



# RAYOS DE RESILIENCIA

Experiencias de la comunidad  
latina durante la pandemia

*Experiences of the Latino  
community during the pandemic*

En los cinco años transcurridos desde el inicio de la pandemia de COVID-19, los temas de la enfermedad, la pérdida, la incertidumbre y la resiliencia han resonado en las historias compartidas con El Tímpano por los inmigrantes latinos y mayas del Este de la Bahía.

Esta pasada primavera, invitamos a nuestra comunidad a reflexionar sobre sus experiencias durante los primeros meses y años de la pandemia.

Para honrar y dar espacio a estas reflexiones, ofrecimos diferentes formas de contar historias, desde talleres de poesía hasta mensajes de texto y grabaciones de audio. Estas expresiones culminaron en “Rayos de Resiliencia”, un evento de sanación comunitaria realizado en colaboración con Eastside Arts Alliance en marzo de 2025 que reunió a artistas, poetas, músicos, contadores de historias, sanadores y organizaciones locales junto con miembros de la comunidad de toda el Área de la Bahía. Fue una reunión poderosa: la gente lloró la pérdida de seres queridos, compartió cómo sus vidas cotidianas habían cambiado y celebraron inesperadas fuentes en las que encontraron fuerza.

Hemos recopilado algunas de las respuestas de nuestra comunidad en esta revista. Al pasar las páginas, le invitamos a hacer una pausa y reflexionar sobre su propia historia de pandemia—y a ser testigo de la resistencia que sigue brillando en las comunidades de El Tímpano.

*In the five years since the start of the COVID-19 pandemic, themes of illness, loss, uncertainty, and resilience have echoed through the stories shared with El Tímpano by the East Bay’s Latino and Maya Mam immigrants.*

*This past spring, we invited our community to reflect on their experiences during the early months and years of the pandemic.*

*To honor and hold space for these reflections, we offered many forms of storytelling—from poetry workshops to text messages and audio recordings. These expressions culminated in “Rayos de Resiliencia,” a community healing event produced in collaboration with Eastside Arts Alliance in March 2025 that brought together artists, poets, musicians, storytellers, healers, and local organizations alongside community members from across the Bay Area. It was a powerful gathering: people mourned loved ones lost, shared how their daily lives were reshaped, and celebrated unexpected sources where they found strength.*

*We compiled some of our community’s responses into this zine. As you flip through the pages, we invite you to pause and reflect on your own pandemic story—and to witness the resilience that continues to shine through El Tímpano’s communities.*



**Mayra Sierra**  
El Tímpano Special Projects Manager



## UNA NOTA SOBRE LAS POEMAS

Este zine incluye una selección de poemas sobre la vida y las luchas de nuestra comunidad. ¿Quiénes son las poetas? Son mujeres obreras, con diversas experiencias y orígenes, que escriben poesía juntas por primera vez.

En el invierno de 2025, El Tímpano y yo las reuní para participar en un taller de poesía y reflexionar sobre sus experiencias durante la dura pandemia y sus consecuencias. Escribieron poemas y prosa sobre sus vidas y pérdidas durante y después de la pandemia. El impacto de la pandemia en sus vidas, y también en las nuestras, no ha terminado. Sus poemas se convirtieron en un escudo y un círculo para llorar y mirar más allá del horizonte, imaginando nuestra comunidad en un lugar mejor.

Cada una de las participantes tiene una historia de migración porque cruzaron y siguen cruzando fronteras. Esta experiencia ancla y moldea todo lo que enfrentan. Sus dificultades, incluyendo la pérdida de seres queridos por la pandemia y las luchas de la gente trabajadora, templaron sus palabras. Escribir poesía fue otra frontera que cruzaron. Y en el proceso, sus vidas se volvieron inseparables de sus poemas. Y cuando escribes poesía así, surge un nuevo poder.

No hay poder como el de una mujer de clase trabajadora que escribe. La reconocida escritora chicana, Gloria Anzaldúa, lo expresó claramente: "Una mujer que escribe tiene poder, y una mujer con poder es temida". Pero nuestras poetas no deben ser temidas, sino abrazadas. Sus palabras son nuestras palabras. Ya sea que escriban poesía o no, estas mujeres poetas son nuestras matriarcas anónimas, que mantienen unidas a nuestros pueblos y familias. Y cuando las matriarcas escriben poesía, su poder transforma nuestra comunidad y nuestros sueños de justicia y paz. Ellas hicieron poesía de sus vidas, ofreciéndonos su poder: poesía, vida.

## A NOTE ON THE POEMS

*This zine features several poems on life and struggle in our community. Who are the poets? They are working class women, with diverse experiences and backgrounds, writing poetry together for the first time.*

*In the winter of 2025, El Tímpano and I brought them together to participate in a poetry writing workshop to reflect on their experiences during the hard-hitting pandemic and its aftermath. They wrote poems and prose about their lives and losses during and after the pandemic. The pandemic's impacts on their lives – and our lives too – haven't ended. Their poems became a shield and a circle to mourn and to look beyond the horizon to imagine our community in a better place.*

*Each participant has a migration story because they crossed and continue crossing borders. This experience anchors and shapes everything that they face. Their hardships, including losing loved ones to the pandemic and the travails of working people, tempered their words. To write poetry was another border they crossed. And in the process, their lives become inseparable from their poems. And when you write poetry like this, a new power emerges.*

*There is no power like the power of a working class woman who writes. The renowned Chicana writer, Gloria Anzaldúa, put it clearly: "A woman who writes has power, and a woman with power is feared." Except our poets are not to be feared but embraced. Their words are our words. Whether they write poetry or not, these women-poets are our unsung matriarchs, holding our people and families together. And when the matriarchs write poetry their power transforms our community and our dreams for justice and peace. They made poetry out of their lives, offering their power, poetry, life, to everyone.*



**Arnoldo Garcia**

Restorative Justice Consultant  
Poet/writer/editor

# LA INCERTIDUMBRE UNCERTAINTY



## LA INCERTIDUMBRE

### La vida era más abierta

Lo que la vida era antes  
de la pandemia  
era más abierta,  
salíamos con confianza a la calle  
y sentíamos que respirábamos aire fresco.  
Lo que me gustaba era ir  
de campamento  
con la familia y amigos en la comunidad.  
La mayoría nos conocíamos  
en la cuadra,  
compartimos con los que más confianza teníamos.  
Trabajar era fabuloso  
y encontraba trabajo más fácil y rápido.

