

REDES DE VIDA

Espacios de formación e intercambio de prácticas saludables entre la comunidad colombiana.

Andalucía, Ceuta, Extremadura y Melilla, 2023.



ÍNDICE

Presentación

- | | |
|--|----|
| 1. ¿Sacar Tiempo para mí? Mujeres, autocuidado y disfrute. | 01 |
| 2. Salud para todas y todos: Acceso al sistema sanitario en Andalucía, Extremadura, Ceuta y Melilla. | 08 |
| 3. Crianza en la migración. | 15 |
| 4. Herramientas psicosociales y estrategias para la adaptación. | 22 |
-



PRESENTACIÓN

El material que se presenta a continuación reúne los contenidos abordados en cada uno de los cuatro talleres de la primera fase del proyecto de REDES DE VIDA. Este proyecto tuvo como objetivo promover el bienestar integral de la población inmigrante colombiana residente en Andalucía, Extremadura, Ceuta y Melilla. Para ello promovió espacios informativos y formativos que de manera lúdica, cercana y participativa involucraron a la comunidad colombiana en el abordaje de prácticas para el cuidado de la salud física, emocional y social.

El proyecto fue financiado y contó con el acompañamiento de Colombia Nos Une y el Consulado de Colombia en Sevilla. Ejecutado por el Colectivo Sirirí, en colaboración con la Asociación Albero. Agradecemos especialmente a la Asociación Huelva para Todos y Todas por su apoyo, y a la comunidad colombiana que, confirmó con su activa participación, la necesidad de seguir fortaleciendo nuestras redes de apoyo en el exterior y abordar mediante acciones decididas, la salud de la población migrante desde una perspectiva integral.

Diciembre, 2023.

1. ¿SACAR TIEMPO PARA MÍ? MUJERES, AUTOCAUIDADO Y DISFRUTE.

GRANADA, Sábado 21 de octubre
2023.

Se trató del primer taller del ciclo de talleres contemplado por REDES DE VIDA. Convocó a las colombianas de la provincia de Granada y se llevó a cabo en la capital. La convocatoria se llevó a cabo desde las dos semanas anteriores a la actividad, a través de los diferentes canales de comunicación del Consulado General de Colombia en Sevilla, Colombia Nos Une y el Colectivo Sirirí. Tuvo una gran acogida reflejada en la inscripción de cuarenta (40) mujeres residentes tanto en Granada Capital, como en los diferentes municipios de la provincia, incluso de la provincia de Córdoba. Contó con la asistencia de 20 mujeres y se llevó a cabo desde las 11am hasta las 2pm.



OBJETIVOS DE LA SESIÓN:



Promover la salud integral de las mujeres migrantes a través de un espacio lúdico y participativo de encuentro, donde a partir del reconocimiento de la incidencia del proceso migratorio en las condiciones, afectaciones y necesidades de salud que experimentamos como mujeres, se posibilitara el intercambio de prácticas de autocuidado y cuidado colectivo para el sostenimiento y disfrute de nuestras vidas.

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN



Las mujeres colombianas somos diversas, pero no estamos dispersas.

Nos reconocemos a partir de nuestros lugares de origen, acentos, etnias, generaciones, culturas, motivaciones, procesos migratorios y contextos, como un grupo de mujeres que compartimos historias, raíces, motivaciones y sueños. Confluimos ante la necesidad de crear un espacio de encuentro, de reconocimiento mutuo, de intercambio de sentipensares alrededor de nuestras experiencias migratorias, tan diferentes y tan parecidas. Nos juntamos para que entre todas nos fortalezcamos, nos acompañemos y creemos fuertes redes ante los desafíos que puede suponer el proceso migratorio.



La salud integral.

Es un estado completo de bienestar físico, mental y social, no solamente refiere a la ausencia de afecciones o enfermedades.

[Organización Mundial de la Salud, 2006.](#)



La migración como determinante social de la salud (DSS).

La movilidad no sólo repercute en la vulnerabilidad física de la persona, sino también en su bienestar mental y social. Marco internacional, insta a los Estados a proveer servicios inclusivos de salud mental y apoyo psicosocial a personas migrantes. En general, insta a garantizar a el acceso a la atención médica, superar obstáculos condición administrativa irregular, barreras lingüísticas, criminalización, entre otros. Ante estos factores puede verse afectada la salud de las personas migrantes. [Organización Internacional de las migraciones, 2022.](#)



La salud de las mujeres migrantes.

Los riesgos y necesidades de salud que experimentamos las mujeres migrantes están asociadas al género, pero no únicamente. También a nuestra sexualidad, pertenencia étnica, edad, lugar de origen. La desinformación sobre los servicios de atención disponibles, trámites y el reconocimiento como sujetas de derechos puede intensificar la vulnerabilidad. Garantía derechos sexuales y reproductivos. En el acceso a tratamientos o procedimientos pueden encontrarse con barreras sociales y culturales, desconfianza en las instituciones, racismo o, por ejemplo, condicionados por la situación administrativa. Durante el proceso migratorio podemos experimentar cambios, grandes exigencias, pérdidas, violencias, discriminaciones, que repercuten en nuestra salud mental a través de ansiedad, depresión, bloqueos...etc.



