

OdiseAI - Grupo Migración

PREGUNTAS PSICOSOCIALES

A. Proceso y acogida

1. Proceso Legal y Psicológico

Formal: ¿Dónde puedo encontrar apoyo legal y psicológico?

Cercano: No sé cómo funciona todo esto, ¿quién puede explicarme bien lo que tengo que hacer?

Puedes encontrar apoyo legal y psicológico a través de diversas entidades especializadas en protección internacional. Existen organizaciones que ofrecen asesoramiento jurídico para solicitantes de asilo y refugiados, así como apoyo psicológico para afrontar el proceso.

Algunas opciones son:

- Organismos oficiales: Oficinas de asilo y refugio, así como entidades gubernamentales encargadas de la protección internacional.
- ONGs y asociaciones especializadas: Organizaciones como ACNUR, CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado) y Cruz Roja ofrecen orientación legal y apoyo psicológico.
- [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes \(CEPIS\)](#): Si te encuentras en Madrid, puedes acudir a estos centros, gestionados por la Comunidad de Madrid, donde ofrecen orientación, formación y apoyo para facilitar tu integración. En donde pueden acompañarte con este proceso y ofrecen talleres como el que se muestra en el enlace [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Si necesitas más información o apoyo, puedes consultar los directorios de Protección Internacional, donde encontrarás direcciones útiles de entidades que pueden acompañarte en este proceso. [Protección Internacional: Direcciones útiles](#):

Organizaciones no gubernamentales (ONG) que gestionan la acogida inicial de personas solicitantes de asilo
ACCEM Plaza Sta. M ^a Soledad Torres Acosta, 1, 1 ^o - 28004 Madrid Tel.: 91 532 74 78 /9 accem@accem.es

www.accem.es

COMISIÓN ESPAÑOLA DE AYUDA AL REFUGIADO (CEAR)

Avenida de Asturias, 33, bajo - 28029 Madrid

Tel.: 91 555 06 98

recepcion.madrid@cear.es

www.cear.es

CRUZ ROJA ESPAÑOLA

C/Valdecanillas, 112 - 28037 Madrid

Tel.: 91 532 55 55

administracion.refugiados@cruzroja.es

www.cruzroja.es

Otras organizaciones no gubernamentales (ONG) que ofrecen asistencia y orientación

ADORATRICES

c.tecnica@adoratrices.com

www.adoratrices.es

ANDALUCÍA ACOGE

acoge@acoge.org

<https://acoge.org/>

APIP-ACAM

fundacionapipacam.org@fundacionapipacam.org

<http://fundacioapipacam.org/>

ASOCIACIÓN COLUMBARES

asociacion@columbares.org

www.columbares.org

ASOCIACIÓN PROGESTIÓN

info@progestion.org

www.progestion.org

CESAL

refugiados@cesal.org.

www.cesal.org/refugiados

COORDINADORA ESTATAL DE PLATAFORMAS SOCIALES SALESIANAS.

info@psocialesalesianas.org

www.psocialesalesianas.org

DIACONÍA ESPAÑA

info@diaconia.es

www.diaconia.es

FUNDACIÓN CEPAIM

protecciondedatos@cepaim.org

www.cepaim.org

FUNDACIÓN LA MERCED MIGRACIONES

lamerced@lamercedmigraciones.org

www.lamercedmigraciones.org

MPDL

mpdl@mpdl.org

www.mpdl.org

MARILLAC-HIJAS CARIDAD ESPAÑA

chatillonhc@hijascaridadee.org

www.hijascaridadee.org/es

PROVIVIENDA

coordinacion.pi@provivienda.org

www.provivienda.org

RED ACOGE

acoge@redacoge.org

www.redacoge.org

RESCATE INTERNACIONAL (Género y LGTBI+)

atencion.directa@ongrescate.org

<https://ongrescate.org/>

SAN JUAN DE DIOS

refugiados@sjd.es

www.sanjuandedios-fjc.org

YMCA

proteccion.internacional@ymca.es

www.ymca.es

Otros Organismos

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

C/ José Abascal, 39, 28003 Madrid.

<https://www.inclusion.gob.es/home>

ALTO COMISIONADO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LOS REFUGIADOS (ACNUR)

Avda. General Perón, 32, 2º Izq - 28020 Madrid.

