno de los factores más predominantes de este movimiento migratorio tiene que ver con las oportunidades laborales que ofrece el Estado. No obstante, los efectos de la desigualdad económica, política y social han derivado que la población indígena sea de la más relegada en cuanto a accesibilidad de oportunidades de desarrollo. En este sentido, tenemos que gran parte de la población indígena asentada en Nuevo León opera bajo la informalidad, es decir elaborando y vendiendo sus artesanías en espacios abiertos e informales como las calles, en las grandes avenidas o cruceros, entre otros. Algunos otros se insertan en el empleo doméstico o albañilería, bajo las irregularidades que estos trabajos representan.

Con la llegada de la PANDEMIA COVID-19, la población que más resintió e impactó en todos los ámbitos, fue la población indígena visibilizando el gran abandono en el que se encontraba. A este grupo de población no les preocupaba contagiarse de COVID-19, les preocupaba no tener comida para sus hijos e hijas. Comenzó un periodo de supervivencia, en donde hicieron efectiva la red de apoyo que RedMin A.C venía construyendo previamente con este grupo de población.

Tocar puertas con algunas organizaciones e instituciones fue el primer paso de la población indígena, sin embargo, nadie estaba preparado para este tipo de contingencias, la incertidumbre permeó a toda la sociedad.

RedMin A.C. no podía quedarse con las manos cruzadas escuchando la desesperación e impotencia de las familias indígenas; lanzó una serie de iniciativas que contribuyeron a responder las necesidades más apremiantes de las familias. Con un equipo conformado por nueve mujeres indígenas y no indígenas, unieron esfuerzos, conocimientos y tiempo para desarrollar los diferentes proyectos que a continuación mencionamos de manera breve:

Catálogo online con artesanías elaboradas por alrededor de 100 artesanos/artesanas jefas de familia que se promovió a través de las redes sociales, vinculaciones entre organizaciones y empresas, así como en los medios de comunicación informativo tanto de prensa como en televisión y radio.

Recuperamos la práctica ancestral del trueque de artesanías o servicios por pagos como agua, luz, renta o medicamentos; buscando siempre la garantía del pago justo por el trabajo de las personas indígenas.

Aprovechando las herramientas tecnológicas y que parte del equipo es hablante nativo de diferentes lenguas originarias, se realizó la iniciativa de trueque con el curso online en la lengua originaria náhuatl de la Huasteca Veracruzana nivel principiante; a cambio de apoyos económicos para pagos de tratamientos médicos o compra de medicamentos derivados del covid-19; apoyos en especie como kits de despensa básica. Como resultado tuvimos a más de 500 participantes de diferentes estados y países; sobrepasando nuestras expectativas de apoyo e interés hacia una cultura indígena.

Diferentes rifas con causa con las mismas artesanías de las y los artesanos, buscando promover el producto, con el fin de recaudar apoyo económico para casos apremiantes de salud como cáncer o para la subsistencia de las familias como los pagos de rentas de los espacios que habitaban.

Campaña de recaudación de despensas para apoyar a más de 5 mil familias de diferentes etnias y características:

Nahuas originarios de los Estados de Veracruz, Hidalgo, San Luis Potosí, Puebla;

Tenek o huasteco de los Estados de San Luis Potosí y Veracruz;

Wixarika de Jalisco; Otomí del Estado de Querétaro;

Tzotzil y Tzeltal del Estado de Chiapas;

Mixteca del Estado de Oaxaca; Popoluca y Kiliwa del Estado de Puebla. Zapotecos del Estado de Oaxaca.

Personas de la comunidad LGBTTTIQ

Adultos mayores en general.

Personas con algún tipo de discapacidad.

Conocer las realidades de muchas mujeres indígenas jefas de familia insertadas en contextos urbanos, sin redes o vínculos familiares por su condición de migrantes, rezagadas ante la sociedad por la triple discriminación y opresión que enfrentan por ser mujeres indígenas; esto de acuerdo con la encuesta Así vamos en Nuevo León (2019) y ante el abandono total por la falta de apoyos sociales y de atención médica; fue de las experiencias más crueles de la desigualdad. Muchas familias tuvieron que retornar hacia sus comunidades de origen para poder sobrevivir, algunos otros, no pudieron por las medidas tomadas en sus comunidades. Los llantos más dolorosos provenían de los niños y niñas quienes no entendían por qué no podían tener alimentos un día, dos, tres. Las madres salían desesperadas a pedir en la calle, a ofrecer sus productos a cambio de alimento para sus hijos e hijas, llamaban desesperadas por conseguir un



poco de apoyo. Las llamadas de auxilio no solo provenían de Nuevo León, sino de otros estados como Jalisco, México, Querétaro, Tamaulipas, San Luis Potosí, principalmente de familias indígenas, a quienes se les brindó total apoyo a través de nuestras redes en esos estados.

Despidos sin ningún tipo de remuneración ni prestación como trabajadoras que laboraban en casa, pérdidas de trabajos por cierres de construcciones, paros de empresas, etc., nulo ingreso económico a falta de ventas por el confinamiento, dificultades de alimentación de familias indígenas por carecer de ingreso, dificultades de permanencia en los espacios/viviendas que rentaban; son algunos de los efectos colaterales generados por la emergencia sanitaria. Pero hablando concretamente en tema de salud, la población indígena al encontrarse en una situación de alto rezago, fue el grupo de población con mayor riesgo de mortalidad de acuerdo con María de Jesús Ávila (2020) investigadora del Instituto de Investigaciones Sociales de la UANL, quien señala que la población se está muriendo tres veces más que el resto de la población por las siguientes vulnerabilidades de enfrentan: inaccesibilidad de servicios de salud de primer nivel, barreras culturales y lingüísticas que no solo impidieron el acceso a servicios básicos, sino a la accesibilidad de la información preventiva, la presencia de comorbilidades crónicas como hipertensión, diabetes y obesidad, los tipos de asentamientos y carencia de servicios básicos como el agua, la imposibilidad económica de adquirir productos de higiene fundamentales para prevenir, como gel antibacterial,

cubrebocas o caretas, la imposibilidad de quedarse en cuarentena antes las necesidades apremiantes de salud y alimentación.

