

Español

Info bien-être

Bien se préparer pour sa
nouvelle vie au Québec



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'île-de-Montréal

Québec  

Preámbulo

Acerca de *Info bien-être*

En el marco del Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026, el Ministerio de Inmigración, Francización e Integración (MIFI) y el Ministerio de Salud y Servicios Sociales encomendaron al Centro de Experiencia sobre el Bienestar y la Salud Física de las Personas Refugiadas y Solicitantes de Asilo (CERDA) y al Instituto Universitario SHERPA (IU SHERPA) la creación de una guía informativa sobre la salud mental destinada a personas inmigrantes y refugiadas.

Info bien-être tiene como objetivo apoyar el bienestar de las personas recién llegadas o a punto de llegar a Quebec. Esta guía busca informar y sensibilizar a las personas inmigrantes y refugiadas sobre los desafíos que pueden vivirse durante el proceso migratorio, así como sobre los problemas de salud mental que pueden derivarse de él.

Info bien-être es también una herramienta de referencia y apoyo para los y las profesionales de diversos ámbitos llamados a acompañar a las personas inmigrantes y refugiadas.

Para cualquier pregunta sobre *Info bien-être*, no dude en contactar a nuestro equipo: cerda.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

Acerca del CERDA y el IU SHERPA

El CERDA y el IU SHERPA forman parte de la dirección Partenariats d'apprentissage et Activation des savoirs del CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

El CERDA apoya los esfuerzos concertados dentro de la red de salud y servicios sociales para favorecer el establecimiento de las personas refugiadas y solicitantes de asilo en Quebec. Su mandato incluye apoyar a los once CISSS y CIUSSS designados por el MSSS en la evaluación del bienestar y el estado de salud física de las personas refugiadas recién llegadas. Ejerce también un rol de asesoría ante el MSSS y contribuye a la proyección de la experiencia quebequense a nivel provincial, nacional e internacional.

Para más información: <https://cerda.info/>

El IU SHERPA realiza actividades de investigación, evaluación y movilización de conocimientos para promover el avance de las mejores prácticas en materia de intervención de primera línea en contextos de pluriethnicidad. La designación como Instituto Universitario en el ámbito de la migración e intervención en contexto intercultural hace del IU SHERPA un actor clave para la red de salud y servicios sociales de Quebec.

Para más información: <https://sherpa-recherche.com/fr/>

Bibliografía

La bibliografía completa de las fuentes citadas en *Info bien-être* se encuentra en el siguiente enlace: <https://infobienetre.ca/wp-content/uploads/2026/03/Bibliographie.pdf>

Créditos

En orden alfabético

Equipo de proyecto

Mehdi Azri (profesional de investigación y movilización de conocimientos), Laura Bourjolly (responsable de proyecto), Fèmy Fagla (profesional de investigación y movilización de conocimientos), Alexi Vicken Kayayan Alvarado (profesional de investigación y movilización de conocimientos), Odile Lanctôt-David (profesional de investigación y movilización de conocimientos), Jean-Charles St-Louis (responsable de proyecto), Mélanie M. Gagnon (jefa de servicios en transferencia de conocimientos), Andréanne Guindon (jefa de administración de programas)

Revisión lingüística

Si Poirier

Traducción

Solange Maloney

Diseño gráfico

Julie Brière (<https://www.behance.net/JBBOX>) y Marie-Anne C. Duplessis (ouiflo créatives <https://www.ouiflo.ca/>)

Diseño web y animaciones

Myriam-Zaa Normandin (IZAA.CC) Design web <http://www.zaa.cc>

Derechos de reproducción

Se permite la reproducción parcial o total de los elementos de este sitio web con fines personales y no comerciales, siempre que se cite la fuente. Le pedimos utilizar la siguiente referencia:

Azri, M., Bourjolly, L., Fagla, F., A., Kayayan Alvarado, A. V., Lanctôt-David, O., St-Louis, J.-C., Gagnon, M. M. et Guindon, A. (2026). Info bien-être. Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile (CERDA). Institut universitaire SHERPA et Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile. CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. <https://infobienetre.ca/>

Agradecimientos

Agradecemos sinceramente a los miembros del comité consultivo que colaboraron en las distintas etapas de este proyecto (en orden alfabético).

- Ricardo Barahona
- Jordane Beaudet (Université Laval)
- Audrey Bergeron (CIUSSS de l'Estrie-CHUS)
- Eric Gustave Bizimana
- Natacha Bherer (Comité régional d'éducation pour le développement international de Lanaudière)
- Marie-Jeanne Blain (Université de Montréal, Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions)
- Ninon Capon
- Joyvin Dias
- Benjamin Gallais (Cégep de Jonquière)
- Marie-Thérèse Garruto (HEC Montréal)
- Maria Cristina Gonzalez (Université de Montréal)
- Alexandra Hejazi
- Francis Komedza (Solidarité ethnique régionale de la Yamaska)
- Véronique Lussier (CISSS des Laurentides)
- Myriane Marie-Louise (CIUSSS-Capitale-Nationale)
- Florie Merveille Ngassam Seuwa
- Clothilde Parent-Chartier (Université d'Ottawa)
- Stephan Reichhold (Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes)
- Myriam Richard (Université du Québec à Trois-Rivières)
- Élisabeth Robichaud (La Mosaïque interculturelle)
- Abelardo Salita (Association de proches des personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie)
- Alexandra Sanchez (CIUSSS de la Capitale-Nationale)
- Nadia Susel (CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal)
- Simon Turcotte (Université du Québec à Trois-Rivières)
- Naïma Warit (Service d'Aide aux Néo-Canadiens)
- Sanja Stipancevic (Service d'Aide aux Néo-Canadiens)



Agradecimientos (continuación)

También agradecemos a las siguientes personas por su participación en la última fase de revisiones y ajustes del proyecto (en orden alfabético):

- Andréanne Boisjoli (IU SHERPA)
- Ashley Chu (CERDA/IU SHERPA)
- Samuel Duchesne (CERDA/IU SHERPA)
- Anaïs El Amraoui (IU SHERPA)
- Jonathan Ferrero (Émersion | Service-conseil en emploi)
- Maria Christina Gonzalez (Université de Montréal)
- Maritza Guillen (MIFI)
- Alexia Hammal (MIFI)
- Eurêka Kapambu
- Solange Valérie Kouamo (ABL Immigration)
- Reine Victoire Kamyap (MIFI)
- Emma Le Lain (CERDA)
- Sandra Nadeau (MIFI)
- Robbie Paul (L'OrientHèque)
- Irina Alexandra Sanchez (CIUSSS de la Montérégie-Centre)
- Fanica Velciu (Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrants)

Un agradecimiento especial a Virginie Lubino, quien contribuyó de manera significativa al lanzamiento del proyecto durante su paso por el CERDA.

Asimismo, queremos destacar la contribución del MSSS y del MIFI, y agradecer a las siguientes personas por sus consejos y revisiones atentas:

- Ilhem Bouzida (MIFI)
- Geneviève Lessard (MSSS)
- Émilie Mogno (MSSS)
- Halima Mostefaoui (MIFI)
- Hamida Mukarurangwa (MIFI)
- Wanda Trevil (MSSS)

Finalmente, agradecemos al MIFI y al MSSS por su apoyo financiero en la realización de este proyecto.

Avec la participation financière de :



Siglas

ARH Agente de relaciones humanas

CAQ Certificado de Aceptación de Quebec

CSQ Certificado de Selección de Quebec

CLSC Centro Local de Servicios Comunitarios

DPJ Director de Protección de la Juventud

ECEEHQ Evaluación Comparativa de Estudios Realizados Fuera de Quebec

MIFI Ministerio de Inmigración, Francización e Integración

NAS Número de Seguro Social

PFSI Programa Federal de Salud Provisional

RAMQ Régie de l'assurance maladie du Québec

TET Trabajadora o trabajador extranjero/a temporal

¿Cómo usar Info bien-être?

Esta guía está diseñada para apoyar el bienestar de las personas inmigrantes y refugiadas antes de partir y al llegar.

Info Bien-être ofrece:

- Información sobre el bienestar y los factores que pueden influir en él
- Consejos para ayudarlo/a a enfrentar los desafíos relacionados con el establecimiento en Quebec
- Recursos para apoyarlo/a y facilitar su adaptación



Versión corta en formato PDF

- Puede consultarla en línea, descargarla o imprimirla.
- También están disponibles los PDF individuales de cada sección.