Enfoques en el autocuidado de las mujeres.

Recientemente hemos asistido a un interés generalizado en el tema del autocuidado, especialmente dirigido a las mujeres. Sin embargo, reflexionamos qué tipo de autocuidado es posible para las mujeres migradas, ¿por qué sentimos que es inalcanzable? Y más allá de las prácticas estándar ¿cuál es el autocuidado que necesitamos y deseamos cada una? Conversamos sobre las representaciones más populares del autocuidado alusivas a la calma, al aislamiento, a la individualización, a un desconectar para recargar y volver a producir y a la necesidad de un pago monetario como expresión de amor propio. En contraste, abordamos también el autocuidado desde nuestras posibilidades y deseos, desde la necesidad de crear y sostener redes, en estrecha vinculación con lo colectivo, del movimiento, del baile y el gozo, también desde la humanidad de nuestras emociones no siempre alegres y pacientes, un cuidado desde las prácticas de toda la vida con las que se cuidaron también nuestras abuelas y ancestras.



Mi fórmula de cuidados.

Pusimos en común las prácticas que nos reconfortaban en el día a día, las que estaban a nuestro alcance y satisfacen por momentos nuestras necesidades. Coincidimos en algunos componentes claves del autocuidado entre los que destacamos la alimentación saludable a la medida de cada una, la necesidad de tejer redes efectivas, realizar actividad física cuando y cómo podamos, mantener el vínculo con la tierra territorio en ese contacto con lo verde y con la naturaleza que tanto nos gusta. Comprender que los hábitos de salud digital para nosotras como migrantes, puede implicar sostener una comunicación a través de los dispositivos que nos permita nutrir las relaciones significativas que sostenemos con nuestros seres queridos y de vez en cuando, permitirnos desconectar para conectar con nosotras mismas. Plantearnos no hacer nada como una forma de descanso si así lo sentimos, abandonar la exigencia de hacer siempre algo útil para otros. Estar conmigo misma requiere tiempo, y ese tiempo es valioso.



MARCO NORMATIVO

(2008) Resolución Asamblea Mundial de la Salud: "Salud de los migrantes". Resolución WHA61.17. Exhorta a los Estados a promover políticas de salud que tengan en cuenta a las personas migrantes.

(2010) Consulta OMS, OIM, y Ministerio Sanidad y Política Social de España. Definición cuatro esferas prioritarias en el enfoque OIM: Vigilancia de la salud de las personas migrantes, Políticas y marcos jurídicos, Sistemas de salud que tengan en cuenta a las personas migrantes y Alianzas, redes y marcos plurinacionales.

(2016) Declaración de Nueva York para los Refugiados y los Migrantes. Expresa el acuerdo unánime de los 193 miembros de Naciones Unidas sobre la promoción y protección de los derechos humanos de los migrantes y responsabilidad compartida a escala global.

(2018) Pacto Mundial para una Migración Segura, Ordenada y Regular. Compromiso cooperación de los gobiernos para facilitar una migración segura, ordenada y regular. Mejorar la gobernanza migratoria, abordar desafíos actuales de la migración, fortalecer la contribución de los migrantes y de la migración al desarrollo sostenible. (Objetivo 10.7 de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible).

(1978) Constitución de España

(1986) Ley 14/1986 General de Sanidad

(2000) Ley Orgánica 4/2000 Derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social

(2011) Ley 33/2011 General de Salud Pública.

RECURSOS DE APOYO

Derecho a la atención sanitaria en Andalucía. ¿Quién tiene derecho y cómo se accede? Elaborado por Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Consumo.

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/sistema-sanitario/derechos-garantias/paginas/derecho-acceso.html>

Ayudas a mujeres víctimas de violencia de género en Andalucía (lectura fácil). Elaborado por Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Políticas sociales y Conciliación.

<https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/files/adaptaciones/12.%20Ayudas%20a%20mujeres%20v%C3%ADctimas%20de%20violencia%20de%20g%C3%A9nero%20en%20Andaluc%C3%ADa.pdf>

Mapeo de recursos de atención psico-sexual. Registra 65 servicios y recursos especializados de atención a la salud psicosexual en España, de acceso libre y gratuito, sin discriminación de ningún tipo, que trabajan con perspectiva de género, de forma interdisciplinaria, integral y con abordaje de interculturalidad. Elaborado por Unión de Asociaciones Familiares.

