

*Terapia para Migrantes* \_\_\_\_\_

# Guía gratis sobre los efectos de la migración en la salud mental.



# Cosas que pueden suceder CUANDO CAMBIAS DE PAÍS:



Nuevas oportunidades	+	-	Ansiedad
Nuevas personas	+	-	Incertidumbre
Nuevos lugares	+	-	Homesickness
Nuevas experiencias	+	-	Depresión
Perspectiva de la vida anterior	+	-	7 Duelos del migrante
Nuevos conocimientos	+	-	Intensificación de condiciones mentales preexistentes
Sensación de libertad	+	-	Soledad

“

La **migración** es un cambio que implica un **gran esfuerzo** adaptativo y que puede representar un **riesgo para la salud mental**, especialmente si el migrante posee una enfermedad mental previa y si el país de acogida es hostil.

”

# Los 7 duelos del migrante



Duelo significa "dolor" y se refiere al proceso psicológico por el cual atraviesa una persona tras una pérdida significativa.

## LAS 7 PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS DE LOS MIGRANTES SON:



**1.** Familia y amigos [ soporte emocional ]



**2.** La lengua / idioma



**3.** La cultura [ costumbres y valores ]



**4.** La tierra [ paisajes, clima, luz solar, etc ]



**5.** Estatus social



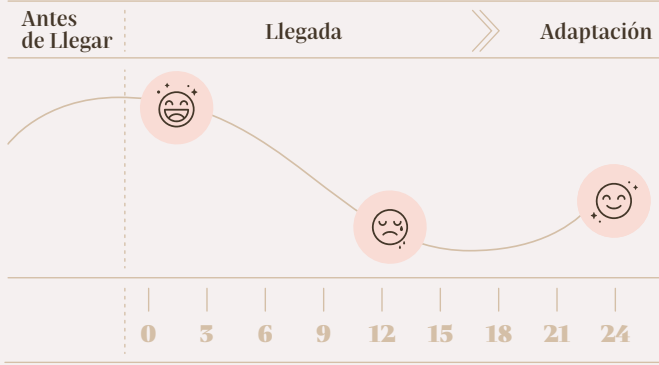
**6.** Grupo de pertenencia



**7.** Riesgos a la integridad física

# Etapas emocionales del ASENTAMIENTO EN EL NUEVO PAÍS:

⚠ El proceso es distinto para cada persona. Las etapas son orientativas.



[hasta los 6 meses]

Alegría y entusiasmo por la nueva experiencia.



[6 meses a 18 meses]

Protesta y queja ante el esfuerzo que supone la adaptación. En este periodo es normal sentirse deprimido y homesick. Aquí las personas suelen preguntarse si vale la pena quedarse o sería mejor volver. Tener a alguien con quien hablar del tema o hacer terapia para migrantes puede ser de gran ayuda en esta etapa.



[+18 meses]

Adaptación. La persona está instalada en el nuevo país, el cual ha convertido en su nuevo hogar, con lo bueno y lo malo.

# Homesickness

**[Homesick] significa:** Extrañar intensamente la vida en tu país de origen, al punto de enfermarse por ello.

## SÍNTOMAS:

Físicos	Mentales	Emocionales	Comportamentales
Sueño perturbado	Añoranza intensa	Infelicidad o depresión	Evitar salir
Pérdida de apetito	Pensar sobre tu país de origen seguido	Soledad	Evitar responsabilidades
Dolor de cabeza	Pensamientos negativos sobre el nuevo país	Sensación de inseguridad o falta de control	Buscar atención
Cansancio	Pérdida de interés	Nerviosismo	Sueño perturbado

## ¿Qué hacer si te sientes homesick?

- ♥ **Recuerda los motivos por los cuales migraste.** Tenerlos presentes ayuda a pasar los malos momentos.
- ♥ **Conecta con tu nuevo ambiente:** cuanto más explores y te expongas al nuevo ambiente, más conectado y en control te sentirás.

# 10 COSAS

que puedes hacer para cuidar tu salud mental durante el proceso migratorio:



1. ¡No te olvides de tu cuerpo!: Una alimentación saludable, descanso y actividad física son esenciales para tu salud mental.



2. Crea una rutina diaria de trabajo y de autocuidado. Es muy fácil caer en el "modo supervivencia" y olvidarse de uno mismo. Trata de generar espacios diarios de calma para afrontar el estrés adaptativo.



3. Intenta hacer de tu nuevo lugar, un hogar. Aunque sea la cama de un hostel o un cuarto de alquiler, conviértelo en tu templo, tu espacio seguro de restauración y descanso.



4. Haz sociales: mantén el contacto con familiares y amigos, y comienza a tejer una red de soporte en el nuevo país. ¿Cómo? Únete a meetups, [@tulandingplan](#), voluntariados, etc.



5. Establece momentos de ocio y disfrute. Recuerda que el "modo supervivencia" enferma. Tener un momento por día para disfrutar y volver a ti, es esencial para avanzar de una forma saludable y sostenible.



6. Ten paciencia y sé flexible: Si las cosas no salen según tus expectativas, no desesperes, es parte del proceso. Trata de ver que puedes aprender de la situación y evalúa otras opciones. "Re-calcular" tu camino es parte de viajar.



**7.** Conecta con lo nuevo. Cuanto más te expongas a nuevas personas, lugares y experiencias, más seguro y enriquecido te sentirás en el nuevo país.



**9.** Es normal sentir enojo, tristeza, miedo, ansiedad, etc. Aceptarlo y comunicarlo a otros ayuda a transitar mejor el proceso. Suprimir las emociones te aumentará la carga.



**8.** Recuerda siempre los motivos por los cuales migraste. Tenerlos presentes ayuda a pasar los malos momentos.






**10.** Haz terapia online. Atraviesa el proceso acompañado por un profesional.

*¿Dónde pedir ayuda:*



Terapia online en español

[www.terapiaparamigrantes.com](http://www.terapiaparamigrantes.com)

 @terapiaparamigrantes  
 [terapiaparamigrantes@gmail.com](mailto:terapiaparamigrantes@gmail.com)  
 + 64 21 155 1263

Costo:  
**\$45 USD**  
[por sesión]



# Terapia para migrantes

---

[www.terapiaparamigrantes.com](http://www.terapiaparamigrantes.com)

📷 @terapiaparamigrantes

✉️ [terapiaparamigrantes@gmail.com](mailto:terapiaparamigrantes@gmail.com)

📞 + 64 21 155 1263