

CARTILLA 2.2 : MIGRANTES

Las personas que migran viven el Duelo Migratorio (Achotegui, 2000), donde reelaboran los vínculos que dejan en el lugar de origen, incorporando las pérdidas que conlleva cambiar el lugar de residencia. Este duelo, es un proceso, donde la persona se despidе de aquellas cosas que eran cotidianas, para incorporar aquellos aspectos nuevos en un proceso de adaptación.



¿Cuáles son las señales de alerta de un duelo migratorio?

Señales: Tristeza, soledad, temor, llanto, ansiedad, angustia, frustración, inseguridad y, en algunos casos, malestares físicos como tensión muscular, insomnio, fatiga, cefalea, entre otros.

Ante esto, es importante validar las emociones de las personas y no minimizar su vivencia subjetiva, favoreciendo que la persona pueda expresarse. Además, es importante potenciar y fortalecer las redes de apoyo, ayudando a incorporarle en las redes comunales y promocionar su participación social.

Si los síntomas persisten, debe acudir a un especialista. En Chile, todas las personas, independientemente de su situación migratoria, tienen derecho a la salud.