<https://unaf.org/mapeo-de-recursos/>

Manual: «Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia». Recoge solamente algunos recursos y consejos para afrontar estos tiempos difíciles. No pretende ser exhaustivo ni eliminar otros esfuerzos que se están haciendo en este sentido, sino sumar al acervo de prácticas que están circulando en redes en estos tiempos. Inspirado en lo que han hecho otras compañeras antes, desde diferentes latitudes, tradiciones y cosmovisiones. Elaborado por Daniela Fontaine, Calala.

<https://calala.org/wp-content/uploads/2020/03/autocuidado-en-tiempos-de-pandemia.pdf>

Vida neoliberal y disputa cultural: otras cartografías políticas. Elaborado por Lucía Gómez Sánchez, Revista Píkara Magazín.

<https://www.pikaramagazine.com/2022/05/vida-neoliberal-y-disputa-cultural-otras-cartografias-politicas/>

Tecitos Migrantes: Cuidarnos. Estrategias de autocuidado de mujeres migrantes trabajadoras en el empleo de hogar y los cuidados en tiempos de pandemia. Elaborado por Sirirí, mujeres migrantes creando.

<https://www.facebook.com/watch/?v=2800590903391803>

Enganchados Digitales. Podcast de Radio Cyborg. Analiza los efectos de estar constantemente conectadas en diario vivir.

<https://www.mixcloud.com/cyborgradio/enganchados-digitales/>

Facilitadora: Carolina Escobar-Blanco.

Colombiana, fusagasugueña. Politóloga de la Universidad Nacional de Colombia, doctora en Problemas Sociales de la Universidad de Granada. Feminista migrante antirracista, cofundadora e integrante de *Sirirí: Mujeres Migrantes Creando*. Investigadora social. Integrante de la Red Migración y Salud en Andalucía ISIR. Activista en procesos de articulación social y política entre mujeres migrantes en Granada y Andalucía.

2. SALUD PARA TODAS Y TODOS: ACCESO AL SISTEMA SANITARIO EN ANDALUCÍA, EXTREMADURA, CEUTA Y MELILLA.

VIRTUAL, Sábado 4 de noviembre
2023.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- ▶ Proporcionar información clara y accesible a la población colombiana en general, sobre el sistema de salud en Andalucía, Extremadura y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, explicando los servicios disponibles, los procedimientos de acceso, los derechos y responsabilidades de los usuarios.

SISTEMA SANITARIO ESPAÑOL

El Sistema Nacional de Salud en España está integrado por un conjunto de prestaciones sanitarias dependientes de los poderes públicos. Se trata de un sistema coordinado entre los Servicios de Salud de la Administración del Estado y de las Autonomías.

El principal objetivo del Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud es dar respuesta a los retos que tiene planteados el Sistema Nacional de Salud, incrementando la cohesión del sistema; garantizando la equidad en la atención sanitaria a los ciudadanos, con independencia del lugar en el que residan; y asegurando que esta atención sea de la máxima calidad.

Asistencia sanitaria en España para extranjeros

La asistencia sanitaria en España para extranjeros está regulada en la Ley Orgánica sobre Derechos y Libertades de los Extranjeros en España y su Integración Social, en la cual se establece que “los extranjeros tienen derecho a la asistencia sanitaria en los términos previstos en la legislación vigente en materia sanitaria”.

Así, el último real decreto-ley puesto en marcha por el Gobierno tiene como objetivo principal rescatar la sanidad universal pública y gratuita para que cualquier persona que resida en España, ya sea nacional o extranjero, pueda acudir a un centro hospitalario en caso de padecer algún problema de salud. De esta forma, todos los inmigrantes se encuentran en igualdad de condiciones respecto a los españoles, ya dispongan de un permiso legal de residencia o no.

¿Cómo recibir asistencia sanitaria en España siendo extranjero?

Con la plena asistencia sanitaria en España para extranjeros se propicia que cualquier persona, independientemente de su situación, pueda ser atendido en un centro de salud público. Sin embargo, para controlar los posibles abusos que se puedan producir en este sentido, se han adoptado una serie de medidas



Entre ellas se encuentran la necesidad de acreditar la residencia en España desde hace más de 90 días. De esta forma se evita el acceso a la sanidad pública de los extranjeros que cuentan con su propia cobertura médica en su país de origen y pretenden hacer un uso doloso de este servicio.

Sin embargo, a pesar de aplicar este requisito, los inmigrantes en situación administrativa irregular también cuentan con atención sanitaria, para lo cual es necesario un informe por parte de los servicios sociales donde se certifique que no cuentan con los recursos mínimos. Respecto a la compra de medicamentos con receta, esta población debe abonar el mismo importe que los españoles que tengan unos ingresos inferiores a 18.000 euros, es decir, el 40% del total.

Atención sanitaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía

Desde 1999 existe un procedimiento especial para dar cobertura sanitaria a las personas extranjeras, en general inmigrantes sin recursos llegado la Comunidad Autónoma, mientras que consiguen los permisos de residencia y/o trabajo sin exigirles ninguna documentación.