Para mí el desafío  
era mi condición médica  
porque tenía que ir  
a las citas médicas muy frecuentes.

Me encantaba caminar  
al aire libre y una vez por semana  
me juntaba con amistades a tomar un té o café.

— Felicitas Embriz

## UNCERTAINTY

### *Life was more open*

*Life before  
the pandemic  
was more open.  
We went out with confidence  
and felt like we were breathing fresh air.  
What I loved was  
going camping  
with family and friends in the community.  
Most of us knew each other  
from the block,  
and we hung out with those we trusted the most.  
Working was fantastic,  
and finding work was easier and faster.*

*For me, the challenge was  
my medical condition  
because I had to go  
to doctor's appointments very frequently.*

*I loved walking outdoors  
and once a week I would meet up  
with friends for a cup of tea or coffee.*

— Felicitas Embriz



Escanee para escuchar  
a Felicitas leer su poema.

*Scan to hear Felicitas  
read her poem*

## LA INCERTIDUMBRE

### La esperanza nos unió

La incertidumbre llegó  
de la mano del temor.  
Apareció presos  
de un destino incierto,  
con sentimientos encontrados,  
descubriendo a cada paso  
un camino desierto.  
La impotencia se sumó  
al desconcierto con tantas almas  
perdiendo la batalla.  
El miedo con su manto  
nos cubrió,  
nos tenía alejados,  
completamente separados.  
Pero la esperanza nos unió.  
Llegó justo  
cuando era el momento,  
dándonos la responsabilidad de cuidarnos  
para cuidar a los demás.

Y no resignados,  
aprendimos,  
aunque apartados,  
pero todos juntos a luchar.

— Angela

## UNCERTAINTY

### Hope united us

*Uncertainty came  
hand in hand  
with fear.  
It appeared, trapped  
by an uncertain destiny,  
with conflicting feelings,  
discovering a deserted path at every step.  
Helplessness compounded  
the confusion  
with so many souls losing the battle.  
Fear covered us  
with its cloak,  
keeping us distant,  
completely separated.  
But hope united us.  
It arrived just when it was time,  
giving us the responsibility  
to take care of ourselves  
in order to take care of others.*

*And not resigned,  
we learned,  
although separated,  
but together, to fight.*

— Angela



Escanee para escuchar  
a Angela leer su poema.

Scan to hear Angela  
read her poem

## LA INCERTIDUMBRE

Fue un poco difícil socializar durante la pandemia y aprender también fue difícil porque soy una persona que aprende de forma práctica y, por lo tanto, no podía aprender bien.

— Anónimo

Para mí y mi familia fue difícil porque mis 4 hijos tuvieron que estudiar desde casa en computadora y como vivíamos en un departamento no había mucho espacio. Yo tenía que mantenerme en silencio mientras estudiaban para no distraerlos y encontré fortaleza en Dios y haciendo juegos con mis hijos y mi esposo.

— Maria, Pittsburg

Lo que más nos afectó fue que no podías salir al aire libre para caminar o pasar el tiempo, eso afectó la salud de mi familia porque vivíamos en un estudio pequeño. Estábamos que no querían salir o estar en lugares públicos.

— Judith, Oakland

Los primeros días fueron frustrantes y estresantes, porque yo soy una de las personas que no me gusta estar en la casa encerrada. Entonces mi hijo mayor dijo, "Mami, lo siento, tú aquí te vas a quedar, yo voy a salir a hacer compras y tú aquí te me quedas".

Afuera de la casa me gusta mucho salir a caminar, pero sobre todo, a caminar a las tiendas, aunque no compre nada, window shopping, como dicen.

Fue un poco con temor, porque él salía a la calle, regresaba con las cosas. Me acuerdo que se paraba en la puerta, se quitaba la ropa que traía. Se llenaba de spray y se iba al baño, se bañaba, agarraba la ropa con guantes, la ponía en una bolsa afuera y decía, "No la toques".

— Anónimo \*

## UNCERTAINTY

*It was a little hard socializing during the pandemic and learning was also hard because I'm a hands-on learner and so I couldn't learn well.*

— Anonymous

*It was difficult for me and my family because my 4 children had to study from home on the computer, and since we lived in an apartment, there wasn't much space. I had to stay quiet while they studied so as not to distract them. But I found strength in God and [in] playing games with my children and my husband.*

— Maria, Pittsburg

*What affected us the most was not being able to go outside to walk or spend time outdoors. That impacted my family's health because we were living in a small studio. We didn't want to go out or be in public places.*

— Judith, Oakland

*The first few days were frustrating and stressful, because I'm one of those people who doesn't like being locked up in the house. Then my oldest son said, "Mommy, sorry, you're going to stay here. I'm going to go out and do some shopping, and you're staying here with me."*

*Outside the house, I really like going for walks, but above all, walking to the stores, even if I don't buy anything, window shopping, as they say.*

*It was a little scary, because he would go out and come back with his things. I remember him standing at the door, taking off his clothes. He would spray himself with spray and go to the bathroom, take a shower, grab the clothes with gloves, put them in a bag outside, and say, "Don't touch them."*

— Anonymous \*

## LA INCERTIDUMBRE

Me acuerdo yo en ese tiempo trabajaba en una tienda y el día que mandaron la alerta a los teléfonos la gente abarrotó la tienda para comprar ya que tenían miedo que se acabara todo es sorprendente cómo en unos minutos llegaron muchísimas personas.