Las iniciativas emprendidas no sólo tuvieron impacto con la población en situación de vulnerabilidad que estábamos atendiendo en esos momentos, sino también en la sociedad. La respuesta que recibió RedMin A.C fue impresionante, personas de diferentes estados como Guanajuato, Chihuahua, San Luis Potosí, Saltillo, México y del mismo estado de Nuevo León. A nivel internacional; países como Reino Unido, España, Francia, Inglaterra, Alemania, Holanda, Estados Unidos, Ucrania, entre otros. Todos con un mismo fin, extender su solidaridad, sumándose a las diferentes iniciativas de apoyo hacia la población.

Es importante reconocer que el impacto de nuestras iniciativas no hubiera sido posible si no fuera por el gran apoyo de los medios de comunicación que logró trascender fronteras:

Prensa con el periódico El Norte, Milenio, Agencia Informativa de México.

Radio con nuestro propio programa bilingüe COSMOVISIONES a través de Libertad 102.1 Radio Abierta de Nuevo León, participación en el programa Mujer Latina Radio Visión.NET, Participación en el programa Nuevo León en la Hora Nacional.

Televisión: Televisa Monterrey, Multimedios, Canal 28 RTV Nuevo León televisora pública cultural y social.

Toda esta experiencia fue una cachetada de la dura realidad y a la terrible desigualdad en la que nos encontramos,

un cuestionamiento a los derechos humanos como privilegio, a la vida digna, la empatía y solidaridad de las personas, a nuestra propia existencia en este mundo. Si bien, esta difícil situación afloró muchas desigualdades y carencias, también vino a reforzar valores de solidaridad, empatía y hermandad entre nosotros. Asimismo, vino a recordarnos que la mejor forma de superar esta situación es la unión a través de las redes de apoyo que vamos reconstruyendo.

El aprendizaje más significativo que nos deja la COVID-19 es recordar dos prácticas ancestrales comunes en las comunidades indígenas y que nunca debemos olvidar: trabajo colectivo y el trueque como formas de vida y desarrollo comunitario, más allá del individualismo y la competitividad.

Cada una de las familias que recibió el apoyo a través las diferentes iniciativas y el equipo de RedMin A.C; agradece a todas las personas, medios de comunicación, organizaciones que creyeron en nuestra causa e hicieron llegar su apoyo o donativo para que las familias indígenas pudieran sobrellevar la contingencia sanitaria de la Pandemia COVID-19.

K'aknamal Yan, hämodi, Tlaskamati, Pamparios, K'olabalik ta comon, St'Dios yibte, tixa'vi, taxa'vixiñ, Tioskujuyip, PokJú, Gracias.

Gracias en diferentes idiomas originarias de México, principalmente de las etnias beneficiadas en tiempos de Pandemia COVID-19:

Tének, Hñähñu u Otomí, Náhuatl, Wixarika, Tzotzil, Zapoteco, Mixteco, Mixe, Mazahua.

Artículo escrito por las colaboradoras de REDMIN A.C.:

- Dominga Bautista Hernández.
  - Susana Alejandra Romero.
  - Gabriela Arellano.
  - Catalina González.
  - Nailea Patricia Rodríguez.
  - Juana Alberta Juárez Duarte.
  - Carla Regina Torres.
  - Zoraida Lozada.
  - Julieta Martínez Martínez.
-

# Toda acción es grande

Sofía García Sandoval

**C**uando era más chica, mi hermano tenía un mejor amigo, un chico agradable, Mauricio, quien siempre iba con mi hermano a todas las actividades que lo invitaba. No conocía bien a la familia de él, pero sé que son buenas personas y que viven día a día.

Al inicio de la pandemia, todas aquellas actividades que realizamos, cerraron por orden de las autoridades, y dejé de saber de esa familia. Meses después del inicio de la pandemia, vi una publicación en facebook de Juventud San Pedro, un organismo en el municipio de San Pedro que busca y crea actividades para los jóvenes, y me sorprendió ver que una publicación era dedicada a Mauricio, había ganado una medalla por mérito juvenil en la categoría labor social. Su labor consiste en brindar ayuda a las personas con discapacidad a través de la innovación tecnológica; el proyecto consistió en una silla de ruedas automatizada que permitía la movilidad de una manera más práctica.

Me dio mucho gusto saber que había logrado un proyecto tan grande y lo habían reconocido y dando mérito por ello. Así que decidí hablar con él para felicitarlo ya que muchos jóvenes no realizan estos tipos de proyectos, y menos a esta edad, en la que todo lo ven como burla y que apoyar a otros sin una recompensa les da flojera.

Al hablar con Mau de cómo le iba en estos momentos de pandemia y cómo estaba su familia, me comentó que, como muchas familias, estaban batallando, pero me sorprendió mucho la bella actividad que realizan en esos momentos; su familia había empezado un proyecto para ayudar a otras personas que estaban pasando por momentos más difíciles. Su proyecto consiste en comprar productos de la canasta básica, y afuera de su casa la ofrecen para que las personas pudieran tomarlos; su hermano buscaba que más personas apoyaran donando para no solo apoyar a la gente de la cuadra, sino que también ir a otras comunidades que las necesitaran.

Mauricio ha estado participando en más actividades dentro de Juventud San Pedro, realizando conferencias en donde los jóvenes dan su participación para generar propuestas ante estas situaciones.

Creo que esta es una hermosa forma de apoyar a los demás en estos momentos, que, aunque debemos tomar nuestra sana distancia, estas pequeñas pero grandes acciones nos pueden mantener cerca.

Por ello he decidido escribir este corto testimonio sobre las grandes acciones que realiza Mauricio junto a su familia, porque sin importar por lo que están pasando, son una gran familia que busca superarse, y apoyar a los demás, demostrando los grandes valores que tienen, que nunca hay límites, y que cuando se quiere, se puede.