En Andalucía se puso en marcha el *Programa de Atención Sanitaria a Inmigrantes*, entendiéndose que se corresponde a los servicios sanitarios públicos, y entre ellos al Servicio Andaluz de Salud la prestación de la asistencia sanitaria.





Ley 7/2016, de 21 de julio, de medidas extraordinarias contra la exclusión social. Artículo 3. Objeto de la universalización de la atención sanitaria en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

El acceso a las prestaciones de asistencia sanitaria será efectivo para aquellas personas empadronadas en un municipio de la Comunidad Autónoma de Extremadura que cumplan los requisitos previstos en el artículo 7.

En el caso de no estar empadronado y cuando, previo informe con carácter preferente elaborado por los trabajadores sociales del sistema sanitario público de Extremadura, se tuviera constancia de su carencia de recursos económicos, estos extranjeros gozarán de las prestaciones y servicios ofertados por el Servicio Extremeño de Salud en las mismas condiciones que los ciudadanos extremeños.

(...) Artículo 7. Requisitos exigidos.

Podrán solicitar acceso a las prestaciones sanitarias contempladas en esta ley las personas que, no teniendo la condición de aseguradas ni de beneficiarias del Sistema Nacional de Salud conforme a lo dispuesto en los artículos 2 y 3 del Real Decreto 1192/2012, de 3 de agosto, reúnan los siguientes requisitos:

1. Tener la condición de extranjero, mayor de edad, no registrado ni autorizado a residir en España.

2. Acreditar estar empadronado con residencia efectiva en algún municipio de la Comunidad Autónoma de Extremadura un mínimo de tres meses. En caso de no estar empadronado, informe del trabajador social que acredite carencia de recursos económicos.

3. No poder acceder a cobertura sanitaria en el Sistema Nacional de Salud al amparo de los reglamentos comunitarios y convenios internacionales existentes en materia de asistencia sanitaria, ni tener posibilidad de acceso a cobertura sanitaria pública por cualquier otro título, ni poder exportar el derecho de cobertura sanitaria desde el país de origen o procedencia.

4. No disponer de recursos económicos suficientes. A estos efectos se entienden comprendidas las rentas, de cualquier naturaleza, que sean iguales o inferiores en cómputo anual a 1,5 veces el Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples (IPREM) referido a doce pagas.

Atención sanitaria en las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla



El Instituto Nacional de Gestión Sanitaria (INGENSA), se ocupa de las prestaciones sanitarias en el ámbito territorial de las Ciudades de Ceuta y Melilla y de la realización de cuantas otras actividades sean necesarias para el normal funcionamiento de sus servicios

DOCUMENTACIÓN

ANEXO I: procedimiento sobre el reconocimiento del derecho a la asistencia sanitaria.

ANEXO IIa: modelo de solicitud de alta

ANEXO IIb: certificado de situación Bdu (base de datos usuarios del sistema sanitario).

ANEXO III: modelo de declaración jurada de que no procede la exportación del derecho a la asistencia sanitaria desde el país de procedencia. (país de origen).

ANEXO IV: Modelo declaración Jurada de no tener recursos.

Documento identificativo: pasaporte.

Empadronamiento en lugar de residencia.

- **Baja tras cambio de localidad o Comunidad**

Una situación derivada de la anterior se está dando cuando una persona que ya ha sido dada de alta en una localidad cambia de Comunidad Autónoma o incluso de domicilio en la misma Comunidad. En algunos casos se les da de baja del Sistema Sanitario y se les solicita tres meses de empadronamiento en el nuevo domicilio para volver a dar el alta.

- **No inclusión del descuento en los medicamentos.**

En algunas Comunidades se están tramitando altas en el Sistema Sanitario bajo figuras administrativas que no incluyen descuento en los medicamentos. Por ejemplo, en Madrid se tramitan altas como Transeúnte General (TG), sin descuento; en lugar de DASE (que sí incluye descuento).

- **Problemas con la documentación o con el empadronamiento.**

Es posible que tengas dificultades para conseguir los documentos que te solicitan. Como hemos mencionado, puedes tener problemas de empadronamiento por diversos motivos, o incluso que hayas perdido el pasaporte y no puedas aportar otro documento de identidad reconocido por la administración. En esos casos debes acudir a los servicios sociales del Centro de Salud, del Ayuntamiento, o en último caso de una ONG. Te ayudarán a valorar si es posible acreditar tu situación (residencia, identidad, etc.)