Versión web completa

Puede consultarla en línea desde una computadora o un teléfono inteligente.



Aviso importante

Los trámites administrativos y la información de contacto de los recursos pueden cambiar con el tiempo. Por ende, es importante verificar la fecha de la última actualización de Info bien-être, que se indica al pie del sitio web y de las páginas del PDF de la versión corta. La actualización se realiza de manera regular.

Tenga en cuenta que el contenido de *Info bien-être*:

- No reemplaza un seguimiento psicosocial ni la opinión de un/a profesional en salud mental
- No es exhaustivo y no cubre todas las situaciones individuales



Señales visuales

Las etiquetas naranja ayudan a identificar la información y los consejos específicos según su estatus migratorio.

- IE Inmigrante económico/a
- RF Inmigrante patrocinado/a en la categoría de reagrupación familiar
- EE Estudiante extranjero/a
- TET Trabajadora o trabajador extranjero/a temporal
- R Persona refugiada seleccionada en el extranjero

Para información y consejos dirigidos a personas solicitantes de asilo, consulte <https://carnetsderoute.info/>.

Tres personajes ficticios comparten su experiencia y sus consejos.



Mariam, adolescente refugiada de Siria



Malika, estudiante extranjera de Senegal



Carlos, inmigrante económico de Colombia

Estos tres íconos destacan información importante:

-  Recursos de apoyo
-  Datos importantes o sorprendentes
-  Precauciones para evitar situaciones problemáticas

 Códigos QR	 Enlaces integrados
Los códigos QR y los enlaces al inicio de cada sección llevan al sitio web de Info bien-être.	Los enlaces integrados en el texto remiten a sitios web útiles.

Tabla de contenido

Prepararse	8
Llegar	11
Rodearse	17
Cuidarse	20
Trabajar	27
Apprender y formarse	30
Convivir	34
Estar en familia	38



Prepararse



Qué hacer antes de partir

Prepararse antes de partir ayuda a sentirse con más confianza y control al llegar.

Informarse a través de fuentes confiables

- Gobierno de Canadá: <https://www.canada.ca/>
- Gobierno de Quebec: <https://www.quebec.ca/>
- *Accompagnement Québec*
<https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>
- El sitio web de su centro educativo
- ¡Esta guía!

EE

Verificar si es elegible para los planes públicos de seguro médico y de medicamentos

- Para obtener más información, consulte **Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)**, **Programa Federal de Salud Provisional (PFSI)** y **Seguros privados** (p. 23).

Conectar con personas en Quebec antes de llegar

- Familiares o amistades que ya viven en Quebec
- Grupos de personas de su mismo país ya establecidos en la provincia
- Su persona patrocinadora (patrocinio privado)

R

Preparar lo esencial para el viaje

Asegúrese de llevar los documentos más importantes en su equipaje de mano. Para obtener más información, consulte el sitio web del Gobierno de Canadá: <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/traverser-frontiere.html>

Informarse sobre los requisitos y restricciones relacionados con su estatus migratorio

TET

EE

En Quebec, el estatus migratorio puede determinar el acceso a ciertos servicios públicos. Para más información, consulte **Cuidarse** (p.20) y **Aprender y formarse** (p.30).

Es importante leer con atención las condiciones indicadas en sus documentos migratorios (permiso de trabajo, permiso de estudios, etc.) y mantenerse informado/a sobre posibles cambios en las políticas o los procedimientos.

Si planea viajar con un/a niño/a de 6 a 16 años, deberá realizar algunos trámites antes de ingresar a Canadá para obtener un CAQ (Gobierno de Quebec) y un permiso de estudios (IRCC).

"¡Hablar con personas que ya viven en Quebec puede ser muy útil para prepararse antes de viajar! Tuve la suerte de que una amiga de mi madre me recibiera en el aeropuerto. También me puso en contacto con varias personas establecidas en la provincia y me proporcionó información muy útil."

Malika, estudiante extranjera de Senegal

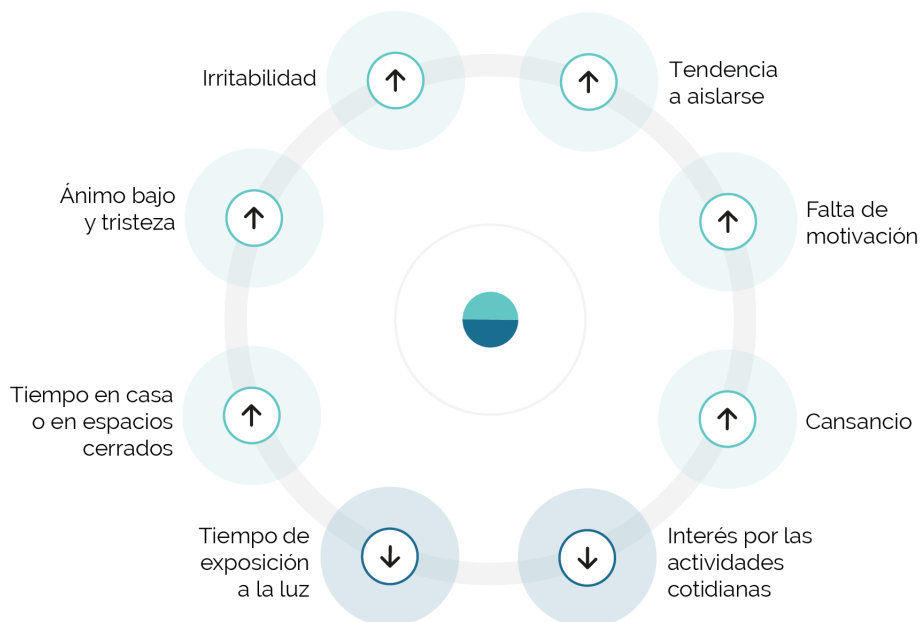


Primer invierno

Informarse sobre el invierno puede ayudarlo/a a reducir sus preocupaciones y a disfrutar mejor esta temporada.

En Quebec, el invierno suele extenderse de noviembre a abril. Es normal sentir cierta inquietud ante esta estación, ya que es la más fría y la menos luminosa del año.

El invierno suele asociarse con las siguientes experiencias:



A continuación, algunos consejos para adaptarse mejor al invierno y disfrutarlo.



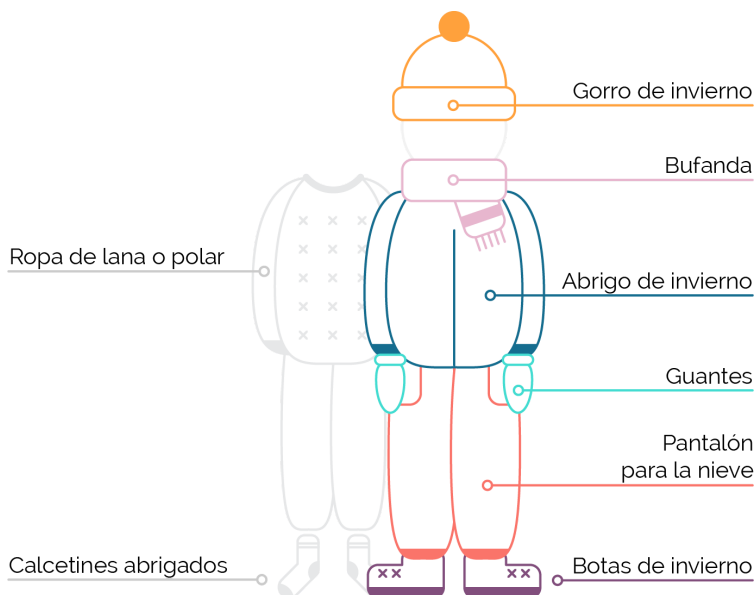
"Compré un abrigo antes de venir a Quebec y pronto me di cuenta de que no abrigaba lo suficiente para el invierno. Mi consejo: lleve ropa para los primeros días y complete su guardarropa una vez que esté aquí."

Malika, estudiante extranjera de Senegal

Conseguir ropa adecuada para el frío

Para opciones económicas:

- Pide consejo a tus conocidos en Quebec, a tu avalista o a tu organismo designado por el MIFI.
- Acude a organismos comunitarios, tiendas de segunda mano, etc.
- Aprovecha los descuentos de fin de temporada.



Exponerse a la luz natural

Salir durante los días soleados en invierno puede ayudar a combatir los efectos del trastorno afectivo estacional.