Fueron días de mucha incertidumbre y miedo luego en la tienda se empezaron a enfermar todos los que trabajan allí. Yo en ese tiempo estaba embarazada y como una prima le dio COVID y perdió a su bebé también tenía mucho miedo.

También el dueño de la tienda estaba preocupado por mí. Me aconsejó que me saliera de trabajar ya que la mayoría de los empleados se enfermaron así es que me salí de trabajar tenía 6 meses de embarazo. Fue muy feo.

— Yohana, Pittsburg

En lo económico, bajo mucho nuestras finanzas demasiado, porque pues nada más yo trabajaba. Mi esposo aún así estaba discapacitado. Él se lastimó en el trabajo y lo corrieron porque pues no producía. Él estuvo casi seis años sin trabajar bien por la misma discapacidad que tenía de que lo tuvieron que operar de su brazo y su espalda.

Fue un poco difícil, pero creo que ahorita ya superamos un poco más esa etapa fuerte. Ya mi esposo ya puede trabajar, está trabajando ahorita tiene aproximadamente como un año.

— Felicitas Embriz

Era un poquito más difícil porque [mis hijos] ya no iban a la escuela, era todo en el apartamento y dónde yo vivía yo no estaba establecido, no me sentía a gusto. Un hijo estaba en la secundaria, [el otro] estaba en elementary.

Y sobre todo no teníamos nuestro propio espacio, vivíamos con más personas, mi mamá, otro hermano, un sobrino, muchas personas ahí.

— Jisela Moradel \*

## UNCERTAINTY

*I remember, at that time I was working in a store, and the day they sent the alert to the phones, people crowded the store to buy because they were afraid everything would run out. It's amazing how many people arrived in just a few minutes.*

*Those were days of great uncertainty and fear. Then, everyone in the store started getting sick. I was pregnant at the time, and since a cousin of mine got COVID and lost her baby, I was also very scared.*

*The store owner was worried about me. He advised me to leave work since most of the employees were sick, so I left work. I was 6 months pregnant. It was very bad.*

— Yohana, Pittsburg

*Economically, our finances suffered a significant decline, because I was the only one working. My husband was still disabled. He was injured at work and fired because he wasn't productive. He was unable to work properly for almost six years due to the same disability he had, requiring surgery on his arm and back.*

*It was a bit difficult, but I think we're a bit past that tough phase now. My husband can work now; he's been working for about a year now.*

— Felicitas Embriz

*It was a little more difficult because [my kids] weren't going to school anymore; we were all in the apartment, and since I wasn't settled where I lived, I didn't feel comfortable. [One kid] was in high school, [the other] was in elementary school.*

*And above all, we didn't have our own space. We lived with other people: my mom, another brother, a nephew, a lot of people there.*

— Jisela Moradel \*

## LA INCERTIDUMBRE

### Aislada del trabajo y la escuela por COVID, reconstruí mi vida en California

Recorrimos el país en coche en dos días y dos noches. Desde Homestead, Florida, hasta Oakland, California. Recuerdo haber admirado la cordillera de California desde el asiento del copiloto. Estaba asombrada; me recordaban a las montañas que dejé en Guatemala. Aunque California se parecía más a mi hogar, sentía que las montañas acabarían aplastándome. Mi instinto me decía que no duraría aquí. Que pronto volvería a Florida.

En enero de 2020, mis compañeros de trabajo en la granja se burlaron y rechazaron la propagación del COVID por China continental. Dijeron que nunca nos alcanzaría en los campos de Florida y que no había nada de qué preocuparse. Me mordí la lengua, ya que en el fondo tenía la ominosa sensación de que el COVID no estaba lejos.

Meses después, cuando se empezó a reportar la propagación en Estados Unidos, nuestro jefe se apresuró a convocar una reunión con todos los trabajadores de la granja. Dijo que algunos nos quedaríamos y seguiríamos cosechando, y que otros tendrían que buscar trabajo en otra parte. Esa tarde me enteré de que yo era uno de los otros.

Me sentí destrozada. Como el flujo de sangre que se retira de las puntas de los dedos para preservar órganos vitales en una tormenta de nieve, me estaban despidiendo de la granja a la que le había dedicado dos años de mi temprana adolescencia. Sentí como si todos los planes que estaba haciendo, la fundación que estaba estableciendo para mi futuro, desaparecieran. Tenía 15 años y \$500 dólares a mi nombre.

## UNCERTAINTY

### *Cut off from work and school by COVID, I rebuilt my life in California*

*We drove across the country in two days and two nights. From Homestead, Florida to Oakland, California. I remember taking in California's mountain range from the passenger seat. I was amazed; they reminded me of the mountains I left in Guatemala. Although California looked more like home, I felt like the mountains would eventually crush me. My gut told me I wouldn't last out here. That I'd be back in Florida soon.*

*In January of 2020, my coworkers at the farm mocked and dismissed COVID's spread across mainland China. They said it would never reach us in the Florida fields and there was nothing to worry about. I held my tongue since deep down I had an ominous feeling that COVID wasn't far away.*

*Months later, when the spread started being reported in the United States, our boss hurriedly called a meeting with all of the farm workers. He said some of us would stay on and continue harvesting crops, and others would have to find work elsewhere. That afternoon I found out that I was one of the others.*

*I was devastated. Like blood flow withdrawing from the fingertips to preserve vital organs in a blizzard, I was being dismissed from the farm I gave two years of my early adolescence to. It felt like all of the plans I was making, the foundation I was setting for my future, were disappearing. I was 15 years old with \$500 dollars to my name.*

## LA INCERTIDUMBRE

Justo el año anterior tomé una de las decisiones más difíciles que he tenido que tomar, y lo hice porque quería un futuro para mí que mi padre nunca permitiría. Cuando llegué a Estados Unidos, lo único que quería era volver a estudiar, pero mi padre me dijo que ese no era lugar para mí. Me dijo que tenía que trabajar y contribuir a nuestra nueva vida en Estados Unidos, y que debía estarle agradecida porque él era la única razón por la que había llegado hasta aquí.

