

# ¿De qué se trata el duelo migratorio?

## RESUMEN

*La migración se puede ver como una serie de pérdidas y revueltas y el proceso de acomodación no es fácil.*

### **La migración como una serie de pérdidas y revueltas**

El duelo migratorio es una forma de estrés que pasa a un inmigrante cuando los cambios que trae la migración no se le pueden manejar. Es una condición que afecta al migrante tanto como a los seres queridos que se quedan atrás. Se puede referir a los cambios que ocurren antes, durante, y después de emigrar, incluso cualquier condiciones médicas o circunstancias sociales.

### **¿Que causa el estrés?**

El estrés es una respuesta que desarrolla un individuo a afrontar algún cambio ambiental como cambiar de lugar o aprender una nueva lengua. Se puede ser problemático cuando ocurre de una manera excesiva hasta afectar nuestra habilidad de acomodar el nuevo

Contributing writer: Aliyah Campbell

cambio. El duelo migratorio es un estrés por muchas cosas que incluso el lamento por lo que se deja atrás y el esfuerzo para adaptar a la nueva situación.

Hay siete áreas donde ocurren estos cambios:

<i>antes</i>	<i>durante</i>	<i>después</i>
Lo que se queda atrás		Lo cambios que vienen
La familia y seres queridos		Nuevas relaciones
Lengua materna		Aprender una nueva lengua
Cultura materna		Una nueva cultura
País de origen		Ajustes climáticos
Cambio de estatus social		Cambios de estatus social
Grupo étnico		El racismo y la discriminación
La buena salud		Nuevos riesgos de la salud física

## **En camino hacia la resiliencia**

Recuperar desde los efectos del duelo migratorio no es fácil. Los efectos pueden durar hace mucho tiempo y son demasiado para una sola persona enfrentar, pero con el apoyo adecuado se puede superar. Habla con su doctor para desarrollar el plan más apto para sí mismo.

### **FUENTE:**

La información en esta edición viene desde los estudios por Joseba Achotegui sobre la migración y la salud mental.