"En algunos parques municipales prestan equipo para actividades de invierno. Cerca de mi casa, por ejemplo, se pueden tomar prestados, sin costo, tubos para deslizarse en la colina del parque. ¡A los niños les encanta!"

Carlos, inmigrante económico de Colombia



Mantener vínculos

Mantenerse en contacto con sus seres queridos y cultivar nuevas relaciones ayuda a reducir el aislamiento durante el invierno. Por ejemplo, podría:

- Participar en actividades para todas las edades (actividades comunitarias, fiestas de invierno, Carnaval de Quebec, etc.)
- Enviar fotos o videos del invierno a su familia en el extranjero

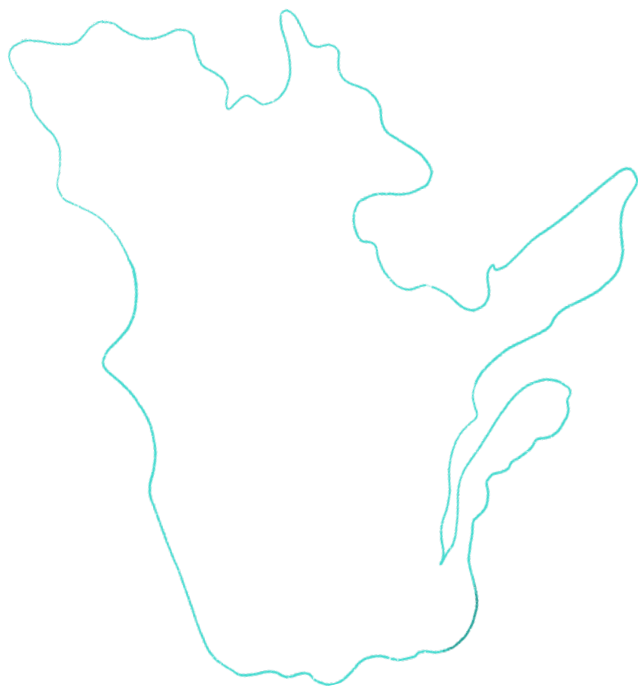
Aprovechar los recursos disponibles

El invierno puede ser una época difícil. No dude en buscar apoyo profesional si lo necesita.

Para más información, consulte **Recursos de apoyo en salud mental** (p. 24).

Geografía, historia y sociedad

Aprender sobre el territorio y la historia de Quebec puede ayudarlo/a a comprender mejor su nuevo entorno y a sentirse en casa más rápidamente.



Consulte la guía en línea para:

- Descubrir las 17 regiones administrativas de Quebec
- Poner a prueba sus conocimientos sobre la sociedad quebequense respondiendo un cuestionario





Llegar



Primeras experiencias

Anticipar los primeros momentos puede facilitar la adaptación, reducir el estrés y ayudarlo/a a orientarse en un nuevo entorno

Adaptarse a un nuevo entorno

Adaptarse a un nuevo entorno puede resultar difícil y desorientador. Las diferencias en las formas de comportarse, las normas sociales e incluso la alimentación pueden complicar su adaptación más de lo esperado.

Atravesar dificultades al establecerse en un nuevo país es algo común y superable.

Para más información sobre las fases de adaptación, consulte **Convivir** (p. 34).

"Al llegar, esperaba encontrar trabajo como ingeniero de inmediato, pero la realidad fue otra. Me sentí frustrado y estresado, y las facturas empezaron a acumularse. Unos amigos que llevaban más tiempo viviendo aquí me aconsejaron mejorar mi francés, adaptar mi currículum y contactar a un organismo de apoyo a la integración laboral. Logré encontrar empleo fuera de mi campo, lo que me permitió adquirir una primera experiencia laboral en Quebec. Así entendí lo importante que es mantener la mente abierta y pedir ayuda."

Carlos, inmigrante económico de Colombia



¿Sabía que...?

En Quebec, el francés es el único idioma oficial.

- Durante los primeros 6 meses, tiene derecho a recibir servicios públicos en un idioma distinto al francés.
- En algunas regiones, se ofrecen servicios de interpretación y traducción de forma gratuita y confidencial.
- Pasados los 6 meses, los organismos públicos deben evaluar sus necesidades y ofrecerle los servicios en francés, salvo en situaciones relacionadas con la salud o la seguridad pública.
- No se le puede negar el acceso a servicios de urgencia o de salud por motivos de idioma.

Notas

Orientarse en el aeropuerto: qué esperar

A continuación, encontrará información práctica para pasar el control fronterizo sin dificultades.



- R** Agentes del MIFI lo/a recibirán al bajar del avión y podrán ayudarlo/a en cada etapa del proceso.

YUL Aéroport
International
Montréal-Trudeau

1 →

DECLARACIÓN DE ADUANAS E INMIGRACIÓN

- La declaración está disponible en varios idiomas.
- Opción 1: realizar su declaración hasta 72 horas antes del vuelo mediante la aplicación móvil ArriveCAN.
- Opción 2: utilizar los quioscos de control en el aeropuerto para hacer su declaración con la ayuda del personal.

2

DOCUMENTOS DE INMIGRACIÓN

- Mantenga a mano su pasaporte y sus documentos (confirmación del CSQ o del CAQ, permiso de trabajo o de estudios).
- Presente sus documentos al personal de servicios fronterizos.

→ 3

ENTREGA DE DOCUMENTOS OFICIALES

- En el control de aduanas, recibirá sus documentos de inmigración (permiso de trabajo, permiso de estudios, etc.).

← 4

EQUIPAJE FACTURADO

- Revise las pantallas para identificar el número de la cinta de equipaje correspondiente a su vuelo.
- Recoja su equipaje y verifique que todo esté en orden.
- ¿Equipaje perdido o retrasado? Diríjase al servicio de equipaje (nivel de llegadas, puerta 28).

6 ←

TRANSPORTE

- Opciones de transporte (con costo): autobús, taxi, transporte compartido, servicio de traslado de algunos hoteles.
 - Si su destino no es Montreal, verifique cómo llegar antes de partir.
- R** El organismo comunitario designado por el MIFI o su patrocinador/a le informará sobre las opciones de transporte antes de su llegada.

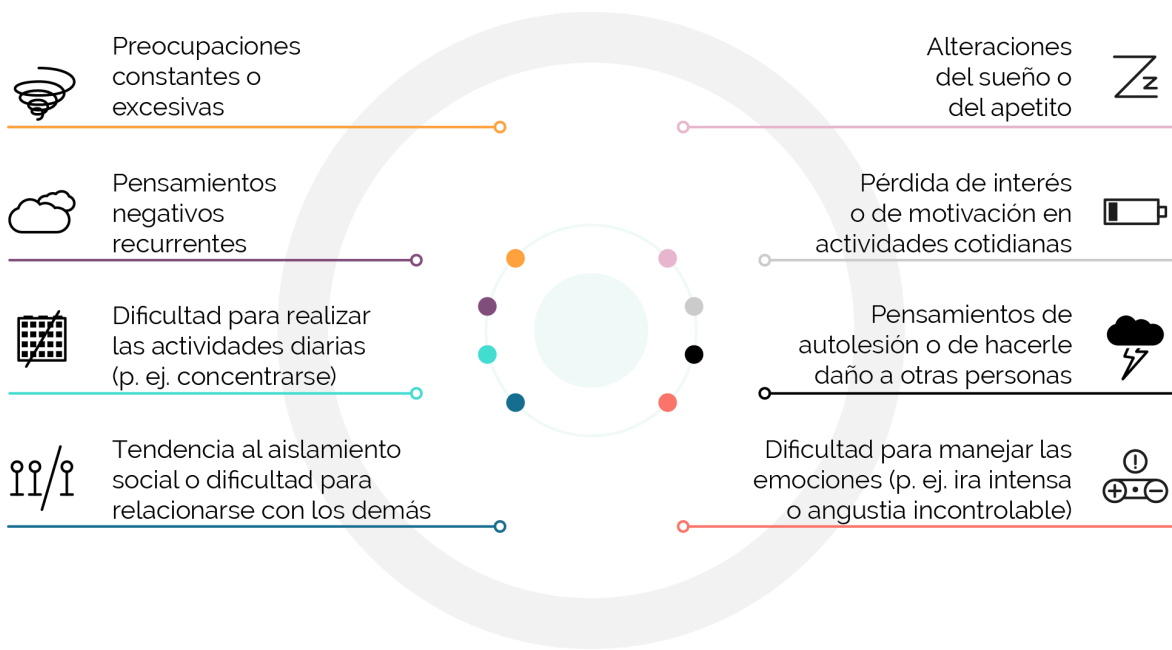
SERVICIO DE RECEPCIÓN DEL MIFI

- Disponible de mediodía a medianoche, únicamente en el Aeropuerto Internacional Montréal-Trudeau.
- Siga las marcas azules en el suelo hasta el área Immigration Québec.
- Información sobre los servicios ofrecidos por el MIFI y por organismos comunitarios para facilitar su establecimiento.

