

VOCES DE
LA PRIMERA LÍNEA:
**Un coro de voces
del COVID**

Megan
Veith



Dr. Ben
Danielson

Zyna
Bakari



Kathleen
Wilcox

Mulki
Mohamed



Faaluaina "Lua"
Pritchard

Lynese
Cammack

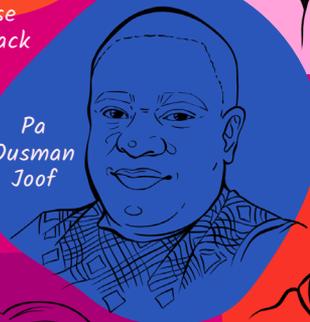
Gloria
Rodriguez

Mohamed
Bakr

Van
Kuno

Pa
Ousman
Joof

Jordan
Chaney



Chaune
Fitzgerald

Mayra
Colazo

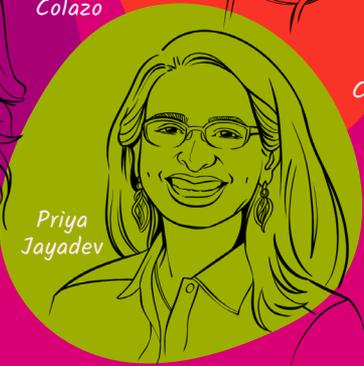
Lin
Crowley

Todd
Holloway

JanMarie
Olmstead

Priya
Jayadev

Kelvin
Hoang



Vincent
Perez



Voces de la primera línea:
Un coro de voces del COVID

Antología coeditada por
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
y Fathiya Abdi

Textos originales de socios de reflexión
cooperativa comunitaria

ÍNDICE

- vii Introducción
- ix Estimado lector
- 1 Tres cosas que me digo a mí mismo **JORDAN CHANEY**

CONSIGNA DE REDACCIÓN N.º 1 *RECORDAR LA PANDEMIA*

- 4 Me pongo en acción **VAN KUNO**
- 6 Zona cero **LIN CROWLEY**
- 8 COVID **KELVIN HOANG**
- 9 Nunca había tenido un trabajo a tiempo completo **GLORIA RODRIGUEZ**
- 10 Estrés, caos y cansancio **MAYRA COLAZO**
- 11 Lista de recuerdos, conexión y miedos **MEGAN VEITH**
- 12 En retrospectiva **TODD HOLLOWAY**
- 14 Emociones **PRIYA JAYADEV**
- 16 El dulce aroma de la conexión **ZYNA BAKARI**

CONSIGNA DE REDACCIÓN N.º 2 *EXPERIMENTAR EL COVID*

- 20 **LIN CROWLEY**
- 21 **LEENA VO**
- 22 Lista de cosas que aprendí por la fuerza **PRIYA JAYADEV**
- 23 Poema para el respeto **FAALUAINA “LUA” PRITCHARD**
- 24 Desde lo microbiano hasta lo mundial **TODD HOLLOWAY**
- 25 Experimentar la belleza incluso durante los momentos más oscuros de la pandemia **ZYNA BAKARI**

CONSIGNA DE REDACCIÓN N.º 3 *¿A QUÉ DESAFÍOS SE ENFRENTÓ DEBIDO AL COVID?*

- 28 Haiku para el COVID **LEENA VO**
- 29 **LIN CROWLEY**
- 30 Transcripción de relato oral **PA OUSMAN JOOF**
- 32 **MULKI MOHAMED**

- 33 **FAALUAINA “LUA” PRITCHARD**
- 34 **PRIYA JAYADEV**
- 35 **TODD HOLLOWAY**

CONSIGNA DE REDACCIÓN N.º 4 *¿ALGÚN RAYO DE LUZ DEL COVID?*

- 38 Poema para los rayos de luz **JORDAN CHANEY**
- 39 **LIN CROWLEY**
- 40 Poema para los regalos de despedida que nos dejó el COVID **LEENA VO**
- 41 **MULKI MOHAMED**
- 42 **ZYNA BAKARI**

CONSIGNA DE REDACCIÓN N.º 5 *HISTORIAS DE CREACIÓN DEL COVID Y OBITUARIOS*

- 46 **JORDAN CHANEY**
- 47 **PRIYA JAYADEV**
- 48 Notas del sanador: Hierbas para el dolor

CONSIGNA DE REDACCIÓN N.º 6 *LO QUE SALE A LA SUPERFICIE: MEDITACIÓN SOBRE LA ALEGRÍA Y EL DOLOR*

- 52 **MAYRA COLAZO**
- 53 **ZYNA BAKARI**

CONSIGNA DE REDACCIÓN N.º 7 *MANTENER EL CONTACTO*

- 56 Agradecimientos **FATHIYA ABDI**
- 57 **SOCIOS DE REFLEXIÓN COLABORATIVA**

Introducción

Esta plaquette es una de las dos partes de un trabajo cuyo fin es honrar a los trabajadores comunitarios de primera respuesta del estado de Washington.

