

¿Sabes qué es el duelo migratorio?

Es un proceso de adaptación que vive una persona al cambiar de país de residencia donde experimentará distintas emociones y sentimientos a lo largo del tiempo.



La movilidad humana implica un importante cambio de vida, que conlleva experiencias y oportunidades nuevas, pero también pueden aparecer sentimientos de duelo por dejar atrás lo conocido y seguro.



Es normal extrañar a tu familia y amigos/as, tu cultura, el idioma, el clima, la comida, tu estilo de vida anterior. En ocasiones, puede que te sientas solo/a.

De igual manera podrías llegar a experimentar algunos de estos síntomas como: ansiedad, angustia, irritabilidad, tristeza, sentimiento de culpa, frustración, inseguridades, insomnio.



Si sientes que estás pasando por alguna de estas situaciones y que está afectando tu vida, recuerda que puedes buscar apoyo en amigos o familiares así como también en ONGs, Iglesias, Fundaciones de tu ciudad.



El duelo migratorio existe, deténte, míralo, háblalo y pide ayuda. Recuerda que puedes recibir apoyo y orientación gratuita en los siguientes teléfonos



Puedes contactar al Servicio de Apoyo psicosocial de la Cruz Roja Chilena:
Fono: **+56 9 65051364**
De lunes a viernes,
entre 09:00 a 18:00 hrs.

Igualmente puedes comunicarte al teléfono de Salud Responde del MINSAL:
Fono: **6003607777**
Profesionales de salud atienden tus dudas 24 horas, 7 días a la semana

