



FOR BETTER
COMMUNITY
TOGETHER. MAKE IT HAPPEN!

EDICIÓN INAUGURAL
MAY, 2020

Hacer un cambio!





FOR BETTER
COMMUNITY
TOGETHER, MAKE IT HAPPEN!

Edición 1 | Mayo 2020

CONTENIDO



5

LEER

Bienvenida del fundador

por Patrick Lussier



6

Editorial

LEER

COVID-19: Nuestro nuevo “normal”

por Nicole Gardner



8

LEER

¿Cuáles son los impactos psicológicos del COVID-19 en las pequeñas comunidades de América Central y el Caribe?

por Kelly Aiello



Esta es una revista interactiva.
Haga clic en Miniaturas para
leer el artículo.

📖 LEER

Impacto de la pandemia en las economías Centroamericanas: Un breve análisis

por Shrita Pathak

12



18



📖 LEER

El impacto del coronavirus en América Central y el Caribe

por Lea Bidiville

📖 LEER

Maryse Lehoux : El hada del Yoga

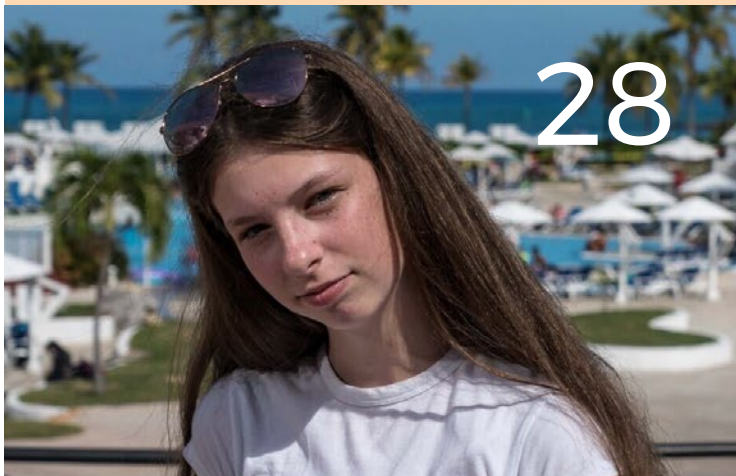
por Raficka Badaoui

26



DIVA YOGA

28



📖 LEER

La voz de una niña - Bianca

por Lea Bidiville





Bienvenida del fundador

—
por Patrick Lussier

Quiero enviar un mensaje personal a todos nuestros lectores.

ForBetterCommunity es una organización sin fines de lucro que busca potenciar a las comunidades más necesitadas. Nuestro objetivo es ayudarlos a alcanzar la autosuficiencia y la sostenibilidad ambiental a través de la cooperación y la autonomización, así como con las competencias y herramientas necesarias para el éxito a largo plazo.

En este número, hemos compilado algunos de los mejores investigadores y periodistas para ofrecerles información contemplativa e informativa sobre las comunidades con las cuales estamos trabajando. También aplaudimos a las personas que se han sumado y se esfuerzan por inculcar el aprendizaje, la sensibilización y la colaboración hacia estas comunidades, y a ustedes, estamos muy agradecidos.

En esta edición, hemos dado un enfoque en particular a un joven, adentrándonos a su situación y dándole identidad a dichas comunidades.

Para muchos de nosotros, aquí en ForBetterCommunity, en estas comunidades y en todo el mundo, la época de pandemia ha sido un gran desafío y ha marcado la desigualdad y la inequidad, pero también la bondad, la comprensión y la compasión. Esperamos brindarles historias e información valiosa en este número como en los próximos. ■



Bienvenida del fundador

A world map with a dark background, showing red circles of varying sizes representing COVID-19 hotspots. The circles are most prominent in North America, Europe, and parts of Asia. The map is partially obscured by a blue and cyan text box in the center.

COVID-19:

Nuestro nuevo “normal”

por Nicole Gardner



El mundo ha cambiado. Millones de nosotros estamos en distanciamiento social o en aislamiento, 3.8 millones de personas han sido diagnosticadas con el coronavirus, y 264,000 han muerto. Para cuando esto se publique, esas cifras serán más altas.

En los países desarrollados nos sentamos en casa, vigilando nuestros depósitos de papel higiénico, quejándonos en Twitter de nuestras vacaciones canceladas, y hablando con nostalgia de los largos días olvidados de comida rápida y membresías de gimnasios de lujo.

Estoy siendo superficial, pero demasiados de nosotros hemos olvidado a la gente que estaba luchando incluso antes de que el coronavirus atacara. Las personas que no pueden permitirse quedarse en casa y esperar que eso termine, cuyos hogares fueron destruidos por la guerra o los desastres naturales, que viven en campos de refugiados, o que no tendrán para comer si se quedan en casa. ¿Los ignoramos porque nos hacen sentir incómodos o porque nos sentimos impotentes?



Aunque tengas un lugar seguro para vivir y suficiente comida, es una situación difícil. Nunca es un buen momento para que tu vida se ponga de cabeza.