---

# La importancia de la felicidad

Sofía Montserrat Garza Tenorio | Estudiante

**E**l año 2020 estuvo lleno de experiencias nuevas y diferentes para todos. El implementar una forma completamente nueva de vida se nos complicó a muchos y es por eso que yo considero fue, y es difícil, acatar las instrucciones del gobierno acerca de la cuarentena. Específicamente me gustaría hablar de mi experiencia con esta situación.

Al principio, cuando las autoridades dijeron que teníamos que faltar a clases me emocioné ya que consideraba complicada la escuela, entonces para mí era genial quedarme en mi casa ya que tenía bastante tiempo para hacer ejercicio y cosas personales. Obviamente con el paso de los días empecé a extrañar a mis amigos, pero eso no fue gran problema ya que mis padres me daban permiso de verlos de vez en cuando cuidando las medidas necesarias y solo uno a la vez.

En lo personal esta cuarentena que aun sigue, me ha servido bastante ya que mi mamá es psicóloga y como hemos estado tanto tiempo juntas he tenido la posibilidad de expresarle todo lo que siento. El hablar de mis problemas de amor propio junto con el ejercicio me cambiaron la vida, puedo decir que ahora soy más feliz y de verdad apreci cada cosa que la vida me da. No quiero quitarle la importancia al Covid-19, pero yo considero que tú decides si esta cuarentena te ayuda o no.

A mi padre le dio coronavirus ya que él sí sale a trabajar todos los días, pero algo que se me hizo extraño fue que, a mi hermana, mamá y a mí no nos dio. Mi papá estaba en la casa mas no encerrado en un cuarto, caminaba por la casa con cubre bocas y en las noches mi mamá seguía durmiendo con él, ¿cómo te explicas que a nosotras no nos pasó nada? Yo tengo una ideología de que cualquier enfermedad empieza con base en un sentimiento negativo y lo que yo creo que pasó fue que nosotras estábamos muy bien enfocadas emocionalmente y por eso nuestras defensas estaban al tope.

En el caso de mi papa una semana antes de que le detectaran coronavirus, él estaba lleno de trabajo y estrés ya que él es el jefe y algunas máquinas no funcionaban, unos trabajadores se daban de baja y por lo tanto él tenía que hacer más cosas y eso hacía que mi papá llegara hasta la madrugada. En su recuperación mi madre estuvo muy presente ayudándole a que sus pensamientos, sentimientos y emociones se acomodaran. Mi papá no se medicó y salió de esa enfermedad muy bien. Con lo poco o mucho que he vivido me voy dando cuenta de lo importante que es la toma de buenas decisiones y de alimentar a nuestra alma con cosas positivas como hacer ejercicio, meditar, salir con amigos etc.

Sí, creo que esta pandemia trajo consigo el que yo me perdiera de momentos esenciales en la vida de un adolescente, como en mi caso, disfrutar de una prepa presencialmente con todos los eventos que estas tienen, pero creo que me dio más, me dio estabilidad emocional, amor propio, hábitos esenciales como el ejercicio, comer sano para que nuestras defensas estén bien y cosas por el estilo.

En conclusión, creo que, en este tiempo de pandemia y lleno de cambios de vida, es necesario tener nuestras emociones en orden y darles la importancia necesaria, para así estar bien con cualquier cambio fuerte que venga a nuestras vidas.



# Espíritu solidario

Sara Gabriela González Name | Lic. en Ciencias Jurídicas

**H**ola, soy Sara Gabriela González Name, tengo 20 años de edad, soy Licenciada en Ciencias Jurídicas, egresada de la Universidad Regiomontana, soy la segunda hija de tres, mis papás Víctor Hugo González Villarreal y Jeanett Julieta Name Kuri, mis hermanos Víctor Hugo González Name y Jacobo Isaías González Name.

Esta es mi historia...

A inicios del Covid-19 cuando llego a nuestro Estado y se empezó a complicar la situación, nadie estábamos preparados ni enfocados a la gravedad de lo que representaba, lo veíamos tan lejos que cuando llegó era tarde y se tenía que actuar de manera rápida. Todo empezó a ser home office y las escuelas, colegios, universidades mandaron a sus alumnos a sus casas, para el bienestar de cada uno de nosotros, pensando que sería solamente un par de semanas, seguíamos sin ver la gravedad de este virus. Poco después la economía para muchos se desplomó, muchas familias que viven al día con sus ventas empezaron a tener más carencias, pero hay momentos donde las personas como nosotros que, si bien podemos quedarnos en casa para protegernos y proteger a nuestra familia, tenemos que salir, porque si bien a mi familia y a mí no nos pegó tan duro esta situación, hay personas que se quedaron sin su alimento diario.

Ahí es donde decidí empezar ayudar a las personas que lo ocupaban, las que estuvieran a mi alcance o que simplemente se me acercaran, sabiendo por lo que todos estamos pasando, pérdidas de empleos, hogares y demás. Empecé con cosas pequeñas, se regalaron pañales para adultos y para niños, despensas para familias que perdieron sus empleos y poco después repartiendo 200 comidas una vez al mes en diferentes comunidades y sectores más vulnerable de nuestra comunidad, actualmente me he dedicado hacer cubre bocas reutilizables, para regalar a las comunidades más vulnerables de nuestro Estado, y así nadie se quede sin esa protección, que tal vez no sea la tela o la forma correcta, pero estoy segura que es algo que agradecerán y se alegrarán.

Yo creo y sé que entre todos podemos ayudar a los que necesitan, en ocasiones son cosas muy básicas o que creemos que nadie carece, pero si nos ponemos a buscar o preguntar por qué muchas personas no se ponen su cubre bocas, guantes, etc, no es porque no quieran si no porque no pueden costearlos.

Soy de la idea de que juntos podemos hacer de esto un mundo mejor, yo quiero hacer un cambio que tal vez no sea tan notorio al principio, pero sé que dará grandes y hermosos frutos. Yo siempre me he identificado con una frase célebre de Nelson Mandela: “El ser humano siempre tiene que dejar huella, saber quiénes somos y qué estamos dispuestos a sacrificar por nuestro prójimo” esta frase tiene mucho de verdad, qué estamos dispuestos hacer nosotros para ayudar y cuidar a nuestro prójimo. Esos encuentros con las personas necesitadas de nuestra comunidad te hacen cambiar mucho tu visión, y nosotros que estamos en una situación estable tenemos que aprender a dar un poquito de los que somos, para llegar a ser mejores personas en la vida.