En todos estos casos puedes utilizar las siguientes vías:

- Pedir reunirte con el director del Centro de Salud para que te explique el motivo de la denegación de tus derechos, pedir que te facilite copia escrita de la normativa que están aplicando y te informe de los cauces que puedes seguir para reclamar.
- Acudir al Servicio de Atención al Paciente con el mismo objetivo.
- Reclamar por escrito. En el centro deben registrarlo y darte una copia sellada con un número de registro (te sugerimos que lleves una fotocopia del documento que presentas para facilitar el trámite).

Facilitadora: Sandra Calderón Holguín.

Colombiana. Técnica y coordinadora de proyectos empresariales y sociales en la asociación Albero. Integrante de la mesa de salud del Consulado de Colombia en Sevilla.

3. CRIANZA EN LA MIGRACIÓN







SEVILLA, Sábado 18 de noviembre
2023.



La crianza en migración supone un reto para las familias que experimentan el proceso migratorio. Este taller se planteó desde la perspectiva de la crianza intercultural y los métodos alternativos de crianza y cuidado, ofreciendo diversas herramientas para comprender el impacto que tiene en las niñas, niños y adolescentes el cambio en las dinámicas familiares, los desafíos culturales y los riesgos a los que pueden verse expuestos desde la premigración hasta la aculturación en el país de destino.

Existen temas vitales y transversales a la experiencia de materner, criar y acompañar en otro país como la culpa, el duelo migratorio y la diversidad, que tendrán un sello personal en cada individuo e historia. El acompañamiento que debe realizarse en esta etapa crucial de la vida requiere de estrategias basadas en la crianza respetuosa, la gestión de emociones y el cuidado de la salud mental, el bienestar en salud, la educación y la prevención de abuso sexual, violencia, maltrato y acoso escolar, entre otros, resaltando la importancia de la construcción de redes para llevar a cabo procesos resilientes.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

-  Proporcionar un espacio seguro en donde los padres pudiesen compartir sus experiencias personales entorno a la migración.
-  Ofrecer información especializada sobre las necesidades básicas de las niñas, niños y adolescentes para lograr un proceso de crianza que les permita fortalecer su autonomía, bienestar en salud, autoestima y participación.
-  Conocer herramientas para vivir la crianza intercultural y los métodos alternativos de crianza.
-  Comprender los desafíos propios de la migración y las habilidades para aprender como adultos a compartirnos con nuestros hijos desde un lugar más amoroso.
-  Explorar a través del arte las emociones asociadas a la migración.
-  Capacitar sobre temas vitales de prevención en abuso sexual, violencia de género, riesgos cibernéticos.

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN

Significado de la migración y el impacto que tiene en las niñas, niños y adolescentes (NNA).

Se compartió la experiencia personal y colectiva de la migración abordando aspectos como las causas de la migración, los desafíos durante la adaptación y las estrategias para afrontar el proceso migratorio como adultos y desde una visión de los derechos de infancia.

La familia como primer sostén vital y las necesidades de los NNA:

Cada familia es única y tiene su propia manera de afrontar los cambios y la adversidad. La construcción de la experiencia de apego seguro influirá en la representación que los NNA hacen del mundo y este a su vez será la base de la futura resiliencia.

Es importante reconocer las necesidades básicas de los NNA: biológicas, físicas, de seguridad, cognitivas, emocionales, sociales de participación y autonomía, las cuales construirán el camino hacia la realización personal y la edificación de una autoestima como herramienta principal para la motivación y la resolución de conflictos. El desarrollo de la empatía y amor incondicional en el proceso de la crianza parte desde el reconocimiento de la niña y niño interior, lo que nos permite en la edad adulta sensibilizarnos acerca de las expectativas, temores, sueños y recuerdos que se llevan a cabo durante la infancia.

Los desafíos de la crianza durante la migración:

Los cambios en las dinámicas familiares pueden llevar a conflictos en el ciclo vital, que están relacionados con la adaptación al cambio, las estrategias de la crianza a distancia, la reagrupación familiar y la culpa. Es importante resaltar el significado de una familia funcional “. Es aquella que promueve un desarrollo favorable para todos sus miembros” y cómo a través de estrategias como la comunicación familiar asertiva, la gestión de emociones, el autocuidado en salud mental, un adecuado proceso de aculturación y el acompañamiento durante el duelo migratorio podrán tener un impacto positivo en la crianza.

Crianza respetuosa e intercultural:

La crianza respetuosa y consciente es un estilo de crianza en el que los principios y valores se practican a diario con los hijos con respeto a la igualdad, entendiendo y reconociendo sus necesidades básicas y practicando el amor incondicional y la empatía. También es un estilo de crianza en donde se observan y entienden las necesidades personales que se tienen como adulto revisando comportamientos y expectativas propias. La crianza intercultural invita a aprovechar la diversidad resaltando el valor de la procedencia y origen, viviendo aprendizajes cotidianos a través de la diversidad cultural, generacional, religiosa, funcional y sexual.

