



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

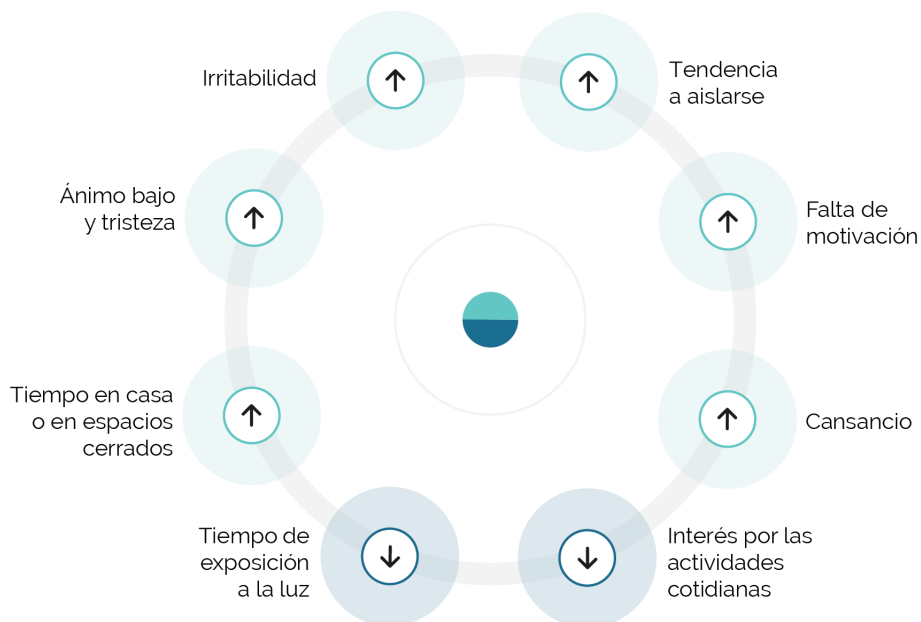


Primer invierno

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.



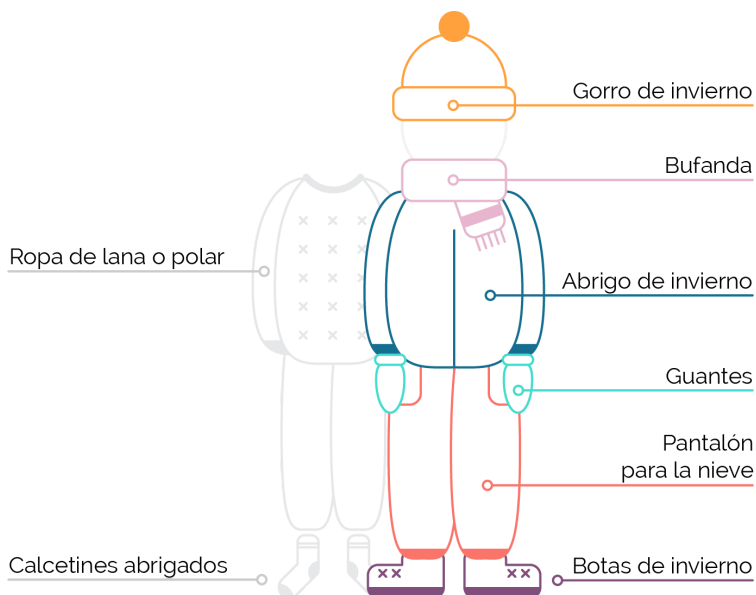
"Compré un abrigo antes de venir a Quebec y pronto me di cuenta de que no abrigaba lo suficiente para el invierno. Mi consejo: lleve ropa para los primeros días y complete su guardarropa una vez que esté aquí."

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

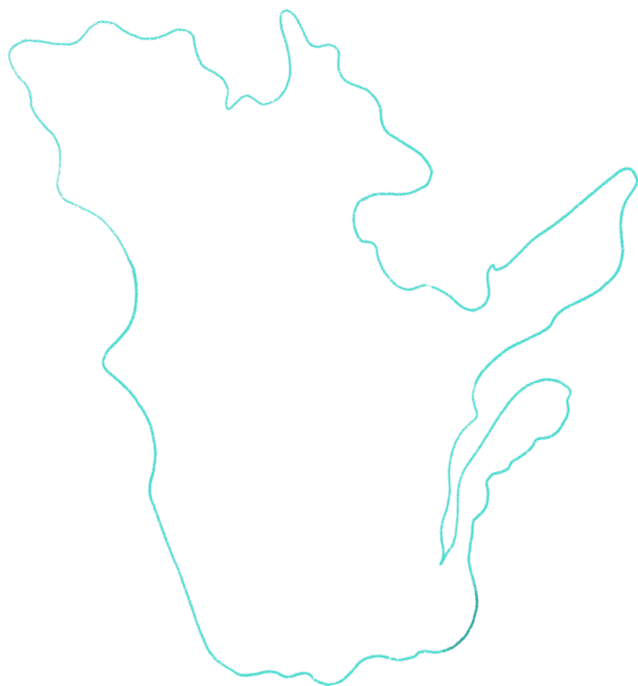
Aprovechar los recursos disponibles

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