En fin, creo que hay muchas maneras para ayudar a la sociedad, esto apenas empieza y hay mucha gente que ocupa de nuestra ayuda solidaria y empática.

---



# Un sobreviviente más al Covid-19

Saraih Senobio Solorzano | Estudiante

**H**ace exactamente dos años cumplí mi sueño anhelado de ser militar, cuando busqué dónde había vacantes encontré en la ciudad de Tuxpan, Veracruz, una muy bonita ciudad pesquera con una playa inmensamente hermosa; el empleo sería en un Hospital Militar Regional. Al saber dónde trabajaría me emocioné mucho ya que siempre me ha gustado ayudar a las personas que más lo necesitan, cumplí con mi documentación y posterior a eso con mi curso de formación, cabe destacar que yo realizaba labores en las oficinas.

En el mes de marzo se empezaron a detectar algunos contagios en otros estados de la república, veíamos la magnitud de la pandemia lejos de nosotros, de pronto todo cambio en un abrir y cerrar de ojos. Un día llegó al triage instalado en la entrada del nosocomio una persona de edad avanzada con síntomas como los que había mencionado la Secretaria de Salud, lo internaron sin tomar la importancia al asunto, pasando a terapia intensiva por problemas respiratorios, casi eran las 19:00 horas, cuando nos enteramos de que esta persona falleció, como este caso se registraron dos casos más. El Comandante de las Fuerzas Armadas decretó con el Gral. Secretario que se implementaran hospitales Covid, en lugares estratégicos para la atención del problema.

Ese mismo día en la tarde recibimos la noticia que ese nosocomio sería empleado como hospital Covid y que se empezarían las remodelaciones, solo bastó una semana para que comenzarán a llegar personas con síntomas alarmantes. Cada día hacía más actas de defunción con el diagnóstico infección en las vías respiratorias, era desesperante cómo veía entrar a elementos del ejército retirados caminando y más tarde me llamaban para hacer actas de defunción, esto sucedía muy rápido.

Los contagios comenzaron a aumentar a tal punto que el ejército se puso en semáforo rojo activando el plan DN-III-E, que es un plan de ayuda a la población civil en caso de desastres, otra de las medidas fue crear centros de concentración de información, como lo fue el Centro de Coordinación Covid-19, donde se llevaba un control de conteo de casos, porcentaje de contagios y muchas estrategias de apoyo y de medicamentos, comisionando para esas actividades a personal del hospital; en un inicio no entendía la gravedad del asunto, no sé, tal vez estaba demasiado aturdida por la situación que no pensaba que afuera las cosas cada día estaban peor, hasta que llegué comisionada a ese centro Covid, llevando el control de todo los apoyos económicos y médicos de parte de las diferentes Direcciones del ejército, fue cuando comprendí la gravedad del asunto, trabajando día y noche sin descansar, para que algunos espacios de la zona norte de Veracruz estuvieran lo más controlados posible.

En ese tiempo compartía un departamento con dos amigas que también eran militares, pero a diferencia de mí, ellas se encontraban más en contacto con personal médico, pero como

yo trabajaba de guardias de veinticuatro horas, con horario de entrada a las 06:30 a.m. y sin horario de salida, por la falta de personal en las oficinas, casi no coincidía con ellas, pensé que no iba a correr tanto riesgo porque no tenía contacto.

Un día cuando me estaba arreglando para ir a trabajar, preparé mi desayuno y cuando probé lo que había cocinado no me sabía a nada, pensé que tal vez sería porque era demasiado temprano y estaba adormilada aun, pero al momento de ponerme un poco de perfume, tampoco pude oler, fue ahí cuando me espanté porque no sabía qué tenía, en lugar de irme a la Zona donde estaba trabajando me fui al Hospital Militar, dije lo que sentía en el triage que es donde estaban algunas enfermeras, ellas enseguida se espantaron, decidieron que me harían estudios de sangre, intentaron sacarme sangre del antebrazo pero no pasó ni dos segundos cuando la sangre se coaguló, intentaron volverme a sacar sangre y mis venas se poncharon cuatro ocasiones, causándome mucho dolor, hasta que la quinta pudo salir bien, me comentaron que me tendrían que hacer un tele tórax y que me pondrían en una cápsula para trasladarme a los diferentes consultorios.

Cuando iba en la cápsula todos a mi alrededor se encerraron, cuando veía eso el miedo aumentaba, después de un rato de esperar, me mostraron las placas de mis pulmones no podía creer que fueran míos, los dos estaban llenos de cosas que parecían a la vista como pequeñas arañas blancas y me dieron el resultado, tenía Covid y tenía que ser trasladada de emergencia a un batallón para aislarme, me dijeron que pidiera a mi familia que me trajeran cosas para irme 15 días. No tenía a

ningún familiar en donde estaba, así que hablé con mi amiga y ella trajo mis cosas, a las cinco de la mañana estaba siendo trasladada en la ambulancia donde estaría por dos semanas.

Me encerraron en un cuarto muy grande que en el medio se llama barraca, donde había seis mujeres con los mismos síntomas que yo, cada día iba una persona a checar cómo evolucionábamos con el tratamiento que nos habían dado, cada que hablaba por teléfono con mis papás me cansaba mucho, a veces con tan solo caminar hacia el baño me sentía muy cansada, así estuve por casi cinco días, hasta que comencé a sentir que el medicamento me hacía efecto. Ahí encerrada con personas que no conocía pasé mi cumpleaños número 21, mis papás no podían llamarme porque no había señal por ningún lado y mucho menos internet, cuando me comunicaba con ellos tenía que subir a la segunda cama de la litera, para poder alcanzar una ventana y solo ahí había un poco de señal, de tantas mujeres que había, a veces se les olvidaba llevarnos de comer a ese cuarto, porque no había mucho personal y así nos tocaba pasar casi medio día, al inicio lo veía como una acción cruel, pero después entendía que el poco personal y mucho trabajo en ese batallón, impedía que recordaran en ocasiones llevarnos agua o de comer. En ese momento entendí que a veces las personas somos muy injustas, al exigir a nuestros padres el tipo de comida que

nos gusta o incluso hacemos sentir mal a nuestras madres por no comer algo que ella nos preparó; sé que preparar comida para muchas personas no es lo mismo o que tal vez los materiales para prepararla no alcanzan, pero muchos de los alimentos que nos dieron mientras estamos en ese lugar, se los juro que no se antojaban, el olor que despedía era muy feo, pero la necesidad de comer es mayor.