Me maltrató verbalmente hasta que no pude soportarlo más y decidí irme a vivir sola. Encontré un pequeño apartamento a dos horas de la granja, pero estaba bien porque así podía trabajar los fines de semana e ir a la escuela entre semana. Debido a COVID, mis sueños de volver a estudiar tuvieron que posponerse de nuevo.

Durante dos meses limité lo que podía permitirme para vivir. Mirando hacia atrás, no sé qué habría hecho sin la ayuda de los otros trabajadores agrícolas que me dieron arroz y frijoles, pagaron mi alquiler y recaudaron \$300 para mí. Una vecina le contó a su amiga mi situación y esa mujer, a la que no conocía de nada, dedicó mucho de su tiempo a ayudarme. Me llevó a los bancos de alimentos, me enseñó a hacer presupuestos y a ser astuta con el dinero. Estaban a punto de cortarme el teléfono, y a mí me parecía bien; no es algo esencial, pero ella me dijo: "Voy a pagarlo y no te preocupes, no me debes nada, porque entiendo la situación en la que estás y quizá un día sea yo, así que prefiero ayudarte hoy". (cont.)

— Elida Pérez \*

## UNCERTAINTY

*Just the year before I made one of the toughest decisions I've ever had to make, I did it because I wanted a future for myself that my father would never allow. When I first got to the States, the only thing I wanted to do was to go back to school, but my father said that was no place for me. He told me I had to work and contribute to our new life in the States, and that I should be grateful since he's the sole reason why I made it here to begin with.*

*He verbally abused me until I couldn't take it anymore and I decided to move out on my own. I found a little apartment two hours from the farm but that was OK since it meant I could work on the weekends and go to school during the week. Because of COVID, my dreams of going back to school had to be put on hold again.*

*For two months I limited what living essentials I could afford to have. Looking back, I don't know what I would have done without the help of the other farm workers who gave me rice and beans, paid my rent and raised \$300 for me. An old neighbor told their friend about my situation and that woman, who I had never met before, dedicated so much of her time to help me. She took me to the food banks, taught me how to budget and be savvy with money. My phone was about to be cut-off, and I was fine with it; it's not an essential. But she told me, "I'm going to pay it and don't worry, you don't owe me anything, because I understand the situation you're in and maybe one day that will be me, so I prefer to help you today." (cont.)*

— Elida Pérez \*



Escanee para leer la historia completa de Elida.

Scan to read Elida's full story.

La incertidumbre lejos  
de la mano del temor espere  
presos de un destino incierto  
con sentimientos encontrados  
descubriendo a cada paso o camino de vida

La impotencia se ama el destino  
con tantas almas la batalla particular  
el mundo con su rumbo nos cubre  
nos tiene alejados, completamente separados.

Por la esperanza nos unió  
llego justo cuando en el mundo  
dándonos la responsabilidad  
de cuidarnos para cuidar a los demás  
y no resignándonos aprendiendo a que queda  
pero todos juntos a luchar.

# LOS QUE PERDIMOS THOSE WHO WE LOST



Nina Alvarez  
Here on outside...  
K...  
H...  
I...

I Am/Yesy  
...  
...

ADDS  
Tear Tumbler  
Bates  
Soy...

Mr. Anderson  
Salvador  
UMAR  
AUTO  
Soy MADEIRA  
M adre de un niño  
A no viajar

## LOS QUE PERDIMOS

### Nunca olvidaré

Nunca olvidaré  
mientras tenga vida  
el cambio que dio  
la pandemia.

Sentí  
morir en agonía,  
pensaba en mi familia  
y amigos.

El oxígeno  
en mi cuerpo  
se agotaba.  
Fui hospitalizada.  
Sentí  
que mi día llegó  
a su fin.

Le di gracias  
a Dios padre  
por todo.  
Le encomendé a mis hijas  
y nietos,  
ellas preocupadas  
por mi salud.  
Sentí el impulso  
de ir al ventanal,  
ver el cielo azul y estrellado  
de la noche.  
Mi cansada y débil vista  
escudriño el firmamento.

Doy gracias por otra oportunidad  
de vida.  
Lo más triste es  
que muchos  
de mis amigos  
se me adelantaron.

Vivo con secuelas, pero  
agradecida.

— Nuria Dardón

## THOSE WE LOST

### *I will never forget*

*I will never  
forget the change  
the pandemic wrought  
as long as I live.  
I felt like I was dying in agony.  
I thought about my family and  
friends.  
The oxygen in my body  
was running out.  
I was hospitalized.  
I felt like my day  
was over.*

*I thanked  
God the Father  
for everything.  
I entrusted my daughters  
and grandchildren to Him,  
who were worried  
about my health.  
I felt compelled  
to go to the window  
and look at the blue,  
starry night sky.  
My tired and weak eyesight  
scanned the firmament.*

*I give thanks for another chance  
at life.  
The saddest thing is  
that many  
of my friends  
passed away before me.*

*I live with aftereffects,  
but I am grateful.*



Escanee para escuchar  
a Nuria leer su poema.