Lo que encontrará a continuación es una cápsula de tiempo, a la que acompaña una lista independiente de sabiduría compartida para comunidades, instituciones y actores políticos.

Nuestro más profundo agradecimiento a cada uno de los Socios de reflexión cooperativa por su dedicación a las comunidades de todo el estado de Washington.

Se incluye al final una lista completa de recursos con los nombres de los miembros.

Estimado lector:

Esperamos que este libro le llegue al corazón.

Nuestra intención es recordarle, con nuestras palabras y experiencias personales, que no está solo.

Deseamos compartir las reflexiones y los textos de aquellos de nosotros que lo acompañan en la primera línea.

Este es un regalo y una invitación.

Escriba y cuente sus historias junto con nosotros.

**Tres cosas que me digo
a mí mismo**

para soltar y dejar ir:
Sacudiré el polvo del tapete de mi espíritu,
y les daré la bienvenida a nuevas cosas
a las que aferrarme.

Jordan Chaney
Trabajador cultural y poeta



Consigna de redacción n.º 1

Recuerdos de la pandemia

Estimado lector:

Escriba de tres a cinco recuerdos vívidos que tenga del comienzo de la pandemia de COVID.

¿Cuáles fueron sus esperanzas y sus miedos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

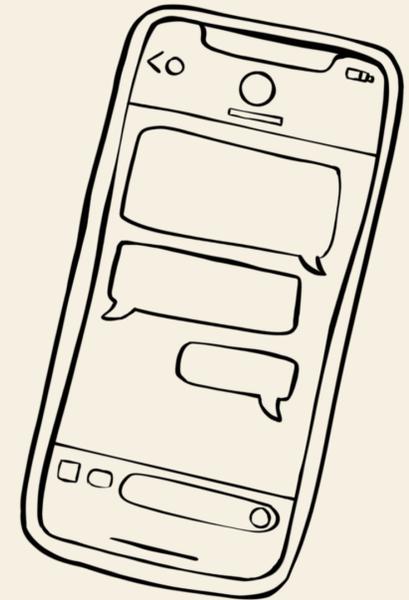
Me pongo en acción

Espero que el COVID se vaya rápido
y el miedo se consolida cuando veo morir a muchas personas.
Siento miedo y soledad
Me pongo en acción para proteger
a mis seres queridos y a mi comunidad

Me conecto con mi hermana
mientras busco los recursos necesarios para pagar
la renta poner alimentos en la mesa de mis clientes

Y me preocupa que, tal vez, seré la próxima

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



Zona cero

Tomados por sorpresa

Recuerdo tener un cronograma de enseñanza normal en la primavera de 2020. De repente, nos informan que los maestros “ya no deben enseñar en persona y tampoco es necesario que los estudiantes asistan a clases”. Nuestra escuela compartió información sobre la situación del virus.

El resto del año fue un caos

Aparecieron los primeros casos en Seattle como zona cero. Tuvimos que aprender cómo dar clases virtuales por Zoom, y todos debimos seguir dando clases por este medio y no en nuestros salones.

La enseñanza ya no ocurriría en persona. Tuvimos que encontrar maneras de hacer todo sin contacto directo en persona. Fue difícil seguir con nuestra vida normal. Pero, de algún modo, lo logramos.

Crecimos

Fue en ese momento en que comprendí que debíamos usar nuestra organización sin fines de lucro para mantener a las personas conectadas y brindarles apoyo a quienes lo necesitaban. Esto llevó al apoyo directo a la comunidad. Concretamos nuestras metas de defensa mediante la actividad y el activismo. Todas las personas que se sumaron a nuestra coalición. Además, algunos comprometidos con seguir ofreciendo todo lo que pueden para construir nuestro centro comunitario. Me sentía muy agradecida de que nos hayamos encontrado para apoyar a nuestras comunidades y ayudarnos entre nosotros.

No quiero perder la esperanza

Tengo la esperanza de continuar con lo que ya hemos establecido. Deseo conservar los maravillosos vínculos que creamos entre nosotros. Pero, también, tengo miedo de estar perdiendo la esperanza. Si las personas solo piensan en las necesidades básicas y no en lo que todos podemos hacer para que nuestras comunidades sean mejores, entonces dejamos pasar la oportunidad de fortalecernos mediante el trabajo en equipo.

Lin Crowley

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound**

COVID

“Qué será, será”.