Durante el proceso deben abordarse aspectos como el bienestar en salud de las NNA, el juego como soporte fundamental del desarrollo, la educación y la construcción de redes en la sociedad de acogida que permita una adecuada adaptación a los nuevos modelos y estilos educativos y a la detección precoz de alteraciones del aprendizaje y neurodesarrollo.

Prevención:

Las niñas, niños y adolescentes inmigrantes están expuestos a un riesgo mayor de sufrir acoso escolar, aislamiento, discriminación y abuso sexual. Existe además un creciente riesgo de abuso y violencia cibernéticos que pueden llevar incluso a trata y tráfico de personas. El manejo que debe darse a las redes sociales de acuerdo con la edad es un factor importante a tener en cuenta. Es importante reconocer estos riesgos y las estrategias de prevención desde el núcleo familiar y desde la sociedad.

MARCO NORMATIVO

La migración es un hecho histórico y trascendental en la humanidad que ha permitido el desarrollo mundial y debe entenderse como un tema de derechos humanos. Se calcula que los niños migrantes representan el 12% del total de la población de migrantes (UNICEF, 2020). El número estimado de jóvenes migrantes (de 15 a 24 años) también aumentó de 22,1 millones en 1990 a 31,7 millones en 2020 lo que supone un gran desafío para las sociedades y la familia. El impacto de la migración en las niñas, niños y adolescentes (NNA) estará determinado desde el proceso de premigración que puede durar meses e incluso años y que está relacionado con la preparación previa al movimiento migratorio. Algunos NNA se quedan en su país de origen al cuidado de su familia extendida, otros experimentan el tránsito con sus familias y los riesgos que este puede conllevar y otros nacen en el país de acogida. Es de resaltar que en cualquiera de estos escenarios deberá prevalecer el bien superior del menor ante cualquiera de las decisiones que se tomen y las intervenciones sociales que tengan lugar. Algunas de las declaraciones, convenciones y protocolos internacionales de interés son:

- (1989) Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). Brinda un marco básico para el desarrollo de las políticas de infancia y adolescencia. Garantiza especial cuidado, asistencia y protección.
- (2008) Resolución Asamblea Mundial de la Salud: "Salud de los migrantes". Resolución WHA61.17. Exhorta a los Estados a promover políticas de salud que tengan en cuenta a las personas migrantes.

RECURSOS DE APOYO

Mirada intercultural de la crianza. Puentes para la convivencia y crianza en positivo. Marco teórico:

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/662926586/DEF_MANUALTEORICO_MIRADAINTECULTURALCRIANZA.pdf/7733cbf4-7004-c5cf-761b-2b8172c730ef?t=1648e467425705

Migración resiliente Herramientas de rescate emocional para niñas, niños y adolescentes migrantes. UNICEF – ODI 2017.

https://www.unicef.org/mexico/media/1266/file/VCEMigraci%C3%B3nResiliente_mar2018.pdf.%20on%20September%2026

D'Alessandre Vanesa y col. (2015). **Una mirada hacia la primera infancia en contextos de migración internacional.** ISSN 1999 6179

GES. Gabinet d' Estudis Socials. Direcció General de Inmigració y Voluntariado. **Mujer e Inmigración y col** (2007) Glosario de términos de integración en inmigrantes. MU-511-2008.

Grau Rengifo María Olaya y col. (2022). **Significados de crianza respetuosa en familias migrantes vinculadas al sistema Chile crece contigo.** ISSN: 0718-2376.

Giraldo Silvia, E. J., Correa Romero, F. E., & García y Barragán, L. F. (2022). **Representaciones sociales de la crianza y educación entre migrantes venezolanos.** Revista Conrado, 18(85), 450-461.

López Montaña Luz María (2009) **Padres o madres migrantes internacionales y su familia: Oportunidades y nuevos desafíos.** Rev.latinoam.cienc.soc.niñez juv 7(2): 837-860.

CRIANZA EN MIGRACIÓN

EXISTEN MUCHOS DESAFÍOS A LOS CUALES TE ENFRENTARÁS EN ESTE PROCESO. RECUERDA QUE TUS HIJOS TAMBIÉN TE ESTÁN VIENDO CRECER. LA PACIENCIA Y EL AMOR SERÁN LAS PRINCIPALES HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS PROPIOS DE LA MIGRACIÓN.