Tel.: 00 34 661 706 462

www.acnur.org

2. Estudios durante la espera del proceso

Formal: ¿Puedo trabajar o estudiar mientras mi solicitud está en trámite?
Cercano: ¿Puedo trabajar o estudiar mientras espero o tengo que quedarme sin hacer nada?

Sí, en algunos casos puedes estudiar o trabajar mientras tu solicitud está en trámite, pero esto depende de tu estatus y de la normativa vigente en España.

Estudio: Puedes acceder a programas académicos y becas específicas para personas solicitantes de asilo o refugiadas. La Universidad Autónoma de Madrid (UAM) ofrece ayudas para apoyar la continuidad de los estudios. Además, plataformas como [UAM Refugio](#) y services.unhcr.org pueden ayudarte a encontrar oportunidades educativas verificadas por ACNUR.

Trabajo: Para trabajar, generalmente necesitas una autorización. En España, las personas solicitantes de asilo pueden solicitar permiso de trabajo si han pasado seis meses desde la formalización de su solicitud y aún no han recibido una respuesta. También existen certificados profesionales reconocidos a nivel nacional, financiados por el por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE)., que pueden ayudarte a acreditar habilidades laborales. Puedes consultar más información en los portales oficiales del SEPE [Sede Electrónica del SEPE. Buscador de Certificados de Profesionalidad](#) y la Comunidad de Madrid [Certificados profesionales | Comunidad de Madrid](#)

Te recomendamos verificar tu situación específica con las autoridades competentes o con organizaciones especializadas en asesoramiento para refugiados y solicitantes de asilo.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#)

3. Acceso a Salud

Formal: ¿Cómo puedo acceder a servicios de salud y bienestar?
Cercano: Si me enfermo o necesito ayuda, ¿a dónde voy? ¿Me van a atender?

Las personas a las que se conceda protección internacional podrán beneficiarse de servicios sociales, educativos y sanitarios que presten las Administraciones públicas competentes. Sin embargo, si tienes problemas de acceso, puedes plantear estas dudas de tipo legal a un abogado experto en la materia.

No obstante, existe un documento que acredita el acceso a la asistencia sanitaria con cargo a fondos públicos en las distintas comunidades a ciudadanos extranjeros que han solicitado protección internacional y tienen autorizada, provisionalmente, su permanencia en España hasta que se resuelva su solicitud, en la Comunidad de Madrid puedes acceder a información a través del siguiente enlace: [Solicitud \(DASPI\) | Comunidad de Madrid](#)

Para ciudadanos extranjeros que residen en España pero no se encuentran registrados ni autorizados como residentes, existe el documento DASE. En Madrid cuentan con todos los requisitos para su tramitación en el siguiente enlace: [Asistencia sanitaria extranjeros \(DASE\) | Comunidad de Madrid](#)

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en

B. Estabilidad emocional y psicológica

4. Sentimientos de ansiedad, depresión o confusión

Formal: ¿Es normal sentirme ansioso, deprimido o confundido en esta etapa?

Respuesta: Sí, es completamente normal experimentar ansiedad, tristeza o confusión en el proceso migratorio. El cambio de entorno, la incertidumbre y la adaptación pueden generar una montaña rusa emocional. Es necesario reconocer estas emociones sin juzgarse y buscar apoyo en personas de confianza o profesionales, especialmente si la angustia se vuelve difícil de manejar.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: Me siento muy ansioso y no sé qué va a pasar conmigo... ¿Es normal sentirse así?

Respuesta: Sí, es normal. Estás pasando por muchos cambios y es natural que te sientas así. Lo importante es que no te guardes todo dentro: habla con alguien en quien confíes, realiza actividades que te ayuden a expresar cómo te estás sintiendo, puedes escribir lo que sientes y buscar actividades que te [ayuden a relajarte](#). No estás solo/a en esto, y poco a poco la sensación de incertidumbre irá bajando.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

5. Manejo de la incertidumbre y el miedo al futuro

Formal: ¿Cómo puedo manejar la incertidumbre y el miedo al futuro?