*Scan to hear Nuria  
read her poem*

— Nuria Dardón

## LOS QUE PERDIMOS

El COVID me dejó desempleada y murió una tía materna y otras amistades cercanas.

— Anónimo

Cuando mis familiares murieron, ahí fue cuando más me afectó. Y me pregunto, no he sido una persona muy religiosa, pero fue cuando empecé a hacer preguntas. “¿Por qué, por qué? ¿Por qué pasa esto?”

— Anónimo\*

Mi vida cambió por ver perdido a cuatro seres queridos que hoy en día los sigo extrañando mucho.

— German V.

Durante la pandemia lo que me marcó fue la pérdida de un familiar. Mi vida cambió en la forma de aprender cómo la comunidad se unió.

— Anónimo

[Durante la pandemia] mi madre y mi abuela sufrieron un accidente que provocó la muerte de mi abuela. Casi dejé la preparatoria y me vi envuelto en muchas cosas negativas. Pero el amor de mi madre me animó a seguir una vida positiva.

— Anónimo

Fue muy difícil para mi en especial porque falleció mi papá.

— Residente de Berkeley

## THOSE WE LOST

*COVID left me unemployed and my maternal aunt and other close loved ones died.*

— Anonymous

*When my relatives died, that's when I was impacted the most. And I wondered, I haven't been a very religious person, but that's when I started to ask myself questions. "Why, why? Why does this happen?"*

— Anonymous\*

*My life changed after losing four loved ones, and I still miss them dearly today.*

— German V.

*During the pandemic, what really stood out for me was the loss of a family member. My life changed because I learned how the community came together.*

— Anonymous

*[During the pandemic] my mom and grandma got into an accident that then led to my grandma's death. I almost dropped out of high school and I fell into a lot of negative things. But my mother's love held me to pursue a positive life.*

— Anonymous

*It was especially difficult for me because my dad passed away.*

— Berkeley resident

## LOS QUE PERDIMOS

Mi vida tuvo un gran cambio en la pandemia porque sufrí la pérdida de una de mis hermanas en México. Desafortunadamente en ese momento no pude ir.

— Anónimo

Estaba trabajando fuera de mi ciudad. Y pase mucha angustia en el momento murió una tía mía y casi muere mi madre y murieron a la vez [otras] personas conocidas.

— Anónimo

Mi papá falleció en el 2021 de COVID, pero él ya estaba bien grande en Honduras, mi país.

— Jisela Moradel \*

La pandemia cambió mi vida. Fue difícil para mí porque falleció mi tío.

— Anónimo

[Mi suegra] fue una de las primeras personas que falleció de Covid. Ella vivía en Nueva York, tenía 86 años. Pero nunca estaba en la casa, siempre estaba haciendo actividades. Por eso fue una de las primeras personas que se contagió.

Lo más difícil de la pandemia fue que para nosotros no pudimos estar con ella porque cayó en el hospital una semana antes y falleció sola en el hospital y no nos pudimos despedir de ella, que eso fue lo más difícil, no podernos despedir.

Fue un proceso de despedirme de ella y decirle cuánto la quiero, cuánto la extraño y que nunca la voy a olvidar porque fue una persona increíblemente importante en mi vida. Sigue siendo y siempre va a ser.

— Anónimo \*

## THOSE WE LOST

*My life changed dramatically during the pandemic because I suffered the loss of one of my sisters in Mexico. Unfortunately, I couldn't go back at the time.*

— Anonymous

*I was working outside my city. And I was very distressed when an aunt of mine died, my mother almost died, and [other] people I knew died at the same time.*

— Anonymous

*My father died of COVID in 2021, but he was already quite old in Honduras, my country.*

— Jisela Moradel \*

*The pandemic changed my life. It was difficult for me because my uncle passed away.*

— Anonymous

*[My mother-in-law] was one of the first people to die of COVID. She lived in New York, she was 86 years old. But she was never at home, she was always outside of the house doing activities. That's why she was one of the first people to get infected.*

*The hardest part of the pandemic was that for us, we couldn't be with her because she ended up in the hospital a week before and died alone in the hospital, and we couldn't say goodbye to her. That was the hardest part, not being able to say goodbye.*

*It was a process of saying goodbye to her and telling her how much I love her, how much I miss her, and that I will never forget her because she was an incredibly important person in my life. She still is and always will be.*

— Anonymous \*

LA FORTALEZA  
STRENGTH



## LA FORTALEZA

### La sinfonía

En la sinfonía citadina. La cuota melódica de los lenguajes vecinos, las T de los dialectos. El sonido del agua del río pegándole a las rocas ancestrales. In the voice of God, "There was no more power, no more truth, no more love". En la voz de Dios, "No hubo más poder, no más verdad, no más amor".

De mil amores ni uno más le hacía favores a los demás. De mil amores y ni uno menos quería respeto, pero del bueno. La conciencia colectiva que mientras otros mueren uno está con vida. Qué dolor esas familias. Pero no estaban solas y en las que había festejo—

Cuidarle el volumen a la felicidad que la ausencia duele más cara a cara a la alegría.