Cuantos de nosotros desviamos la mirada y pasamos por alto la historia de la madre en Kenia, que recurrió a cocinar piedras haciendo tiempo para que su hija se durmiera esperando la cena. ¿Qué hay de las incómodas noticias sobre la propagación del virus en los campos de refugiados o en los barrios marginados? Esas historias nos cuentan lo que es estar atrapado, hambriento, incapaz de proteger a los que amas, esperando el virus.

Si pasas tus vacaciones en cruceros, ten en cuenta que hay diez mil tripulantes, en su mayoría de países en desarrollo, varados en barcos infestados por el coronavirus. Muchos de ellos, ya no reciben salario. ¿Se te cruza por la mente esto cuando sueñas con tus próximas vacaciones?

Aunque tengas un lugar seguro para vivir y suficiente comida, es una situación difícil. Nunca es un buen momento para que tu vida se ponga de cabeza. Sólo te pido que pienses en la gente alrededor del mundo que estaba luchando incluso antes del coronavirus. No importa lo incómodo que estés, para ellos es mucho peor. ■



Vivimos en tiempos sin precedentes. Para los afortunados que residen en regiones de riqueza y prosperidad, todavía existe el impacto significativo de esta pandemia y la preocupación por lo que depara el futuro. El COVID-19 ha cambiado nuestra definición de la normalidad y ese es un sentimiento que se lleva en todo el mundo.

Pero nunca este cambio ha tenido más impacto que en las regiones en desarrollo de América Central y el Caribe, donde los suministros son peligrosamente bajos. Lo que una vez fueron fundamentos económicos precarios, ahora se han desmoronado, dejando a esas regiones desesperadas.

¿Cuáles son los impactos psicológicos del COVID-19 en las pequeñas comunidades de América Central y el Caribe?

por Kelly Aiello

Esta pandemia no es sólo una crisis financiera. Es una crisis humanitaria que tiene importantes repercusiones en la salud y el bienestar de las poblaciones vulnerables, y se prevé que los efectos psicológicos del TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) duren mucho más que la pandemia.

El TEPT puede ser una condición de salud mental crónica que es el resultado de un estrés agudo o prolongado. El miedo a la enfermedad, la pérdida de seres queridos, así como la continua y extrema preocupación sobre cómo alimentar a la familia o pagar la renta, puede causar un influxo de corticosteroides, conocidos como “hormonas del estrés”. Esto resulta en un estado de miedo y desesperación intenso. Pero en el caso del TEPT, ese miedo acentuado no se disipa una vez que la amenaza ha terminado,

lo que resulta en un malestar tanto mental como físico que puede conducir a otras condiciones crónicas como el trastorno depresivo mayor, el trastorno de ansiedad generalizada, afecciones cardíacas y el cáncer ^[1]. Esto, aumentado a la carga de un sistema de salud saturado.

Entonces, ¿cómo se traduce eso a los individuos que ya estaban enfrentando dificultades económicas en estas regiones? Cuando se detiene el turismo, la economía de países como Cuba y Jamaica también se detiene, dejando a muchos que ya tenían un empleo precario, ahora sin trabajo. Este drástico aumento del desempleo puede dar lugar a un incremento de la violencia doméstica, de la delincuencia, el empeoramiento de la salud y aún más dificultades para volver a la normalidad. ^[2]

¿Qué sucederá cuando las cosas vuelvan a la ‘normalidad’?



Al igual que el resto del mundo, estas comunidades tendrán que retomar su vida donde la dejaron antes de la pandemia. Pero a diferencia de otros países con abundantes recursos, estas comunidades tienen poco a lo que recurrir. Los recursos son escasos, por lo que hay y sus economías están ahora casi destruidas. La atención de la salud, la educación y los servicios sociales serán los factores determinantes de la velocidad del restablecimiento, tanto a nivel individual como colectivo.

La solución no se trata de simplemente volver al trabajo. Sino que requiere un enfoque múltiple, que incluye acceso a los recursos, promoción de los servicios sociales y centros de servicios de salud mental y física.

¿Qué apoyo se necesita?

Trabajar para eliminar las barreras al acceso es el primer paso más importante. Es esencial garantizar un acceso notorio a los suministros, incluidos los alimentos, los productos domésticos, los suministros médicos y otros recursos. Trabajar para crear y abastecer cooperativas, como la que se presentan, ayudará a elevar los niveles de recursos saludables y a la vez generará trabajo.

Abrir centros sociales de recursos para las comunidades en riesgo, como las mujeres y los jóvenes, y la realización de campañas de divulgación ayudarán a reducir el riesgo de violencia. Antes de la pandemia, casi el 52% de las mujeres de esas regiones trabajaban en sectores precarios (fuente). Este nuevo incremento del desempleo debido a la abolición casi total del turismo aumenta drásticamente el riesgo de violencia doméstica, delincuencia, ampliación de las brechas de la pobreza y empeoramiento de los resultados.

La educación es también un factor crítico para garantizar la salud general de una comunidad y la economía (fuente). Asegurando la reapertura segura de las escuelas, el acceso al transporte y al material escolar adecuado, así como los programas de alimentación para los estudiantes, estas comunidades tendrán mejores resultados.