Después de salir de mi aislamiento, pasaron cuatro meses y volví a contraer el virus por los documentos que recibía para hacer las actas de defunción, me hicieron la prueba y salí positiva a esta, volviéndome aislar por 21 días.

Así como es mi caso lo han vivido miles de militares a lo largo de la República Mexicana y muchos de ellos no han librado la batalla, hoy solo puedo agradecer a Dios y a la vida porque me ayudaron a salir adelante a pesar de todo. No hubo día en que mi madre no rezara, al igual que yo, es por eso, que cada que escucho a una persona decir que el ejército no hace nada, les recomiendo que investiguen porque hay muchas más acciones que el ejército realiza para que la población este sana y salva, debemos saber que ellos solo realizan y cumplen ordenes de superiores, esta fue mi pequeña historia de mis dos batallas ganadas contra el Covid.

Después de pasar por cada uno de estos casos complicados en mi vida y darme cuenta que el amor por el medio militar, me estaba afectando de esta forma, decidí meter mi baja, la cual me fue concedida el primero de noviembre del 2020, mi satisfacción más grande durante este proceso es el ser condecorada por distinción al desempeño, que fue dada por única ocasión a personal militar.

Mi nombre es Saraih Senobio Solorzano, tengo 21 años, soy originaria de Tepoztlán, Morelos y aquí he pasado casi toda mi vida.

---

# Siempre hay esperanza por un futuro mejor

Tania Lizeth Perales Ledesma | Estudiante

**N**o podría empezar esta historia de una manera efusiva o de una manera alegre, pero a pesar de lo sucedido quiero compartir la historia más cercana de COVID-19 que tengo a mi persona.

Durante el año pasado para ser más precisa, en septiembre, la hermana mayor de mi mamá y su esposo, mis tíos, Mayela y Antonio, empezaron a tener síntomas, los cuales eran falta de olfato, apetito y alta temperatura, lo primero que les vino a la mente era contraer la “famosa” enfermedad de hoy en día, coronavirus. Para empezar a contar esta historia con más precisión y claridad les contaré más a fondo acerca mis tíos.

Ambos ya mayores de 60 años, mi tía ama de casa y mi tío jubilado, pero aun trabajando, viven solos. Mis tíos son personas de gran valor y aprecio para mí, ya que dado a que viven cerca de mi hogar somos muy cercanos, pero no tanto como nos gustaría. Mi tío Toño es alguien muy trabajador, una persona que a pesar de haberse jubilado hace ya más de 3 años, decidió seguir ejerciendo para no “perder su tiempo”.

Mi tía Maye, la mayoría de su vida ha sido ama de casa, una mujer entregada a su matrimonio y a sus dos hijos, es también muy social por lo que vamos al siguiente

punto. Ella siempre ha asistido a una iglesia católica cerca de su casa en la cual ha hecho grandes amistades y de muchos años atrás, mismas con las que han convivido todas las familias, los hijos, vecinos y más. Dentro de estas amistades cercanas se encuentra una mujer, amiga y vecina de ella, para ser más exactos, vive al lado de su casa, es por eso que la mayoría del tiempo han estado juntas durante muchos días, tardes, pláticas, alegrías, tristezas, etc.

En una de esas tardes en las cuales ellas dos se juntaban para merendar y ponerse al tanto de lo que ha pasado en la vida de ambas y sus alrededores, a los pocos días mi tía Maye se entera de que su amiga/vecina empieza a tener síntomas de coronavirus, por lo que decidió no verla por un rato y seguir con su vida. Al pasar los días, mi tío Toño se empezó a sentir mal, dentro de su hora de comida se dio cuenta que no tenía sabor, le sabía a nada sus alimentos y más tarde le empezó a doler la cabeza, él creyó que era un malestar normal, instantáneo.

Al día siguiente mi tía, se empezó a sentir mal, con los mismos síntomas, pero agregándole tos y desagrado por muchos alimentos, hasta quedarse sin apetito y ganas de comer. Ese mismo día por la noche, su hijo el menor le marcó para preguntar cómo estuvo su día, que

pronto irían (él y su esposa) a visitarlos, pero en eso, mis tíos le comentaron cómo se sentían ambos y es ahí cuando mi primo les dice “tienen Covid-19, háganse la prueba de inmediato”. Entonces les pasaron un contacto, hicieron los trámites necesarios y arreglaron su cita al día siguiente, todo esto sucediendo a principios de septiembre del 2020.

Al pasar menos de 48 horas, les marcaron y les dieron sus resultados: eran positivos. Al enterarse de lo sucedido y pensando en lo que estaba por pasar, lo primero que les vino a sus pensamientos fue “no la vamos a librar, nos vamos a morir”, cosa que a mi parecer muchas personas lo dramatizan. Pero ellos tenían un punto, mi tío padece de enfermedades crónicas las cuales ponían más en riesgo su salud, es por eso que decidieron hacer llamadas, platicaron con amigos y doctores cercanos por teléfono pidiéndoles consejos para los siguientes días y qué hacer en caso de ponerse mal.

Lo primero que le dicen a una persona es “no entres en pánico, ni te imagines cosas que no son, porque hasta por ese tipo de pensamientos tus defensas bajan y hay más probabilidad de ponerte mal”.