— Celia

### *The symphony*

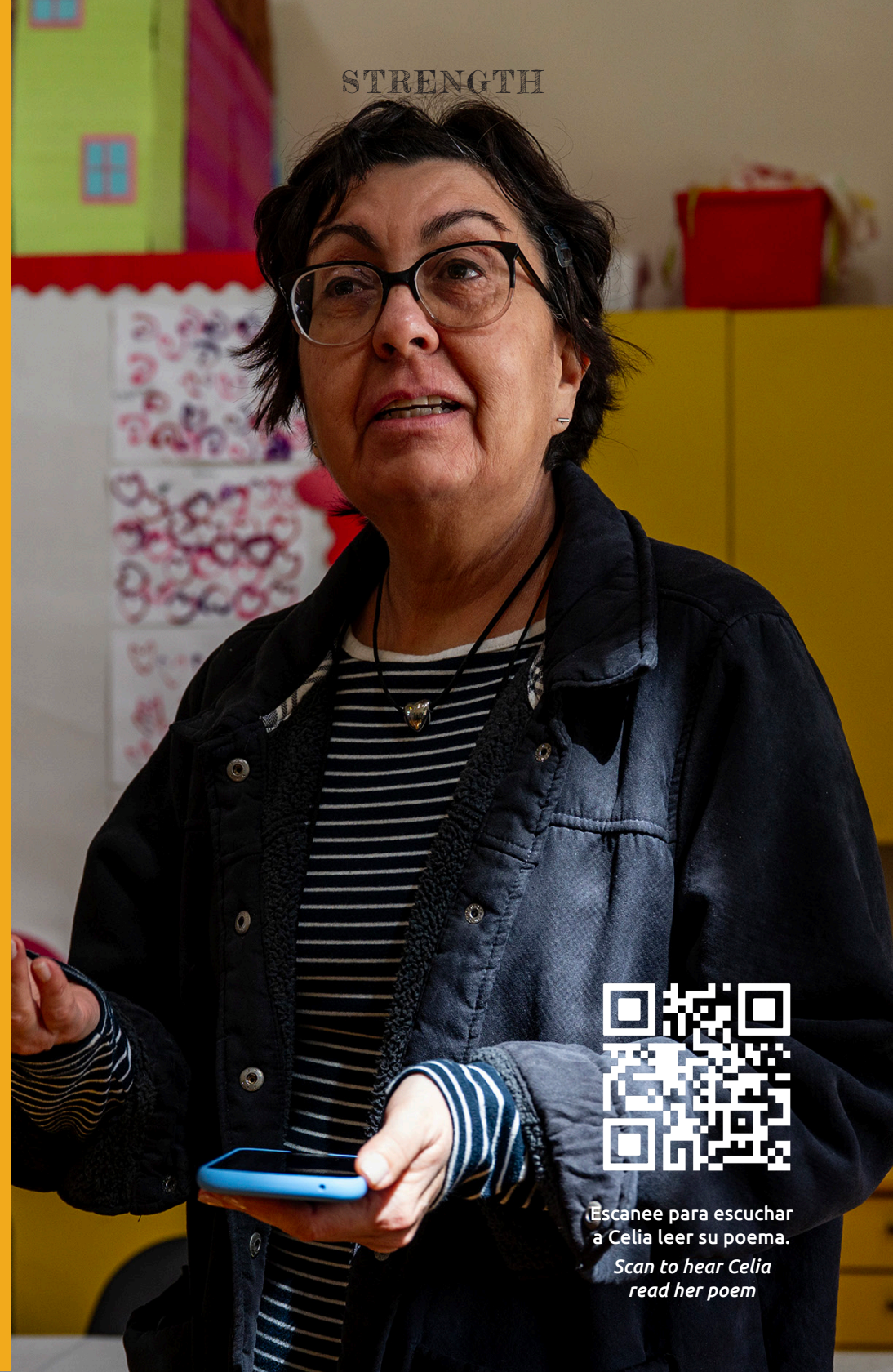
*In the city symphony. The melodic touch of neighboring languages, the T's of dialects. The sound of river water hitting ancient rocks. In the voice of God, "There was no more power, no more truth, no more love."*

*Out of a thousand loves, not one more did favors for others. Out of a thousand loves, not one less wanted respect, but the good kind. The collective awareness that while others die, one is still alive. How painful those families were. But they were not alone, and in those who had celebrated—*

*Take care of the volume of happiness, for absence hurts more face to face than joy.*

— Celia

## STRENGTH



Escanee para escuchar  
a Celia leer su poema.

Scan to hear Celia  
read her poem

## LA FORTALEZA

¡Nuestra fortaleza, Dios! Siempre oramos y podíamos hacerlo con calma ya que no teníamos prisas o salir corriendo a trabajar. Algo beneficioso que hice, me puse a estudiar por Zoom para sacar mi GED, ¡y gracias a Dios lo logré!

— Judith, Oakland

Lo que me dio fortaleza fue seguir mis estudios y todavía lo hago.

— Anónimo

Durante la pandemia nos fortaleció más el amor con la familia a ayudarnos más y aprender más con nuestra limpieza personal y mejor alimentación también lo mejor fue que fui madre por segunda vez y nació muy bien.

— Anónimo

[Aprendí] a cuidar siempre mi salud y siempre ponerme vacunas y también ponerme mascarilla y dejar más espacio a cada persona.

— Anónimo

Me encanta la música y eso es para mí número uno. [Durante la pandemia] me gustaba escuchar la música porque hay muchas cosas, vivencias que yo tuve, que yo pasé en mi juventud y si volvería a nacer las volvería a vivir.

Yo siempre quise a Camilo Sesto. Miro la vida a base de las canciones que él hizo, eso me rompe el corazón.

— Anónimo \*

## STRENGTH

*Our strength, God! We always prayed, and we were able to do it calmly since we weren't in a rush or rushing off to work. Something beneficial I did was study via Zoom to get my GED, and thank God, I did it!*

— Judith, Oakland

*What gave me strength was continuing my studies, something I still do.*

— Anonymous

*During the pandemic, our love as a family grew stronger, we helped each other more and learned to take better care of our personal hygiene and eat more healthily. The best part was that I became a mother for the second time, and the baby was born healthy.*

— Anonymous

*[I learned] to always take care of my health and always get vaccinated and also wear a mask and give more space to everyone.*

— Anonymous

*I love music and that is number one for me. [During the pandemic] I liked listening to music because there are many things, experiences that I had, that I went through in my youth and if I were born again I would live them again.*

*I always loved Camilo Sesto. I look at life through the songs he wrote, and it breaks my heart.*

— Anonymous \*

## LA FORTALEZA

El cambio que pase durante la pandemia es pensar diferente, apreciar la vida lo que más me marcó fue la muerte de familiares y amigos.