5



Reconocer los síntomas de estrés o malestar emocional



Esta lista no es exhaustiva. Los síntomas pueden cambiar con el tiempo y según lo que usted esté viviendo.

Hable con alguien de confianza o con un/a profesional de la salud y servicios sociales si:

- Su estado está afectando su día a día (por ejemplo: trabajo, estudios o responsabilidades familiares)
- Lo que está viviendo es muy intenso o se prolonga en el tiempo
- Está preocupado/a por algún ser querido

No espere a que la situación empeore. Existen servicios de apoyo gratuitos y confidenciales disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para más información, consulte **Recursos de apoyo en salud mental** (p. 24).

Notas

Handwritten notes area with horizontal lines.

Recursos para recién llegados/as

Acudir a los servicios de acompañamiento gratuitos puede facilitar su establecimiento en Quebec.

¿Por dónde empezar?

Estos dos recursos pueden ayudarlo/a en sus trámites iniciales.

Recuerde que su familia en Quebec también puede ser de gran ayuda a su llegada.

IE



Accompagnement Québec

- Servicio de integración gratuito y personalizado dirigido a personas inmigrantes y refugiadas
- Disponible desde el extranjero y en todas las regiones de Quebec
- Acceso a un/una asesor/a de integración del MIFI
- Evaluación de necesidades (p. ej. establecimiento, reconocimiento de competencias profesionales, empleo, aprendizaje del francés, inmigración)
- Elaboración de un plan de acción personalizado
- Apoyo adaptado a las necesidades de las personas refugiadas patrocinadas
- <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>

R



Organismos comunitarios que ofrecen servicios a personas inmigrantes y refugiadas

- Servicios comunitarios gratuitos para personas inmigrantes y refugiadas
- Información sobre los trámites iniciales (p. ej. RAMQ, NAS, licencia de conducir, inscripción en guardería, búsqueda de vivienda)
- Orientación hacia los recursos adecuados (p. ej. empleo, vivienda, salud, educación)
- Información sobre la sociedad quebequense
- Programa de intercambio cultural
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (seleccione el filtro "Accueil, installation, intégration, renseignement et référence")
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (seleccione el filtro "installation et accompagnement des personnes réfugiées prises en charge par l'État")

R

Consejos prácticos

Para obtener información útil sobre cómo iniciar su proceso de establecimiento e identificar ciertas situaciones de riesgo, consulte el sitio web de esta guía: <https://infobienetre.ca/arriver/#conseils-pratiques>



Persona refugiada con asistencia gubernamental	Persona refugiada con patrocinio privado
El MIFI ha designado un organismo para apoyarlo/a en sus trámites de establecimiento. Esto incluye alojamiento temporal a su llegada.	Su patrocinador/a se ha comprometido a apoyarlo/a durante su primer año en Quebec. Debe, entre otras cosas, conseguirle una vivienda adecuada y hacerse cargo del alquiler.

Evaluación de salud y bienestar

A su llegada, el organismo designado por el MIFI o su patrocinador/a se encargará de agendar esta evaluación.

Completamente voluntaria y gratuita, permite:

- Evaluar su estado de salud y el de su familia
- Acceder a los recursos adecuados según sus necesidades de salud física y psicosocial.

La evaluación se realiza en dos etapas:



Recursos para estudiantes extranjeros/as

 Servicios ofrecidos por los centros educativos	• Actividades de orientación (encuentros con estudiantes y personal docente, recorrido por el plantel, información sobre los servicios disponibles) • Actividades de integración para conocer a otros/as estudiantes y descubrir la sociedad quebequense • Servicios de asesoría en inmigración (permiso de estudios, seguros, etc.) • Información sobre becas de estudio
--	---



**Red de apoyo a
trabajadores y
trabajadoras migrantes
agrícolas de Quebec
(RATTMAQ)**

- Servicios dirigidos a trabajadores/as temporales del sector agrícola y agroalimentario
- Recepción en el aeropuerto, acompañamiento, apoyo en salud mental y asesoría jurídica
- Atención telefónica y por chat
- WhatsApp: 514 415-8077
- Región de la Montérégie, Montreal y Laval: 1 514 415-8077
- Región de Quebec y Chaudière-Appalaches: 1 581 849-7941
- Región de Saguenay-Lac-Saint-Jean: 1 581 574-8174
- [Accueil | RATTMAQ](#)



Info TET Québec

- Información, apoyo y actividades para trabajadores/as temporales
- Atención en francés, inglés o español
- 1 888 454-3998
- WhatsApp: 438 543-5062, 438 378-5152
- <https://www.infotetquebec.com/>
- Guía de información descargable en francés/inglés, francés/español y francés/tagalo: <https://www.infotetquebec.com/guide/>

TET

Notas





Rodearse



Redes de apoyo

Mantener relaciones existentes y cultivar nuevos vínculos en Quebec es fundamental para sentirse acompañado/a y encontrar su lugar.

El peso de la distancia

Establecerse en un nuevo país implica alejarse de los seres queridos y dejar lo conocido atrás.

Formar nuevos vínculos lleva tiempo, y el idioma, la cultura y el aislamiento geográfico pueden dificultar aún más el proceso.



Por ende, es normal sentirse alejado/a tanto de su entorno de origen como de quienes lo/a rodean en Quebec.

A continuación, le compartimos algunos consejos para mantener el contacto con su red de origen y construir una red sólida en Quebec.

Mantener contacto frecuente, a distancia y en Quebec

Las interacciones frecuentes, aunque sean breves, contribuyen al bienestar.

- Mantenga el contacto con sus seres queridos (mensajes, fotos, videollamadas)
- Procure conectar con personas de su entorno en Quebec (p. ej. familiares, amigos/as, vecinos/as, conocidos/as)



Diversificar sus fuentes de apoyo

Lo importante no es la cantidad de personas en su red, sino la diversidad de vínculos y de tipos de apoyo. Puede encontrar apoyo tanto en sus seres queridos como en las nuevas personas que vaya conociendo.



Encontrar su comunidad y abrirse a la diversidad

- Conéctese con personas que comparten sus raíces, intereses, creencias religiosas o espirituales
- Ábrase a otros espacios y descubra actividades y costumbres nuevas

En caso de malentendidos o roces culturales, es preferible hablar y hacer preguntas en lugar de aislarse.

Buscar apoyo fuera de su red cercana

Hablar de sus dificultades con seres queridos no siempre es fácil. Si le resulta difícil hacerlo, conversar con alguien que entienda por lo que está pasando puede ser de gran ayuda.

Para más información, consulte **Recursos de apoyo en salud mental** (p. 24).

Actividades enriquecedoras

Participar en actividades que le hagan bien es una excelente manera de conocer personas, crear vínculos y desarrollarse plenamente en Quebec.

A continuación, le compartimos algunos consejos para encontrar actividades que le resulten placenteras.

Involucrarse en la comunidad o hacer voluntariado

- Infórmese sobre oportunidades para involucrarse en organismos y asociaciones que promueven causas, derechos o cambios sociales
- Infórmese sobre las oportunidades de voluntariado que ofrecen los organismos comunitarios, las asociaciones, las instituciones religiosas, etc.
- Consulte el sitio web de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec:
<https://www.jebenevole.ca/>

Participar en actividades deportivas y recreativas

- Infórmese sobre las instalaciones y actividades deportivas y recreativas (p. ej. albercas, canchas deportivas, clases de arte) que ofrecen los municipios y centros comunitarios
- Aproveche los parques municipales, regionales y nacionales para caminar, andar en bicicleta, etc.
- Anime a su hijo/a a participar en actividades ofrecidas por su escuela, el municipio o los centros comunitarios
- Aproveche las actividades ofrecidas por su centro educativo **EE**

"Lo que me ayudó durante los primeros meses fue unirme a un grupo de jóvenes en la iglesia asiria. Las actividades me permitieron hacer amistades que hablan mi idioma y tener un espacio donde puedo ser yo misma. En la escuela, también me uní a un club de artes plásticas. Estoy aprendiendo a expresar mis emociones a través del arte; ¡me hace mucho bien!"