Mi tío ya estaba trabajando en presencial después de estar varios meses en cuarentena trabajando desde casa, entonces la primera indicación de parte de la empresa fue regresar a casa. Eso le afectó mucho ya que se empezó a estresar de nuevo, a aburrir y sobre todo a preocupar por el estado en el que estaba, no sabía qué pasaría al día siguiente ni si iba a vivir para contarlo.

En lo personal, se acercaba una fecha muy importante para mí y mi familia, ya que dada la situación de pérdidas de trabajos de mis hermana y cuñado

emprendimos un negocio propio, al cual queríamos que asistieran nuestros amigos más cercanos y familiares sobre todo al día de la inauguración; invitamos a mis tíos pensando en que ya estarían bien ya que para entonces ya habían pasado aproximadamente tres semanas desde que ellos habían dado positivo, y por lo que escuchábamos de historias cercanas, la enfermedad duraba alrededor de dos. Se acercaba el día de nuestra inauguración y como estábamos con la preocupación de si seguían enfermos o no, decidimos hablar con ellos y nos dijeron que seguían en positivo. Les agradecemos y les deseamos lo mejor.

Pensábamos que no irían por obvias razones, pero entonces llegó el día, y a mitad de la inauguración, se presentaron, todos los que sabíamos nos quedamos en shock y principalmente con el miedo de ser contagiados nosotros y los demás invitados, estuvimos tiempo después esperando a enfermarnos, pero gracias a Dios hasta la fecha mi familia y yo no hemos dado positivo.

Ellos siguieron sus vidas desde casa, encerrados, llegaron las fiestas y seguían dando positivo, pero estaban en seguimiento con su doctor, y les dijeron que ya entraron a la etapa en que era muy poco probable el contagiar a alguien, es por eso que empezaron a salir, pero nosotros aun no decidíamos juntarnos, estuvimos al pendiente de ellos por mucho tiempo y siempre pidiendo por su bienestar y salud, durante toda su enfermedad no pisaron ningún hospital, ningún tanque de oxígeno y es algo por lo que estoy tremendamente agradecida. Para no hacer la historia más complicada,

mis tíos tardaron en dar negativo al Covid-19 desde septiembre del 2020 hasta finales de enero del 2021. El día de hoy ya están sanos, siguen cuidándose y así seguirán hasta que todo esto termine.

Las situaciones y los fallecimientos que hemos sabido de gente, familia, amigos cercanos han sido muy desgastantes y tristes, también causan enojo, tanto porque la gente sigue de inconsciente, como porque se van los menos culpables, pero esto así es, no lo podemos impedir y es algo que nos tocó vivir y aprender a vivir, esperemos todo termine pronto y que, en un futuro no muy lejano, podamos nuevamente todos llenarnos de besos y abrazos.

---

# Su vocación, servir con amor

Ma. Teresa Villarreal de Dillon

Presidenta de la Asociación Alzheimer de Monterrey y Presidenta del Consejo Técnico de participación ciudadana para las personas mayores de Nuevo León.

La Dra. Magdalena Garza Cantú es Médica Geriatra egresada de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Trabaja en la consulta de los Servicios Médicos de la UANL, donde proporciona atención médica confiable y sobre todo humana a los trabajadores universitarios y sus familias.

Preocupada por que los adultos mayores puedan tener un envejecimiento saludable, se dio a la tarea de fundar hace 20 años el grupo de Envejecimiento Exitoso de los Servicios Médicos de la UANL, donde se comparten conductas de autocuidado a través de actividades y dinámicas.

Por las mismas fechas y ante la necesidad de apoyar a cuidadores y familiares de personas con la enfermedad de Alzheimer, fundó un grupo de apoyo al cual denominó "Ánimo". Cada mes desde hace más de 20 años coordina dicho grupo ofreciendo los mejores consejos que permitan sobrellevar esta dura enfermedad.

Hace aproximadamente 7 años un paciente le dice a la Dra. Magdalena: "¿Por qué se juntan nuestros familiares a hablar de nosotros y por qué no podemos hacerlo nosotros para decir lo que

sentimos?" Esto despertó el deseo de iniciar un grupo de apoyo para personas que padecen la enfermedad de Alzheimer en primera etapa. Desde entonces les ofrece la oportunidad de expresarse en un ambiente seguro y dirigido con gran tacto como solo ella puede hacerlo, siendo el primer grupo de este tipo a nivel estatal y posiblemente nacional.

Es Geriatra responsable de los asilos Hogar de la Misericordia 2 y Jerusalén Hogar de Paz, en San Nicolás de los Garza, dedicados a la atención integral a adultos mayores en situación vulnerable. Cada día atiende con profesionalismo y a la vez con ternura a cada paciente, muchos de los cuales no tienen familia.

Es también Geriatra responsable de la Residencia Geriátrica Villa Lolita en San Pedro Garza García, en donde ofrece la mejor atención a cada paciente centrándola en sus necesidades particulares. Además, da consulta geriátrica integral y cuidados paliativos en consultorio y en el domicilio de los adultos mayores que no se pueden movilizar, dedicándoles el tiempo y buen trato que estos requieren.



Su deseo de ayudar y de mostrar compasión hacia seres humanos que son vulnerables es lo que la caracteriza. Aunque la mayoría piensan que los enfermos terminales viven en lugares tristes, ella se encarga de hacerlos alegres animando también al personal a hacer su trabajo con entusiasmo, teniendo siempre el detalle para cada persona que lo necesita.

Con la sensibilidad que ella posee se ha planteado diferentes formas de ayudar con tratamientos no farmacológicos ante lo limitado de este tratamiento para personas con demencia. Esto lo hace trabajando con las familias y ofreciendo alternativas que permitan que las personas que padecen la enfermedad puedan continuar haciendo las actividades de la vida diaria. Así mismo acompaña muy de cerca a las familias resolviendo sus mayores inquietudes dándoles siempre una palabra de aliento.

Ella entiende mejor que nadie lo que una esposa siente al estar perdiendo al amor de su vida, o lo que una hija vive cuando su madre la acusa de robarle sus cosas, o la responsabilidad de una cuidadora cuando la persona a quien cuida se quiere salir constantemente de su casa y se pudiera perder. Todo esto la hace tener la palabra que consuela, anima y reconforta haciendo de ella un ser humano muy especial.