Yo encontré fuerza en las ganas de vivir. Aunque cuando estás enfermo es doloroso y frustrante no poder respirar y salir. Al tercer día de enfermarme de COVID, [salí] muy débil pero con alegría de poder salir con vida.

— Maria, Bay Point

Me siento agradecida de la salud pública. Me siento agradecida de que haya salido la vacuna, me siento profundamente agradecida. El trabajo que hacen los trabajadores de la salud pública, educando, informando, haciendo que uno tenga menos miedo, que uno siga la información correcta, esto de qué importante ponerse las vacunas, de cómo uno lavándose las manos, usando alcohol, cubriéndose la cara, que hay maneras en las cuales uno prevenir.

Yo creo que lo bueno de la pandemia es que de alguna manera nos enseñan que la ciencia tiene mucho que aportar en la calidad de vida y en la salud de todos los seres humanos del mundo en general, no solamente de los que vivimos acá, sino del mundo en general. Y tengo la esperanza y la fe de que ese mensaje no se pierda, sobre todo ahora que hay tanto ataque en contra de la ciencia y en contra de la salud pública.

— Anónimo \*

## STRENGTH

*The change I went through during the pandemic was learning to think differently and appreciate life. What impacted me most was the death of family members and friends.*

*I found strength in the desire to live. Even though being sick is painful and frustrating, not being able to breathe. On the third day after getting COVID, [I came out] very weak but joyful to be alive.*

— Maria, Bay Point

*I feel grateful for public health. I feel grateful that the vaccine has come out, I feel deeply grateful. The work that public health workers do, educating, informing, making you less afraid, making you follow the correct information, how important it is to get vaccinated, how important it is to wash your hands, use alcohol, cover your face, that there are ways in which you can prevent.*

*I believe the good thing about the pandemic is that, in some way, it showed us that science has a lot to contribute to the quality of life and health of all human beings around the world in general, not just those of us who live here, but the world in general. And I have hope and faith that this message will not be lost, especially now that there are so many attacks against science and public health.*

— Anonymous \*



19 42  
TEQUILA RESERVA DE  
Don Julio

## LA FORTALEZA

### No somos eternos

Mi hermano mayor se enfermó de COVID en septiembre de 2021. Él estuvo en un hospital por 20 días, luchó mucho por su vida.

Todos los días estaba en la entrada del hospital. Teníamos que proveer todo porque era un hospital público y uno tiene que llevar los Pampers, todo, para el paciente. Todos los días yo llevaba todos sus refrescos, pero no sé si se lo daban por sondas.

Le pagamos a un enfermero que nos hiciera el favor de poner algún videollamada para verlo, porque todo eso era prohibido y no dejaban ver a nadie los pacientes. Miré a mi hermano dos veces por videollamada y la última vez ya no podía más y se le salieron sus lágrimas, como que ya sentía su muerte y entonces al día siguiente falleció. Falleció el 1 de octubre de 2021.

Fue un sentimiento muy doloroso y de desesperanza. Solo mi esposo estaba conmigo en Centroamérica y mi mamá y mis hermanas estaban en España y California. Para ellas fue muy trágico, porque lamentablemente no se podía viajar todavía en ese momento, porque todavía los aeropuertos estaban cerrados. Fue algo muy impactante para nosotras no poder estar juntas en ese momento, esa situación fue algo muy doloroso y muy triste. Y estaba pasando a muchos en ese momento.

En 2022, emigré a California para estar con mi mamá y mi hermana.

Desearía que todo lo que había pasado fuera una mentira. Cuando mi hermano falleció y lo enterramos, yo lavé toda su ropa y la desaparecí porque no podía ver nada de él y porque no aceptaba que él ya no estaba con nosotros. Caí en una gran depresión durante ese tiempo, grandísima. Voy a terapistas todavía.

## STRENGTH

### *We are not eternal*

*My older brother got sick with COVID in September of 2021. He was in the hospital for 20 days, he fought hard for his life.*

*I was at the entrance of the hospital every day. We had to provide everything there because it was a public hospital and you had to bring the Pampers, everything for the patient. Every day I brought all his refreshments, but I don't know if they gave it to him through tubes.*

*We paid a nurse to do us the favor of coordinating a video call so we could see him, because visiting was forbidden there, they didn't let anyone see him. I watched him twice on the video call and the last time he couldn't take it anymore and his tears came out, as if he could already feel his death. And the next day, he passed away. He died on October 1st, 2021.*

*It was a very painful and hopeless feeling. Only my husband was with me there in Central America and my mother and my sisters were in Spain and California. For them it was very tragic, because unfortunately they could not travel at that time because the airports were still closed. It was very shocking for us to not be able to be together at that moment, that situation was very painful and very sad. And it was happening to many other people during that time.*

*In 2022, I moved to California to be with my mom and sister.*

*I wished that everything I had gone through was a lie. When my brother died and we buried him, I washed all his clothes and I disappeared them because I didn't want to see anything related to him because I still did not accept that he was no longer with us. I experienced a very great depression during that time. Today I still go to therapy.*

## LA FORTALEZA

Salí como huyendo. Salí huyendo porque yo no aceptaba todo lo que viví. Yo quería olvidar todo, todos los espacios donde estuve con él, quería borrarlo de mi mente. Quería algo nuevo. Esa era la sanación para mí,irme lejos, no saber de nadie, ni que me preguntaran nada.