Mariam, adolescente refugiada de Siria



¿Sabía que...?

El voluntariado consiste en dedicar tiempo, energía y poner sus habilidades al servicio de la comunidad de forma voluntaria y sin remuneración. Este tipo de actividad puede ayudarlo/a a conocer el mercado laboral local y a ampliar su red de contactos.

Participar en la vida estudiantil de su centro educativo

EE

- Infórmese sobre las actividades disponibles, incluidas aquellas dirigidas a estudiantes internacionales (por ej.: asociaciones estudiantiles, clubes deportivos, grupos de estudio o de apoyo)

"Los miembros de la asociación de estudiantes africanos/as de mi universidad me dieron consejos muy valiosos a mi llegada. Ese espacio de apoyo e intercambio fue fundamental para mí. Sentirme acompañada también me ayudó a mantener un vínculo fuerte con mi cultura durante mis estudios en Quebec. ¡Les recomiendo mucho unirse a este tipo de grupos!"

Malika, estudiante extranjera de Senegal





Cuidarse



Atención médica y servicios de salud

Informarse sobre los recursos y las coberturas de seguro disponibles puede facilitar el acceso a servicios de salud.

Ayuda inmediata en caso de emergencia



Servicios de emergencia — 911

- Para cualquier emergencia (policía, ambulancia, bomberos, etc.)
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- 911
- <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1>



Encontrar un hospital

- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Directorio de hospitales de Quebec
- <https://www.indexsante.ca/hopitaux/>



Aviso importante

EE

TET

Si usted no está cubierto/a por la RAMQ, el PFSI o el plan público de salud de otra provincia canadiense, se aplica un recargo importante (200 %) sobre los costos de atención y de servicios recibidos en un establecimiento público (hospital, CLSC, etc.).

Para más información, consulte **Seguros privados** (p. ?).



 CLIC Santé	• Agendamiento de citas en línea para servicios gratuitos cubiertos por la RAMQ o para servicios privados (p. ej. vacunación, toma de muestras, pruebas de detección, servicios de anticoncepción) • https://portal3.clicsante.ca/
 Bonjour-Santé	• Prise de rendez-vous en ligne pour une consultation médicale gratuite avec la RAMQ • https://bonjour-sante.ca/uno/clinique
 Encontrar una consulta médica el mismo día o en los días siguientes	• Buscador en línea para encontrar una consulta médica gratuita cubierta por la RAMQ o una consulta privada • Dirigido a personas sin médico/a de familia o cuyo médico no está disponible • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/
En su institución educativa	Infórmese para saber si su institución educativa ofrece servicios de salud y apoyo a sus estudiantes.

EE



Aviso importante

La atención médica y los servicios del sistema público son gratuitos para las personas cubiertas por la RAMQ.

Si cuenta con un seguro privado, algunos profesionales de la salud pueden ofrecerle servicios cubiertos por su seguro. Para más información, consulte **Seguros privados** (p. 23).

EE

TET



¿Cómo encontrar el recurso adecuado?



Info-santé 811

- Consejos e información en materia de salud
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Gratuito
- 811, opción 1



Línea pediátrica del 811

- Consejos e información en materia de salud para niños/as de 0 a 17 años
- Gratuito
- 811, opción 1, luego opción 2

Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Las personas elegibles e inscritas en la RAMQ tienen acceso a servicios de salud cubiertos sin costo y a medicamentos recetados a precio reducido.

Usted es elegible para la RAMQ.

R

RF

IE

Si su país tiene un convenio de seguridad social con Quebec, puede inscribirse en la RAMQ a su llegada. Los familiares que lo/a acompañen también pueden hacerlo.

EE

TET

Para más información sobre el plan público de seguro médico y de medicamentos de Quebec, consulte el sitio web de la RAMQ:

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>



Aviso importante

Al inscribirse en la RAMQ, la cobertura suele comenzar después de un periodo de espera de hasta 3 meses. Durante este periodo de espera:

- La RAMQ no reembolsa los servicios de atención médica recibidos, salvo algunas excepciones (p. ej. embarazo, parto, agresión sexual)
- Se recomienda contratar un seguro privado.

Para más información, consulte el sitio web de la RAMQ:

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux>

Si tiene un permiso de trabajo cerrado, infórmese para saber si su empleador/a debe cubrir el costo de un seguro privado que incluya la atención médica de emergencia.

TET



Desde su llegada, usted está automáticamente cubierto/a por el PFSI, sin necesidad de realizar trámites.

Esta cobertura se aplica:

- Mientras espera recibir su tarjeta de la RAMQ (período de espera)
- Para algunos servicios complementarios (p. ej. psicología, fisioterapia, odontología, optometría) durante su primer año en Quebec

Varios CLSC y algunas clínicas aceptan el PFSI.

Para encontrar proveedores que ofrecen servicios de salud cubiertos por el PFSI, utilice el buscador del Gobierno de Canadá:

<https://ifhp.medaviebc.ca/fr/recherche-de-fournisseurs>

Tenga en cuenta que los hospitales tienen la obligación de proporcionar la atención necesaria a las personas cuya vida o integridad esté en peligro.

Seguros privados

Si no es elegible para la RAMQ, contratar un seguro privado puede ayudar a cubrir parte de los costos.

EE

TET

Es fundamental verificar qué cubre su seguro privado y los montos reembolsados. Si es necesario, puede contratar un seguro más completo.

Es obligatorio contar con un seguro de salud y hospitalización. Si no es elegible para la RAMQ, debe contratar un seguro privado entre 5 y 30 días después de su llegada.

EE

La mayoría de los centros educativos en Quebec exigen la afiliación a su propio seguro privado. Este tipo de seguro generalmente cubre los gastos médicos y hospitalarios básicos.

Para más información, consulte el sitio web del Gobierno de Quebec:

<https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410>

Pedir ayuda cuando no se siente bien

Cuidar su salud mental e informarse sobre los recursos de apoyo disponibles permite reconocer sus propias necesidades.

¿Cómo saber si necesito ayuda?

La herramienta *Comment ça va?* puede ayudarlo/a a:

- Comprender mejor los efectos de la salud mental en los pensamientos, el cuerpo, los comportamientos y las emociones
- Reflexionar e identificar maneras de sentirse mejor

Consúltela en el sitio web de esta guía:

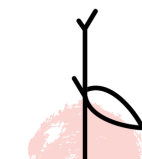
<https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va>



Me siento bien



Me siento mal



Me siento muy mal



¿Con quién hablar o pedir ayuda?

Pedir ayuda no es una señal de debilidad; al contrario, es una fortaleza poder reconocer lo que está viviendo y hablar de ello.

A veces, este apoyo no es suficiente. También puede preferir hablar con alguien fuera de su entorno. En ese caso, puede buscar ayuda profesional.

Puede comenzar hablando con personas de confianza:

- Familia, amistades, colegas
- Grupo de apoyo
- Persona de su comunidad religiosa o espiritual (imam, sacerdote, pastor, etc.)

Recursos de apoyo en salud mental

Atención inmediata en caso de emergencia

 Suicide.ca	• Apoyo de un/a profesional capacitado/a para hablar abiertamente sobre el suicidio • En francés y en inglés • Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • Teléfono: 1 866-277-3555 (en Quebec), 988 (fuera de Quebec) • Mensaje de texto: 535353 • Chat en línea • https://suicide.ca/
 Servicios de emergencia — 911	• Atención inmediata en caso de emergencia (policía, ambulancia, etc.) • Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
 Encontrar un hospital	• Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • Directorio de hospitales de Quebec • https://www.indexsante.ca/hopitaux/
 Encontrar un centro de crisis	• Servicio de intervención en crisis • Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • https://resicq.ca/#trouver

Orientación hacia los recursos adecuados



Info-social 811

- Consejos y referencias en materia de servicios sociales
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Gratuito
- 811, opción 2

"En algunos organismos comunitarios, un/a profesional intercultural (ICI Santé) puede acompañarlo/a. ¡No dude en usar este servicio!"