Es consejera de la Asociación Alzheimer de Monterrey e integrante del Comité de Educación de la misma. Asesora a la asociación con sus amplios conocimientos tanto en el área médica como por su larga trayectoria atendiendo a personas que padecen la enfermedad de Alzheimer, conociendo además a la perfección las

situaciones tan difíciles que viven las familias. Su alto nivel de compromiso y su deseo de ayudar a más personas, hace que acepte toda invitación a ofrecer alguna conferencia y a participar en cualquier actividad que la asociación realice entregando todo su corazón.

En este año 2020 ha vivido grandes retos como doctora. Ha atendido muchos pacientes con Covid cuando otros médicos no lo hacían viendo morir a algunos de ellos. En los asilos en donde ella es responsable médica se dieron muchos casos, viéndose en la necesidad de enfrentarse al peligro de ser contagiada, pero decidiendo darles la atención que tanto requerían sus pacientes. En ocasiones había necesidad de hospitalizarlos, pero ella sabiendo que difícilmente saldrían con vida prefería darles el amor y los cuidados de sus últimos momentos ahí mismo en el asilo, en lugar de que murieran solos en un hospital. Esto habla de la nobleza de su corazón viendo en cada persona a un ser humano frágil y desvalido. Muchos de ellos vivieron la calidez de sus cuidados y el alivio, aunque fuera temporal de contar con alguien que les ofreciera una mano cariñosa y una mirada tranquilizadora como la de ella.

Tantos han sido los casos y los días en los que ella se expone al Covid que resultó contagiada y lo que más le preocupaba era su familia y no poder estar al lado de quienes la necesitaban. Ella expresaba que solo deseaba que pasaran los días y volver a su trabajo para continuar aliviando y salvando vidas.

Muchos enfermos terminales, quienes no tienen esperanzas han recibido de ella un trato tan humano haciéndolos sentir valiosos, siendo una luz en la vida de esas personas y ayudándolos a morir rodeados de amor.

La Dra. Magdalena Garza Cantú es un ejemplo como profesional de la salud y como persona sencilla, entregada y de gran corazón, querida por todos y merecedora a ser distinguida por su trayectoria de vida.

---

# Ayudando a otros a superar el virus

Valeria Fernández Elizondo | **Estudiante**

**E**l año 2020 y la pandemia ocasionada por el COVID-19, trajeron consigo muchísimas pérdidas y eventos desafortunados, pero a su vez brindaron la oportunidad de que el mundo uniera fuerzas. Hubo más empatía que nunca y muchas personas siguen haciendo lo posible por ayudar a otros a sobrellevar esta situación, entre ellos mi madre, María de Lourdes Elizondo Franco, quien, al ser trabajadora en el área de salud, ha puesto su granito de arena desde que inició la pandemia.

En este ensayo citaré y parafrasearé su testimonio, y agradezco de todo corazón su tiempo y esfuerzo.

“Esta pandemia fue un golpe duro para todos. Desde el inicio comenzamos a tomar todas las medidas de seguridad necesarias y procuramos mantenernos bien informados. Nuestro flujo de trabajo disminuyó notoriamente como muchos otros negocios, pero a medida que los contagios aumentaban, creció nuestra carga de trabajo.

“Yo trabajo en el área de salud, en un gabinete de radiología y análisis clínicos, por lo que desde que inició la pandemia recibíamos pacientes con COVID. Pasaba gran parte de cada día desinfectando salas,

equipo, en fin, todo lo que la gente tocara. Llegué a un punto en que ya no soportaba el olor a cloro y mis manos estaban tan secas de lavarlas probablemente cada cinco o diez minutos.

“A diferencia de otras clínicas, decidimos aceptar y dar servicio a pacientes con COVID, ya que, por las noticias veíamos que los hospitales cada vez estaban más saturados y no se nos hacía justo que ellos llevaran toda la carga, además de que siempre hemos tenido en mente la salud de nuestros amigos y familiares, por lo que tratamos de cooperar con lo que pudimos. Así mismo, tratamos de apoyar en lo posible a los pacientes, brindándoles servicio a domicilio de radiología y laboratorio.

“Procuramos también compartir toda la información necesaria y correcta a quien la necesitara, porque desde mi punto de vista, un gran causante de que la pandemia continúe y se sigan dando los contagios masivos, es la falta de información verídica.

“Admito que a pesar de todo el tiempo que ha transcurrido, el trabajo no se ha vuelto nada fácil; hemos presenciado casos increíblemente perturbadores.

Pacientes que han batallado con falta de oxígeno, que el COVID empeoró sus condiciones combinándose con sus otras enfermedades como fallas renales, asma, entre otras. Algunos empeoraron muy rápido; los vimos al inicio de semana y tres días después necesitaban ser trasladados al hospital o incluso perdieron la vida.

“Todas estas experiencias, a pesar de agobiarme por su naturaleza, me inspiran a hacer lo que pueda por ayudar a otros, porque veo cómo afecta esta situación a tantas familias, física y psicológicamente, y obviamente pienso en la mía. Si algo llegara a pasar, Dios no lo quiera, me gustaría que alguien mostrara esa solidaridad y empatía que yo trato de mostrar día con día.

“No sabemos con exactitud lo que nos depara el futuro, pero hay que aprovechar el ahora, estar presentes el uno para el otro y seguir las medidas de seguridad para una pronta recuperación de este mal tiempo”.

# Los mejores deseos y ánimos se deben transmitir

Willyam Castañeda Rosales | Estudiante

**E**l testimonio que contaré en este escrito es sobre lo que sucedió en mi familia, pues mis padres fueron víctimas de esta enfermedad llamada COVID-19. Son experiencias que uno no olvida por el nivel tan alto de emociones, observas a tus seres queridos en un punto de quiebre que jamás se imagina.

Desde el inicio de la declaración de una pandemia en marzo, mi familia lo tomó con seriedad, las actividades laborales se detuvieron, así como las clases y eventos que se tenían planeados.