Lo que sea

Será
Sobre todo

Kelvin Hoang
Asia Pacific Cultural Center

Nunca había tenido un trabajo a tiempo completo

Después de graduarme
de la carrera de Maestría en Administración Pública
Comencé a buscar trabajo a fines de agosto.

En octubre de 2019, antes del COVID,
mi mamá y yo sufrimos un accidente de automóvil.
El proceso de sanación dificultó mi búsqueda laboral.

En diciembre de 2019, por fin, tuve una entrevista
ara ser voluntaria en Departamento de manejo
de emergencias de Pierce County.

Cuatro semanas antes de la pandemia no sabía
lo que nos esperaba.

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

Estrés, caos y cansancio

Estaba realizando el proceso de asumir como nueva directora ejecutiva, contratar nuevos miembros del personal, aprender mi nuevo rol y también atravesar el COVID. Temía enfermarme. Mis hijos me apoyaron y yo quería apoyarlos. No debía bajar los brazos. ¿Cómo afectaría todo esto mi trabajo? ¿La guardería de mi hijo? ¿La escuela de mi hija?

Tenía que vacunarme para protegerlos. Quería ayudar a todas las personas que no podían vacunarse (con el esquema completo) debido a la inmunodepresión.

Recuerdo desear que el COVID se fuera rápido. Tenía la esperanza de que solo ocurriría por unos cuantos meses y luego todo volvería a la normalidad. El COVID estaba cambiando muchas cosas. Políticas. La manera en la que nos reunimos con nuestros compañeros en el trabajo. La manera en la que trabaja el personal. El lugar de trabajo en sí mismo. El uso de mascarillas. Controlar cuántas personas había en las instalaciones al mismo tiempo. Lidar con miembros del personal y clientes con tos. Permitir que el personal trabajara desde casa.

Todo radicó en saber que era mi trabajo descifrar estas cosas. A veces, mis dudas me hacían perder la cabeza. Tenía mucho miedo de fallar. Me preguntaba “¿cuál es la mejor manera de hacerle frente al COVID para que las personas con discapacidades no sean el grupo más afectado y deban aislarse aún más?”.

Mayra Colazo

Central WA Disability Resources

Lista de recuerdos, conexión y miedos:

- Llamar a mi abuela por última vez y no poder estar con ella cuando murió.
- Tener que hablar con mi abuela, que sufre demencia, a través de una puerta de vidrio.
- Un recorte de noticias de los hospitales de Nueva York en los que se veía que construían fosas comunes más grandes.
- Otro recorte de noticias que mostraba los hospitales abarrotados en Italia, con personas con soporte vital.
- Videollamadas por Skype con seres queridos por última vez.
- Me conecté con mi hermana y mi familia, que viven en Washington.
- Comenzamos a hacer videollamadas familiares por Skype.
- Temía no saber cuándo volvería a ver a mis padres.
- Temía por mis familiares que estaban en riesgo.

Megan Veith

Building Changes

En retrospectiva

Mi ansiedad se transformó en desesperación. Estaba muy enojado por la falta de transparencia de los líderes estadounidenses con respecto a la realidad de lo que acontecía y lo que sucedería.

Represento a miembros de la comunidad que presentan un alto nivel de riesgo, ya que tienen discapacidades y problemas inmunitarios. Simplemente, sentía la urgencia de proteger a las personas. A pesar de las vacunas, todavía me preocupaban las siguientes cuestiones: Estándares de Cuidado en Crisis = racionamiento médico.

El acceso a las pruebas de detección y vacunas, las cuarentenas, la conexión física entre las personas, etc. Los peligros de la capacidad de los hospitales y los centros de reunión. Las variantes y las mutaciones del virus. La segregación de las personas a raíz de creencias equivocadas. La disponibilidad de las vacunas. Vigilancia mediante pruebas de detección.

Quería que las personas que pensaban en la pandemia como un engaño comprendieran que era real. La desinformación era como un cáncer que no paraba de crecer. Las elecciones profundizaron aún más las divisiones que nos impedían recobrar la sensatez.

Mis conexiones a las que siempre acudo provienen de una asociación nacional con Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). Era un espacio que ayudaba a comprender las exigencias de una emergencia. No solo con respecto a la salud pública, sino desde una perspectiva más amplia sobre cómo prepararnos para una crisis, cómo reaccionar ante ella y cómo recuperarnos después de que pasa. El 28 de febrero de 2020, comenzamos a reunirnos a diario. Fue un gran alivio contar con estos pares y poder conectar con ellos.

Todd Holloway
Center for Independence



Emociones

I. Miedo

De contraer COVID.

De que mis seres queridos contraigan COVID.

De que quienes ayudamos a los que presentan un alto nivel de riesgo contraigan COVID.

De morir.

De que nuestra organización tenga que cerrar.

De que los programas se suspendan.

De que la financiación se detenga.

Del aislamiento.