Respuesta: La incertidumbre es una parte inevitable del proceso migratorio, pero se puede gestionar enfocándose en lo que sí está bajo control, estableciendo pequeñas metas a corto plazo y practicando [técnicas de relajación](#) y [respiración diafragmática](#). También ayuda buscar apoyo en redes comunitarias o en terapia psicológica, especialmente si el miedo se vuelve abrumador. Adicionalmente, puedes plantear dudas a tu abogado/a para conocer el proceso en el que te encuentras y ubicarte mejor.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en

Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: A veces no puedo dormir de tanto pensar en lo que vendrá... ¿cómo manejo esto?

Respuesta: Es difícil dejar de preocuparse cuando no sabes qué va a pasar, pero intenta enfocarte en un día a la vez. Antes de dormir, prueba a escribir tus pensamientos para despejar la mente, hacer [respiraciones profundas](#), escuchar música relajante o prueba otras [técnicas de relajación](#). Y si sientes que esto te supera, no dudes en buscar a alguien con quien hablar.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

6. Ayuda psicológica para traumas o pesadillas

Formal: ¿Dónde puedo recibir ayuda psicológica si tengo traumas o pesadillas?

Respuesta: Existen organizaciones y profesionales especializados en atención a migrantes y refugiados que pueden brindarte apoyo psicológico. Buscar ayuda es un paso importante para procesar experiencias difíciles. Pregunta en centros comunitarios, ONGs o instituciones de salud sobre servicios de apoyo emocional.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: Tengo recuerdos y pesadillas de lo que viví antes de venir... ¿Puedo hablar con alguien que me ayude con esto?

Respuesta: Sí, y es importante que lo hagas. No tienes que enfrentar esto solo/a. Hay personas que pueden ayudarte a entender y manejar esos recuerdos para que no te controlen. Puedes buscar apoyo en grupos de ayuda, centros comunitarios o psicólogos que trabajan con migrantes. Hablar de lo que viviste puede ayudarte a sentirte mejor con el tiempo.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

7. Explicación de la situación a los hijos o familiares

Formal: ¿Cómo puedo explicar mi situación a mis hijos o familiares?

Respuesta: La clave es la honestidad adaptada a su edad. Explica de forma sencilla y clara los motivos de la migración, asegúralos que están a salvo y que juntos podrán superar cualquier desafío, ayuda a darles seguridad. También es importante validar sus emociones y permitirles expresar sus miedos o dudas.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: No sé cómo explicarle a mis hijos por qué estamos aquí ni qué va a pasar... ¿qué les digo?

Respuesta: Diles la verdad de una forma que puedan entender. Explícales que este cambio es para estar mejor y que aunque hay cosas nuevas y diferentes, lo más importante es que están juntos. Pregunta cómo se sienten y escúchalos. Que sepan que pueden hablar contigo de lo que les preocupa los ayudará a sentirse más seguros. Asimismo, se ha creado material de lectura, como los que ha publicado [CEAR](#) y [ACNUR](#) para facilitar el comunicar lo que está pasando para distintas edades.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

8. Afrontar la nostalgia y el duelo por lo que se dejó atrás

Formal: ¿Cómo puedo afrontar la nostalgia y el duelo por lo que dejé atrás?

Respuesta: La nostalgia es parte del duelo migratorio y no significa que no puedas seguir adelante. Mantener contacto con seres queridos, conservar algunas tradiciones y permitirte sentir sin negar tus emociones ayuda en el proceso. También es recomendable crear nuevas rutinas y espacios que te brinden estabilidad en tu nuevo entorno.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: Extraño tanto mi país, mi familia, mi casa... ¿cómo hago para no sentirme tan triste?

Respuesta: Es normal extrañar todo lo que dejaste atrás, y no tienes que ignorar esa

tristeza. Puedes mantener contacto con tu familia, seguir con tus costumbres y poco a poco hacer de este lugar un espacio donde también te sientas en casa. Date tiempo y sé amable contigo mismo/a. El objetivo no es olvidar, sino aprender a vivir con ambas partes de tu historia. |

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

C. Integración social y comunitaria

9. Aprender el idioma y mejorar la comunicación

Formal: ¿Cómo puedo aprender el idioma local y mejorar mi comunicación?