Carlos, inmigrante económico de Colombia



Acompañamiento psicológico y social (seguimiento psicosocial)

 Servicios psicosociales en CLSC	• Servicios para personas cubiertas por la RAMQ (p. ej. profesional en relaciones humanas, trabajador/a social) • Algunos CLSC aceptan el PFSI • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/	R
 Consulta en salud mental — práctica privada	• Servicios con costo (p. ej. trabajador/a social, sexólogo/a, psicoterapeuta, psicólogo/a). • Los seguros privados ofrecidos a través del empleo pueden cubrir ciertos servicios y costos. • Algunos servicios privados están cubiertos por el PFSI. Asegúrese de que el/la profesional acepte esta cobertura. Tenga en cuenta que primero debe obtener una orden médica. • Algunos profesionales ofrecen tarifas ajustadas según los ingresos para personas sin seguro privado. • https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide • https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/	R
 En su institución educativa	Infórmese para saber si su institución educativa ofrece servicios de salud mental para sus estudiantes.	EE



¿Sabía que...?

R

Al llegar, tiene derecho a una **evaluación de su bienestar y de su salud física**. Usar este servicio le puede facilitar el acceso a los servicios necesarios.

Infórmese con el organismo comunitario mandatado por el MIFI o con su persona patrocinadora.

Consulta médica

Los médicos de familia pueden:

- Realizar diagnósticos y recetar medicamentos
- Referirlo/a a un/a especialista (p. ej. psiquiatra, psicólogo/a) si es necesario

Para conocer los recursos que facilitan el acceso a este servicio, consulte la sección **atención médica no urgente** (p. 21).

Servicios para jóvenes



Aire ouverte

- Servicios gratuitos de salud y de bienestar para jóvenes de 12 a 25 años, independientemente de su estatus migratorio
- <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>



Entorno escolar

Las escuelas también ofrecen apoyo para niños y niñas. Infórmese con el personal.





Trabajar



El mercado laboral

Algunas estrategias pueden ayudar a las personas recién llegadas a enfrentar los obstáculos de integración en el empleo.

Entre los obstáculos más frecuentes se encuentran:

- Que no se reconozcan los diplomas, las calificaciones o las competencias
- Falta de experiencia laboral canadiense o quebequense
- Requisitos de los colegios profesionales (ingeniería, medicina, enfermería, etc.)
- Barrera del idioma
- Discriminación durante el proceso de contratación
- Duración y renovación del permiso de trabajo

TET

Esto puede tener consecuencias como el desempleo, la sobrecualificación y la precariedad laboral.

Estas situaciones pueden:

- Dificultar la planificación a largo plazo (p. ej. ahorro, proyectos familiares)
- Generar incertidumbre y estrés
- Reducir la confianza en uno/a mismo/a
- Afectar las relaciones personales

Utilizar los recursos de apoyo para la integración laboral

Desde su llegada a Quebec, estos dos recursos pueden asesorar y orientar hacia los servicios adecuados.

Algunos cégeps y universidades ofrecen servicios de apoyo al empleo o asesoría profesional a estudiantes y personas egresadas.

EE



Accompagnement Québec

- Servicio de integración gratuito y personalizado dirigido a personas inmigrantes y refugiadas
- Disponible desde el extranjero y en todas las regiones de Quebec
- Acceso a un/una asesor/a de integración del MIFI
- Evaluación de necesidades (p. ej. establecimiento, reconocimiento de competencias profesionales, empleo, aprendizaje del francés, inmigración)
- Elaboración de un plan de acción personalizado
- Apoyo adaptado a las necesidades de las personas refugiadas patrocinadas
- <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>

R



Organismos comunitarios que ofrecen servicios a personas inmigrantes y refugiadas

- Servicios comunitarios gratuitos para personas inmigrantes y refugiadas
- Información sobre los trámites iniciales (p. ej. RAMQ, NAS, licencia de conducir, inscripción en guardería, búsqueda de vivienda)
- Orientación hacia los recursos adecuados (p. ej. empleo, vivienda, salud, educación)
- Información sobre la sociedad quebequense
- Programa de intercambio cultural
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (seleccione el filtro "Accueil, installation, intégration, renseignement et référence")
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (seleccione el filtro "installation et accompagnement des personnes réfugiées prises en charge par l'État")

R



Obtener el reconocimiento de sus competencias

En Quebec, varios **oficios y profesiones están regulados por la ley**. Para ejercerlos, es necesario obtener una **autorización o licencia**.

Para saber si su profesión u oficio está regulado, utilice el buscador de *Qualifications Québec*:

<https://qualificationsquebec.com/chercher-votre-profession/>

Si su oficio o profesión está regulado, inscribese en el servicio *Accompagnement Québec*:

<https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>.

Obtener una **evaluación comparativa de estudios realizados fuera de Quebec (ECEHQ)** también puede ayudarlo/a a demostrar sus competencias ante:

- Un/a empleador/a durante su búsqueda de empleo
- Un centro educativo, si desea continuar sus estudios en Quebec
- Un organismo regulador

Para más información sobre los trámites y la ayuda financiera disponible en ciertos casos, consulte el sitio web del Gobierno de Quebec:

<https://www.quebec.ca/immigration/travailler-quebec/faire-reconnaitre-competences-acquises-etranger>

"Me costó encontrar trabajo en mi campo durante mis estudios, aun teniendo un título y varios años de experiencia en educación. En las entrevistas, sentía que no me lo reconocían. Una amiga me aconsejó involucrarme en un organismo comunitario. El personal reconoció rápidamente mis competencias y me dio responsabilidades. Esa experiencia me permitió recibir orientación, ampliar mi red de contactos y ganar confianza."

Malika, estudiante extranjera de Senegal



Entorno laboral y derechos

Familiarizarse con las prácticas laborales locales e informarse sobre los derechos laborales puede ayudarlo/a a sentirse más seguro/a.

Adaptarse a un nuevo entorno laboral

Empezar en un nuevo trabajo puede ser desafiante. Es normal sentirse fuera de lugar al principio.

Algunos consejos:

- Hable con sus colegas y cree vínculos
- Haga preguntas para entender mejor y evitar malentendidos
- Involúcrese en un organismo comunitario o haga voluntariado para familiarizarse con las prácticas locales
- Participe en el **taller de información *Objectif Intégration***.





Taller *Objectif Intégration*

- Taller gratuito de 24 horas ofrecido en todo Quebec por organismos comunitarios
- Información sobre Quebec (p. ej. códigos culturales, mundo laboral)
- A partir de los 18 años
- Se requiere un nivel intermedio de francés
- Es necesario verificar su elegibilidad
- Ayuda financiera disponible en ciertos casos
- <https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

EE

TET

Hacer valer sus derechos

En Quebec, todos los trabajadores tienen derechos, sin importar su estatus migratorio.

Distintas leyes regulan las condiciones de trabajo.

Para más información, consulte el sitio web de esta guía:

<https://infobienetre.ca/travailler/#connaitre-ses-droits>



¿Sabía que...?

EE

VPuede trabajar dentro o fuera del campus durante sus estudios, si cumple con ciertas condiciones. Infórmese primero para preservar su estatus migratorio.

Para más información, consulte el sitio web del Gobierno de Canadá:

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail.html>



¿Sabía que...?

Hacer valer sus derechos laborales no puede afectar su estatus migratorio, incluso si una empleadora o un empleador afirmara lo contrario.

En caso de conflicto o injusticia en el trabajo, puede:

- Solicitar información a los organismos gubernamentales que promueven los derechos laborales, o a su sindicato, si corresponde
- Ponerse en contacto con un organismo comunitario para hablar de su situación de manera confidencial

Para más información sobre estos recursos, consulte el sitio web de esta guía:

<http://infobienetre.ca/travailler/#ressources-de-soutien>

Notas





Aprender y formarse



El ingreso a la escuela

Conocer los aspectos clave de la experiencia escolar en Quebec puede ayudar a las familias a acompañar el recorrido educativo de sus hijos e hijas.

Hacer de la escuela un referente importante para la familia

La escuela es mucho más que un lugar de aprendizaje. Les permite a los niños/as:

- Crear vínculos (p. ej. amistades, docentes)
- Desarrollar sus talentos
- Aprender francés o mejorarlo
- Expresarse a través de actividades artísticas

Para las familias, la escuela también puede ser un espacio de información, apoyo e intercambio.

Inscribir a su hijo/a en una guardería o en la escuela

Para conocer los trámites importantes y entender el recorrido educativo en el sistema escolar quebequense, consulte el sitio web de la guía:

<https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebécois>

Prepararse para la entrevista inicial

A su llegada, usted y su hijo/a serán invitados a una entrevista de bienvenida. Ésta le permite a la escuela:

- Conocer el recorrido escolar y migratorio de su hijo/a, sus habilidades e intereses
- Evaluar si es necesaria una evaluación de sus competencias en francés para determinar el apoyo adecuado (p. ej. clase de acogida, clase regular con apoyo).