De cómo ayudaremos a los miembros de la comunidad que no tienen la tecnología o la conectividad necesaria para acceder a los programas de manera remota.

II. Incertidumbre

Ante la información contradictoria en los medios.

“El virus desaparecerá cuando la temperatura aumente”.

“El virus solo afecta realmente a ciertos segmentos de la población”.

“El virus es similar al de la gripe”.

“Las mascarillas ayudan a prevenir los contagios”.

“Las mascarillas no ayudan”.

III. Negación

De que la pandemia pudiera afectar con tanta gravedad a nuestro país tan desarrollado.

De que se tratara de una crisis global.

IV. Humildad

Los humanos vamos por la vida pensando que estamos en la cima de la pirámide evolutiva.

Debemos notar la facilidad con la que un virus unicelular puede derrotarnos.

V. Apoyo

Me conecté con mi familia; cada vez hacíamos más videollamadas a medida que todos aprendíamos como distanciarnos y mantenernos a salvo.

En mi trabajo, creamos enfoques de provisión de servicios que nos permitían seguir en contacto con nuestros clientes que estaban en aislamiento total: entregas a domicilio de actividades e información, programas virtuales, llamadas telefónicas, conversaciones por chat y Facebook, etc.

Tuvieron que desarrollarse nuevas plataformas y enfoques para mantener la conexión. No todas las personas podían acceder a todos los enfoques, por lo que tuvimos que mantenernos flexibles.

VI. Esperanza

De que, habiendo atravesado la pandemia, el público general FINALMENTE comprendiera lo que tantas personas con discapacidades sintieron durante toda su vida.

De que la COVID pueda mostrarle a quienes no forman parte de la comunidad de personas con discapacidades, a través de su empatía, cuán importantes son los servicios y las asistencias para los discapacitados.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

El dulce aroma de la conexión

Me conecté con la naturaleza. En mi teléfono tengo una aplicación para detectar flores. Caminaba por mi vecindario durante horas tomando fotos de las flores y aprendiendo sus nombres. En particular durante el verano de 2020, después de que asesinaran a George Floyd, Breonna Taylor y a tantos otros.

Me conecté con mi familia y mis amigos de la infancia. Hacíamos horas felices y desayunos por Zoom. Teníamos videollamadas de arte y manualidades por Zoom. Me sentaba en mi patio bajo el sol, rodeada de papel artesanal, brillantina y pétalos de flores. Nos sentábamos juntos, pero separados, sin mediar palabra, pero sintiéndonos tan conectados, comprendidos, escuchados.

Fortalecí mi relación con mis colegas mientras aprendíamos a trabajar de manera remota por primera vez. Muchos de ellos habían ascendido a nuevos puestos justo antes de la pandemia, así que nos encontramos aprendiendo nuestras nuevas tareas a la distancia, y tuvimos que apoyarnos entre nosotros para que todo tuviera sentido.

Sentía que las flores eran mi medicamento. Los rayos del sol cayendo de cierta manera eran mi medicina. Eran pequeñas cosas de las que me aferraba cuando lo demás era atemorizante, triste y no estaba para nada bien.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



Consigna de redacción n.º 2 Experimentar el COVID

Estimado lector:

*¿Qué le ha enseñado el COVID?
¿Cuáles son las cosas
por las que se siente agradecido?
¿Qué le causó alegría
en medio del caos y la tormenta
del COVID?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

El COVID se propaga por contacto humano, pero también reveló lo siguiente:

Somos seres sociales. Nos necesitamos los unos a los otros.

Incluso frente al temor de lo desconocido,
continuamos luchando para hacer todo lo posible
para ayudar a los demás.
Debemos mantenernos positivos, sin miedo
a lo desconocido.

Lin Crowley

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound**

Tuve que aprender a conectarme con los demás de distintas maneras, mediante Facetime y Skype. Aprendí técnicas para lidiar con lo que acontecía. Comencé a hacer jardinería como un nuevo pasatiempo. A veces, la libertad consistía en encontrar la comida reconfortante ideal. Eventualmente, el COVID hizo evidente cuánto la vida había cambiado (incluso cuánto peso habíamos aumentado).