Respuesta: Aprender un nuevo idioma requiere paciencia y constancia. Además de tomar clases, es recomendable practicar en la vida diaria: hablar con personas locales, consumir contenido en el idioma (música, películas, libros) y no tener miedo a cometer errores. La exposición constante facilita la fluidez y permite una mejor integración. Puedes ayudarte de aplicaciones gratuitas como [Duolingo](#) u [otras plataformas](#) que se han creado específicamente para personas solicitantes de asilo y refugio.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: No hablo bien el idioma y me da miedo hablar con la gente... ¿cómo puedo aprender más rápido?

Respuesta: Es normal sentir miedo al principio, pero la única manera de mejorar es practicando. No te preocupes por equivocarte, la mayoría de la gente valora que intentes hablar su idioma. Ver series, escuchar música y practicar con personas locales que tengan confianza. También puedes buscar intercambios de idiomas o clases gratuitas en tu comunidad o utilizar aplicaciones gratuitas como [Duolingo](#) u [otras plataformas](#) que se han creado específicamente para personas solicitantes de asilo y refugio. Poco a poco, te sentirás más seguro/a. |

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

10. Conocer gente y hacer amigos

Formal: ¿Cómo puedo hacer amigos y conocer gente nueva?

Respuesta: Crear nuevas relaciones toma tiempo, pero es importante dar el primer paso. Participar en actividades comunitarias, inscribirse en cursos o voluntariados y acudir a eventos locales son buenas maneras de conocer personas con intereses similares. La apertura y la disposición a interactuar facilitan la creación de nuevas amistades. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: Me siento muy solo/a aquí... ¿cómo hago para conocer gente y hacer amigos?

Respuesta: Es difícil empezar desde cero, pero no estás solo/a en esto. Muchas personas también buscan conocer gente nueva. Puedes intentar ir a eventos, hacer algún curso o participar en actividades donde haya personas con tus mismos intereses. A veces, una simple conversación en el supermercado o en el transporte puede abrir una puerta. Sé paciente contigo mismo/a y date la oportunidad de conectar con otras personas. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

11. Encontrar comunidades o grupos de apoyo

Formal: ¿Existen comunidades o grupos de apoyo para personas en mi situación?

Respuesta: Sí, muchas ciudades cuentan con organizaciones o grupos comunitarios que brindan apoyo a migrantes y refugiados. Estos espacios ofrecen asesoramiento, acompañamiento emocional y oportunidades para conectar con otras personas en situaciones similares. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: ¿Hay otras personas en mi situación con las que pueda hablar o compartir?

Respuesta: Sí, hay muchas personas pasando por lo mismo que tú. A veces, solo hay que buscarlas en el lugar correcto. Compartir con personas que entienden tu experiencia te hará sentir menos solo/a. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

12. Evitar la discriminación y enfrentar el racismo

Formal: ¿Cómo puedo evitar la discriminación o el racismo?

Respuesta: La discriminación es un problema social que no siempre se puede evitar, pero sí se puede manejar. Es importante conocer tus derechos, rodearte de personas que te apoyen y no permitir que la discriminación afecte tu autoestima. Si enfrentas una situación de este tipo, puedes buscar ayuda en instituciones que defienden los derechos de los migrantes, como [SOS Racismo](#) y/o denunciar como delito de odio al [teléfono gratuito 021](#) o en las distintas [oficinas de atención a nivel nacional](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: ¿Cómo hago si alguien me trata mal solo por ser extranjero/a?

Respuesta: Sé que es muy doloroso cuando alguien te hace sentir como si no pertenecieras. Lo primero es recordar que su actitud no define tu valor. Si es una situación grave, busca apoyo y no tengas miedo de denunciar. Si enfrentas una situación de este tipo, puedes buscar ayuda en instituciones que defienden los derechos de los migrantes, como [SOS Racismo](#) y/o denunciar como delito de odio al [teléfono gratuito 021](#) o en las distintas [oficinas de atención a nivel nacional](#). Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)



me están discriminando por mi procedencia , puedo denunciar?



Sí, en España tienes el derecho de denunciar cualquier forma de discriminación, incluida la discriminación por origen o procedencia. Puedes presentar una denuncia ante la policía o a través de la Oficina del Defensor del Pueblo, que se encarga de proteger los derechos de los ciudadanos.

Además, puedes contactar con organizaciones que trabajan en la defensa de los derechos humanos y contra la discriminación, como la Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR) o asociaciones locales que promueven la igualdad y la diversidad.