No es obligatorio compartirlo todo. Es importante sentirse cómodo/a al hacerlo.

También puede aprovechar este momento para hacer preguntas y expresar sus inquietudes.

Un/a intérprete puede estar presente si no domina el francés. Infórmese con la escuela o con un organismo comunitario.



Estudiar en Quebec

Conocer las realidades propias de los y las estudiantes extranjeros en Quebec puede ayudar a orientarse y aprovechar mejor la experiencia.

EE

Adaptarse a un nuevo entorno de aprendizaje

Estudiar en Quebec puede exigirle:

- Desarrollar su dominio del francés
- Familiarizarse con nuevas formas de hacer las cosas

Es normal sentirse desorientado/a, aislado/a o incomprendido/a. Adaptarse lleva tiempo.

Algunos consejos:

- Participe en las actividades de intercambio lingüístico o cultural que ofrece su centro educativo
- Infórmese sobre el entorno educativo quebequense (p. ej. estilo de enseñanza, expectativas académicas, tipos de evaluación, carga de trabajo)

Participar en los intercambios en clase

En Quebec, se valora la participación en clase y el trabajo en equipo.

Aunque pueda ser algo nuevo, es importante:

- Participar activamente en los intercambios
- Poder comunicarse en un ambiente respetuoso

En caso de comportamientos irrespetuosos, acoso o discriminación, hable con sus profesores, con la asociación estudiantil o con los servicios de apoyo a estudiantes.



Aviso importante

Las y los estudiantes extranjeros deben contar obligatoriamente con un seguro médico y de hospitalización. Para más información, consulte la sección **Seguros privados** (p. 23).

Tipos de formación en Quebec

Para conocer las diferencias entre la universidad, el cégep y la formación técnica y profesional, consulte el sitio web de esta guía:

<https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebécois>

"He conocido a varios estudiantes extranjeros que han enfrentado dificultades económicas. Existe una diferencia importante entre el presupuesto que el Gobierno de Quebec recomienda para los estudios y el costo real de vida en Quebec. Les recomiendo prever más dinero para evitar endeudarse."

Malika, estudiante extranjera de Senegal



¿Sabía que...?

Muchos centros educativos ofrecen a sus estudiantes:

- Servicios de salud y bienestar en el campus (por ej. apoyo en salud mental, consulta médica, toma de muestras, atención dental, etc.)
- Seguros complementarios que cubren ciertos servicios (p. ej. atención dental, consultas en salud mental, servicios relacionados con el embarazo)



Cumplir con los requisitos de su estatus migratorio

Para mantener su estatus migratorio, debe cumplir con las condiciones de su permiso de estudios.

Los trámites para renovarlo pueden ser estresantes y tomar tiempo. Se recomienda iniciarlos con anticipación y mantenerse informado/a sobre cambios de política o procedimientos por medio de fuentes oficiales.

Para más información, consulte el sitio web del Gobierno de Canadá:

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/prolongation-permis-etudes.html>

Notas

Aprender francés (personas adultas)

Aprender francés puede facilitar su establecimiento en Quebec.

¿Por qué aprender francés?

En Quebec, poder expresarse y comunicarse en francés permite, entre otras cosas:

- Ganar confianza y autonomía en el día a día
- Entender mejor el funcionamiento de los servicios (p. ej. salud, educación)
- Acceder al mercado laboral
- Relacionarse con personas de distintos orígenes

Superar el desafío de aprender un nuevo idioma

Al llegar, varios factores pueden dificultar el aprendizaje del francés: responsabilidades, trámites de establecimiento, experiencias migratorias, etc.

Es normal sentir desánimo o frustración.

Algunas recomendaciones:

- Infórmese sobre los servicios disponibles según sus necesidades (cursos de francés, talleres de conversación, intercambio lingüístico, alfabetización en francés)
- Participe en actividades organizadas por un organismo comunitario para practicar el francés con otras personas





Convivir



Diversidad e intercambio cultural

Sentir que uno puede encontrar su lugar en la sociedad de acogida puede favorecer el bienestar y facilitar el establecimiento

Encontrar sus puntos de referencia

Participar en el taller de información *Objectif Intégration* ofrecido por el MIFI puede ayudarlo/a a orientarse en su nuevo entorno.



Taller *Objectif Intégration*

- Taller gratuito de 24 horas ofrecido en todo Quebec por organismos comunitarios que ofrecen servicios a personas inmigrantes y refugiadas
- Información sobre Quebec (p. ej. códigos culturales, mundo laboral)
- A partir de los 18 años
- Se requiere un nivel intermedio de francés
- Es necesario verificar su elegibilidad
- Ayuda financiera disponible en ciertos casos
- <https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

EE

TET

Notas



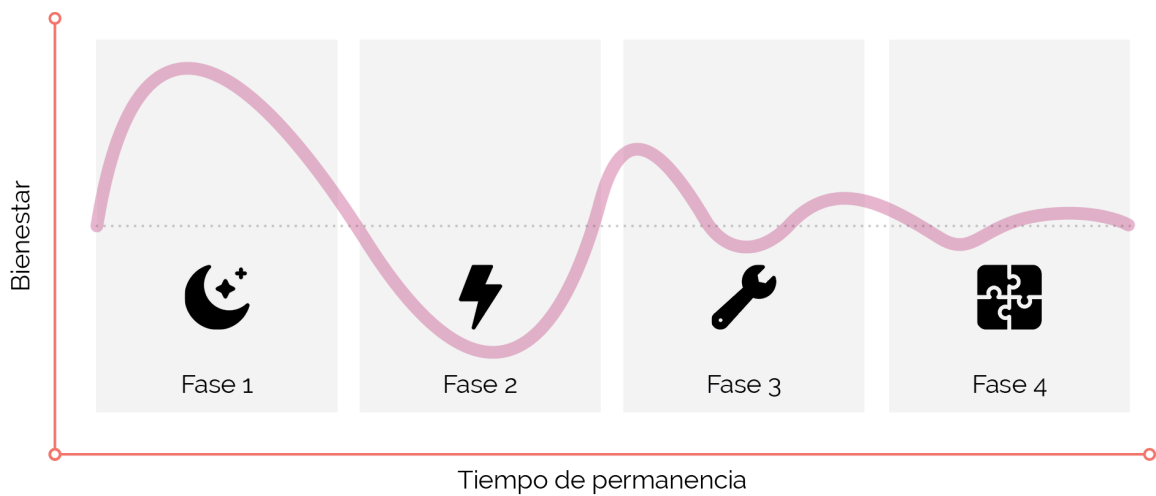
Adaptarse a un nuevo entorno

Puede ser estresante y desorientador. Es normal cuestionarse ciertas formas de hacer y de pensar diferentes a las que uno está acostumbrado/a.

Las dificultades de adaptación varían de una persona a otra y suelen vivirse por etapas: algunas más fáciles, otras más difíciles.

No dude en pedir ayuda si lo que está viviendo se vuelve difícil. Para más información, consulte [¿Con quién hablar o pedir ayuda?](#) (p. 24).

Explore el siguiente gráfico para comprender mejor estas fases de adaptación y reconocer lo que está sintiendo.



Fase 1 Luna de miel	Fase 2 Confrontación	Fase 3 Ajuste	Fase 4 Aceptación
Entusiasmo: Todo es nuevo y emocionante, la experiencia se percibe de forma positiva. Expectativas: El nuevo entorno puede parecer ideal; la adaptación parece fácil y rápida.	Dificultades de adaptación: algunas prácticas locales complican el día a día (por ej. formas de comunicarse, burocracia, hábitos laborales, etc.). Frustración: Sensación de no ser comprendido/a; sentirse fuera de lugar. Búsqueda de referentes familiares.	Comprensión: familiarización con los códigos locales y las expectativas sociales. Búsqueda de apoyo: recurrir a recursos y personas que faciliten la adaptación.	Aceptación del nuevo entorno: Visión más matizada de las prácticas locales, aprecio por las diferentes formas de vida. Sentido de pertenencia: Sentirse en casa, en equilibrio entre los distintos mundos culturales propios.

Crear vínculos con su comunidad y más allá

Mantener vínculos con su comunidad de origen puede brindar apoyo y permitir preservar prácticas que le son importantes.

