

Mi vida después de que mi padre migró: Salud mental y emocional de hijos e hijas de padres migrantes

Maricarmen Rodríguez Dimas, María Elena Rivera Heredia
y Nydia Obregón Velasco

Introducción

Hablar de migración es reconocer la historia de muchas familias mexicanas, en donde un integrante toma la difícil decisión de dejar el país y a su familia en busca de mejores oportunidades para mejorar sus condiciones de vida, aunque hay casos en los que esto no siempre ocurre. Además, que la migración de uno de los miembros del sistema familiar genera sentimientos tales como confusión, ambivalencia, tristeza, frustración, estrés, ansiedad, sentimientos de pérdida y falta de esperanza tanto a nivel individual, como familiar y social. Por el tipo de patrón migratorio que existe entre México y Estados Unidos, es más frecuente que migren los padres de familia que las madres, sin embargo, hay ocasiones que migran ambos padres, o la familia completa.

¿Entonces qué es lo que sucede con las personas que se quedan? Esta es una interrogante que se ha tratado de aclarar en este artículo; el fenómeno migratorio no solo genera un impacto en la persona que decide migrar, sino también en aquellos que deciden o deben quedarse en el lugar de origen. Entre las consecuencias que se pueden identificar en todo este proceso que se da al interior y al exterior de la familia, se encuentra el que influye de manera significativa en la salud mental y emocional de todos los integrantes del sistema familiar, quizás en mayor o menor grado, pero es evidente que dicho impacto no solo afecta sus relaciones con las demás personas, sino que va más allá, es decir, a nivel personal, los hijos e hijas que experimentan todo este fenómeno de primera mano, llegan a generar conductas, actitudes o sentimientos que con frecuencia son expresados mediante el aislamiento, el distanciamiento emocional, timidez, culpabilidad, vergüenza, sentimientos de rabia o rechazo hacia el padre que migró; también pueden presentar sensaciones de pérdida y tristeza o el sentimiento de

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Mich., México.

Contacto: mari.dimas2707@gmail.com

Resumen:

La migración del padre es un suceso de gran significancia para todos los miembros de la familia, en especial para los hijos(as) que se quedan, dicha ausencia en la vida del niño/a, adolescente o joven trae consigo cambios no solo a nivel interpersonal y familiar, sino también a nivel mental y emocional. El saber que se cuenta con el padre, pero a la vez no poder convivir con él, ni en la vida cotidiana, ni en los momentos especiales genera sentimientos de ambivalencia y confusión que acompañan a un duelo ambiguo. El impacto que genera la migración en la vida de las personas, específicamente en los hijos/as deja huella en el momento presente y al paso del tiempo; este fenómeno migratorio no solo trae consecuencias para los que migran, sino también para los que se quedan, y por ello, muchos de esos niños/as, adolescentes y jóvenes, hacen referencia a su vida después de que su padre migró, por lo que se convierte en un suceso crítico.

Palabras clave: migración, relación padres e hijos, salud mental y emocional.



Figura 1. Representación de la separación familiar entre padres e hijos a partir de la migración. Fuente: The New York Times (31 de agosto de 2018).

ser abandonados (Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2015).

Sin embargo, aunque en muchas ocasiones esta es una situación dolorosa para la mayoría de las familias, con el tiempo se convierte en un acuerdo en el cual los miembros de la familia que se quedan reconocen y valoran el sacrificio de la persona que migra, y en muchos casos el migrante devuelve el compromiso a sus seres queridos, ayudándoles con recursos materiales y económicos, lo que ayuda en parte a

mejorar la calidad de vida y el acceso a servicios de educación, salud y vivienda.

Por otra parte, Pérez-Padilla, et al. (2013), resaltan que uno de los impactos negativos que tiene la migración en los Altos de Jalisco (México), es el abandono familiar, el cual tiene sus causas en que los migrantes forman otra familia en Estados Unidos, así como el que exista poca o nula comunicación entre los que se quedan y el que se va. Y es que la percepción de abandono puede darse con la ruptura del envío de



Figura 2. **Se debe promover el reencuentro afectivo entre las familias.**
 Fuente: <https://www.dallasnews.com/espanol/al-dia/dallas-fort-worth/2020/06/26/>

remesas o por dejar de comunicarse con llamadas telefónicas o mensajes escritos en carta o redes sociales (facebook), simplemente, el hecho de no regresar físicamente al hogar es percibido como abandono aún y cuando se mantenga la comunicación. En otros casos, se mantiene el envío de dinero y también la comunicación, pero se va creando un distanciamiento emocional que se interpreta como abandono (Rivera-Heredia, 2018). Algunas de las consecuencias que este abandono real o percepción de abandono conlleva son las carencias económicas y emocionales, que provocan desamparo y vulnerabilidad.