Leena Vo

Asia Pacific Cultural Center

Lista de cosas que aprendí por la fuerza

1. *Aprendí por la fuerza* la importancia de salir al aire libre para lidiar con la pandemia.
2. *Aprendí por la fuerza* cuánto cambió la vida, la cantidad de tiempo que le permitía a mi hijo estar frente a una pantalla. Antes de la pandemia, tenía permiso para pasar 1 o 2 horas diarias frente a una pantalla, con fines de “entretenimiento”. Durante la pandemia, esto cambió por completo.
3. *Aprendí por la fuerza* cuánto cambió la vida: No poder disfrutar de las reuniones “normales”: cumpleaños, fiestas de nacimiento, bodas, conciertos y festivales.
4. *Aprendí por la fuerza* la importancia de enfocarse en el cuidado de uno mismo. Algunas situaciones dificultan que dependamos de los demás para mejorar nuestra propia salud mental. Era de vital importancia que hiciera cosas que me hicieran feliz, y eso evitó que enloqueciera. Los rituales me salvaron. Practicaba yoga por la mañana y salía a caminar por las tardes. Decidí que era importante desconectarme de mi trabajo en horarios puntuales. Esto me ayudó a asegurarme de pasar tiempo de calidad con mi hijo, no solo durante las comidas, sino también al jugar, salir a caminar y ver películas juntos.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Poema para el respeto

Seamos más respetuosos.
Incluso con quienes
no escuchan

(son aún) gente //política, testaruda, necia//
buena.

Simplemente son distintas a mí.

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Desde lo microbiano hasta lo mundial

La vida se volvió mucho más valiosa. En todos los niveles. Desde el microbiano hasta lo mundial. Algo muy invisible a los ojos cambió el planeta, independientemente de cómo las personas elijan pensar sobre ese tema. El COVID tenía el objetivo de sobrevivir, al igual que la mayoría de nosotros. Pero pongámoslo en perspectiva: ¿Cuántas otras formas de vida en nuestro maravilloso planeta sufren una catástrofe ocasionada por el cambio climático y otros factores generados por el hombre?

Todd Holloway
Center for Independence

Experimentar la belleza incluso durante los momentos más oscuros de la pandemia

Aprendí a crear mi propia felicidad.

Cuando no podía encontrarla fuera, miraba hacia dentro. Las flores en el alféizar de mi mente protegían mi paz.

Me di cuenta en quiénes podía apoyarme realmente.

Me di cuenta de lo que me hacía sentir libre: tener un cronograma flexible, diseñar mi día como yo quería, disfrutar de la experiencia de estar en casa con mi amor y mi mascota. Disfruté del tiempo en soledad; no siempre quiero socializar, así que no tener planes fue liberador.

Me di cuenta de que si tenía un poquito de alegría, debería sentirla por completo, como un acto de resistencia. Intenté permitirme sentir muchos sentimientos y verdades de una vez.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

**Consigna de
redacción n.º 3
¿A qué desafíos
se enfrentó debido
al COVID?**

Estimado lector:

*En retrospectiva, ¿a qué desafíos tuvo
que enfrentarse directamente
durante la pandemia?*

¿Qué lo hizo crecer?

*¿Cómo se sintió durante este período
sin igual?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Como todos los demás, mi familia sintió las consecuencias del aislamiento debido a la COVID. Nuestras reuniones comunitarias se suspendieron. Tuvimos que aprender cómo conectarnos de manera virtual o mediante Facetime. La pandemia trajo consigo un aspecto claro de salud mental para muchas personas; también para mí. Además, vi cómo se deterioraba la salud de mis amigos que contrajeron COVID-19. Incluso solo ser testigo secundario de la pandemia fue muy difícil para mí.

Haiku sobre el COVID

La vida cambió mis perspectivas
Ocurrieron cambios inmediatos
Algunos sin previo aviso

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Los desafíos más difíciles fueron no saber quién se había vacunado y quién no. Debíamos usar mascarilla todo el tiempo para protegernos. (Aún debemos usarla).

Muchísimas personas no creían en la ciencia.

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

Transcripción de relato oral de *Pa Ousman Joof*

Recuerdo llevar a gente al Monroe State Fairground y al Arlington Airport, en trayectos de 25, 30 o 40 minutos, únicamente para asegurarme de que nuestra comunidad pudiera vacunarse con el apoyo del Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH, por su sigla en inglés) y de organizaciones como All in Washington. Pudimos otorgarles subsidios a miembros de la comunidad, ya que las personas temían perder su trabajo. Incluso tomarse dos o tres horas del trabajo para ir [a vacunarse] habría sido un gran problema con el dinero que ganarían. Por lo tanto, tuvimos que recalcular el subsidio que podíamos asignarles a las personas para cubrir sus costos de gasolina y las horas que debían ausentarse del trabajo. Comenzamos a otorgar tarjetas de regalo de \$50 y brindar transporte; todo esto antes de que accediéramos a nuestros propios [medios de transporte y financiación].

Sigo diciendo que es desafortunado que haya tenido que pasar el COVID para que podamos recibir algún tipo de financiación o apoyo para las cosas que queríamos hacer en la comunidad hacía años... para que podamos abrir este espacio seguro donde podemos brindar servicios a niños y a adultos mayores. Ahora, mientras hablamos, se está realizando una actividad afuera. Puede que me hayas escuchado decir “S’alam” a las personas que entran a agarrar cajas de CrossFit, que entregamos cada semana. Entonces, abrimos el espacio. Solo costó \$75,000. Tuve que hacerlo. Quiero decir, como voluntario y con todas las demás personas con las que trabajaba.