Mi niña, al nacer en 2024, me dio más fuerza y motivación para seguir adelante. Porque esa parte de mí se me había muerto, al vivir todo eso. Había entrado en ese ciclo que nada era importante y al tener a mi bebé conmigo es el motor de impulso para seguir adelante por ella y luchar y enseñarle los buenos valores de la vida.

Fue un gran cambio en cómo veo el mundo, en cómo veo la vida, porque antes sí luchaba mucho por el trabajo, para tener cosas. Y entonces al venir la pandemia y pasar la experiencia que pasé con la muerte de mi hermano, ahora valoro la vida.

Las personas que están a tu alrededor, diles lo mucho que las amas, porque no sabemos el día de mañana. Abrázalas, comparte momentos juntos con tu familia, con los seres queridos que más amas. Trata de evitar los disgustos y los problemas menores que no son importantes. Conversa con tu familia o con las personas que crees que son importantes en tu vida y hazles saber siempre que los amas, que son importantes para ti. Trata de ayudar en lo más que puedas a los demás y no aferrarte a lo material, porque eso es pasajero.

No somos eternos; en cualquier momento, cualquiera de nuestros seres queridos puede irse. Tal vez tienes miedo, rencor, o algo que tal vez tienes con tu familia, y no le expresas lo que sientes. Es bueno hacerlo, porque el día de mañana no sabemos si estarán aquí en este mundo, y podríamos quedarnos deseando haberles dicho que los amábamos.

— Anónimo

## STRENGTH

*I left as if I was running away. I ran away because I did not accept everything I lived through. I wanted to forget everything, all the spaces where I was with him, I wanted to erase it from my mind, I wanted something new. That was the healing for me, to go far away, to not know anyone, to not be asked anything.*

*My baby girl, when she was born in 2024, gave me more strength and motivation to go on. I had entered that cycle that nothing was important anymore and having my baby with me is the driving force to keep going forward for her and to fight and to teach her the good values of life.*

*There's been a great change in how I see the world, in how I see life, because before I did fight a lot for work, to have things. But after the pandemic and after experiencing the death of my brother, I've come to truly value life.*

*The people around you, tell them how much you love them because we don't know what tomorrow will bring. Give a hug, share moments together with your family, with the loved ones you love the most. Try to avoid annoyances or small things that are not important. Talk with your family or with the people who are important to you and always let them know that you love them, that they are important. Try to help people as much as you can and do not cling to material things because they are fleeting.*

*We're not eternal; at any moment, any of our loved ones could be gone. Maybe you're holding onto fear, resentment, or something unresolved with your family, and you don't express how you feel. It's good to do it, because tomorrow we don't know if they'll still be here in this world, and we might be left wishing we had told them we loved them.*

— Anonymous

## CON GRATITUD

El Tímpano extiende su más profundo agradecimiento a los numerosos socios y colaboradores que hicieron posible Rayos de Resiliencia. Esta reunión no habría sido posible sin su apoyo, creatividad y compromiso con la comunidad.

Gracias a la Zellerbach Family Foundation, Eastside Arts Alliance, Voice of Witness, El Huarache Azteca, Josie de la Cruz Park y Carmen Flores Recreation Center, the Peaceful Warriors, Marimba Mejor Melodia, Los Pobres Artistas, Arnoldo García, ARTogether, La Familia, Departamento de Salud del Condado de Alameda, WIC, Happy Heart Campaign, Xochitl Nevel Guerrero, Crecencio Ramírez de Radio B'alam, Sal "Chamuco" Cortez, y los muchos voluntarios dedicados que ayudaron a hacer el día un éxito.

Un agradecimiento especial a las muchas personas que participaron en nuestro evento Rayos de Resiliencia y compartieron sus experiencias de forma anónima.

El Tímpano informa, se relaciona y amplifica las voces de los inmigrantes latinos y mayas del Área de la Bahía. Aprenda más en [www.eltimpano.org](http://www.eltimpano.org).

\* Los testimonios con este símbolo fueron grabados en colaboración con Voice of Witness, una organización sin fines de lucro de historia oral que amplifica las historias de personas afectadas por la injusticia y que luchan contra ella.

Fotografía de Katherine Nagasawa para El Tímpano y Hiram Alejandro Durán para El Tímpano/CatchLight Local/ Report for America

## WITH GRATITUDE

*El Tímpano extends our deepest thanks to the many partners and collaborators who made Rayos de Resiliencia possible. This gathering would not have come to life without your support, creativity, and commitment to community.*

*Thank you to the Zellerbach Family Foundation, Eastside Arts Alliance, Voice of Witness, El Huarache Azteca, Josie de la Cruz Park and the Carmen Flores Recreation Center, the Peaceful Warriors, Marimba Mejor Melodia, Los Pobres Artistas, Arnoldo García, ARTogether, La Familia, Alameda County Health Department, WIC, Happy Heart Campaign, Xochitl Nevel Guerrero, Crecencio Ramirez of Radio B'alam, Sal "Chamuco" Cortez, and the many dedicated volunteers who helped make the day a success.*

*A special thank you to the many participants who attended our Rayos de Resiliencia event and shared their experiences anonymously.*

*El Tímpano informs, engages, and amplifies the voices of the Bay Area's Latino and Mayan immigrant communities. Learn more at [www.eltimpano.org](http://www.eltimpano.org).*

*\* Testimonies with this symbol were recorded in collaboration with Voice of Witness, an oral history nonprofit that amplifies the stories of people impacted by and fighting against injustice.*

*Photography by Katherine Nagasawa for El Tímpano and Hiram Alejandro Durán for El Tímpano/CatchLight Local/ Report for America*



**VOICE OF  
WITNESS**