Y en muchas ocasiones la separación familiar, desde el punto de vista de la migración, podría considerarse como una estrategia para mejorar la calidad de vida de todo el sistema familiar, sin embargo, es una decisión que toman los padres, en la cual las opiniones de las y los hijos no son tomadas en cuenta, debido a su edad o por la cultura que dicta que los hijos no deben entrometerse en asuntos que son de los adultos, por lo tanto, dicha decisión, puede generar inconformidades, dando pauta a la presencia de conflictos emocionales para las y los hijos que se quedan, viajan o se reencuentran con su padre en un futuro (Bellorin-Andrade, et al., s.f.).

Por lo tanto, el impacto que genera la separación familiar se hace evidente a nivel psicológico y social. De acuerdo

con Rivadeneria y Trelles (2013), los niños y adolescentes provenientes de hogares con experiencia de migración, presentan dificultades para poder expresar afecto o sus necesidades, así como respetar normas, asumir responsabilidades y problemas para establecer relaciones interpersonales adecuadas. Por su parte, Obregón-Velasco y Rivera-Heredia (2015) refieren que la ausencia física del padre migrante, va acompañada de distanciamiento emocional ya que su partida representó en ellos una experiencia de abandono, lo que se transforma en sentimientos de frustración y rencor cuando el padre decide ya no volver a casa y/o formar otra familia en EUA, lo cual es frecuente que suceda.

Es así que la salud mental y emocional de hijos e hijas de padres migrantes cobra relevancia, en relación a ello, la OMS (2013) define la salud mental como “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (p.7), es decir, la salud mental y el bienestar son la base de nuestra capacidad colectiva y personal de pensar, expresar sentimientos, interactuar con los demás, disfrutar de la vida y ganar nuestro sustento.

Gran parte de los problemas de salud mental en los miembros de la familia que se quedan pueden asociarse

con el estrés, dado que, en los diferentes momentos de la migración, pueden experimentar distintos sucesos estresantes, cuya presencia se relaciona con problemas de salud mental tales como ansiedad y/o depresión. En este caso, las causas de la depresión son multifacéticas y se caracterizan por un estado de ánimo decaído, disminución del interés por los placeres en todas o la mayor parte de las actividades diarias, así como la pérdida de peso significativa e involuntaria, acompañado de trastornos de alimentación, trastornos del sueño, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o culpa inapropiada, también, dificultades para concentrarse o indecisión, así como pensamientos recurrentes de muerte o suicidio (Piras, 2016; Rivera-Heredia, et al., 2012).

Tomar conciencia sobre las implicaciones que tiene la migración, no solo en aquellos que se van, sino también poner atención en las y los hijos que se quedan sigue resultando importante. Muchos de estos hijos e hijas de migrantes, pueden estar experimentando incertidumbre sobre su futuro y el de su familia.

Dado que la migración es un hecho tan frecuente en México, sus impactos pasan con frecuencia desapercibidos y se han naturalizado. Sin embargo, el que sea un fenómeno común no quiere decir que no tenga consecuencias. Si la movilidad humana de México a Estados Unidos y Canadá se ha mantenido al paso del tiempo, es que está asociada también a diversos beneficios económicos, que resuelve en parte, la falta de empleo y los bajos salarios en México, ha permitido que muchas familias cuenten con dinero extra para cubrir sus necesidades básicas, y como una estrategia que les ha permitido movilidad social y estatus en sus comunidades.

Una forma de reducir los impactos negativos de la migración es involucrar a la familia en la toma de decisiones sobre la migración de sus integrantes, incluirlos en los procesos de planeación y preparación del viaje, consultando esta decisión con los integrantes del grupo familiar. Si no es así, en varias ocasiones, las consecuencias de la salida del “jefe de familia” resultan inevitables y muy

fáciles de percibir, de manera que los efectos de esta partida van a generar alteraciones más intensas en las relaciones entre sus miembros, en la comunicación, en los roles que desempeñan, así como en la socialización entre ellos y su entorno.