Conforme seguían pasando las semanas solo escuchábamos acerca de algunos familiares lejanos que tenían síntomas, de vecinos que después de hacerse la prueba dieron positivos a este virus. Con las medidas adecuadas seguimos afrontando una situación llena de incertidumbre, pues en las noticias se mencionaba que a finales del mes de julio estaría todo bajo control.

Encerrados en la casa de repente llegó una noticia lamentable. Mi familia y yo actualmente vivimos en el municipio de García, Nuevo León, pero mi madre tiene a toda su familia en la Ciudad de México.

Pues la llamada que se recibió ese día primero de mayo fue que, mi abuelita estaba a punto de fallecer, el pilar de toda la familia y sobre todo para mi mamá, estaba a punto de despedirse de esta vida.

De inmediato mis papás tomaron la decisión de irnos para la Ciudad de México, todo fue muy rápido, despertarte de manera repentina, buscar una maleta y llenarla de ropa sin saber cuántos días se pasarían allá, no dejar pendientes en la casa, pagos, la luz, el gas, asegurar todo para evitar robos (pues por la situación del confinamiento se escuchaba que las casas que se quedaban solas sufrían de robos porque la situación de otras personas que era tan desesperada y sin empleo que el índice de robos se elevó), buscar boletos de avión, pero oh sorpresa, todos los vuelos llenos ese día y mi mamá con la desesperación de llegar, junto con los rumores de que en los aeropuertos eran un foco de infección.

Ni un segundo se tardaron en decidir que en el auto de mi papá íbamos a realizar el viaje, se subieron las maletas y lo más rápido posible íbamos en camino. Llegamos, se vivió una de los momentos más tristes para toda la familia, pasaron 10 días y a pesar de la pérdida tan grande todo salió bien, no nos enfermamos e íbamos tranquilos.

Transcurrieron los días, mi padre retomó sus actividades del trabajo, a tener actividad de un lado para otro, su negocio así lo requiere. Surgían problemas de familia, de pareja, que se sentía un

ambiente hostil en el hogar. En mi casa solo nos encontrábamos mi madre, mi papá y yo, ya que mi hermano mayor se independizó y mi hermano menor se fue a la casa de una tía.

Después del domingo 12 de julio mi papá comenzó a presentar síntomas de la enfermedad, dolor de cabeza muy intenso, al día siguiente cuerpo cortado, sudaba mucho por la temperatura tan alta que tenía, deliraba, al tratar de dormir balbuceaba por las molestias que su cuerpo sentía. Empeoraba rápidamente; ningún hospital tenía cupo para atenderlo por lo que llamaron a una doctora particular y ella fue quien inició con su tratamiento, se veía que lentamente se recuperaba, pero me fijé que mi mamá se enfermaba con rapidez. Y así pasó esta situación, uno iba en recuperación mientras que el otro iba hacia abajo.

Siendo el único que estaba con ellos me mantuve en todo momento sereno, con cubre bocas y aislado de ambos, trataba de ayudar en lo que fuera necesario, todos los días, con la comida, ir por medicamento, hacer algunas tareas de la casa. El cansancio de los tres se notaba, a pesar de que yo no estaba enfermo mis energías se agotaban.

Cada que iba al cuarto de mis padres los observaba y escuchaba, pero lo que más me dolió es oír cómo agonizaba mi madre, el virus la vencía, ella misma decía que no aguantaba más. Ni el medicamento, el tratamiento o la atención funcionaban. Se iba frente a mis ojos, no sabía qué más hacer.

Esa misma noche mi cabeza estallaba. Tomé un vaso grande y lo llené de agua, me fui a mi habitación, me puse vick vaporub en el pecho, en la espalda y un

poco en mis sienes. Mi familia es religiosa, pero debo de admitir que yo no, renegaba mucho en esos temas, sin tomar en cuenta ninguna religión en específico solo me puse de rodillas, cerré los ojos y pedí a

Dios que hablara conmigo. Necesitaba a alguien con quien hablar porque quería auxiliar a mi madre a salir esto, con una desesperación y deseos de ayudar, con la fe a tope, me levanté, di un trago de agua y me acosté en mi cama. Pues sentí ese golpe de ayuda que necesitaba porque apenas me levanté aproximadamente a las cuatro de la mañana, decidí ir a platicar con mis padres, primero fue mi papá y me contó algunos problemas que tenía, tanto del trabajo como personales, se desahogó hasta quedarse dormido profundamente.

Seguí con mi mamá, me habló sobre lo que sucedía en su mente, la pérdida de mi abuela había sido un golpe enorme, la tristeza la consumía y sin ánimos para continuar se dejaba vencer por la enfermedad, hablamos un buen rato mientras sobaba su espalda, mientras más se iba expresando parecía que tomaba fuerza, seguimos platicando hasta que me dijo muy tranquila que iba a dormir, quería descansar y así sucedió, los dos durmieron muy plenos.

Hay situaciones que uno desearía nunca haber vivido, al principio pensaba eso sobre esta, aunque al final de esos días complicados comprendí muchas cosas, una de ellas es, que el COVID-19 así como todas las enfermedades repercuten más en nuestro cuerpo por nuestro estado de ánimo, se han perdido muchas vidas porque este virus no permite que un contagiado esté en contacto con otras personas, se debe estar en total aislamiento, imaginemos a una persona enferma en soledad, ese apoyo de una

familia y amigos no se da, los problemas salen a flote cuando la mente se va cansando de luchar, todo eso se hace un efecto bola de nieve, cada vez más grande hasta que el paciente no resiste.

Por eso recomiendo no dejar solos a las personas con coronavirus, con todas las medidas necesarias, pero no abandonar a ese ser querido, los mejores deseos y ánimos se deben transmitir.

---

# :U-ERRE

Ante el COVID-19 la sociedad regiomontana ha privilegiado los valores que la caracterizan:

- Solidaridad
- Trabajo
- Colaboración
- Resiliencia
- Educación
- Familia
- Ahorro y previsión

POWERED BY **TALISIS**: