

HOLA, ¿CÓMO ESTÁS...? CÓMO TE SIENTES IMPORTA

ESP



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOVERNMENT OF THE
REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs



MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Redaktion du Monde, Tenenet, Ludrugai



TENENET
NON-GOVERNMENTAL
ORGANISATION



**HOLA, ¿CÓMO ESTÁS...?
CÓMO TE SIENTES
IMPORTA**

Esta guía se ha elaborado en el marco del proyecto “Migration in Mind - Enhancing access to Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) for persons in migration by improving mental health literacy, the quality of care and breaking through stigma” (MinM), ejecutado con **cofinanciación de la Unión Europea** a través de la autoridad de la Agencia Ejecutiva Digital y de Salud Europea (HADEA) y el **programa EU4Health** y cofinanciado por la **Oficina Gubernamental de Cooperación con las ONG (Gobierno de la República de Croacia)**.

PUBLICADO POR:

Médicos del Mundo ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België a través de sus oficinas en Croacia y Bélgica, TENENET oz., Médicos del Mundo España y Udruga Ludruga.

AUTORA:

Dragana Knezić, con el apoyo de los equipos de proyecto de los socios del consorcio.

ILUSTRACIONES: Jan Jafo.

Jan Jafo es un artista kurdo que vive y trabaja en Zagreb. A través de la pintura y las exposiciones, expresa su compromiso y experimenta continuamente con distintas formas de arte. Su obra explora a menudo temas relacionados con la experiencia, la cultura y la justicia. También participa activamente en proyectos que promueven encuentros interculturales y fomentan el entendimiento entre las personas.

Nick Seluk- theawkwardyeti.com

DISEÑO: ACT Printlab d.o.o, Croacia

TRADUCCIÓN: Medicos del Mundo España

CÓMO LEER ESTA GUÍA

La guía que tiene en sus manos ha sido elaborada para personas migrantes. **Su objetivo es apoyar su bienestar y mejorar su comprensión de la salud mental.** El viaje migratorio puede implicar una amplia gama de experiencias y conllevar diversos retos que afectan a cada persona de manera diferente. El acceso a servicios básicos -como seguridad, alimentos, refugio, higiene, etc. - es esencial para garantizar el bienestar. En este sentido, **esta guía puede ofrecer información e ideas significativas y útiles, pero es posible que no se adapte a tu situación actual.** Por lo tanto, te aconsejamos que **tomes de ella lo que sea relevante para ti y omitas lo que no lo sea**, sin presiones ni juicios hacia ti mismo o tu situación actual.

Esta guía no es un libro tradicional: **puede leerla secuencialmente o simplemente consultar el índice para encontrar un tema específico de interés o relevancia en un momento dado.** Cada sección puede leerse de forma independiente. También hay disponible una **versión electrónica** de la guía en varios idiomas en **los sitios web de los socios** (Médicos del Mundo ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België a través de sus oficinas en Croacia y Bélgica, TENENET oz., Médicos del Mundo España y Udruga Ludruga).

ÍNDICE

Cómo leer esta guía:	3
1. Bienestar y salud mental: ¿En qué consiste?	5
2. ¿Cómo puede afectar la migración forzosa a la salud mental?	7
2.1 ¿Cómo se manifiesta el impacto de la migración forzada?	8
3. ¿Cómo afrontar estos retos?	11
3.1 ¿Qué ayudó a los demás?	14
3.2 ¡Descubramos lo que más te conviene!	19
4 ¿Qué más puedes hacer?	20
4.1 ¡Socorro, el estrés me supera!	21
4.2 ¡Socorro, no puedo respirar!	25
4.3 ¡Socorro, no puedo dormir!	26
4.4 ¡Socorro, me cuesta criar a mis hijos o lidiar con su estrés!	27
5. ¿Con quién puedo hablar para obtener ayuda?	30
Conclusión	35
Servicios de apoyo en Croacia	36
Servicios de apoyo en Eslovaquia	38
Servicios de apoyo en Bélgica	39
Servicios de apoyo en España	40

1. BIENESTAR Y SALUD MENTAL: ¿EN QUÉ CONSISTE ?

“Hola ¿cómo estás?”... “La paz sea contigo” Son frases comunes que utilizamos para saludarnos. Aunque usemos estos saludos por costumbre, demuestran que, como seres humanos, nos interesa cómo se sienten y cómo están los demás, y deseamos que se sientan bien y en paz.

La forma en que pensamos, sentimos, actuamos y afrontamos el estrés en la vida, cómo entablamos relaciones, cómo contribuimos a nuestra comunidad, hacemos elecciones y tomamos decisiones, es una parte importante de nuestra salud. Esta parte de la salud se denomina salud mental, según la definición de la Organización Mundial de la Salud.

La salud mental, al igual que la física, cambia con el tiempo. Algunos días puedes sentirte bien, otros no tanto. Es una escala, no un estado fijo. La mayor parte del tiempo nos encontramos en algún punto intermedio, dependiendo de las circunstancias actuales, el apoyo que recibimos y nuestros propios recursos internos; por ejemplo, nuestra capacidad para gestionar el estrés, el ser amables con nosotros mismos en los momentos difíciles y mantener la Esperanza, etc..

Vivir con una afección física, sobre todo cuando es crónica o dolorosa, puede repercutir en la vida cotidiana y en la capacidad de realizar actividades o hábitos de los que se suele disfrutar. Esto puede provocar aislamiento, frustración o tristeza. La salud mental y la física están estrechamente relacionadas: del

mismo modo que el malestar mental puede provocar síntomas físicos, una enfermedad o lesión física también puede afectar al bienestar mental. Es importante reconocer la estrecha relación entre la salud física y la mental y cuidar de ambas o pedir ayuda cuando sea necesario (por ejemplo, hablar con amigos/familiares, descubrir nuevas actividades, permitirse descansar, fijarse pequeños objetivos alcanzables...).

Cuando estás bien mentalmente, puedes gestionar tus pensamientos, emociones y comportamientos de forma más productiva, segura y tranquila. Y cuando la vida se complica -por pérdidas, miedo o daños- las cosas cambian. **Puedes sentirte disgustado, triste, preocupado o desconectado de las cosas que antes disfrutabas.** Tus pensamientos y emociones pueden parecer abrumadores o fuera de control.

Esto le ocurre a casi todo el mundo en algún momento y, para la mayoría, estas luchas no duran para siempre. Incluso en los momentos difíciles, lo más probable es que uno sea capaz de cuidar de sí mismo, apoyar a sus seres queridos y aferrarse a la esperanza. Curiosamente, una vez que la persona se siente más segura de sí misma, puede pensar de forma más productiva y suele resolver mejor los problemas, al menos aquéllos que controla.

Pero para algunas personas los problemas de salud mental persisten y se agravan. En tales casos, las personas pueden sentirse extremadamente alteradas o tristes durante un largo periodo de tiempo, hasta el punto de no ser capaces de mantener sus rutinas diarias. Pueden tener dificultades para distinguir entre lo que es real y lo que no lo es, o volverse agresivos y defensivos, lo que no se parece a su conducta anterior. Éstas pueden ser señales de que se necesita ayuda profesional. **Al igual que la diabetes o la hipertensión, los trastornos mentales requieren atención y apoyo.** La terapia, el asesoramiento, la medicación o una combinación de ellas pueden ayudar a aliviar el sufrimiento y devolver el equilibrio a la vida.

2. ¿CÓMO PUEDE AFECTAR LA MIGRACIÓN FORZOSA A LA SALUD MENTAL?

La migración forzada puede tener un efecto profundo y duradero en la salud mental y el bienestar. Como ya sabes, la migración puede ser un viaje largo y difícil con muchos retos en distintos momentos. **Todo lo que experimentes -antes de partir, en tu ruta migratoria, al llegar**

a un nuevo país y mientras intentas asentarte- puede afectarte a ti y a cómo te sientes. Es natural experimentar muchas emociones y preocupaciones en momentos de incertidumbre. Puedes sentirte incómodo con la policía y las autoridades, dolerte de lo que has dejado atrás o sentirte abrumado por los recuerdos del pasado. Las preocupaciones por las necesidades básicas como dónde dormir, qué comer o cómo cuidar de tus hijos, pueden aumentar el estrés.

“La salud mental no es tanto que te quiten los problemas, sino cómo los afrontas”

Persona migrante en España

Si eres mujer, puede que te preocupe aún más la seguridad. Si formas parte del colectivo LGBTQIA+ o de cualquier grupo que a menudo sufre discriminación, puede que te preocupe cómo te tratarán los demás.

Los niños también suelen compartir estas preocupaciones, y tales sentimientos son normales en circunstancias vitales difíciles.

Incluso después de llegar a tu destino, pueden surgir nuevos retos: adaptarse a un idioma diferente, encontrar ayuda médica, encontrar un lugar seguro para vivir o buscar trabajo. Estas preocupaciones, sumadas a experiencias pasadas, pueden resultar duras. **Es importante recordar que no estás solo/a**, que **muchas otras personas comparten estos sentimientos**. Hay apoyo disponible y, paso a paso, puedes superar estos retos.

2.1 ¿Cómo se manifiesta el impacto de la migración forzada?

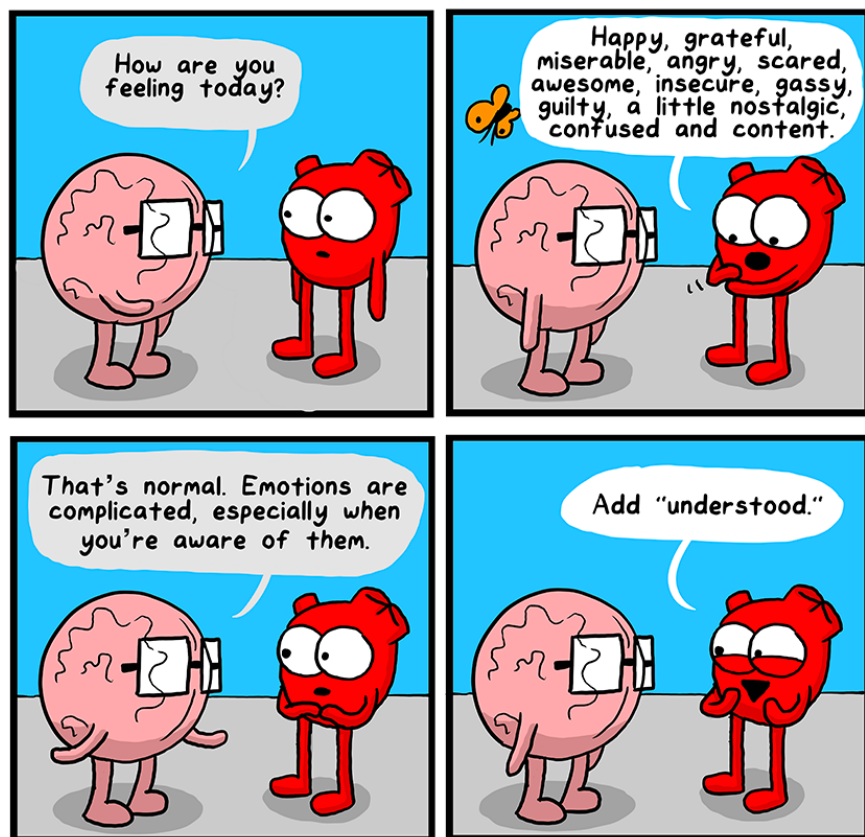
Todas tus experiencias repercutirán en su forma de sentir, pensar o comportarse. Así, la migración forzosa puede provocar tensión física y emocional.

SENTIMIENTOS	PENSAMIENTOS	COMPORTAMIENTO
Hay muchos sentimientos: tanto agradables como desagradables. Hay felicidad, alegría, excitación, pero también tristeza, soledad, miedo, ira, frustración, etcétera. Hay momentos en los que no sientes nada. El posible trauma de tu pasado, combinado con los continuos retos de vivir en un nuevo país, pueden crear un ciclo continuo de preocupación, miedo, tristeza, conmoción, ira y confusión.	Los pensamientos son lo que tenemos en la cabeza y la forma en que interpretamos los acontecimientos del pasado, presente y futuro. Puedes experimentar que tus pensamientos se vuelven muy negativos o que te cuesta concentrarse cuando te enfrentas a los retos de la migración. Puede que te preocupes constantemente por tu seguridad o la de tu familia, aunque estén en un lugar más seguro.	Los comportamientos son las acciones que emprendes, lo que haces, la forma en que reaccionas ante los acontecimientos. El estrés de la migración también puede influir en tu comportamiento. Puedes empezar a evitar situaciones que te recuerden tu pasado o la experiencia traumática por la que pasaste. Por ejemplo, puedes dejar de salir o de quedar con amigos y preferir quedarte en casa, donde te sientes seguro.

SENTIMIENTOS	PENSAMIENTOS	COMPORTAMIENTO
Es importante saber que las emociones son normales y necesarias. Actúan como una brújula, recordándote lo que es importante para ti en términos de tus valores y necesidades, y protegiéndote del peligro.	Estos pensamientos negativos pueden dificultarte hacer planes o confiar en que las cosas mejorarán. Sin embargo, es importante recordar que estos patrones de pensamiento, aunque dolorosos, son comunes y habituales como reacción temporal ante acontecimientos inusuales muy estresantes. Con el tiempo y el apoyo adecuado, puedes descubrir que tus pensamientos se vuelven más claros y menos dominados por el miedo y la negatividad.	También puedes tener problemas para dormir o comer, ya que tu cuerpo y tu mente luchan por encontrar una sensación de normalidad. En algunos casos, puedes volverte más agresivo/a o asustarte con facilidad. También puedes reaccionar con ira o frustración ante problemas menores debido a los altos niveles de estrés que experimentas constantemente. También es posible que estés tratando de aliviar tus emociones incontrollables mediante comportamientos que pueden tener un impacto negativo en tu salud, como beber alcohol o consumir drogas en exceso.

Los sentimientos, pensamientos y comportamientos son diferentes para cada persona y **no hay una forma “correcta” de reaccionar ante los numerosos retos de la migración forzada, ya que cada persona es diferente.**

Cuando experimentas una crisis, tus emociones, pensamientos y acciones pueden ser más intensos y esto fluctuará en distintos momentos, volviéndose menos abrumador con el tiempo. El apoyo de amigos, familia, comunidad... puede ayudar a superar emociones y pensamientos difíciles.



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

Viñeta 1: ¿Cómo te sientes hoy?

Viñeta 2: Feliz, agradecido, miserable, enfadado, asustado, asombroso, inseguro, efervescente, culpable, un poco nostálgico, confuso y contento

Viñeta 3: Eso es normal, las emociones son complicadas, especialmente cuando eres consciente de ellas

Viñeta 4: Añade 'comprendido'

3. ¿CÓMO AFRONTAR ESTOS RETOS?

No hay una única forma correcta de manejar el estrés porque **cada persona es única**. Puede que a usted le ayude hablar de sus problemas, mientras que otros prefieren pasar un rato tranquilo o realizar actividades creativas para expresar sus sentimientos. **Lo importante es probar distintos métodos y descubrir qué funciona mejor para ti. A veces, un cambio en las circunstancias de la vida puede tener un impacto positivo en cómo te sientes.**

Hay dos formas principales de enfrentarse a un reto; a veces pueden combinarse para la misma situación, pero no con el mismo propósito.

Resolución de problemas

Tomar medidas para abordar la causa de tu estrés. Por ejemplo, si te sientes abrumado porque no encuentras la ayuda que necesitas, puedes pedir apoyo a un amigo de confianza o a un trabajador de la comunidad, buscar recursos o elaborar un plan para resolver el problema. Esta forma de afrontar las cosas es muy útil cuando hay algo que **puedes hacer para cambiar la situación.**

Foco en las emociones

Hacer cosas que te ayuden a tranquilizarte, como hablar con alguien sobre cómo te sientes, dar largos paseos solo/a o con una persona cuya compañía disfrutes, escuchar música o respirar hondo para calmarte. El afrontamiento centrado en la emoción **no resuelve el problema en sí, pero ayuda a soportar mejor el dolor.** Es apropiado **cuando no hay mucho que puedas hacer para controlar o cambiar la situación en la que te encuentras.**

El afrontamiento sano consiste en **encontrar formas de sentirse mejor sin causar más problemas**. Algunas personas consumen alcohol o drogas para deshacerse de sentimientos dolorosos y pensamientos y recuerdos perturbadores. Y aunque ayuda no sentir ni pensar nada durante un breve periodo de tiempo, esta forma de afrontar el estrés no dura; los recuerdos y los sentimientos difíciles suelen volver con más intensidad. Además, las personas pueden descuidar tareas o relaciones cotidianas importantes y acabar aún más aisladas y heridas. Si estás luchando con esto, puedes optar por hablarlo con un profesional (medico/a, psicólogo/a o cualquier otro/a profesional que esté a tu disposición).

Un afrontamiento sano significa utilizar estrategias que

- Trabajen para ti
- Sean seguras para ti
- No perjudiquen a otras personas

A veces, lo que le ayudó en un momento estresante puede no serte tan útil en una situación diferente.

Por ejemplo, puede que dar un paseo te ayudara a calmarte durante un periodo difícil, pero más adelante la misma estrategia de afrontamiento puede no tener el mismo efecto porque tu estrés ha cambiado. Esto es normal porque nuestras necesidades y las circunstancias en las que nos encontramos cambian con el tiempo.

Cuando notes que una forma concreta de afrontar el estrés ya no es eficaz, es una buena idea probar algo diferente. **Ser flexible y estar abierto a nuevas estrategias es una señal clara de que estás aprendiendo a manejar el estrés en diferentes situaciones.**

A veces, puedes hacer cosas para *resolver* el problema y luego pasar al *afrontamiento emocional* para ocuparte de tus sentimientos.

Por ejemplo, si estás estresado porque no tienes medios para mantenerte, primero podrías intentar resolver el problema buscando una oportunidad para conseguir un trabajo o pidiendo ayuda a la asistencia social. Al mismo tiempo, puedes hablar con alguien de confianza sobre tus preocupaciones o hacer cosas que te tranquilicen y no requieran dinero. Utilizando ambos tipos de afrontamiento, puedes tratar el estrés desde más de un ángulo, lo que suele dar mejores resultados.

También es importante comprender que **el afrontamiento no consiste en eliminar todo el estrés o los sentimientos desagradables. El estrés es una parte natural de la vida, y está bien sentirse molesto, enfadado o triste a veces.** No es posible ni útil hacer que estos sentimientos desaparezcan por completo; se trata más bien de cómo reconocerlos, admitirlos y gestionarlos para que no controlen tu vida.

Cuando encuentres formas de afrontar tu estrés, puedes centrarte en **pequeños pasos** que pueden suponer una gran diferencia. **Establecer objetivos pequeños y alcanzables puede darte una sensación de control y aumentar tu confianza.** Cada pequeño paso puede ayudarte a sentirte más seguro y en control de tu vida.

Por ejemplo, si te sientes abrumado, puedes decidir dar un paseo, hablar con un amigo o hacer una pequeña tarea que sepas que puedes completar.

3.1 ¿Qué ayudó a los demás?

Los ejemplos que figuran aquí proceden de personas que han emigrado o que aún están en proceso de emigración. Por favor, toma lo que sea aplicable a ti y lo que sea posible en tu situación.

Mantenerse ocupado

Estructurar tu tiempo, desarrollar rutinas y mantenerte ocupado con diversas actividades puede ayudarte a gestionar el estrés y los sentimientos y pensamientos difíciles.

Algunas ideas:

- Preparar la comida
- Participar en las clases y talleres disponibles
- Buscar trabajo (cuando sea posible)
- Salir para reunirse con amigos o personas de la comunidad
- De paseo

“El trabajo te ayuda porque estás ocupado. Tu cuerpo trabaja y tu cerebro se detiene. No se detiene del todo, pero las ideas, los recuerdos, las cosas dentro de tu cabeza de alguna manera se detienen cuando estás trabajando”.

Persona migrante en Bélgica

Esto es más fácil de aplicar cuando se está en condiciones seguras y estables, como en un refugio, un centro de acogida o una vivienda comunitaria donde se tiene acceso a distintas actividades y oportunidades.

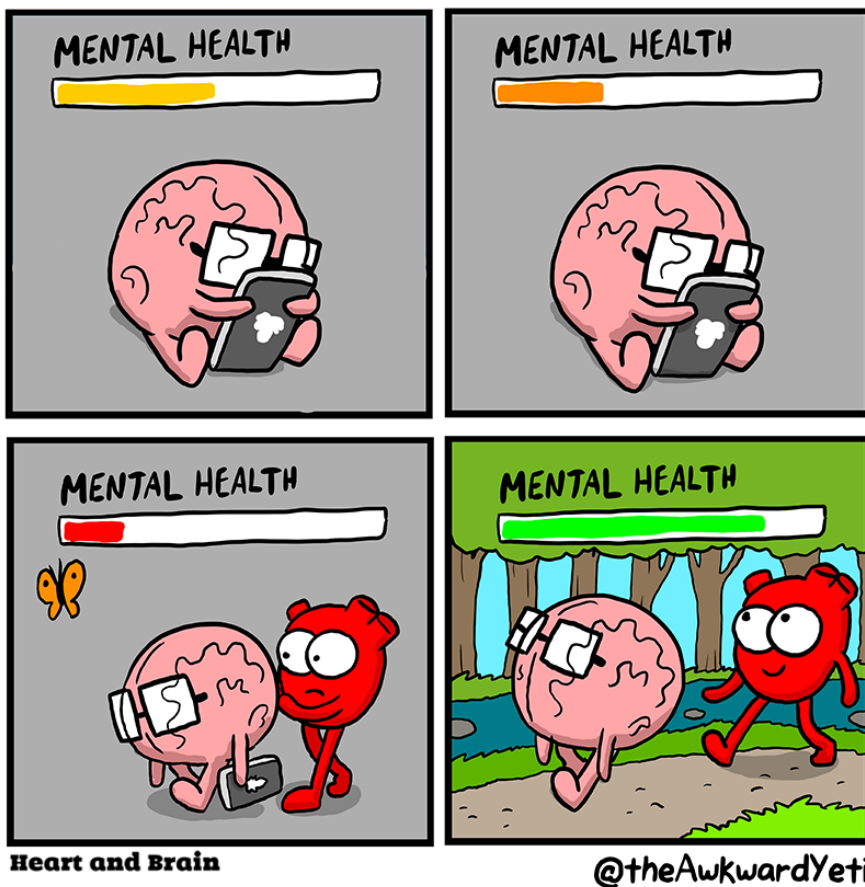
Ejercicio

Aliviar los músculos y el cuerpo de la tensión que se acumula a causa del estrés puede ser muy útil para algunas personas y ayudarles a despejar la mente. Puedes utilizar el tipo de actividad física que se adapte a tu estilo, preferencias y hábitos y buscar lo que esté disponible en tu situación. Sea lo que sea lo que te funcione, los mejores resultados pueden venir si compartes esta actividad con gente con la que te sientas

cómodo y te diviertes, al menos durante un rato. Si prefieres hacer ejercicio por tu cuenta, tampoco pasa nada.

Algunas ideas:

- Salir a bailar
- Salir a pasear o a montar en bicicleta
- Hacer deporte



Mental health: Salud mental

Participar en actividades creativas o de aprendizaje

Algunas personas descubren que participar en actividades creativas, ya sea en grupo o en solitario, les ayuda de varias maneras. **Puede ser una forma de expresar y canalizar sentimientos difíciles para quienes prefieren no hablar de ello. Puede ayudar a desviar los pensamientos desde patrones negativos hacia algo que sea constructivo y envolvente.** Si eliges unirse a una actividad creativa en grupo, puede que te diviertas y conectes con otras personas, lo que ayuda a aliviar algunos de los sentimientos negativos y también ayuda a crear relaciones y una red de apoyo.

“Nos relaja mucho, nos entretiene. Lo hacemos todos los sábados para salir de la aburrida rutina. Este último sábado lo hicimos con 15 personas que se unieron al grupo. Yo soy el que cocina, cocino aquí, cocino allá, soy el chef y la mayoría me ayuda. Y notas que eso ayuda con la ansiedad, como que ya estoy haciendo algo, me estoy entreteniendo y me siento diferente porque vuelvo a mi cuarto y me siento cansado, tengo ganas de ducharme, me siento aliviado”.

Persona migrante en España

Algunas ideas:

- Bailar, cantar y actuar
- Pintura

¿Y si nunca has hecho algo así y no tienes los conocimientos necesarios? No importa. No se trata del resultado, sino de pasar el tiempo de forma agradable. Muchas personas afirman que les ayuda a aumentar su confianza y a sentirse mejor consigo mismas.

Compartir y estar juntos

Algunas personas se sienten mejor comprendidas y apoyadas por quienes pasaron y sobrevivieron a cosas similares.

Sienten que no están solas ni aisladas en su dolor y sufrimiento.

Es importante que te sientas cómodo y seguro en el grupo con el que decidas compartir y recibir apoyo.

También hay grupos de apoyo, organizados por personas migrantes que han recibido formación y apoyo para dirigirlos. La ventaja de estos grupos de apoyo entre iguales es que tienen normas que mantienen a todos seguros y cómodos.

“El hecho de hablar de las cosas emocionales de otra manera te hace sentir que no eres el único que tiene dificultades emocionales. Y eso te da fuerzas o ganas de luchar en la vida”.

Persona migrante en Croacia

“Cuando ves que alguien ha pasado por algo parecido y ha conseguido salir adelante... Te da esperanza”.

Persona migrante en Eslovaquia

“Una de las cosas en las que insistía la psicóloga era en buscar pequeñas cosas que te hicieran sentir bien. Para mí, por ejemplo, era ir a la playa. Te sientes aliviada, te relajas sólo con sentarte en la arena y sentir la brisa y sentir tus pies en la arena... es lo mejor. Te desprendes de todo lo que tienes cuando estás allí”.

Persona migrante en España

Disfrutar de actividades tranquilas y en solitario

Para algunas personas y en determinados momentos, pasar tiempo a solas y hacer cosas que ayuden a aliviar y calmar la mente o los nervios sobrecargados es justo lo que se necesita. **Este tiempo a solas y estas actividades sirven para descansar la mente y el cuerpo y para calmar nuestros sentimientos.**

Algunas ideas:

- Leer
- Escuchar música
- Ver películas o series
- Escribir
- Caminar
- Adentrarse en la naturaleza
- Ejercicio de relajación (véase la parte 2.4)

Sin embargo, **si empiezas a sentirte solo, aislado, distanciado y alejado de los demás, probablemente haya llegado el momento de probar otra cosa.**

Orar y asistir a reuniones con otros creyentes

Muchas personas afirman que rezar y reunirse con otras personas que comparten su fe puede reconfortarles en momentos difíciles. **Al rezar, las personas sienten esperanza y paz, incluso cuando la vida es difícil. Reunirse con otras personas les permite compartir sus sentimientos y les recuerda que no están solas.** Este apoyo puede ayudar a que el estrés y los retos sean un poco más llevaderos.

“Conversamos; hablamos mucho. ¿Entiendes? Mi mente se calma porque te sientes como en casa [...] solíamos ir allí y rezar. Después de rezar, solíamos sentarnos y hablar mucho”.

Persona migrante en Bélgica

3.2 ¡Descubramos lo que más te conviene!

¿Cómo gestionaste las dificultades y seguiste adelante día tras día durante tu viaje migratorio? Anota todas las cosas que recuerdes que te fueron útiles.

¿Qué crees que es útil seguir haciendo en tu situación actual? Anota todas las cosas que puedes hacer para gestionar el estrés y las dificultades de la forma que mejor te funcione.

¿Qué cosas no has probado aún y que te gustaría probar?

¿Cuál es el primer pequeño paso que vas a dar ahora mismo para afrontar el estrés y las dificultades de la forma que mejor te funcione? ¿Cuándo y cómo podrías empezar a hacerlo?

Después de dar tu primer pequeño paso, y cada día a partir de entonces, reflexiona sobre lo que has notado un poco mejor en tu forma de afrontar las dificultades. ¿Cómo lo has conseguido? Anota cuál será tu próximo pequeño paso.

4. ¿QUÉ MÁS PUEDES HACER?

Lo más importante es encontrar las estrategias y técnicas que se adapten a ti. En las páginas siguientes encontrarás algunas ideas de técnicas que pueden mejorar tu bienestar. Algunas de ellas deben practicarse con regularidad para ver resultados más significativos.



Viñeta 1: Has pasado por mucho...

Viñeta 2: Y mírate, estás aquí, ¡Enhorabuena!

Viñeta 3: No tienes que resolverlo todo ahora mismo, no tengas miedo de darte un respiro o de pedir ayuda

Viñeta 4 : Te quiero y creo en ti

4.1 ¡Socorro, el estrés me supera!

El estrés forma parte de la vida cotidiana. Nos prepara para responder a los retos cotidianos. Es la tensión que necesitamos para responder a las exigencias de nuestro entorno. **El estrés puede ser positivo, ya que nos ayuda a adaptarnos y reaccionar rápidamente ante los problemas o nos motiva.** Sin embargo, **también puede ser negativo cuando sentimos que el equilibrio entre nuestros recursos y la situación es desigual, lo que nos hace sentirnos desbordados,** como si no tuviéramos suficientes recursos para afrontar la situación.

Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte a sobrellevarlo:

- Crea rutinas
- Haz cosas que te hagan sentir bien, aunque sólo sea durante cinco minutos.
 - ~ Consejo: haz una lista de las actividades y cosas que te gusta hacer para poder consultarla fácilmente cuando sea necesario.
 - ~ Empieza poco a poco
- Escucha tus propios consejos - Pregúntate: si un amigo o familiar acudiera a ti con este problema, ¿qué le dirías?
- Escribe tus preocupaciones o compártelas con alguien:
- Involucra a su cuerpo en la actividad física

Cuídate.

No solo lo necesitas,
sino que también te
lo mereces.

El estrés y la ansiedad suelen ir unidos. Aquí tienes algunas cosas prácticas que puedes hacer para calmar estas emociones:

1) 5, 4, 3, 2, 1 técnica

Primero respira hondo. Identifica:

- **5** cosas que **puedes ver** en este momento. Nómbralas para ti mismo (por ejemplo, ventana, planta, mesa, manos, árbol).
- **4** cosas **que puedas tocar** o sentir en tu piel (por ejemplo, el teléfono móvil, la silla, la ropa, tu brazo).
- **3** cosas **que puedas oír** (por ejemplo, pájaros, coches lejanos, tu respiración).
- **2** cosas **que puedas oler** (por ejemplo, comida, incienso).
- **1** cosa que **puedas saborear** en la boca.



Esta técnica puede ayudarte a calmar la mente y evitar que te centres en los síntomas de la ansiedad. Respira profundamente tres veces para terminar.

2) Relajación muscular progresiva:

Esta técnica consiste en **contraer y relajar varios grupos musculares y experimentar conscientemente las distintas sensaciones corporales**. Tensa las manos progresivamente apretándolas con fuerza en los puños durante unos segundos y, a continuación, afloja rápidamente la tensión. Repite este movimiento y, a continuación, empieza a contraer el músculo como se muestra en las imágenes:

Trabajarás los brazos, la espalda, la cara, las piernas, los hombros y el vientre.



3) Respiración en cuadrado

Esta respiración funciona en 4 partes:

- **Inhala durante 4 segundos.**
- **Aguanta la respiración durante 4 segundos.**
- **Exhala durante 4 segundos y haz una pausa con los pulmones vacíos durante otros 4 segundos.**

Respirar así ayuda a centrar la mente, mejora la concentración y equilibra el sistema nervioso.

A algunas personas les resulta útil dibujar mentalmente los lados de un cuadrado o físicamente con el dedo mientras practican esta técnica (como se ilustra en la imagen). Otras prefieren contar mentalmente cada fase de la respiración ("Inhala 1, 2, 3, 4... mantén 1, 2, 3, 4... exhala 1, 2, 3, 4...").



Si buscas más recursos y ejercicios guiados de respiración/relajación, puedes encontrar algunos en la página web: <https://www.care4refugees.com/relax.html>, <https://www.mentalhealth4all.eu/> o <https://mental-health-zone.com/>

4. 2 ¡Socorro, no puedo respirar!

Si de repente le cuesta respirar, tienes taquicardia o sientes como si estuvieras sufriendo un infarto, te mareas, tiembles o, en ocasiones, incluso sientes como si se te estuviera muriendo, **lo primero que debes hacer es consultar a un profesional sanitario** (dependiendo de los síntomas).

Si no hay una explicación física para tus síntomas, es posible que estés sufriendo un ataque de ansiedad o de pánico. Aquí tienes algunos pequeños trucos que puedes probar, pero si los síntomas persisten, ¡un/a psicólogo/a puede ayudarte!

Tenlo en cuenta:

- Los ataques de pánico suelen durar **entre 5 y 20 minutos**.
- No morirás por ello, aunque así lo sientas.

Qué puedes hacer tú:

- **Ralentiza la respiración** - Coloca una mano sobre el estómago e inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca al menos 10 veces.
- **Estimula tus sentidos** - Intenta calmarte concentrándote en cosas externas a tu cuerpo. Toca algunos objetos, escucha los ruidos que te rodean, cuenta hacia atrás, bebe un vaso de agua, di hacia ti mismo lo que estás viendo ahora,...
- **Reconoce lo que está ocurriendo (y no luches contra ello)** - Puede parecer contradictorio, pero una de las formas más eficaces de responder a un ataque de pánico es sobrellevarlo en lugar de resistirse a él. Es como una ola: sube y baja sola.
- Recuérdalo:

*“Aunque esto no sea agradable, **no me matará y no me volveré loco**”.*

*“La sensación de que estoy en peligro es sólo **uno de los síntomas de un ataque de pánico**”.*

*“Los ataques de pánico están aquí ahora, pero **desaparecerán, sólo tengo que ser paciente**”.*

*“**Esto también pasará, como siempre pasa**”.*

4.3 ¡Socorro, no puedo dormir!

El sueño es necesario, pero **a menudo se ve alterado en situaciones de estrés o durante los desplazamientos**. Te daremos algunos consejos para cuando quieras dormir mejor y te encuentres en una situación en la que puedas trabajar sobre estos temas.

No dormir lo suficiente puede afectar a la memoria, el estado de ánimo, las capacidades, la reactividad y la toma de decisiones. También puede convertirse en un círculo vicioso, como episodios de preocupación intensa, tristeza profunda u otros problemas emocionales.

He aquí algunos consejos que pueden ayudarte a mejorar su sueño:

- Intenta **evitar el uso del teléfono móvil** u otros dispositivos electrónicos justo **antes de irte a dormir, ya** que las pantallas pueden alterar su capacidad para conciliar el sueño.
- **Mantén una rutina a la hora de acostarte**, haz cosas que puedan calmarte e intenta aplicarlas a diario. Además, intenta mantener la mayor regularidad posible en tu horario de sueño.
- **Las técnicas de relajación** pueden reducir tu ansiedad y ayudarte a conciliar el sueño que necesitas. Si sólo puedes dormir unas horas o duermes durante el día, asegúrate de que tu sueño sea tranquilo y reparador.
- **No te obligues a quedarte quieto/a en la cama si no tienes sueño. Si no consigues dormirte en 20-30 minutos, levántate y realiza una actividad relajante lejos de la cama.**
- **No prestes atención al reloj por la noche**, ya que sólo aumentará tu estrés.
- Intenta **evitar comer en exceso y las cenas copiosas** en las horas previas a acostarte.
- Intenta hacer algo de **ejercicio ligero durante el día**, aunque sólo sea dar un paseo, pero **no hagas ejercicio justo antes de acostarse.**
- **Si no has dormido bien, intenta hacer algo agradable después de levantarte de la cama que te ayude a sentirte mejor**, como estiramientos o leer algo que te guste.
- **Reduce** en la medida de lo posible el consumo de **cafeína, alcohol o sustancias tóxicas**, ya que alterarán la calidad de tu sueño.

4.4 Ayuda, ¡Me cuesta criar a mis hijos o lidiar con su estrés!

Ser padre/madre puede ser un reto en sí mismo. Pero puede serlo aún más cuando se sufre estrés -sobre todo si se es madre soltera o padre soltero- o cuando un hijo pasa por un mal momento. ¿Cómo apoyar a tu hijo/a, hablarle de sus sentimientos y ayudarle a sobrellevar la situación? La maternidad/paternidad plantea a menudo muchas preguntas sobre cómo hacer lo mejor para tu hijo/a.

¿Qué puedo hacer como madre/padre para ayudar a mis hijos/as?

- Intenta mantener o crear **rutinas**. Esto ayuda a los niños/as a sentirse seguros y a tener una sensación de estabilidad.
- **Fíjate en los cambios de comportamiento del niño/a:** Presta atención a cualquier signo visible de angustia en tu hijo/a, como retraimiento, agresividad, cambios en los hábitos de sueño y alimentación...
- **Practica la escucha activa:** Todos sabemos lo que significa escuchar, pero la escucha activa es ligeramente diferente de la forma habitual en que escuchamos a los demás. Significa **prestar toda tu atención** y animar a tu hijo/a a expresar sus sentimientos y pensamientos **sin juzgarle**. Respeta su ritmo y su intimidad, **sin ofrecer soluciones o arreglos inmediatos**: simplemente acoge con agrado lo que tus hijos/as compartan contigo, mostrando tu interés y atención verbal/ no verbal sin interrumpirles. Puedes mostrar **tu implicación en la conversación** mirándoles, girándote en su dirección y asintiendo con la cabeza.

Puedes hacer algunas preguntas cuando sea necesario, idealmente abiertas como: “**¿Qué ha pasado?**”; “**¿Cómo te has sentido?**”. También puedes, en algún momento, **reformular o resumir lo que ha dicho tu hijo/a** para mostrarle cómo entiendes tú la situación.

Recuerda que **cuidarte es importante si quieres practicar la escucha activa**. Puede ser más difícil escuchar con eficacia cuando te sientes cansado o abrumado. Dependiendo de cómo te sientas, puede haber momentos en los que no seas capaz de escuchar del todo, y no pasa nada. Es importante reconocerlo y no forzar la conversación, ya que

podría tener un efecto negativo en tu hijo/a. Puedes intentar incorporar la escucha activa a tu rutina diaria, por ejemplo antes de acostar a tu hijo/a.

- **Anima a tu hijo/a a hacer lo que se le da bien o apoya las amistades positivas** que construya. Es útil que su propio apoyo social se extienda más allá del círculo familiar.
- **Identifica intereses comunes, pasad tiempo juntos/as** y busca otras formas u oportunidades de hablar.
- **Comparte tus sentimientos con tu hijo/a.** Un error común es creer que los padres deben ocultar todas las emociones desagradables para que su hijo se sienta seguro. En realidad, lo que favorece un desarrollo infantil sano es mostrarles cómo entender y gestionar sus propias emociones.

La clave es que los padres compartan sus emociones de forma adecuada a su edad, teniendo en cuenta el contexto y la intensidad de lo que sienten, para no abrumar ni agobiar al niño/a.

Expresar emociones es útil porque enseña a tu hijo/a a reconocer sus sentimientos, a expresarlos con palabras, a notar las emociones en los demás y a aprender formas de afrontarlas, observándote. Por ejemplo: “Hoy estoy triste y no pasa nada. Por eso necesito un rato a solas”. **La clave está en equilibrar tu intercambio emocional con el ofrecimiento de apoyo y orientación para ayudar a tu hijo/a a gestionar las cosas. Tú eres su modelo más importante.**

Evitar:

- Prohibiciones **duras, gritos** y castigos físicos
- No reconocer las necesidades de tu hijo/a, **no prestarle suficiente atención o no dedicarle tiempo.**
- **Despreciar** las emociones de tu hijo/a o su percepción de una situación
- Pasar tu propio estrés a tu hijo/a. **Si es posible, es mejor tomarse un descanso.**

Utiliza el conocimiento que tienes de tus propios hijos/as para guiarles en su viaje a través de la infancia/adolescencia. Si no te sientes cómodo hablando de emociones - hay varios manuales y cursos para practicar estas habilidades o videos psicoeducativos disponibles en línea (por ejemplo para adolescentes: [EASE de la Organización Mundial de la Salud y UNICEF](#), y para padres [Save the children program: Parenting on the move](#)). Al mismo tiempo, **un compañero/a o un/a profesional de la salud mental pueden ofrecerte apoyo en este campo o apoyar directamente a tu hijo/a.**

5. ¿CON QUIÉN PUEDO HABLAR SI NECESITO AYUDA?

Si sientes que necesitas apoyo o que todo lo anterior no te parece suficiente y sigues sintiéndote abrumado/a, inseguro/a sobre cómo manejar tus situaciones, sentimientos, pensamientos... **puedes pedir ayuda profesional.**

“Pero ahora entiendo que la gente debe buscar ayuda en varios casos: En primer lugar, cuando han sufrido acontecimientos traumáticos. La guerra, la huida de casa, la pérdida de seres queridos... no son cosas que se puedan soportar o anticipar.

En segundo lugar, cuando notas que no puedes funcionar con normalidad: en mi caso, empezó con insomnio, luego empecé a tener lapsus de memoria. Podía ir a la tienda y olvidar por qué estaba allí. Empecé a gritar a mis hijos por cosas sin importancia.

Tercero, cuando veas que tu enfermedad está afectando a tu familia. Los niños son muy sensibles. Yo pensaba que ocultaba bien mi ansiedad, pero los niños seguían sintiéndola.

Y, por supuesto, la gente debe buscar ayuda cuando empieza a tener pensamientos de que todo es inútil, de que nunca volverá a ocurrir nada bueno. Son pensamientos peligrosos, y no deberías estar solo con ellos”.

Persona en migración en Eslovaquia

Si tú o alguien que conoces muestra **uno o más de los signos que se indican a continuación, puede que haya llegado el momento de pedir ayuda a un profesional de la salud mental.**

- **Tristeza o desesperanza persistentes:** Sentirse extremadamente triste o desesperanzado durante varias semanas o más.
- **Pensamientos suicidas:** Tener pensamientos repetidos de auto-lesionarse o acabar con la vida.
- **Ansiedad o pánico abrumadores:** Experimentar una preocupación o pánico constantes que perturban la vida cotidiana. Se puede sentir como dolor en el pecho, dificultad para respirar, temblor de manos...
- **Cambios en el sueño y el apetito:** Problemas para dormir, comer poco o demasiado o no tener energía para cuidarte como te gustaría.
- **Recuerdos recurrentes o pesadillas:** Tener recuerdos vívidos y realistas de acontecimientos difíciles y traumáticos mientras se está despierto o en pesadillas.
- **Retraimiento social:** Aislarse de la familia, los amigos o las actividades comunitarias.
- **Cambios repentinos de comportamiento:** Notar cambios significativos en el comportamiento, como un aumento de la ira o la agresividad.
- **Dificultad para realizar las tareas cotidianas:** Dificultad para realizar las actividades cotidianas, sobre todo cuando hay otras personas que dependen de tus cuidados: niños o ancianos.
- **Sentirse desconectado:** Experimentar sentimientos de insensibilidad o de que lo que ocurre no es real.
- **Aumento del consumo de drogas o alcohol:** Consumir más alcohol o drogas (incluidos los medicamentos con receta) de lo que te gustaría, especialmente cuando empieza a afectar a tu vida diaria y no quieres que esto ocurra.
- **Pérdida de interés:** Pérdida de interés por actividades o aficiones que solían proporcionar alegría.

“En mi opinión, la principal dificultad es comprender que necesitas ayuda. En primer lugar, tienes que entender que necesitas ayuda psicológica: esto es lo más importante. Luego, si entiendes que necesitas apoyo y no tienes miedo de ir a un psicólogo, porque no aceptas los estereotipos sociales, que siguen siendo la fuente de muchos problemas para nosotros, entonces encontrarás fácilmente a tu psicólogo [...] Me di cuenta de que necesitaba un psicólogo porque había temas que no podía compartir con mi marido, mis hijos o mi familia. Necesitaba a alguien que simplemente me escuchara, me apoyara y no me juzgara. Que no me juzgara”.

Persona en migración en Eslovaquia

A veces, sobre todo cuando una situación difícil dura mucho tiempo, puede parecer que no hay solución y que las circunstancias nunca cambiarán. Pero no dudes en pedir ayuda. **Puede que la situación no cambie, pero sí puede cambiar tu perspectiva sobre ella y tu forma de afrontarla.**

Cuando busques ayuda profesional, lo más fácil suele ser acudir a **un médico de medicina general** o a una **enfermera**. Ellos te darán el primer apoyo que necesites y comprobarán si necesitas ayuda más especializada. A continuación te indicamos quién puede ofrecerle ese apoyo y a qué se dedican:

“Me digo que la adaptación lleva tiempo, y que cada paso adelante es una pequeña victoria [...] Intento recordarme a mí misma que las dificultades son temporales, y que cada nuevo día puede traer cambios”.

Persona en migración en Eslovaquia

		¿QUIÉNES SON?	¿A QUÉ SE DEDICAN?
Otras profesiones	Trabajadores sociales	Te apoyarán en tus necesidades sociales y te ofrecerán apoyo básico para tus sentimientos y pensamientos difíciles. Te derivarán a profesionales especializados si es necesario, ya que no están especializados en salud mental.	Ayudan a las personas a desenvolverse en sistemas complejos como la sanidad, la vivienda y los servicios jurídicos, facilitándoles el acceso a la ayuda que necesitan. Al ofrecer orientación práctica, asesoramiento y poner en contacto a las personas con los recursos de la comunidad, los trabajadores sociales suelen ayudar a reducir el estrés y el aislamiento que suelen acompañar a la emigración. También defienden a las personas, ayudan con las barreras lingüísticas y a resolver los problemas cotidianos.
	Intérpretes y mediadores culturales	Ellos harán de traductores entre el profesional y tú en su presencia. Esto puede hacerse en línea, por teléfono o cara a cara.	El papel de los intérpretes es traducir con precisión entre usted y los profesionales que le asisten, asegurando la comprensión mutua cuando no hablan el mismo idioma. No hablan por ti ni por los profesionales, ni actúan en tu nombre, sino que ayudan a facilitar la comunicación. Los mediadores culturales ayudan a los emigrantes a entender la vida en un nuevo país. No sólo traducen entre lenguas, sino que también explican las costumbres locales, las normas y los servicios disponibles. También ayudan a las organizaciones locales a conocer las culturas y necesidades de los emigrantes. Este trabajo ayuda a todos a comunicarse y llevarse bien con más facilidad, ayudando a las personas que emigran a establecerse en una nueva comunidad.

Especialista en salud mental	Psicólogos/as	Profesional de la salud mental que ofrece un espacio seguro y confidencial para hablar de sus sentimientos, pensamientos y problemas difíciles. No recetan medicamentos	Pueden ayudar a adquirir nuevas perspectivas sobre los retos, descubrir los puntos fuertes para afrontarlos y dar apoyo para hacerlo mejor. Mediante el asesoramiento o la psicoterapia ayudan a superar las dificultades modificando la percepción de los problemas, mejorando las relaciones y desarrollando estrategias de afrontamiento saludables. Los psicólogos/as hacen preguntas y escuchan atentamente, ofrecen orientación si procede y enseñan habilidades para gestionar los problemas.
	Psiquiatras	Médico especializado en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales mediante medicación y terapia. Pueden recetar medicación y controlar cómo afecta al organismo, ajustando el tratamiento según sea necesario.	Suelen tratar a personas cuyas dificultades son tales que su funcionamiento cotidiano se ve gravemente alterado. Se centran en el tratamiento médico y la gestión de los trastornos mentales mediante una combinación de medicación y conversaciones con los pacientes.

Para asegurarse de que ayudan de la manera correcta, estos profesionales:

- A menudo **colaboran entre sí** para ofrecer el mejor apoyo en salud mental.
- Comparten un principio común de **confidencialidad**, es decir, mantienen la privacidad de lo que se comparte.
- Tratan a todos/as con **amabilidad y respeto**, sean quienes sean.
- **Actúan en interés de sus pacientes y clientes**, ofreciéndoles la mejor atención y asesoramiento para sus necesidades.
- **Deben ser siempre sinceros con la gente y asegurarse de que entienden sus opciones** (de tratamiento) **antes de tomar decisiones.**
- **No toman una decisión sobre su estatuto jurídico.**

CONCLUSIÓN

Esperamos que esta guía te haya dado algunas ideas sobre cómo cuidar tu salud mental y tu bienestar en los momentos difíciles que puedas estar atravesando. Sin duda, hay muchas más cosas que podrían funcionarte, y puede que ya estés haciendo algunas de ellas. Puede que algunas de las ideas de esta guía no te parezcan relevantes para tu situación actual, pero si vuelves a consultarla en el futuro, puede que algo te resuene o encaje mejor en ese momento.

Servicios de apoyo en CROACIA

Números de teléfono gratuitos

- **Número de emergencia: 112**

Centros de asesoramiento y apoyo

- **Centar dobrodošlice za izbjeglice i migrante – Welcome Center (One stop shop):** No está relacionado directamente con la salud mental, pero este centro permite a los extranjeros obtener ayuda sobre sus derechos y su integración en Croacia, así como encontrar clases de idiomas, actividades recreativas, otros eventos y actividades relacionados con la integración...

Dirección: Petrinjska ulica 31, Zagreb

Abierto los lunes, miércoles y viernes de 8.00 a 16.00 horas, y los martes y jueves de 10.00 a 18.00 horas.

Teléfono: + 38517001974 **Móvil:** 091 1622129

Correo electrónico: integracija.stranaca@zagreb.hr

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / Sociedad de Asistencia Psicológica (SPA) - Centar za djecu, mlade i obitelj MODUS / Centre for Children, Youth and Families MODUS**

Servicios: Apoyo psicosocial y asesoramiento

Dirección: Ulica kneza Mislava 11/1 (edificio del patio, 1. planta), Zagreb

Horario de trabajo: De lunes a viernes de 09:00 - 20:00 h

Teléfono: +385 1 4826 111

Correo electrónico: spa@dpp.hr ; modus@dpp.hr

- **Rehabilitacijski centar za stres i traumatu - Centro de Rehabilitación de Estrés y Trauma (RCT)**

Dirección: Kvaternikov trg 12, Zagreb

Teléfono: +385 1 4641 342

Correo electrónico: info@rctzg.hr

- **Hrvatski crveni križ (HCK) - Cruz Roja Croata**

La Cruz Roja Croata proporciona apoyo psicosocial tanto en grupo como individualmente, ofrece ayuda práctica para la vida diaria y organiza una serie de actividades sociales, educativas y recreativas.

Dirección: Centro de Acogida para Solicitantes de Asilo, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb,

- **Oficina de Médicos del Mundo ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België en Croacia (MdM)**

En Croacia, MdM ofrece apoyo médico y psicológico mediante actividades grupales e individuales y facilita el acceso a los servicios sanitarios.

Dirección: Centro de Acogida para Solicitantes de Asilo, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb

Servicios de apoyo en Eslovaquia

Ayuda de emergencia (líneas directas gratuitas)

- **Línea de ayuda sobre salud mental Nezábudka:** 0800 222 450 (UA/RU), 0800 800 566 (SK)
- **IPčko Línea de ayuda en caso de crisis:** 0800 500 888, chat en línea: krizovalinkapomoci.sk
- **Teléfono nacional de ayuda sobre salud mental:** 0800 193 193
- **Teléfono de ayuda a la infancia:** 116 111 (SK, 24/7), 0800 500 500 (UA, mar 13:30-19:30)

Centros de asesoramiento y apoyo

- **IPčko “Káčko”**
Asistencia 24 horas al día, 7 días a la semana
Bratislava, Nitra, Trnava, Košice, etc.
- **Caridad Católica Eslovaca (Caritas)**
Asesoramiento gratuito
Bratislava: +421 902 190 444,
Košice: +421 911 711 357
- **Consejo Humanitario Eslovaco**
Apoyo psicológico y social
Bratislava, Košice, Nitra, etc.
- **Personas en peligro**
Apoyo psicosocial gratuito
Košice: +421 911 720 105,
Prešov, Zvolen, Banská Bystrica

- **Centros Blue Dot (ACNUR/ UNICEF)**

Asistencia gratuita
Bratislava, Košice, Michalovce, Nitra

Traumatismos y apoyo especializado

- **EQUITA**
Trauma y violencia de género
Teléfono: +421 948 339 647
+421 948 339 647
- **TENENET**
Apoyo comunitario y psicológico
Teléfono: +421 911 546 044
- **Servicios públicos de salud mental**
Gratuito para los inmigrantes asegurados (las ONG pueden ayudar a remitirlos)

Servicios de apoyo en Bélgica

Números de teléfono gratuitos

- Número de emergencia: 112
- Preguntas sobre el suicidio - neerlandés o inglés: 1813
- Tener una charla (teleonthaal) - Neerlandés: 106
- Hablar por teléfono (télé accueil) - Francés: 107
- Charla para jóvenes (awel) - neerlandés: 102
- Charla para jóvenes (ecoute enfants) - Francés: 103
- Preguntas sobre la violencia: 1712
- Community Help Centre Helpline - Inglés (logística a problemas emocionales): +32(0)26484014

Páginas web

- Información sobre salud mental: <https://www.tegek.be/>
- Organización para el bienestar: <https://www.caw.be/>

Servicios de apoyo en España

Números de emergencia

- Ayuda en caso de comportamiento suicida: 024
- Servicio telefónico de información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata por personal especializado para todas las formas de violencia contra las mujeres: 016
- Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Centros de asesoramiento y apoyo

- Centro SIRA

Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura

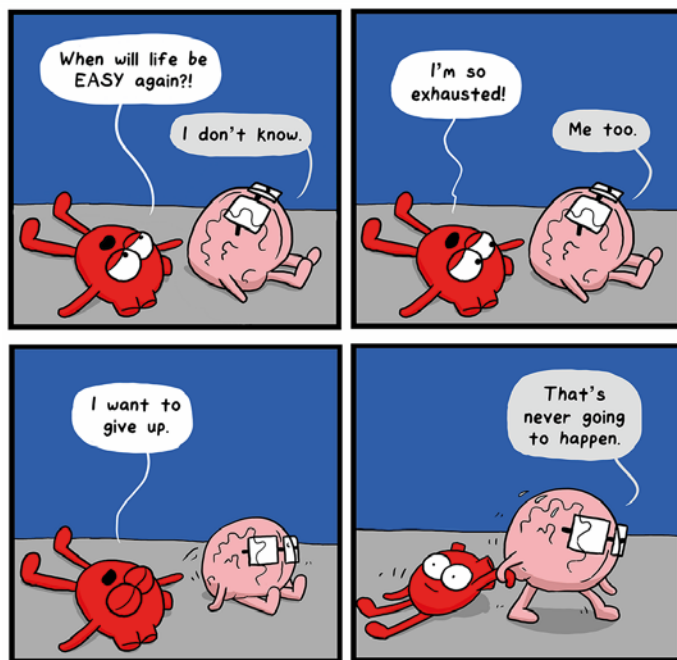
Página web : centrosira.org

- Salud entre culturas

Página web : saludentreculturas.es

- Centro de psicología y psiquiatría transcultural de Vall D'hebron

- **Página web :** <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria;>



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

Viñeta 1:

-¿Cuándo será la vida fácil otra vez?

-No lo sé

Viñeta 2:

- Estoy muy cansado

- Yo también

Viñeta 3:

Tengo ganas de rendirme...

Viñeta 4:

Eso nunca va a pasar.

Las viñetas de esta guía son obra k de un artista, disponibles en theawkwardyeti.com

El proyecto "Migration in Mind - Enhancing access to Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) for persons in migration by improving mental health literacy, the quality of care and breaking through stigma" está financiado por el programa EU4Health de la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados en este documento son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Digital y de Salud Europea (HADEA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Las opiniones expresadas en este material de publicación son responsabilidad exclusiva de Médicos del Mundo ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België y no reflejan necesariamente la opinión de la Oficina Gubernamental de Cooperación con ONG de la República de Croacia.

© 2025



**Cofinanciado por
la Unión Europea**



GOVERNMENT OF THE
REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs



MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Médicins du Monde, Tenenet, Ludrugea



TENENET
NON-GOVERNMENTAL
ORGANISATION