Nuestro enfoque

Nuestro enfoque será establecer la estrategia de cómo llevar los tan necesitados suministros a estas regiones, mientras ayudamos a reforzar los servicios sociales y las operaciones de atención médica. Estamos trabajando para que estas comunidades vuelvan al trabajo y a las aulas. Haciendo esto, queremos fomentar la esperanza en un momento devastador. ■





Impacto de la pandemia en las economías Centroamericanas: :

Un breve análisis

por *Shrita Pathak*

Introducción

La nueva crisis del Coronavirus, que se ha extendido a más de 190 países, ha impactado la economía mundial como ninguna otra en la época contemporánea. Naciones enteras se han encerrado, y los gobiernos de todo el mundo están inyectando dinero en sus respectivos sistemas de salud. Aunque los efectos exactos del virus aún no se han determinado, podemos estar seguros de que sus efectos económicos se sentirán durante los próximos años. En estimados realizados a principio de marzo, la OCDE proyectó un crecimiento del PIB mundial del 2.4%, en lugar del 2.9% esperado. La ONU, por otro lado, ha pronosticado una caída de casi 1% del PIB mundial. Un pronóstico actualizado del FMI a mediados de abril presentó un panorama aún más oscuro. El informe estimaba que la economía mundial podría disminuir hasta un 3% en 2020, y el comercio mundial se reduciría en un 11%. El informe concluyó que la economía mundial experimentaría su “peor recesión desde la Gran Depresión”.

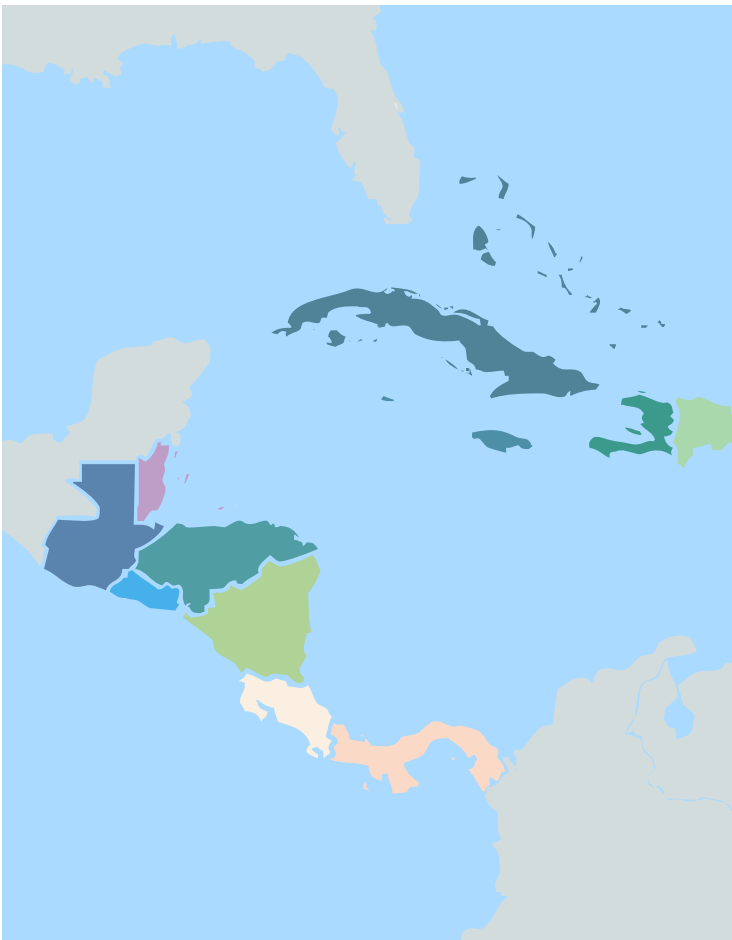


La pandemia en América Central y el Caribe

Las naciones que forman parte de América Central y el Caribe no han tenido tantos casos de COVID-19 como Estados Unidos o Europa. Sin embargo, han sufrido drásticamente en el frente económico. La mayor parte de la actividad comercial se ha paralizado debido a las leyes gubernamentales destinadas a hacer frente al virus y aplanar la curva. Las industrias que han sido y serán más afectadas en esta región incluyen el turismo, la infraestructura, los mercados de capital y las remesas. Es esencial señalar que la inestabilidad en estos países se agudizará aún más con las continuas medidas de cuarentena.

Según un informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) de la ONU, se prevé que la economía de América del Sur se contraiga en un 5.2%. La jefa de la CEPAL, Alicia Bárcena, declaró en una conferencia de prensa que los efectos del COVID-19 provocarían “la mayor recesión que ha sufrido la región desde 1914 y 1930”

También se prevé que el desempleo aumente hasta el 11.5%, frente al 8.1% el año pasado, es decir, aproximadamente 38 millones de personas desempleadas en la región. Esto dará lugar a una disminución de la actividad económica, lo que a su vez provocará un descenso de los ingresos de los hogares y, por tanto, de su capacidad para satisfacer sus necesidades básicas. Según el informe, la tasa de pobreza aumentará en un 4.5%, con 16 millones de personas por debajo de la línea de pobreza extrema. La igualdad del género también puede ser objeto de retroceso con medidas como el cierre de escuelas y el distanciamiento social, que imponen una





mayor carga a las mujeres para sumarle doble trabajo (no remunerado).