Te recomendaría que recopiles toda la información y pruebas que puedas tener sobre el caso, ya que esto ayudará en el proceso de denuncia.



hay un numero especifico o asociaciones?



hay un numero especifico o asociaciones?



Sí, hay varias organizaciones y números de contacto que pueden ayudarte:

1. **Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR):** Puedes contactarlos a través de su sitio web [CEAR](#) o llamar al 91 468 34 40.
2. **Defensor del Pueblo:** Puedes presentar una queja a través de su página web [Defensor del Pueblo](#) o llamando al 91 700 79 00.
3. **Asociación Internacional de Gitanos:** Si te sientes discriminado por motivo de etnicidad, esta asociación puede ser de ayuda — encuentra más información en sitios web relacionados con derechos de las minorías.
4. **Línea de atención a la discriminación del Ministerio de Igualdad:** Puedes llamar al 900 202 010, un número gratuito para recibir orientación.

Te recomiendo que contactes directamente con estas entidades para que puedan asesorarte adecuadamente.

13. Sentimiento de aislamiento o no pertenencia

Formal: ¿Qué puedo hacer si me siento solo o aislado?

Respuesta: El sentimiento de aislamiento es común en los procesos migratorios. Es recomendable respetar tus tiempos y recordar que estás atravesando un duelo y que las circunstancias de un desplazamiento forzado dejan secuelas emocionales que serán necesarias trabajar. Sin embargo, participar en actividades sociales, buscar apoyo en

comunidades afines y permitirse conectar con el nuevo entorno, será algo que pueda ayudarte a atravesar estos momentos. El tiempo y la disposición para crear lazos ayudarán a reducir la sensación de soledad. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: Siento que no encajo aquí, como si no perteneciera a este lugar... ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Es normal sentirse así cuando todo es nuevo y diferente. Pero recuerda que llevarás contigo tu identidad sin importar dónde estés. Date tiempo, explora tu entorno poco a poco y busca espacios donde te sientas cómodo/a. Con el tiempo, empezarás a sentirte parte del lugar sin dejar de ser tú mismo/a. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

D. Familia y lazos afectivos

14. Falta de apoyo familiar

Formal: ¿Qué hago si mi familia no me apoya en mi decisión de migrar?

Respuesta: Es difícil cuando las personas que queremos no comprenden nuestras razones para migrar. Es importante recordar que su reacción puede venir del miedo, la preocupación o el dolor de la separación. Intentar hablar con ellos desde la empatía, explicando lo que esta decisión significa para ti y cómo te sientes, puede ayudar a generar comprensión. Sin embargo, también es clave establecer límites emocionales y buscar apoyo en otras redes si no hay una respuesta positiva inmediata. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes |](#)

[Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: Mi familia no entiende por qué tuve que irme y no me apoya... ¿qué hago con eso?

Respuesta: Es muy duro sentir que las personas que más quieres no entienden tu decisión. A veces su reacción no es por falta de amor, sino porque les cuesta aceptar el cambio o tienen miedo por ti. Intenta hablar con ellos desde el corazón, contarles cómo te sientes y por qué esto es importante para ti. Pero si no lo aceptan, no te castigues por eso. Poco a poco, con el tiempo, pueden entenderlo mejor. Y mientras tanto, busca apoyo en otras personas que sí puedan estar ahí para ti. Por otro lado, existen programas destinados al acompañamiento individualizado con personas mentoras o voluntarias, como es el caso del [programa de voluntariado con personas refugiadas ucranianas en la Comunidad de Madrid](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

15. Apoyo a los hijos en el proceso migratorio

Formal: ¿Cómo puedo apoyar emocionalmente a mis hijos en este proceso?