Mi miedo era el siguiente: ¿Cómo podremos sostener esto, ahora que hay muchos recursos disponibles? ¿Qué ocurrirá después del COVID? ¿Cerraremos esta oficina y volveremos a brindarles servicios a las personas en la sala de estar de mi casa, en estacionamientos, etc.? Sería una gran vergüenza, un sueño roto en mil pedazos. Sería desalentador para la comunidad.

Trabajamos como el 211 para la comunidad. No existe ningún otro lugar [accesible desde un punto de vista cultural] al que acudir... algún lugar donde pueden ir si tienen problemas y para cuidarse a sí mismos. Por lo tanto, [los defensores de la salud comunitaria] vemos cómo podemos encargarnos de todo esto. Esos eran mis mayores miedos, obviamente, cómo [el COVID] afectaría a la comunidad. No sabía cuánto afectaría a la comunidad ni cuándo terminaría.

Pa Ousman Joof
WA West African Center

Mi familia se vio atrapada entre tener cuidado y negar la pandemia de COVID. Mis padres y yo fuimos los primeros de nuestra familia de seis en vacunarnos. Mis hermanos no tienen ningún interés en hacerlo, hasta el día de hoy.

Mulki Mohamed
RuntaNews

Fue un desafío trabajar con personas que dudaban de los datos médicos y políticos, y que eran completamente testarudos frente a los peligros del COVID.

Lidiar con personas que fabrican sus propias verdades y políticas, que juegan con la vida de los demás; que son egocéntricos y no se preocupan por su salud ni por la de los demás.

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Me entristeció no poder viajar para ver a mi familia.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Nos distanciamos lo más que pudimos durante la cuarentena. Pero debía brindarle apoyo a nuestro Departamento de Salud Pública.

Ayudaba al Departamento de Gestión de Emergencias a evaluar centros para las pruebas, la cuarentena, la colocación de vacunas, etc.

No me acercaba a mi familia hasta que me había descontaminado por completo.

Recuerdo preguntarles a todos cómo se sentían y si comprendían lo que estaba ocurriendo. Podía ver que existía mucha confusión debido a la información y los mensajes contradictorios entre mis conocidos y yo, y las noticias diarias.

Todd Holloway

Center for Independence

**Consigna de
redacción n.º 4
¿Algún rayo de luz
del COVID?**

Estimado lector:

*Tómese un momento para recordar,
escribir y compartir los aspectos
positivos que ocurrieron durante
los tiempos difíciles de la pandemia.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poema para los rayos de luz

Sacó a las personas de su zona de confort
y las puso en acción.

Por un momento, abrió la conciencia colectiva
y el alma moral de la gente, en una era nunca antes vista.

Nos quitó la máscara, por un hechizo.

El hechizo se rompió.

Escribí mis memorias y creé escuelas de arte
a partir de calabozos diseñados para apresar a nuestros niños.

Fue, de algún modo, una vacuna contra la plaga
de desánimo y apatía
hacia nuestro amor propio.

Nos devolvió los sueños.

El COVID acercó a las personas de maneras increíbles.

Endulzó los besos finales, extendió las largas despedidas
ralentizó los atardeceres y los volvió más seductores.

Reveló la divinidad de la naturaleza
en plena luz del día.

E incluso con toda la agonía
y el éxtasis que trajo
a este planeta, también tuvo que, finalmente, regresar a la tierra.

Polvo eres y en polvo te convertirás.

Y el coro cantó “no dejes que la puerta te golpee...”

Jordan Chaney

Trabajador cultural y poeta

El rayo de luz es que también encontramos a tantas
personas dispuestas a ayudar a otras, incluso a
desconocidos. Estoy en una comunidad rodeada de
ideas creativas. Deberíamos enfocarnos en cómo seguir
comunicándonos. El desarrollo de comunidades durante
el COVID fue muy maravilloso. Somos seres sociales.
La pandemia nos mostró cuán importante es que nos
mantengamos en contacto.
De alguna manera. De cualquier forma.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

El cambio a más eventos virtuales, como conferencias y ferias laborales, me ayudó a lidiar con el confinamiento y a encontrar una comunidad de personas que piensan como yo con las cuales conectarme.

Mulki Mohamed
RuntaNews

Poema para los regalos de despedida que nos dejó el COVID

El regalo de despedida de hábitos más saludables
Ahora salgo a caminar diariamente
Atesoro mis vínculos
y llamo a mis seres queridos todos los días

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Me permití volver a disfrutar de la lectura... Releí mis libros favoritos de la niñez, me sumergí en novelas que me llevaban a otros mundos, devoré poemas... Hacer algo que me gustaba tanto cuando era niña me hizo sentirme más cerca de mí misma.