Según Eleza Lazarou, investigadora asociada de Chatham House, el distanciamiento social y la reducción de la demanda golpearán más duramente al sector de los servicios, que representa más de la mitad del PIB de América Latina. Esto es especialmente cierto en el caso de los servicios no transferibles, como en el caso del turismo, que constituye una parte importante del PIB de los países del Caribe. Tomemos, por ejemplo, Barbados. La industria del turismo representa el 12% de su PIB total de forma directa, y hasta el 40%

de forma indirecta. Es la mayor fuente de divisas del país.

Las pequeñas empresas, que no pueden soportar cierres prolongados, también se han visto afectadas negativamente. Nos pusimos en contacto con el Tribunal de Arbitraje y Mediación de Barbados el miércoles (7 de mayo) para entender qué tipo de acción se estaba llevando a cabo para minimizar los daños. “Hemos relajado algunas restricciones en sectores específicos con efecto a partir de esta semana, pero muchas empresas siguen teniendo prohibido operar”, dijo un miembro del CEDR.

¿Como están lidiando los gobiernos con la crisis?



Chile ha destinado 12 billones de dólares americanos a la lucha contra el COVID-19. El dinero, que equivale aproximadamente al 4.7% de su PIB total, está destinado a proteger los ingresos de las familias, evitar la pérdida de empleos y mejorar el sistema de salud del país. El Salvador ha anunciado transferencias directas de 300 dólares por hogar. El gobierno también ha aprobado un fondo de emergencia de 2 billones de dólares destinado a apoyar el sistema de salud. Guatemala ha pedido un préstamo de 450 millones de dólares al Banco Mundial para su lucha con el virus. Honduras ha aplazado el pago de sus impuestos y ha iniciado un programa de entrega de alimentos para ayudar a los hogares en situación de encierro.

Los gobiernos de estas naciones están tratando de luchar con eficiencia esta gran batalla contra el COVID-19. Sin embargo, no hay que olvidar que otras naciones apenas se mantienen a flote en estos tiempos difíciles. Venezuela, por ejemplo, es una de las veinte naciones menos preparadas para enfrentar la propagación de una epidemia. Otros países como Guatemala, Guyana, Haití y Honduras también son extremadamente vulnerables a estas emergencias de salud pública.

Las naciones de América Central y el Caribe necesitan desesperadamente ayuda, especialmente cuando se tiene en cuenta el hecho de que las cuarentenas sólo se van a prolongar, volver a imponer o al menos existir en cierta medida durante un año más. Si la pandemia sólo hubiera afectado a cierta región del mundo, la realidad sería diferente. Recibir fondos a través de los mercados de capital extranjero habría sido una opción viable. Sin embargo, la crisis no se limita a una región, sino que es de carácter mundial. Lo que hace aún más esencial la ayuda para aquellos que tienen la posibilidad de hacerlo. ■



A photograph showing several hands of different skin tones cupping dark soil and small green seedlings. The hands are arranged in a circle, with the soil and plants in the center. The background is a blurred outdoor setting with dry leaves and twigs.

El impacto del coronavirus en América Central y el Caribe

por Lea Bidiville



Durante los últimos tres meses, el coronavirus ha afectado a América Central y el Caribe mediante una combinación de factores internos y externos, que han obligado a los países de la región a actuar ante la situación de emergencia creada por la pandemia. Las respuestas locales a los retos planteados por el COVID-19 difieren entre sí, y van desde respuestas rápidas hasta la negación de la situación de emergencia.

Situación política, económica y social previa a la pandemia del coronavirus.

Se cree que algunos factores internos preexistentes han agravado el impacto del COVID-19 en América Central y el Caribe. Los presupuestos públicos limitados y el lento crecimiento económico que caracterizan a varios países de la región, desfavorecen considerablemente su capacidad de respuesta ante los efectos devastadores del COVID-19. Los altos niveles de pobreza y desigualdad dificultan el acceso de los más desfavorecidos a los servicios de salud. El trabajo informal también es común en la región. Debido a la imposición de restricciones como los toques de queda y los cierres obligatorios, una gran parte de la población de la región se vio obligada a dejar de trabajar por completo. Además de que un segmento importante de la población regional trabaja por cuenta propia sin seguro de desempleo, las consecuencias para estos trabajadores informales que operan fuera de los canales oficiales son dramáticas.

Hay muchos ejemplos de países dentro de la región que carecen terriblemente de un sistema de salud que funcione. Se dice que países como Guatemala, Honduras y Haití son particularmente vulnerables a la pandemia debido a su precario sistema de salud y a la escasez de ventiladores. La salud de la población en general también tiene un rol a desempeñar en esta crisis sanitaria. La mala salud expone a su población a mayores riesgos de contratar el coronavirus y de morir a causa de él. La tendencia al aumento de las tasas de hipertensión, obesidad y diabetes - todos ellos siendo factores de riesgo - en México y en Costa Rica son una amenaza para sus ciudadanos.

Además de estos factores domésticos, los centros de detención de la región se encuentran entre los más sobrepoblados del mundo. Las cárceles de Haití tienen una tasa de ocupación media del 450% lo que pone en peligro la salud de sus ocupantes.



