

 Noticias y Publicaciones **Noticias y Publicaciones**

¿Qué es el duelo migratorio? ¿Qué podemos hacer con él?

La Comisión de Inmigración e Interculturalidad del Distrito de Tetuán ha celebrado una jornada en el CEPI de Tetuán sobre qué es el duelo migratorio y, qué hacemos con él.



Partiendo de la experiencia de cuatro testimonios que han externalizado lo que ha supuesto el dolor migratorio para ellos, se ha generado un espacio seguro y de encuentro el que ha predominado la empatía y el interés por escuchar cada una de las historias de los presentes. Numerosas manos se han alzado para compartir su historia y cómo ha sido su proceso: cuándo llegaron a España, cómo fue su llegada, ejemplos de discriminación que sufrieron, cómo han gestionado sus emociones y qué les ha ayudado a sobrellevar el duelo migratorio etc...

Todo ello, ha servido para recordarnos que las personas migrantes "no sólo son datos demográficos, son seres humanos dolientes y supervivientes al cambio y por ello padecen un tránsito emocional, que es el duelo migratorio" en palabras de Daniela Montes Arenas, trabajadora social y migrante (www.amamigrar.com).

¿Por qué no se habla de la salud mental y las emociones de las personas migrantes?

El objetivo de esta jornada ha sido sensibilizar sobre la necesidad de que las personas migrantes compartan el proceso emocional que padecen y no permitir que las personas migrantes sientan que han perdido valor o que no tienen derecho a estar tristes o simplemente, expresar sus emociones. Para ello, durante la jornada se han tratado ejes transversales como, ¿Qué es duelo migratorio? , ¿Cómo se vive? ¿Cómo afecta a la vida de las personas migrantes?, ¿Cómo se reconoce? ¿Qué recursos han utilizado las personas? Desde un punto de vista de resiliencia, ¿Qué les ha aportado la experiencia migratoria, duelo incluido?.

Tras los diferentes testimonios y experiencias se ha contado con las intervenciones de María Poudereux del CEPI de Tetuán, María José López, de la organización Puente de Esperanza y Daniela Montes Arenas de la Oficina Municipal de Inmigración expertas en el tema, las cuales han hablado sobre:

- Síntomas, etapas y tipos del duelo migratorio,
- Efectos en la salud mental, autoestima, empleo
- Estrategias de resiliencia de las personas migrantes.
- Recomendaciones de herramientas y recursos que puedan ser útiles.

¿Dónde acudir para ser acompañado en el proceso del Duelo Migratorio?

El Centro Madrid-Tetuán gestionado por la entidad CESAL tiene como objetivo contribuir a la plena integración de los inmigrantes que residen en la Comunidad de Madrid. (www.comunidad.madrid/centros/cepi-madrid-tetuan). Si eres migrante y te encuentras en esta situación te acompañamos y asesoramos.



Un espacio de empatía para compartir las propias experiencias

Durante la jornada se ha dado la posibilidad de compartir herramientas o recursos útiles que hayan ayudado a cada uno de los participantes a sobrellevar su duelo: foros, blogs o entidades que acompañan y ayudan ante este dolor.

El Centro Madrid-Tetuán gestionado por la entidad CESAL, tiene como objetivo contribuir a la plena integración de los inmigrantes que residen en la Comunidad de Madrid. Si te encuentras en esta situación y no sabes dónde acudir, puedes encontrarnos en la calle Nuestra Señora del Carmen 17, línea 1 del metro Tetuán, salida Algodonales o metro Estrecho, salida Fulgencio de Miguel.

(www.comunidad.madrid/centros/cepi-madrid-tetuan).

La Comisión de Inmigración e Interculturalidad del Distrito de Tetuán tiene entre sus objetivos el desarrollar actividades y campañas de sensibilización para potenciar la interculturalidad y la convivencia. Entre las entidades que forman parte de la comisión están: Oficina Municipal de Inmigración, Centro de Participación e Integración para Inmigrantes (CEPI) de Tetuán, el Centro Madrid Salud Comunitaria de Tetuán, Centro de Salud Bustarviejo y José Marvá, , Acción contra el Hambre, CEAR, Foro Local de Tetuán, Servicio de Dinamización Vecinal-Asociación Cuatro Caminos, Educadores Sociales Vicente Ferrer, Puente Esperanza, , Servicio de Convivencia, Parroquia del Encuentro, Vecino de Tetuán y Acción Social por la Música, ACUDEBI.

En octubre se conmemora el día de la salud mental, y desde la Comisión hemos querido aportar una mirada migrante y organizar un encuentro sobre uno de los temas principales de la salud mental de las personas migrantes: el duelo migratorio.

Información impresa de la página:

https://www.cesal.org/v_portal/informacion/informacionver.asp?cod=11344&te=871&idage=16698&vap=0

CESAL

C \ Siena, 15 Bajo. C.P. 28027 -
Madrid

Tfn: 900 242 902

info@cesal.org, www.cesal.org