Una de las situaciones que se quieren subrayar, es que, así como los padres que migran generan estrategias para afrontar la separación de su familia, de igual manera los hijos e hijas, se han visto en la necesidad de formular y encontrar estrategias que les permitan hacer frente a la dolorosa separación con su padre a partir de su migración, tratando de responder preguntas como ¿Qué pasará conmigo ahora que mi padre ya no está aquí? ¿Qué pasará con mis padres? ¿Qué pasará con mi familia? O quizás se preguntan si volverán a ver a su padre que migró. Puesto que la partida de un ser querido genera en las personas, tristeza, preocupación por su bienestar, culpabilidad con respecto a su familiar o ser querido que se fue para darles una mejor calidad de vida, sin embargo, a la vez genera recursos psicológicos individuales, familiares y sociales, que les han permitido afrontar de manera positiva esta separación, y que gracias a ellos, el impacto que les genera esta vivencia a lo largo de su vida, puede amortiguarse debido al uso de estrategias que resultan clave para mejorar su salud emocional y mental (Hervas, 2011; López-Bautista, 2020; Obregón-Velasco, 2018; Rivera-Heredia, Martínez-Servín & Obregón-Velasco, 2013).

Tampoco se pueden negar los beneficios económicos y materiales que trae consigo la migración de un progenitor a Estados Unidos, por ejemplo: tener una mejor alimentación, una educación de mejor calidad, compra de bienes y servicios, apertura de pequeños negocios, entre otros lo cual sigue dando sentido a un proyecto de vida familiar donde la migración de un miembro del núcleo marca la pauta a una nueva dinámica familiar guiada por aspiraciones presentes y futuras.

Pero al mismo tiempo, no podemos ignorar, el aumento del estrés, la tristeza, la confusión, ira, miedo, desapego emocional, irritabilidad, ansiedad, desmotivación y otras consecuencias psicológicas negativas

que genera la experiencia migratoria en la vida del ser humano, ya que esta es considerada un evento estresante que genera cambios en la vida de las personas que la viven, representando un desafío para la salud mental y emocional de dichas personas. Un elemento que incrementa las consecuencias negativas son las burlas y actitudes discriminatorias del grupo de amigos y comunidad sobre el padre ausente (Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2015) argumentando que se fue porque no les quiere, o que su madre encontrará a otro señor, que el padre no regresará porque se casará con “una gringa” o sobre que no tienen quién le cuide o defienda ante diferentes tipos de riesgos.

Puesto que, es necesario señalar que una relación familiar a distancia, está acompañada de incertidumbre, episodios de ansiedad, depresión y dolor, tanto en los miembros que se quedan como en los que se van, todos estos sentimientos, afectos y estados de ánimo son manejados “como se pueda”, dando paso a nuevas vulnerabilidades psicoafectivas que se agregan a las que ya se experimentan de por sí en la sociedad, con o sin familiares en Estados Unidos (Martínez y Estrada, 2014).

Y es a partir de toda esta montaña rusa de emociones, sentimientos y pensamientos, que muchos de los hijos o hijas de padres migrantes, hacen referencia a *mi vida después de que mi padre migró*, cuando se facilita el espacio para reflexionar acerca de esta experiencia, misma que al ser tan cotidiana en las comunidades con tradición migratoria no se perciben sus efectos a simple vista.

Finalmente, se considera necesario hacer conciencia y reflexionar sobre las implicaciones que se presentan en los hijos e hijas de padres migrantes, cuando estos deciden irse, motivados por las inequidades sociales que existen en sus comunidades de origen, por lo que ven en la migración la opción para brindarles una mejor calidad de vida a sus familias. Sin embargo, se minimiza lo que esto significa para las y los hijos/as, quienes refieren tener una vida antes y después que su papá se fuera a Estados Unidos, donde lo que muestran es dolor, que aunque se oculta, permanece; refieren abandono, que se

trata de llenar pero, no desaparece; es un sentir que su familia se transformó y no siempre para algo mejor.