Descubrir la cultura local no significa renunciar a la propia. Moverse entre distintos universos culturales permite aprender de otras personas y compartir experiencias.

Es en el encuentro y el intercambio entre personas de distintos orígenes donde se aprende a convivir.



¿Sabía que...?

Algunos organismos comunitarios y centros educativos ofrecen actividades de hermanamiento intercultural.

Éstas pueden ponerlo/a en contacto con personas nacidas en Quebec o establecidas en la provincia desde hace varios años. Estas actividades favorecen los intercambios, el aprendizaje mutuo y la creación de vínculos.

Hacer frente a la discriminación

Saber qué es la discriminación, conocer sus efectos y los recursos de apoyo disponibles puede ayudar a fortalecer la capacidad de superar una situación difícil.

¿Qué es la discriminación?

Puede manifestarse de distintas formas:

- Actitudes (ignorancia, desprecio, indiferencia)
- Palabras (insultos, burlas, amenazas)
- Comportamientos (negación de servicio, exclusión, vigilancia injustificada)
- Violencia verbal, psicológica o física

Sea intencional o no, la discriminación puede:

- Influir en la forma en que las instituciones tratan a una persona
- Dificultar el acceso a servicios y oportunidades

También puede afectar la salud mental y causar, por ejemplo, ansiedad, emociones negativas y pérdida de confianza en uno/a mismo/a.



¿Sabía que...?

En Quebec, existen leyes que protegen contra la discriminación:

- La *Charte des droits et libertés de la personne* prohíbe toda forma de discriminación
-
- La *Loi sur les normes du travail* protege contra el acoso psicológico y la discriminación en el trabajo



¿Qué hacer en caso de discriminación?

Pedir ayuda

El apoyo profesional puede ofrecer un espacio seguro para hablar de lo vivido y encontrar soluciones. Para más información, consulte **¿Con quién hablar o pedir ayuda?** (p. 24).

ITambién existen recursos comunitarios y gubernamentales para presentar una queja o recibir apoyo.

Para más información, consulte el sitio web de esta guía: <https://infobienetre.ca/vivre-ensemble/#soutiller-face-a-la-discrimination>

Evitar el aislamiento

Apoyarse en una comunidad puede aliviar la carga. Por ejemplo, unirse a un grupo o participar en una actividad puede permitirle:

- Hablar con personas que han vivido experiencias similares
- Crear vínculos de confianza

Ejemplos de grupos o actividades:

- Organismos comunitarios
- Grupos de apoyo o asociaciones estudiantiles en su entorno educativo
- Organismos de defensa de derechos (p. ej. el *Canadian Council for Refugees*, la *Ligue des droits et libertés*, y Solidaridad sin fronteras)
- Eventos de encuentro como la *Semaine d'actions contre le racisme et pour l'égalité des chances* y el festival *Hoodstock*



Notas

Area for taking notes with horizontal lines.



Estar en familia



Mantener los vínculos

Pequeños gestos en el día a día pueden ayudar a mantener los lazos, más allá de las fronteras, y a aliviar la sensación de lejanía.

Apoyarse en la familia, incluso a distancia

La familia sigue siendo una fuente importante de apoyo, estabilidad y consuelo.

Algunos gestos simples pueden ayudarlo/a a mantener el contacto con sus seres queridos:

- Planificar un momento fijo cada semana para hablar
- Intercambiar mensajes de voz
- Hacer videollamadas

"Mis padres financian gran parte de mis estudios. A veces me siento culpable. Tengo la impresión de que idealizan mi vida aquí, sin saber que enfrento dificultades. No quiero preocuparlos ni decepcionarlos. Supe que muchos estudiantes extranjeros viven lo mismo — me hizo bien saber que no soy la única y poder compartir mi experiencia."

Malika, estudiante de Senegal



Afrontar las emociones difíciles

Estar lejos de la familia puede generar sentimientos de culpa, de añoranza o de impotencia. Es común y normal.

Algunos gestos sencillos pueden ayudarlo/a a manejar estas emociones, como:

- Estar presente para sus seres queridos, ofreciéndoles escucha y apoyo
- Ayudar a organizar un encuentro o evento a distancia
- Conectarse con personas que viven situaciones similares
- Hacer voluntariado o integrarse a un grupo comunitario para sentirse útil
- Enfocarse en el futuro de su familia y en sus proyectos
- Fortalecer los lazos con los familiares que tiene en Quebec

"Mis primas siguen en Siria, en una situación insegura. Me preocupo mucho por ellas. Siento que mi mamá, mi hermana y yo no podemos hacer nada."

Mariam, adolescente refugiada de Siria



Establecerse en familia

Instalarse en una nueva sociedad puede transformar los roles y las dinámicas familiares.

Al llegar, cada integrante de la familia vive la adaptación a su manera, lo que puede generar cambios.

Al principio, esto puede desestabilizar y provocar dudas, inquietudes e incluso tensiones. Sin embargo, con el tiempo, también puede fortalecer los vínculos.

Para apoyar a su familia, puede ser útil conocer los deseos y los desafíos propios de cada generación.

Abuelos/as	
Deseos	Desafíos
• Transmitir su cultura y su lengua a los más jóvenes • Pasar tiempo en familia • Sentirse útiles	• Mantener su autonomía • Aprender francés o comprender el francés quebequense • Construir una red social
Padres y madres	
Deseos	Desafíos
• Ofrecer buenas condiciones de vida a su familia • Estar presentes para su familia	• Gestionar los trámites de establecimiento • Acompañar a sus hijos/as en una sociedad que ellos mismos están descubriendo • Encontrar un empleo acorde a sus competencias
Enfants	
Deseos	Desafíos
• Tener éxito en la escuela • Hacer amistades • Mantenerse cerca de su familia	• Comunicarse en una nueva lengua • Responder a expectativas a veces distintas (p. ej. familia/escuela) • Sentir que pertenecen a varias comunidades

Desarrollarse como padre o madre

Encontrar un equilibrio entre sus valores y las prácticas locales puede ayudarlo/a a sentirse realizado/a como madre o padre.



¿Sabía que...?

En Quebec, los derechos y las obligaciones de los padres y las madres están enmarcados por el Code civil du Québec.

Cada niño o niña (de 0 a 18 años) tiene derecho a la protección, la seguridad y la atención de sus padres. Éstos deben tomar decisiones en el mejor interés de su hijo/a y en respeto de sus derechos.

La Dirección de la protección de la juventud (DPJ) es la autoridad gubernamental que interviene cuando la seguridad o el desarrollo de un menor están en peligro.

Para más información, consulte el sitio web de esta guía: <https://infobienetre.ca/etre-en-famille/#sepanouir-comme-parent>

Enfrentar lo nuevo

Todo padre y toda madre desea ofrecer lo mejor a su hijo/a: amor, seguridad y oportunidades para el futuro. Sin embargo, es posible que en Quebec algunas formas de criar y cuidar a los hijos sean nuevas para usted.

Entre ellas:

- Métodos de disciplina
- La autonomía de los niños/as
- La manera de manejar ciertas situaciones

La novedad puede sorprender o generar confusión. Adaptarse a nuevas normas lleva tiempo.

Participar en los talleres *Espace Parents*

Es importante sentirse apoyado/a en esta transición.

Algunos organismos comunitarios que ofrecen apoyo a personas inmigrantes y refugiadas también proponen talleres dirigidos a madres y padres recién llegados/as.

"¡Participar en los talleres de Espace Parents fue una experiencia muy positiva para mi pareja y para mí! Intercambiamos experiencias y consejos con otros padres y madres. ¡Entre nosotros surgió una verdadera solidaridad! Descubrí los recursos disponibles para apoyarnos y entender mejor cómo funciona la escuela en Quebec. Me siento mucho más seguro en mi rol de padre."

Carlos, inmigrante económico de Colombia



Este programa está dirigido a madres y padres recién llegados y ofrece:

- Un espacio acogedor y actividades adaptadas a su realidad
- Intercambios con un/a profesional y con otras madres y padres recién llegados
- Acompañamiento en el descubrimiento de las prácticas locales, con respeto a sus valores
- Nueve talleres de dos horas sobre la parentalidad en contexto migratorio

Para más información, consulte el sitio web de *Espace Parents*: <https://www.espace-parents.ca/organismes-offrant-les-activites-espace-parents/>



Info bien-être

Bien se préparer pour sa
nouvelle vie au Québec

Consulte la versión completa en línea

www.infobienetre.ca