Respuestas internacionales al COVID-19 y sus consecuencias para América Central y el Caribe

A parte de los factores internos preexistentes que limitan la capacidad de repuesta a la crisis, las respuestas internacionales han tenido un grave impacto en América Central y el Caribe.

La desaceleración económica en los EUA y en Europa debido al COVID-19, ha tenido importantes consecuencias para los países de América Central y el Caribe, cuyas economías dependen muchísimo de la fluctuación de la actividad económica de los EUA y Europa.

La reducción del comercio internacional, la disminución de los precios de los productos

básicos, la interrupción de las cadenas de valor y la reducción de las remesas son algunos de los ejemplos de cómo la repuesta internacional occidental ha repercutido en las economías de los países de América Central y del Caribe.

Debido al cierre de las fronteras y a las restricciones de viajes, la demanda de servicios turísticos se ha desplomado. Esto provocará sin duda una importante caída del PIB para 2020 en la mayoría de los países de América central y del Caribe, cuyas economías dependen enormemente del turismo internacional. Por consiguiente, existe una verdadera preocupación por el



aumento del desempleo y la quiebra de la industria turística.

La región de América Central y el Caribe también se ha visto muy afectada por la repatriación de los empleados expatriados, que ha dejado un gran vacío en sus economías.

Otra gran preocupación de la pandemia del coronavirus es la salud de los miles de migrantes rápidamente rechazados en la frontera entre los Estado Unidos y México. La decisión de cerrar la frontera con México fue tomada por el gobierno de Trump en marzo, aplicando al mismo tiempo órdenes de expulsión y aplazando todas las audiencias de los tribunales de inmigración para los migrantes. Se estima que más de 60,000 migrantes quedaron varados en campamentos improvisados en México y sin forma de acceder a ningún servicio médico.

Respuestas de América Central y el Caribe a la pandemia



Si bien se trata de una sola y misma enfermedad infecciosa, los estados de América Central y del Caribe no han adoptado una respuesta uniforme y coordinada ante la pandemia de coronavirus. Observamos tres grupos diferentes en cuanto a las respuestas elegidas por los gobiernos de la región. El primer grupo incluye países como Cuba, que han actuado de manera oportuna desde el principio. La reacción de La Habana ante la menaza del COVID-19 fue particularmente rápida con un plan de prevención y control, elaborado en enero 2020, que incluía la capacitación de personal médico, la preparación de instalaciones médicas y de cuarentena, así como la información al público sobre los síntomas y las medidas preventivas.

La segunda categoría comprende los países cuyas respuestas han sido algo desorganizadas y retrasadas. La falta de preparación en las unidades de cuidados intensivos, los bajos niveles de pruebas y las dificultades para imponer el distanciamiento social en Haití, demuestran la desorganización de este país vulnerable que tal vez nunca se recupere totalmente de esta crisis sanitaria.

Un último grupo incluye los países que han subestimado la importancia de la emergencia de la situación de la pandemia. En febrero 2020, Andrés Manuel López Obrador, presidente de México, clasificó al COVID-19 como “ni siquiera es tan malo como la gripa”. Posteriormente incitó a los mexicanos a salir a restaurantes y a “abrazarse”. Sin embargo, ahora parece haber aceptado la necesidad de aplicar medidas restrictivas, entre ellas el cierre de oficinas gubernamentales, la suspensión de todas las actividades no esenciales y la recomendación de quedarse en casa. En marzo 2020, el presidente nicaragüense Daniel Ortega, organizó una marcha “El amor en los tiempos de COVID-19”, en la que se reunieron miles de personas. Nicaragua se ha negado a cerrar escuelas y tiendas, y ha optado por mantener abiertas sus fronteras. A pesar del bajo número de casos registrados oficialmente, es muy probable que otros cientos de casos no hayan sido detectados debido al bajo nivel de pruebas realizadas.



¿Qué se puede hacer para ayudar a América Central y el Caribe?

Se pueden ofrecer varias soluciones a corto y largo plazo para ayudar a América Central y el Caribe para hacer frente a la pandemia de coronavirus. Entre las soluciones a corto plazo, la Secretaria Ejecutiva de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe de las Naciones Unidas, Alicia Bárcena Ibarra, sugirió hacer préstamos a tasas de interés favorables y aliviar la deuda de países altamente endeudados, aplazarla o condonarla, insistiendo en el hecho de que se necesitan medidas excepcionales para hacer frente a una crisis sin precedentes. No habrá progreso en la región de Centroamérica y el Caribe sin la cooperación y la solidaridad internacional.

Otras soluciones a largo plazo incluyen la reconsideración de América Central y el Caribe dentro de la futura geografía económica. Se cree que la pandemia de COVID-19 marcará el inicio de cambios en

la cadena de producción internacional que durarán más tiempo que la crisis actual. Será necesario aumentar la resistencia de las redes de producción, así como la diversificación de los países proveedores, la promoción de ubicaciones más cercanas a los mercados de consumo final y la reubicación estratégica de los procesos de producción y tecnológicos. La comisión Económica para América Latina y el Caribe añade que, si bien la globalización tal como la conocemos hoy en día no retrocederá, habrá una economía mundial más regionalizada centrada en tres polos: Europa, América del Norte y Asia oriental. Para tener un impacto en la nueva economía mundial, es crucial que Centroamérica y el Caribe avancen hacia una mejor integración regional en términos de producción, comercio y tecnología, con especial énfasis en la igualdad y la sostenibilidad ambiental.