También volví a escribir; algo que no hacía desde hacía más cinco años. Conseguí una máquina de escribir y pasé mis noches escribiendo en el patio trasero, a la luz de la luna, con mi perro a mis pies. Me permití ser “frívola” y experimentar la belleza incluso durante los momentos más oscuros de la pandemia.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



Consigna de redacción n.º 5 Creación del COVID Historias y obituarios

Estimado lector:

*¿Y si se da la libertad de hacer
su propia historia, mito o fábula
sobre la creación del COVID?*

*Si pudiera escribir su propio obituario
para el COVID, ¿qué diría?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

El COVID nació bajo un régimen sádico en tiempos ya inciertos y divididos.

El COVID es un bastardo, un huérfano con más vidas que los gatos.

Cuenta el mito que el COVID gana vidas adicionales (mutaciones) al devorar a nuestros seres queridos. Pero, principalmente, se da festines con las víctimas de la desinformación.

Jordan Chaney
Trabajador cultural y poeta

El COVID nació hace MUCHOS años y languideció en un segundo plano sin protagonismo, mientras sus hermanos recibían atención y honores. El COVID estalló como una superestrella en el escenario global entre 2019 y 2020 porque la humanidad comenzó a usurpar cada vez más sus tierras. El COVID nos recuerda que los humanos no somos “lo máximo”.

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

Notas del sanador: Hierbas para el dolor

Hay plantas amigas que, como las personas, pueden darnos lugar para lo que sentimos. A continuación, se incluye una lista de tés de hierbas. ¿A qué remedios caseros recurre para recibir consuelo?

Plantas amigas

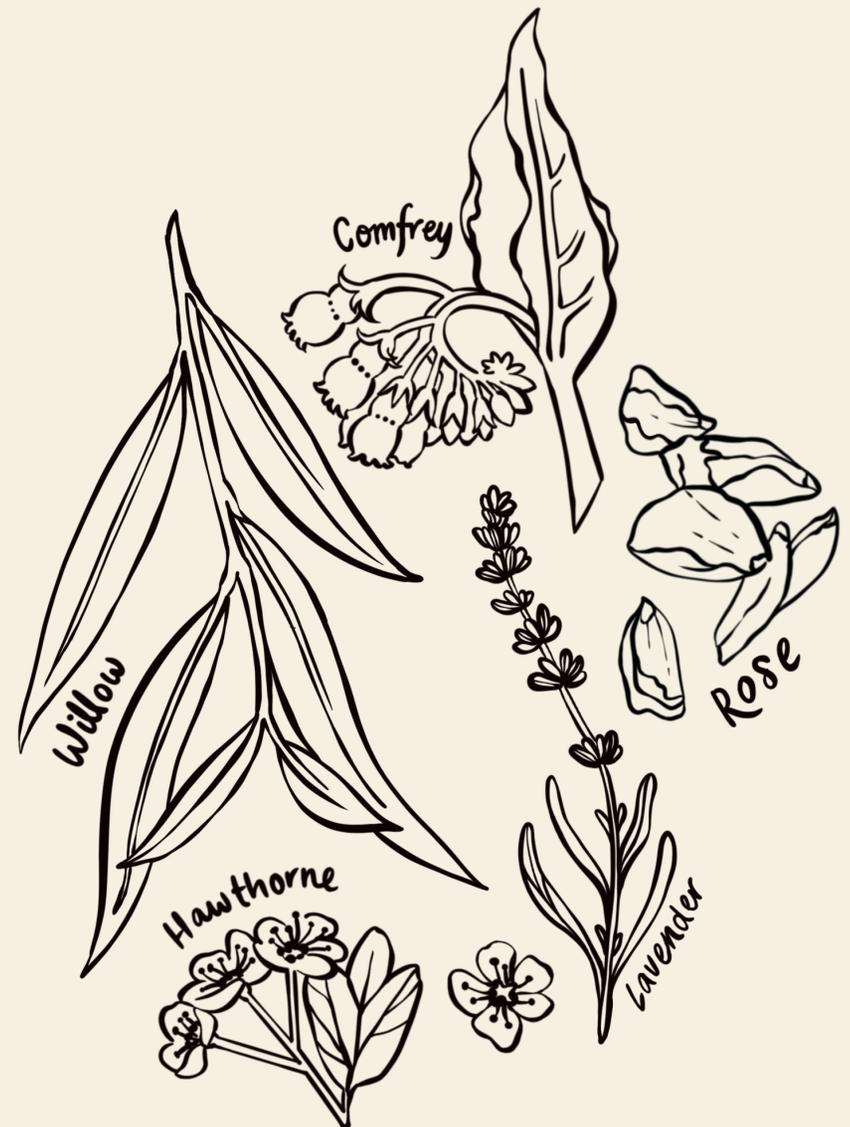
Sauce

Consuelda

Rosa

Espino

Nervinas: Lavanda, Scutellaria baicalensis, menta, melisa



**Consigna de
redacción n.º 6
Lo que sale
a la superficie:
Meditación sobre
la alegría y el dolor**

Estimado lector:

*¿Qué sale a la superficie cuando
le pregunta a su cuerpo dónde siente
el DOLOR y la ALEGRÍA?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo escucho la palabra dolor?
La siento en mi pecho

Cuando escucho la palabra alegría
La siento en mi cara
Porque sonrío
y en mi cabeza, porque
automáticamente
pienso en un momento de mi
vida donde sentí alegría.

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

si encuentras alegría

permítete sentirla por completo.

salta alto hasta la luna.

rueda por un campo de flores.

si encuentras alegría

deslízate como un velero

guiado por tu corazón resplandeciente.

siéntela por completo

para que, cuando lo necesites,

recuerdes que los momentos

como este son posibles.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Consigna de redacción n.º 7

Mantener el contacto

Estimado lector:

Esperamos que haya leído esta antología de textos elaborados por trabajadores de primera línea dando lugar a sus propios sentimientos y emociones.

Sin importar lo que sostenga, a veces es necesario sostenerlo cerca suyo.

Además, ¿de qué otra manera recordaríamos lo que significó este momento colectivo? ¿Cómo podrían las nuevas generaciones saber de él?

Si lo desea, envíenos sus trabajos creativos o comparta con nosotros sus esperanzas, miedos y sueños. Estamos aquí para escucharlo.

.....

.....

.....

.....

Agradecimientos

Esperamos que haya disfrutado de estos fragmentos de las hermosas conversaciones que atestiguamos.

Cuando los líderes de equidad comenzaron a soñar con la Cooperativa, nuestra esperanza era crear un espacio significativo comprometido con centrar a las comunidades en torno a la planificación de la vacunación contra el COVID y la respuesta a este virus.

Sabíamos que nuestra intención era facilitar oportunidades de colaboración. Pero nunca nos imaginamos que la Cooperativa crecería hasta sumar más de 680 socios en todo Washington. Nos reuníamos virtualmente por Zoom. Con el tiempo, estas 24 sesiones mensuales ayudaron a establecer políticas y enfoques dedicados a la visión de la comunidad. Este fue un espacio de mucho peso que derivó en la creación de dos grupos de trabajo derivados.

Ha sido un inmenso placer liderarlo en conjunto con 19 increíbles socios de reflexión cooperativa, muchos de los cuales compartieron aquí su creatividad. He aprendido de cada uno de los socios mencionados a continuación. Me enseñaron a centrarme en la atención comunitaria. Me enseñaron a poner la creatividad y la alegría en primer plano al buscar soluciones.

La visión de estos líderes me mostró cómo podemos, como sociedad, reimaginar la salud pública en sistemas que funcionen para todos honrando la cultura, el idioma y la repercusión de la información, y que podemos compartir esto con amor y cuidado.

Fathiya Abdi
Cooperativa comunitaria



La financiación de este documento fue posible gracias al Departamento de Salud de Washington mediante una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Las opiniones expresadas en este documento y por sus contribuyentes no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la mención de nombres y prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

Chaune Fitzgerald, [Women of Wisdom – TriCities](#)

Dr. Ben Danielson, defensor de la comunidad

Gloria Rodriguez, [LatinX Unidos of the South Sound](#)

JanMarie Olmstead, [American Indian Health Commission](#)

Jordan Chaney, trabajador cultural y poeta

Kathleen Wilcox, [African Americans Reach & Teach Health](#)

Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition SPS](#) y Multicultural Center of the South Sound

Faaluaina “Lua” Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)

Lynese Cammack, defensora de la comunidad juvenil

Mayra Colazo, [Central WA Disability Resources](#)

Megan Veith, [Building Changes](#)

Mohamed Bakr, [Muslim Community Network Association](#)

Mulki Mohamed, [RuntaNews](#)

Pa Ousman Joof, [WA West African Center](#)

Priya Jayadev, [Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental Disability Services](#)

Todd Holloway, [Center for Independence](#)

Van Kuno, [Refugee & Immigrant Services NW](#)

Vincent Perez, [Equity Institute](#)

Zyna Bakari, [Urban League of Metropolitan Seattle](#)

Un especial agradecimiento a Kim Crutcher.

DOH 830-032 May 2024 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.

Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.