Respuesta: La migración puede ser confusa y angustiante para los niños, niñas y adolescentes, ya que están dejando atrás todo lo que conocen. Es fundamental brindarles estabilidad emocional, escucharlos con atención y validar sus emociones. Explícales de manera sencilla y clara por qué se han mudado y qué pueden esperar. Mantener rutinas y crear espacios de seguridad emocional ayudará a que se sientan más tranquilos. También es recomendable fomentar nuevas amistades y actividades para ayudarles a integrarse. Por otro lado, existen Centros de Apoyo a la Familia a nivel nacional, que realizan un proceso de mediación con profesionales especializados en terapia y mediación familiar. Si te encuentras en Madrid se denominan [Centros de Apoyo a las Familias \(CAF\)](#) son dispositivos interdisciplinarios y especializados que ofrecen apoyo a las familias para afrontar las dificultades que surgen en el desempeño de sus funciones parentales y marentales, prevención y atención en otros conflictos y crisis familiares, así como espacios de formación y fomento la participación comunitaria y puedes acceder a cita gratuita. El Ayuntamiento de Madrid dispone de ocho CAF que, organizados por zonas, garantizan la cobertura de los 21 distritos municipales.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: Mis hijos están muy confundidos y asustados... ¿cómo los ayudo a sentirse mejor?

Respuesta: Es normal que se sientan así, todo ha cambiado para ellos. Lo más

importante es que sientan que tú estás ahí, que pueden hablar contigo sin miedo y que sus emociones son válidas. Explícales con palabras sencillas por qué están aquí y qué cosas buenas pueden encontrar en este nuevo lugar. Mantener rutinas conocidas (como la hora de comer o de dormir) les dará seguridad. También ayúdales a hacer nuevas amistades y actividades para que empiecen a sentirse parte de su nuevo entorno. Por otro lado, existen Centros de Apoyo a la Familia a nivel nacional, que realizan un proceso de mediación con profesionales especializados en terapia y mediación familiar. Si te encuentras en Madrid se denominan [Centros de Apoyo a las Familias \(CAF\)](#) son dispositivos interdisciplinares y especializados que ofrecen apoyo a las familias para afrontar las dificultades que surgen en el desempeño de sus funciones parentales y marentales, prevención y atención en otros conflictos y crisis familiares, así como espacios de formación y fomento la participación comunitaria y puedes acceder a cita gratuita. El Ayuntamiento de Madrid dispone de ocho CAF que, organizados por zonas, garantizan la cobertura de los 21 distritos municipales.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

16. Mantener la cultura sin sentirse excluido

Formal: ¿Cómo puedo mantener mi cultura y tradiciones sin sentirme excluido?

Respuesta: Adaptarse a un nuevo país no significa renunciar a quién eres. Puedes seguir celebrando tus tradiciones, preparar comidas típicas, hablar tu idioma y compartir tu cultura con quienes te rodean. También es útil encontrar comunidades que compartan tu origen, existen *colectivos y asociaciones provenientes de varios países* que pueden facilitar este proceso de transición en tu localidad. las siguientes se encuentran entre las más reconocidas:

- [Fundación ACOBE](#)
- [Asociación Marroquí para la Integración de los Inmigrantes \(AMII\)](#)
- [Fundación IBN BATTUTA](#)
- [Asociación Rumiñahui Hispano-Ecuatoriana para la colaboración al desarrollo](#)
- [Asociación de Chinos en España \(ACHE\)](#)
- [Asociación de Mujeres Empresarias Iberoamericanas \(PACHAMAMA\)](#)
- [Asociación, Cooperación y Desarrollo en el Norte de África \(CODENAF\)](#)
- [Asociación Mujeres entre Mundos MEM](#)
- [ACULCO](#)
- [Red Transnacional de Mujeres](#)

Sin embargo, también es importante, cuando lo consideres oportuno, abrirte a nuevas experiencias y conexiones. La integración no es una pérdida, sino una ampliación de tu identidad.

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: No quiero perder mis costumbres ni olvidar de dónde vengo... ¿cómo puedo mantener mi cultura sin sentirme fuera de lugar?

Respuesta: No es necesario elegir entre una cosa y la otra. Puedes seguir celebrando tus costumbres, cocinando tu comida, hablando tu idioma y recordando de dónde vienes. También puedes compartirlo con nuevas personas y, al mismo tiempo, descubrir cosas nuevas del lugar donde ahora vives. Integrarte no significa olvidar, significa sumar. También puede ser útil encontrar comunidades que compartan tu origen, existen *colectivos y asociaciones provenientes de varios países* que pueden facilitar este proceso de transición en tu localidad. las siguientes se encuentran entre las más reconocidas:

- [Fundación ACOBE](#)
- [Asociación Marroquí para la Integración de los Inmigrantes \(AMII\)](#)
- [Fundación IBN BATTUTA](#)
- [Asociación Rumiñahui Hispano-Ecuatoriana para la colaboración al desarrollo](#)
- [Asociación de Chinos en España \(ACHE\)](#)
- [Asociación de Mujeres Empresarias Iberoamericanas \(PACHAMAMA\)](#)
- [Asociación, Cooperación y Desarrollo en el Norte de África \(CODENAF\)](#)
- [Asociación Mujeres entre Mundos MEM](#)
- [ACULCO](#)
- [Red Transnacional de Mujeres](#)

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

17. Construcción de un nuevo hogar

Formal: ¿Qué estrategias puedo usar para construir un nuevo hogar?

Respuesta: Construir un nuevo hogar es un proceso que toma tiempo y requiere paciencia. Es importante crear rutinas que te brinden estabilidad, decorar tu espacio con elementos que te conecten con tu identidad, generar nuevas relaciones y permitirte vivir el presente. También ayuda encontrar actividades que te den un sentido de pertenencia en tu nuevo entorno. No obstante, es comprensible que el proceso de encontrar una vivienda sea angustiante, es importante que sepas que el Sistema de Acogida de Protección Internacional facilita los procesos de autonomía para personas refugiadas y solicitantes de asilo, puedes ver algunos testimonios de familias en el siguiente informe de la [ONG Provivienda](#).

Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)

Cercano: ¿Cómo hago para empezar de nuevo sin sentir que he perdido todo?

Respuesta: Empezar de nuevo no significa que has perdido todo, aunque a veces se sienta así. Llevar contigo tus recuerdos, tu historia y tus costumbres ya es una forma de seguir conectado con tu pasado. Poco a poco, puedes ir haciendo de este nuevo lugar

algo tuyo: con pequeñas cosas como decorar tu espacio, conocer gente nueva o encontrar rincones que te hagan sentir bien. Date tiempo, no te presiones, y recuerda que un hogar se construye en los momentos, en las personas y en cómo te permites vivir esta nueva etapa. No obstante, es comprensible que el proceso de encontrar una vivienda sea angustiante, es importante que sepas que el Sistema de Acogida de Protección Internacional facilita los procesos de autonomía para personas refugiadas y solicitantes de asilo, puedes ver algunos testimonios de familias en el siguiente informe de la [ONG Provivienda](#).







Recuerda que cuentas con varias entidades con profesionales especializados que pueden ayudarte [Protección Internacional: Direcciones útiles](#). Si te encuentras en Madrid cuentas con los CEPIS [Centros de Participación e Integración de Inmigrantes | Comunidad de Madrid](#), en donde pueden acompañarte con este proceso [¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?](#)


Suicidio - Ideación Suicida

Cuando alguien se enfrenta a pensamientos de suicidio o atraviesa una crisis emocional profunda, es fundamental recordar que no está solo. La migración puede ser un proceso desafiante que conlleva duelos, adaptación cultural, y sentimientos de soledad o incertidumbre. Hablar sobre el suicidio puede ser difícil, pero es un paso importante hacia la búsqueda de apoyo.

Si tú o alguien que conoces se encuentra en una situación de riesgo, es esencial buscar ayuda de inmediato. Existen recursos especializados que ofrecen apoyo confidencial, orientación y asistencia profesional.

Aquí te comparto algunos recursos útiles que pueden brindarte apoyo:

1. **Línea 024 de Atención a la Conducta Suicida** – Un servicio gratuito y confidencial disponible las 24 horas:
 <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>
2. **Guías informativas y de prevención del suicidio** (Comunidad de Madrid):
 -  [Guía de prevención del suicidio](#)
 -  [Protocolo de actuación en conducta suicida](#)
 -  [Intervención en crisis suicida](#)
 -  [Apoyo para familiares y allegados](#)
3. **Ayuda frente al suicidio - Comunidad de Madrid** – Recursos, consejos y apoyo específico:
 <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/ayuda-frente-suicidio-no-solo>

Si necesitas hablar o sientes que la situación es urgente, no dudes en contactar con servicios de emergencia ([112](#) ) o acudir a urgencias del centro de salud más cercano. Tu bienestar es importante, y hay personas dispuestas a apoyarte.