La política internacional después del COVID-19

En el mundo del pre-coronavirus, ya existían grandes tensiones entre los EUA y China que han empeorado por la pandemia. En el hemisferio occidental, la pandemia representa una oportunidad para desafiar la influencia estadounidense, y la forma en que se desarrolle tendrá consecuencias mundiales duraderas. Si al principio de esta pandemia se pensó que China se vería debilitada frente a los Estados Unidos, hoy parece que puede ocurrir lo contrario. Ambos escenarios son ahora posibles, ya que Estados Unidos y China también están compitiendo en su esfuerzo por mostrar al resto del mundo no sólo quién es más eficaz a la hora de enfrentarse a la pandemia, sino también quién es mejor en la producción de una vacuna.

A diferencia de crisis anteriores (el Ébola y el crack financiero de 2008-2009), los Estados Unidos no han ejercido su liderazgo para coordinar una respuesta mundial ante la pandemia. Por lo contrario, Trump, guiado por su mantra “América Primero”, se ha centrado en luchar contra el coronavirus sólo en los Estados Unidos con el objetivo de no comprometer sus posibilidades de

ser reelegido en 2020. La falta de liderazgo y solidaridad de Trump se está produciendo no sólo a nivel mundial sino también en la región de América Central y el Caribe. Hasta ahora no ha habido ningún plan estadounidense de importancia destinado a ayudar la región a luchar contra el coronavirus.

Esta falta de iniciativa y solidaridad por parte de EUA ha abierto la puerta a China para ampliar su presencia y desarrollar vínculos más estrechos con varios países de América Central y el Caribe. Desde México hasta la República Dominicana, Cuba y el Salvador, varias naciones han aceptado los ofrecimientos de apoyo de China. La ayuda de China a la región refleja una tendencia mundial más amplia, ya que Pekín trata de alejar la narrativa de que es el país en el que se inició el coronavirus y al que se le restó importancia inicialmente. En cambio, China quiere ser vista como la punta de lanza de la lucha mundial contra el coronavirus. Sólo el futuro dirá si China puede desafiar la hegemonía de los EUA y llegar a una posición de líder mundial. ■



*Juntos
hacia un futuro mejor!*

ÚNETE A LA CAUSA





Juntarse con

Maryse Lehoux

El hada del Yoga

—
por Rafika



DIVA YOGA

La epidemia de Coronavirus ha cobrado un gran número de víctimas alrededor del mundo, incluyendo decenas de miles de muertes, pérdida de empleos, aislamiento y depresión entre el personal de hospitales y asilos. Afortunadamente, en esta tristeza hay una chispa de alegría. De hecho, durante esta pandemia se ha producido una verdadera oleada de solidaridad: dueños de restaurantes han preparado comidas gratuitas en los hospitales en gratitud, las costureras han hecho máscaras gratuitamente para la población, las asociaciones han llevado despensas a personas necesitadas, etc. Conocimos a una de estas personas invaluable, Maryse Lehoux.

Antes de convertirse en la líder del yoga francés en internet, Maryse Lehoux tuvo un proceso para ser Zen. Mientras era contadora, fue víctima de una depresión durante su embarazo en 2002. Se negó a tomar antidepresivos, por lo que su médico le sugirió que recurriera al yoga.

Entonces decidió dedicar su vida a enseñar el yoga y creó el Diva Yoga en 2007, cuyo objetivo es acompañar a las mujeres a vivir una vida sana, serena y amorosa en 10 minutos al día. Su canal de YouTube tiene más de 12,000,000 visitas y 150,000 suscriptores.

Posteriormente, fundó la Universidad Internacional de Yoga en 2017 y hasta la fecha, más de 500

profesores de yoga han seguido a Maryse y los cursos de formación de los entrenadores de la Universidad.

El coronavirus ha generado mucho estrés, por lo que Maryse Lehoux utilizó sus diversas experiencias para relajar a las personas y brindarles aliento: “En 2015, durante los ataques de Bataclan estuve en Francia, di tres conferencias sobre el bienestar y eso fue muy útil para la gente. Utilicé lo que experimenté en 2015 para comparar las dos atmósferas”.

Después de eso, decidió crear la “Fête de l’Amour” (festival del amor) que permitió a la gente soltar las emociones negativas y tener una conexión humana con la comunidad Diva Yoga.

El festival fue un gran éxito con 75,000 participantes. El Festival del Amor tuvo lugar del 17 de marzo al 4 de abril de 2020.

Durante la pandemia del Coronavirus, observó las dificultades de los trabajadores de la salud. Debido a la falta de espacio, los cuidadores tuvieron que elegir qué pacientes enviar a cuidados intensivos.

Aunque había escasez de personal, también tenían que brindar apoyo moral a los pacientes que no podían ver sus familias. Todo esto genera estrés y según Maryse Lehoux, son factores devastadores que pueden llevar al agotamiento y a la depresión.