Por todo lo anterior, se sugiere formar especialistas en el campo de la salud mental, que tengan conocimientos profundos sobre el fenómeno migratorio y sus impactos psicosociales, y puedan contribuir a la atención de los niños, niñas y adolescentes cuyo padre se encuentra ausente por migración. Se necesita también trabajar con sus madres, y demás adultos que viven otros tipos de impactos por esta ausencia, promoviendo de esta manera acciones que permitan la creación de condiciones de vida y ambiente que apoyen no solo individualmente sino también colectivamente, permitiendo a la(s) persona(s) transformarse y conseguir un estado óptimo de salud mental y física (Carrillo- Esper y Gómez-Hernández, 2011)

Es posible ahora más por la pandemia por COVID-19, realizar intervenciones en familia mediante videoconferencias, realizar talleres de fortalecimiento de los recursos psicológicos individuales, familiares y sociales (Obregón-Velasco, et al., 2020), y programas de intervención como los que se han venido desarrollando en la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (López-Bautista, 2020; Obregón-Velasco, 2017, 2013; Rivera-Heredia, et. al., 2014), en donde se ha acudido a algunas comunidades con muy alta intensidad migratoria y desde una aproximación sistémica se les ha acompañado tanto a las mujeres esposas, madres, hijas y hermanas de migrantes y a las/os jóvenes hijas/os de migrantes, a través de programas hechos a la medida de las demandas y necesidades de las personas. Las acciones realizadas han sido grupos focales, charlas-conferencias, talleres y apoyo psicológico personalizado, en las que se trabajan diversos temas como: los impactos psicosociales de la experiencia de migración en la familia, educar con amor, protegerse de la violencia en el hogar, el trabajo y la comunidad, disfrutando la sexualidad, psicocorporalidad, ser mujer, esposa y madre, la perspectiva de género, planeando la vida, manejo de emociones, comunicación afectiva y efectiva en la familia, adicciones, entre otros (Obregón-Velasco, 2013; Obregón-

Velasco, 2017). El apoyo psicológico ha sido diverso respecto los motivos que se han atendido, pero un factor común sobre todo con las/os jóvenes es apoyarlos para resignificar la ausencia del padre, promoviendo un recuento afectivo en la familia, independientemente del lugar físico donde cada uno se encuentre.