CRIANZA INTERCULTURAL



Aprovecha la nueva cultura.
Favorece espacios para que tus hijos puedan participar de actividades locales
Promueve juegos de tu país de origen.
Promueve el respeto y la empatía
Práctica el amor incondicional.
Recuerda aprovechar la diversidad

DUELO MIGRATORIO

Ten en cuenta que es un proceso normal durante la migración.
Busca redes de apoyo y espacios para compartir experiencias.
Busca ayuda profesional si notas que tú o tus hijos tienen: Alteraciones del sueño, de la alimentación, aislamiento, tristeza o síntomas físicos en piel, gastrointestinales o neurológicos



BIENESTAR EN SALUD



Infórmate sobre el acceso al sistema de salud
Asiste a controles de pediatría y crecimiento y desarrollo.
Mantén la vacunación al día, puedes acercarte a tu puesto de salud con el carné anterior.
Establece rutinas, promueve el ejercicio y alimentación saludable.
Recuerda salud sexual y reproductiva en adolescentes

GESTIÓN DE EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Te permitirá tener relaciones más saludables.
TODAS las emociones son importantes
Identifícalas, reconócelas, transítalas.
Permite a tus hijos expresarlas.
Recuerda ante un error: Se abraza la humanidad, se condena la conducta.
Practica la respiración antes de reaccionar.



PREVENCIÓN DE ABUSO Y VIOLENCIA



Ofrece espacios para el diálogo y transmite confianza
Apóyate en los profesionales del colegio y de la comunidad
Informa sobre los riesgos de : Acoso escolar, abuso sexual y maltrato.
Ten cuidado con el uso de pantallas y el acceso a redes sociales, existe riesgo de abuso cibernético
Procura siempre saber en donde están tus hijos y prevenir situaciones de riesgo



Facilitadora: Andrea Salazar Arias.

Colombiana de las montañas de Manizales. Médica pediatra. Máster en necesidades, derechos y cooperación al desarrollo en infancia. Creo en el poder sanador del afecto y del amor incondicional. Integrante de la mesa de salud del Consulado de Colombia en Sevilla.






4. HERRAMIENTAS PSICOSOCIALES PARA LA ADAPTACIÓN EN LA MIGRACIÓN

HUELVA, Sábado 2 de diciembre 2023.



El cuarto taller del proyecto REDES DE VIDA, se llevó a cabo de forma presencial en la ciudad de Huelva, con la colaboración de la asociación **Huelva para todos y todas**. Se logró realizar una actividad participativa sobre cómo mejorar nuestra salud mental y procurar una integración más fluida y tranquila a la sociedad que nos acoge.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

-  Hablar sobre el concepto de salud y de salud mental, y cómo es el transcurrir de las emociones durante el proceso migratorio.
-  Conocer el concepto de identidad, las necesidades básicas del ser humano y el significado del duelo migratorio.
-  Conocer el impacto biopsicosocial de la migración.
-  Aprender la importancia reconstruir la confianza, transformar la identidad, crear redes de apoyo y fortalecer vínculos de afecto
-  Compartir y fortalecer las habilidades que se tienen previamente, recordarlas y enaltecerlas.



IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN

Las causas de la migración de cada persona son tan personales como su historia de vida, sin embargo, para todos significa un cambio en el camino que cambia la vida para siempre. Estos cambios pueden alterar nuestra salud mental, generarnos estrés, tristeza o nerviosismo, en más o menos medida según nuestro estado de bienestar psicológico, físico y social en ese momento.

Cuando estamos en Colombia, nuestro país hermoso pero conflictivo, nuestra salud mental puede verse afectada por situaciones de violencia, desplazamiento, situaciones económicas desfavorables, falta de oportunidades, de trabajo, lo cual nos puede llevar a tomar la decisión de migrar en búsqueda de mejores oportunidades. Esta decisión en sí misma también genera una situación de estrés adicional, por la incertidumbre y el miedo a lo desconocido, a todo lo que debemos hacer para cumplir este sueño (aprender a desenvolverse en un nuevo país, conseguir casa, trabajo, aprender a vivir fuera del entorno habitual, de la familia, amigos, trabajo, etc). Al mismo tiempo, hay sensaciones de esperanza e ilusión por los sueños que se quieren alcanzar en esta nueva vida que se emprende.

Es importante tener en cuenta que el apoyo de nuestra familia y de las redes que podamos tener en el país de acogida son muy importantes para nuestra adaptación al nuevo país, pues nos pueden ofrecer una imagen realista de las posibilidades y de los obstáculos que nos podemos encontrar. También la orientación con personas, fundaciones, instituciones gubernamentales en el país de acogida pueden facilitar un proceso de migración organizada, en la cual se garanticen nuestros derechos y se trate de evitar al máximo la migración irregular.

Cuando hablamos de herramientas bio-psico-sociales, nos referimos a todo lo que podemos utilizar para lograr un bienestar en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestro entorno (familia, amigos, entorno de trabajo, comunidad) durante todo este proceso.

Este proceso puede ser difícil, pero lleva consigo mucho crecimiento personal; conocer personas con diferentes formas de ver el mundo y el intercambio de saberes, el aprendizaje sobre otras culturas nos ayuda a transformar nuestros sueños, reinventarnos y nos fortalece cuando logramos reponernos de las situaciones adversas que se cruzan en nuestro camino.