Para apoyarlos, Locana Sansregret, formadora de yogaterapia, creó el proyecto “Réconfort” que se



ofrece gratuitamente en la plataforma Diva Yoga. Es un programa dividido en módulos de cinco minutos por día, durante 28 días. El objetivo es fortalecer la salud física, calmar las emociones, mejorar la estabilidad mental y promover el bienestar espiritual.

Los ejercicios son simples de realizar: “Primero hay movimientos físicos para mover el cuerpo como las giras de yoga, luego relajación, cantos y meditación”.

Este programa de 28 cápsulas también está disponible para los maestros. De hecho, es difícil hacer que los niños pequeños entiendan las reglas de distanciamiento social y la seguridad cuando todo lo que quieren hacer es abrazarse y jugar juntos.

Esta técnica es beneficiosa para los maestros, como señala Maryse: “La situación actual está causando mucho estrés a los maestros, por lo que estos simples ejercicios les ayudarán a sentirse mejor y quizás a evitar el agotamiento o la depresión. Todo está pregrabado para que puedan practicar cuando quieran”.

También especifica que en general, es mejor practicar un poco de yoga todos los días, en lugar de una vez a la semana: “Me pondré como ejemplo; después de ver los atentados de 2001 en directo en la televisión y experimentar de cerca los de 2015 en París, vi el impacto que el yoga ha tenido en mi vida en 14 años, porque si comparo las dos situaciones, la primera vez estaba estresada y ansiosa, mientras la segunda vez fue todo lo contrario. Así que en 14 años he visto el resultado de hacer un poco de yoga todos los días.

Después del éxito de su primer libro *Le Yoga Rose*, Maryse Lehoux está trabajando actualmente en su próximo libro que será una guía dinámica para practicar yoga y explicará científicamente sus beneficios. También enseñará cómo desintoxicar el cuerpo y la mente para sentirse zen y en armonía con su propio cuerpo.

This technique is beneficial for teachers as Maryse points out: “The current situation is causing a lot of stress for teachers, so these simple exercises will help them to feel better and perhaps avoid burnout or depression. Everything is pre-recorded so they can practice whenever they want.”

She also specifies that in general, it is better to practice yoga a little every day, rather than once a week: “I can take my example; after seeing the 2001 attacks live on TV and experiencing the 2015 attacks in Paris up close, I saw the impact that yoga has had on me in 14 years, because if I compare the two situations, I was stressed and anxious the first time and not at all the second time. So, in 14 years, I’ve seen the result of doing a little yoga every day.”

After the success of her first book *Le Yoga Rose*, Maryse Lehoux is currently working on her next book which will be a practical guide to the practice of yoga and will scientifically explain the benefits of yoga. It will also teach how to detoxify the body and mind to feel Zen and in harmony with one’s body. ■



LA VOZ DE UNA NIÑA- **Bianca**

Entrevista realizada por Lea Bidiville

Bianca es una niña de 15 años, que vive en Montreal. Como cualquier chica de su edad, le gusta reunirse con sus amigos y salir de compras al centro comercial. Sueña con viajar por el mundo algún día. En el futuro, quiere ser oceanógrafa para poder practicar su pasión por el buceo. Pero, cuando surgió la pandemia, ¿cómo le afectó? ¿Cómo se siente acerca del impacto del coronavirus en su propio país, así como en América Central y el Caribe? Eso es lo que intentamos descubrir.

Han pasado varios meses en los cuales el mundo entero está pasando por momentos muy estresantes. ¿Te preocupa esta situación?

A veces, puede ser muy aterrador porque estamos obligados a quedarnos en casa y guardar nuestra distancia con los demás. Siento que crea una situación habitual y inquietante. Pero al final del día, sabemos que lo hacemos por nuestro propio bien y esto hace que la situación sea un poco más soportable y nos permita aguantar las restricciones del encierro.

¿Sigues regularmente las noticias ?

No, normalmente no sigo las noticias por mí misma, la razón es que mi mamá me mantiene informada diaramente sobre lo que ha pasado con la pandemia en Canadá.

¿Qué ha cambiado concretamente esta crisis sanitaria en tu vida diaria?

Al principio, estaba muy emocionada de saber que se había tomado la decisión de cerrar las escuelas. ¡Pero ahora me arrepiento de haber dicho eso! Quedarse en casa viendo la televisión es demasiado aburrido. Diría que el mayor impacto del encierro en mi vida diaria es que ya no puedo reunirme con mis amigos. Aunque hacemos lo posible para hablar regularmente, no es lo mismo que verlos todos los días en la escuela.

A nivel personal, ¿crees que se puede sacar algo positivo de este periodo de encierro?

¡Mi habitación solía estar siempre muy desordenada! Pero con el encierro no tengo nada más que hacer que mantenerla ordenada. Espero mantener este nuevo hábito después de la pandemia.



A la edad de 15 años, es un poco difícil imaginar lo que esta pasando más allá de la frontera de nuestro país. ¿Cómo crees que el COVID-19 ha impactado en las comunidades de América Central y el Caribe?

Tuve la oportunidad de conocer México y Cuba, donde tengo amigos y familiares respectivamente. La situación económica ya era muy delicada en ambos países antes de la pandemia, entonces imagino que el coronavirus sólo ha empeorado las cosas. Si es difícil hacer frente a la pandemia en Canadá, mi suposición es que es aún más difícil para México y Cuba.