Bibliografía

- Bellorin-Andrade, D. V., Castillo-Manzanares, K. M., Vizcaya-Gómez, G. A., y Solís-Zúñiga, F. J. (s/f). Repercusiones de la migración de madres-padres e el desarrollo psicosocial del adolescentes e Estelí, Nicaragua. Recuperado de: <https://repositorio.unan.edu.ni/9343/1/18771.pdf>
- Carrillo- Esper, R., y Gómez- Hernández, K. (2011). La importancia de la psicología de enlace en la unidad de terapia intensiva. *Revista Invest Med Sur Mex*, 18(3), 118-127.
- Hervas, A. E. (2011). La migración de los padres y la depresión en los adolescentes de la comunidad educativa Juan León Mera “La Salle”, de la ciudad de Ambato, durante el período 2010-2011. Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Psicología Clínica, Ambato, Ecuador.
- López-Bautista, P. (2020). Hacia el empoderamiento de las mujeres purhépechas esposas de migrantes: taller para fortalecer sus recursos psicosociales y económicos. (Tesis de maestría, no publicada). Facultad de Psicología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Martínez, D. y Estrada, S. (julio-diciembre, 2014). Propuesta de acompañamiento psicosocial con familias migrantes. *Sinéctica: Revista electrónica de educación*, 43, 1-14.
- Obregón-Velasco, N. (2013). *Manual de intervención psicoeducativa para mujeres con experiencia de migración familiar*. Material de difusión interna. UMSNH, Coordinación de Investigación Científica, Facultad de Psicología.
- Obregón-Velasco, N. (2017). *Manual de intervención para jóvenes con familiares migrantes*. México: Ediciones Colofón, UMSNH, Coordinación de Investigación Científica, Facultad de Psicología.
- Obregón-Velasco, N. (2018). Recursos psicológicos y fortalezas de jóvenes hijos/as de migrantes en Michoacán. En: M.E. Rivera-Heredia y R. Pardo (coord.). *Migración, miradas y reflexiones desde la universidad*. (pp. 51-67). México: Miguel Ángel Porrúa, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Centro Nicolaíta de Estudios Migratorios.
- Obregón-Velasco, N. Velázquez, G.C, Moreno, M.V., Rivera-Heredia, M.E. y González-Betanzos, F. (2020). Propuesta para promover los recursos familiares y sociales de jóvenes con experiencias con la migración. *Memorias en extenso del 15vo Congreso Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación*, realizado del 28 al 30 octubre, de forma presencial y online. <https://icti.michoacan.gob.mx/15o-congreso-nacional-de-ciencia-tecnologia-e-innovacion/>
- Obregón-Velasco, N. y Rivera-Heredia, M. E. (2015). Impacto de la migración del padre en los jóvenes: cuando la migración se convierte en abandono. *Ciencia UAT*. 10(1), pp.56-67.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Catalogación por la biblioteca de la OMS. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1
- Pérez-Padilla, M. L., Rivera-Heredia, M. E. y Uribe-Alvarado, J. I. (2013). La migración desde la mirada de los empleadores de una agroindustria de los Altos de Jalisco, México. *Estudios Sociales: Revista de Investigación Científica* 22(43), 111-136.
- Piras, G. (2016). Emociones y migración: Las vivencias emocionales de las hijas y los hijos que se quedan en origen. *Psicoperspectivas*, 15(3), 67-77.
- Rivadeneira, G., y Trelles, L. (2013). Incidencia de las familias disfunciones en el proceso de la formación integral en los niños del sexto año de educación básica de la unidad educativa república del Ecuador, Cantón Huamboya, Provincia de Morona, Santiago. (Tesis de Licenciatura). Carrera de Pedagogía. Universidad Politécnica Salesiana. Sede Cuenca. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6086/1/UPS-CT002821.pdf>
- Rivera-Heredia, M. E. (2018). El impuso de los migrantes para ques hijos y familiares estudien la universidad. El vínculo emocional a través de la distancia. En: M.E. Rivera-Heredia y R. Pardo (coord.). *Migración, miradas y reflexiones desde la universidad*. (pp. 87-100). México: Miguel Ángel Porrúa, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Centro Nicolaíta de Estudios Migratorios.
- Rivera Heredia, M. E., Cervantes-Pacheco, E. I., Martínez-Ruiz, T. y Obregón-Velasco, N. (2012). ¿Qué pasa con los jóvenes que se quedan? Recursos psicológicos, sintomatología depresiva y migración familiar. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14 (2), 33-51.
- Rivera-Heredia, M. E., Martínez-Servín, L. G. & Obregón-Velasco, N. (2013). Factores asociados con la sintomatología depresiva en adolescentes michoacanos. El papel de la migración familiar y los recursos individuales, familiares y sociales. *Salud Mental*, 36 (2), pp. 115-122.
- The New York Times (31 de Agosto de 2018). La tragedia de los niños migrantes separados de sus padres continúa. Recuperado de: <https://www.nytimes.com/es/2018/08/31/espanol/opinion/ninos-separacion-familiar-trump.html>

• Enviado: mayo 28, 2021 • Aceptado: julio 13, 2021

Microhistoria en la Educación Primaria

María de Jesús Cantero García

Escuela Normal Particular Fray Andrés de San Miguel. Salvatierra, Gto., México.
Contacto: canterogmaria30@gmail.com

Resumen. La Microhistoria suele ser olvidada dentro del aula, debido a las exigencias de completar los contenidos de Matemáticas o Español, la deficiente apertura de divulgación dentro de la comunidad, desinterés o desconocimiento de la gente. En cuanto a los estudiantes de Primaria, su descubrimiento de ellos en un punto específico del cosmos, la Microhistoria es el primer espacio por explorar y encontrar un aprendizaje dialógico a través del intercambio de elementos culturales como las tradiciones, costumbres, lenguas, historias y gastronomía.

Palabras clave: Educación, sociocultural, enseñanza-aprendizaje.

Fig. 1. Portadas de la asignatura *La entidad donde vivo*. Tomado del repositorio digital Primaria del Consejo Nacional de Libros de Texto Gratuitos (CONALITEG). <https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>.