Desde la Organización Internacional para las Migraciones (2018) se proponen las siguientes estrategias:

1. Reconstituir nuestra confianza

Pensemos que pasaría si perdiéramos hoy todo lo que poseemos. Nuestras pertenencias materiales. ¿Qué nos queda? ¿Perdemos nuestro valor? ¿Qué es lo que nos da valor y nos hace importantes para nosotros mismos y los demás? Con estas reflexiones nos damos cuenta que los seres humanos muchas veces hacemos que nuestra valía dependa de lo que tenemos. Esto no quiere decir que satisfacer nuestras necesidades básicas como vivienda, comida, abrigo no sean importantes. Es una reflexión más allá recordándonos que muy frecuentemente olvidamos que lo más importante es nuestro SER. Somos seres valientes, resilientes, únicos, importantes, inexplorados, soñadores, alegres, fuertes, cariñosos, amistosos, históricos.

2. Recordar las enseñanzas y las fortalezas que nos han dejado nuestras raíces.

No transitamos el camino de la vida solos. Nuestras historias de vida nos han dado aprendizajes, y las personas que han caminado a nuestro lado nos inspiran, nos dan fuerza y nos siguen acompañando, incluso en la distancia en nuestros procesos de aprendizaje, en los momentos difíciles y cuando logramos nuestros sueños.

3. Reconstruir nuestra identidad.

Cuando migramos podemos tener una crisis de identidad. Esto quiere decir, que podemos sentir que con la distancia que perdemos ciertas características que hacen parte de nosotros, o podemos sentir miedo a perderlas, por ejemplo, la pertenencia a nuestra familia, a nuestro barrio, nuestra la profesión, pérdida de nuestras costumbres, entre muchas otras.

Con el tiempo nos damos cuenta que estar en un nuevo país no significa renunciar a nuestra colombianidad ni a lo que nos une a nuestras raíces. Tenemos una oportunidad muy valiosa de aprender de personas nuevas, con culturas diferentes, que han tenido formas diferentes de crecer, pensar, ver la vida, comer, vestir, soñar. Podemos aprender de ellas e incorporar en nuestras vidas todo lo valioso que tienen para enseñarnos. Esto no es eliminar nuestra identidad, es sumar a nuestra identidad muchas más características que aportan y que hacen parte de nuestro proceso de crecimiento de vida.

4. Fortalecer nuestros vínculos de afecto.

Aunque la distancia nos separa físicamente de los que queremos, las tecnologías actuales pueden permitir que las relaciones con nuestra familia y amigos se fortalezcan y se hagan más fuertes, sean más profundas, y que nos demos la oportunidad de compartir nuestras emociones libremente y apoyarnos.

4. Crear redes.

¿Quién más que nuestros propios compatriotas para guiarnos en este proceso? somos una comunidad solidaria, nos podemos apoyar en personas que han estado aquí más tiempo y nos pueden guiar en el proceso de adaptación a esta nueva sociedad. Con el pasar del tiempo seremos nosotros los que podemos ayudar guiando el proceso para otras personas con deseos de migrar en el futuro, quienes pueden tener un proceso más sencillo, organizado, gracias a nuestra intervención.

5. Soñar.

A veces la vida nos lleva por caminos inesperados, que nos llevan a ver la vida desde otros puntos de vista, e incluso a cambiar nuestros sueños y anhelos.

Aunque las políticas migratorias en ocasiones favorezcan estados administrativos irregulares, es importante que todos sepamos que los derechos humanos son inviolables, sin importar raza, color, sexo, idioma, religión, orientación sexual, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición: el derecho a la vida, al acceso a la seguridad social, a decidir donde vivo, a no ser sometido a tratos inhumanos ni degradantes, a no ser perseguido, a no ser explotado laboralmente.

Es importante saber que en caso de síntomas profundos de tristeza, desesperanza, malestar emocional, aislamiento, llanto frecuente, e incluso tener ideas de muerte o suicidio se debe acudir a un centro de salud para recibir atención especializada.

RECURSOS DE APOYO

Página web sobre como desmentir rumores sobre las personas migrantes: <https://stoprumores.com>

Página web sobre los derechos laborales de los migrantes: video de YouTube Contratación ética Organización internacional de migración:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pp2IT13YtCc&list=PLTc5F5CFUQQjXqPw6qpqOwzGSMKPyHbXb>

Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica (2018). Organización Internacional de las migraciones.

La persona más allá de la migración. Manual de intervención psicosocial con personas migrantes. Melero Valdés, Luisa
ISBN: 9788498769999

Facilitadora: Nadia Andrea Vinasco López.

Colombiana, pediatra de la Universidad de Antioquia. Interesada en los temas de salud mental, infancia y adolescencia, y nutrición infantil. Residente en España desde hace tres años. Integrante de la mesa de salud del Consulado de Colombia en Sevilla. Comprometida con procesos sociales de intervención en el área de salud y migración.