

## CARTILLA 2.1 : MIGRANTES

La **migración** es un derecho, y se define como el movimiento de personas a través de una frontera internacional o dentro de un mismo país, estando relacionada con el cambio de residencia, la pérdida de redes de apoyo y el proceso de adaptación a las nuevas condiciones de vida.



### ¿Qué efecto tiene la migración en la salud mental de las personas?

Migrar implica un desafío para las personas, ya que significa adaptarse a un nuevo lugar, una forma de vivir la vida, causando estrés, ansiedad y añoranza respecto del lugar que se deja atrás.

Si a esto, sumamos que una persona migre sin su núcleo familiar, o sin todo su núcleo familiar, esto se agudiza y pueden desarrollarse algunos síntomas de problemas de salud mental, siendo importante consultar a especialistas y participar de actividades para facilitar el proceso de inserción a la comunidad.