

# SUPERAR LA LLEGADA A UN NUEVO PAÍS



Las personas que se han visto obligadas a abandonar su país a menudo han experimentado situaciones muy difíciles. Estas pueden incluir, entre otras, guerra, violencia, amenazas, y falta de alimentos y agua. Estas experiencias a menudo causan sentimientos como miedo, ira, tristeza y dolor. Es común tener estos sentimientos y al mismo tiempo sentirse aliviado(a) o contento(a) de estar a salvo. Estos sentimientos pueden durar poco o mucho tiempo.

Llegar a un nuevo país también es difícil. El idioma, la comida y la cultura son diferentes. Las personas a menudo son separadas de sus familiares y amigos. Pueden estar buscando trabajo y estar preocupadas por cómo pagar el alquiler y otros gastos. Los padres pueden estar contentos de que sus hijos estén seguros, pero también preocupados por criar a sus hijos en un nuevo país.

Tener tantas preocupaciones y tener que aprender y hacer tantas cosas nuevas puede generar estrés. El estrés es la sensación de estar abrumado o ser incapaz de enfrentar la situación. El estrés es tanto físico (lo sentimos en nuestro cuerpo) como emocional (afecta nuestro estado de ánimo). El estrés puede cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Cuando las personas se estresan por actividades específicas, se le llama enfrentar una situación. Enfrentar la situación puede mejorar la forma en que la gente se siente física y emocionalmente, y ayudar a pensar, tomar decisiones y funcionar mejor para poder gestionar las exigencias de la vida y la familia.

## ACTIVIDADES QUE PUEDEN SER ÚTILES PARA ENFRENTAR EL CAMBIO Y EL ESTRÉS

### SEGUIR UNA RUTINA

Las personas pueden provenir de situaciones muy impredecibles que interrumpieran su rutina familiar. Restablecer una rutina puede ayudarles a sentirse más seguras y empoderadas. Las rutinas son especialmente importantes para los niños después de una gran transición, ya que saber qué pueden esperar alivia la ansiedad de los niños y les ayuda a sentir que tienen más control. Las rutinas también pueden crear estructuras que permitan a las familias participar en una actividad común con un propósito compartido.

## EJEMPLO DE RUTINA



Acostarse y despertarse a la misma hora



Rutinas a la hora de acostarse



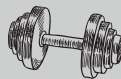
Tener un horario fijo para las comidas



Un día específico para limpiar y lavar la ropa



Tener un horario fijo o día para rezar / el culto religioso



Tener un horario fijo o día para hacer ejercicio

## ASEGÚRESE DE DORMIR LO SUFICIENTE

El sueño es esencial para ayudar a su cuerpo y mente a refrescarse y recargarse. Cuando las personas duermen lo suficiente, esto ayuda a que su cerebro funcione para que puedan prestar atención, recibir nueva información y tomar decisiones. El sueño mejora el estado de ánimo y ayuda a la gente a tener suficiente energía para avanzar en el día y hacer todas las cosas que necesitan hacer. Algunos consejos para dormir bien incluyen:

- **Sea constante:** Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo a entrar en una rutina.
- **Evite las comidas copiosas antes de acostarse:** Las comidas copiosas deberán ser digeridas por el cuerpo, lo que hará que el cuerpo y el cerebro estén más activos, lo que dificultará el sueño.
- **Evite la cafeína antes de acostarse:** La cafeína es un estimulante, lo que significa que activa el cerebro y el cuerpo. La cafeína se encuentra normalmente en el café, el té negro y los refrescos. Se debe evitar tomar cafeína entre cuatro y seis horas antes de acostarse.

## BEBA SUFICIENTE AGUA

El agua es necesaria para ayudar al cuerpo y al cerebro a funcionar. Cuando nuestro cuerpo está deshidratado (no tiene suficiente agua), nuestra presión arterial puede subir y nuestra frecuencia cardíaca puede aumentar. Esto puede hacer que los sentimientos de ansiedad sean aún más difíciles y desconcertantes.

## MUEVA SU CUERPO TODOS LOS DÍAS

Mover el cuerpo o hacer ejercicio durante al menos 15 minutos al día, ayuda a reducir el estrés y también mejora el sueño y el estado de ánimo. Hay muchas cosas que puede hacer para mover su cuerpo, como dar largos paseos, estirarse, bailar y mucho más. ¡Haga lo que le siente bien a usted y a su cuerpo!