Ya que conoces personalmente a México y Cuba. ¿Esperas ver diferencias en la forma que el COVID-19 ha impactado a las comunidades mexicana y cubana?

Una de las cosas que más me impactó cuando visité Cuba, fueron sus tiendas de

conveniencia y lo vacías que estaban. Por mi experiencia, siento que México tiene una mejor economía que Cuba, lo cual considero puede ayudar a México a luchar con éxito contra el COVID-19. Además, Cuba depende mucho del turismo y casi todos en la isla se benefician de él. Desde que se han impuesto restricciones a los viajes, los cubanos están sufriendo por el déficit de la demanda turística.

¿Cómo te sientes con tus seres queridos que actualmente viven en México y en Cuba?

Sólo puedo imaginar lo difícil que es para ellos soportar la pandemia. Sé de hecho que la vida allá es una lucha que ciertamente se agrava con la pandemia de COVID-19, y siento mucha lástima por ellos. Me encantaría ayudarles, pero lo único que puedo hacer es hacer conciencia a mi alrededor.

Pongamos el ejemplo de una joven de tu edad que vive en un pueblo remoto de Cuba. Aunque ambas tienen la misma edad, ¿crees que tienen una visión diferente ante esta crisis de salud? Si es así, ¿Cómo crees que ella soporta esta situación?

Si, claro que tenemos una visión diferente de lo que ha estado sucediendo últimamente. Me siento bendecida de vivir en Canadá, donde no tengo que preocuparme por nada y donde todas mis necesidades y deseos se cumplen. Aunque a veces me quejo de la situación actual, tengo muchas maneras de entretenerme. Mientras que esta joven en Cuba no tiene todo eso y probablemente necesita trabajar aún más duro para mantener a su familia, ya que cayó todo el sector del turismo.

¿Sabes si el Canadá ha tomado alguna medida para ayudar a América Central y el Caribe?

No, no que yo sepa. Pero no creo que lo hayan hecho. En esta crisis, cada país da prioridad a las necesidades y a la salud de su propia población antes de pensar en los demás.

¿Que deberíamos hacer para ayudar a esos países a luchar contra el COVID-19?


Mi opinión sobre la situación en su conjunto es que todos deben desempeñar su papel, no importa cómo y cuan pequeño sea, para proporcionar a América Central y el Caribe productos de primera necesidad, medicamentos y material médico. El problema es que la gente de los países ricos tiende a preocuparse más por sus propios problemas menores que por contribuir para aliviar la pobreza y la miseria en las naciones menos afortunadas.

¿Cuáles podrían ser las consecuencias a largo plazo para esos países si no se hace nada para ayudarlos?

Si no los ayudamos, lo más probable es que les lleve más tiempo volver a ponerse en pie. Cuanto antes les brindemos



ayuda de emergencia, mejor. De esa manera se levantarán las restricciones de viaje y los turistas podrán volar de nuevo a Centroamérica y el Caribe, lo cual reanudarán todas las actividades relacionadas con el sector turístico. Al final, eso sería favorable para la región ya que el turismo representa una gran parte de su economía.



Entre los principios fundamentales de la Organización Mundial de la Salud, figuran la cooperación y la solidaridad entre cada estado con la intención de mejorar el acceso a la atención médica en los países con sistemas de salud precarios. Si en el futuro se desarrollara una vacuna, ¿crees que América Central y el Caribe tendrían acceso a ella tan fácilmente como Canadá?

Creo que será más difícil para América Central y el Caribe tener acceso a la vacuna. Inicialmente se lanzarán pocas vacunas y sólo los países ricos y poderosos podrán poner sus manos en ella.

Definitivamente será más difícil para América Central y el Caribe ofrecer vacunas a sus ciudadanos, debido a la fuerte

competencia con países como los Estados Unidos, Canadá o los países europeos.

Una vez que esta crisis sanitaria haya pasado, ¿crees que podremos reanudar una vida normal con los mismos hábitos que teníamos antes del coronavirus?

Sé que algunos países ya han empezado a suavizar sus medidas de emergencia y creo que no es razonable considerar que podremos reanudar cualquier tipo de vida normal. Mientras no se desarrolle una vacuna, todavía tenemos que mantener nuestra distancia entre nosotros.

¿Que deseas hacer una vez que la pandemia haya terminado?

No puedo esperar a volver a ver a mi familia y a mis amigos. Aunque hablamos casi todos los días por teléfono o por Skype, extraño reunirme con ellos. También estoy muy impaciente por salir de compras al centro comercial de nuevo e ir al cine.

¿Crees que tus proyectos para el futuro se verán afectados de alguna manera por la crisis actual?

Creo que los proyectos de todos se verán afectados de alguna manera porque nuestros estilos de vida serán diferentes después de la pandemia. Pero en general, puedo decir que tengo esperanza para el futuro y estoy segura que la crisis sanitaria actual no afectará a mi sueño de convertirme en oceanógrafa. Aunque signifique tener que tomar clases en línea sin la presencia física o el apoyo habitual de los profesores, sé que lo haré funcionar. ■