## RESPIRAR

Cuando nos estresamos, nuestra respiración se vuelve superficial. La respiración superficial aumenta nuestra sensación de estrés. Cuando respiramos profundamente, le enviamos un mensaje al cerebro de que estamos a salvo, lo que nos ayuda a relajarnos. El cerebro envía el mensaje al resto del cuerpo. Cuando respiramos lenta y profundamente, esto nos ayuda a sentirnos en control, seguros, más conscientes de nosotros mismos y de nuestro entorno. Varias veces al día, o durante momentos de estrés, intente realizar 3 respiraciones profundas. Aspire por la nariz mientras cuenta hasta tres mentalmente y luego exhale por la boca mientras cuenta hasta cinco. También puede hacer esto mientras realiza otras actividades, como rezar o cocinar. La respiración profunda y lenta es una de las mejores maneras de reducir el estrés, y no lleva mucho tiempo.

## TÓMESE TIEMPO CON LOS DEMÁS

Una de las mejores cosas que puede hacer para ayudarle con el estrés es pasar tiempo con las personas que quiere y le importan. Esto podría ser mirar una película con la familia, leerle a un niño, caminar con un amigo, y más. Hacer algo placentero con personas que nos importan y que se preocupan por nosotros nos ayuda a protegernos del estrés.

## HAGA LO QUE LE FUNCIONE

Piense en lo que le ha ayudado a sentirse más calmado(a) en el pasado. Esto podría ser rezar, leer, cantar, escuchar música, hablar con un amigo y más cosas. Si tiene algo que funciona para usted, trate de sacar 15 minutos al día para hacerlo.

**CONSEJO** Haga una lista de todas las cosas que funcionan para usted. Rodee con un círculo las que funcionan mejor o a las que tiene acceso en cualquier momento. Use las que rodeó con un círculo para hacer un plan sobre cómo va a enfrentar la situación la próxima vez que se sienta abrumado(a). Escriba el plan en una hoja de papel o grábelo en su teléfono. La próxima vez que se sienta estresado(a), lleve a cabo su plan.

## CÓMO SABER CUÁNDO PUEDE NECESITAR MÁS AYUDA

Llegar a un nuevo país es duro y es común sentir muchas emociones difíciles. La mayoría de las veces, la gente se siente mejor con el tiempo y a medida que se adaptan a su nueva comunidad y encuentran una rutina. Sin embargo, a veces pueden necesitar más ayuda para superar un momento difícil. Según los apoyos disponibles en su área y lo que esté experimentando, esta ayuda podría ser hablar con un profesional sobre lo que siente, unirse a un grupo con personas que experimentan el mismo tipo de cosas, comunicarse con un líder religioso, u otra cosa.

Las personas deberían pensar en buscar ayuda si:

- Tienen dificultad para hacer las cosas que necesitan hacer en la vida, como ir a trabajar o cuidar de sí mismas o de su familia
- Descubren que su estado de ánimo y sus emociones están empeorando con el tiempo
- Tienen emociones y recuerdos tan difíciles que les cuesta mucho dormir, o están durmiendo todo el tiempo
- Se sienten tristes o preocupadas todos los días durante la mayor parte o la totalidad del día
- No salen de casa o evitan pasar tiempo con amigos y familiares
- Se sienten muy cansados, tienen dolores de cabeza, dolores de estómago y dolor corporal para los cuales los médicos no pueden encontrar una razón
- Tienen malos recuerdos constantes y emociones que son muy perturbadoras y dificultan pensar, concentrarse y avanzar en el día
- Se sienten entumecidos o vacíos por dentro, como si no pudieran conectarse con los demás o sentir amor y afecto
- Enfrentan la situación de una manera que les daña, como bebiendo demasiado alcohol, consumiendo drogas, metiéndose en peleas o teniendo arrebatos de ira
- Sienten que es demasiado difícil seguir luchando cada día o están tan inseguras sobre el futuro que preferirían dejar de luchar por completo
- Quieren apoyo por cualquier otra razón

## SI NECESITO AYUDA, ¿A QUIÉN PUEDO CONTACTAR?

Puede ponerse en contacto con su asistente social, agencia de re-aseguramiento, médico, líder religioso, líder comunitario o alguien en quien confíe. Cuando se dirija a ellos, dígalos lo que está pensando y sintiendo, y qué tipo de apoyo cree que sería más útil para usted. Si no recibe ayuda la primera vez, siga intentándolo. A veces es necesario comunicarse con varias personas antes de poder obtener el apoyo adecuado.

**Si alguien siente que la vida no vale la pena o tiene ideas sobre hacerse daño a sí mismo(a), debe llamar al 1-800-273-TALK (8255).**

### RECUERDE

Se necesita mucha fuerza y valentía para dejar su país y empezar de nuevo en un lugar nuevo. También es difícil y requiere tiempo. Recuerde, no está solo(a). Está bien pedir ayuda. Cuidarse a sí mismo(a) y buscar apoyo cuando lo necesite puede ayudarle a manejar el estrés para lograr las cosas que son importantes para usted y su familia.