



# 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.

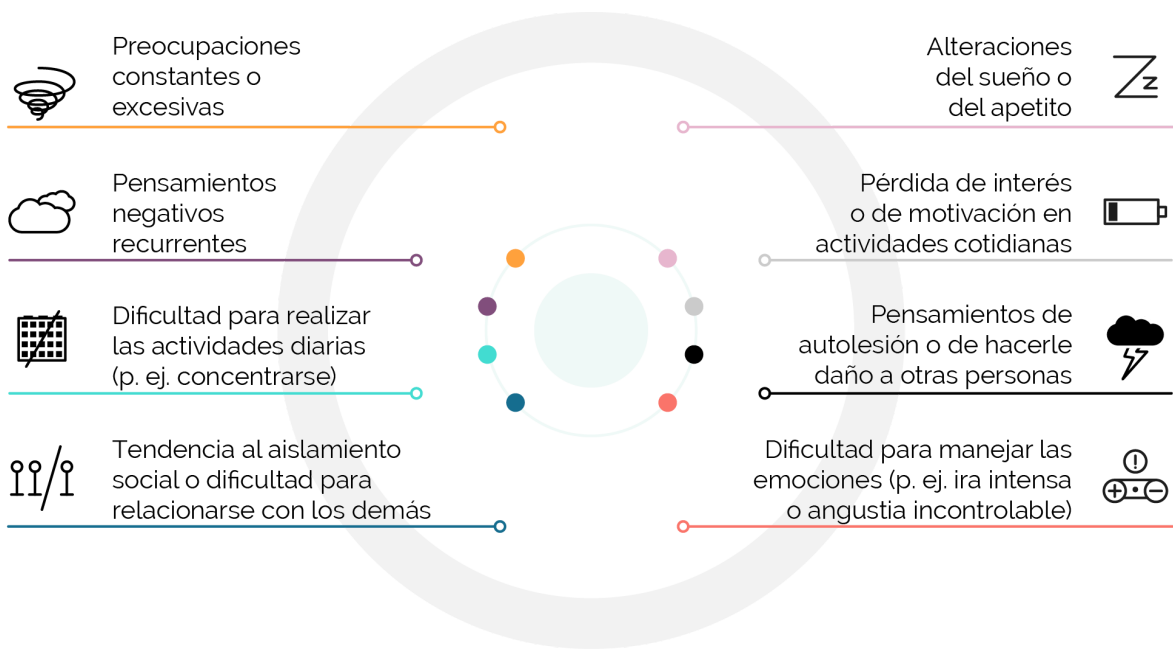
### SERVICIO DE RECEPCIÓN DEL MIFI

- 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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 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                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>El MIFI ha designado un <b>organismo</b> para apoyarlo/a en sus trámites de establecimiento.</p> <p>Esto incluye alojamiento temporal a su llegada.</p> | <p>Su <b>patrocinador/a</b> se ha comprometido a apoyarlo/a durante su primer año en Quebec.</p> <p>Debe, entre otras cosas, conseguirle una vivienda adecuada y hacerse cargo del alquiler.</p> |

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

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Servicios ofrecidos por los centros educativos</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades de orientación (encuentros con estudiantes y personal docente, recorrido por el plantel, información sobre los servicios disponibles)</li><li>• Actividades de integración para conocer a otros/as estudiantes y descubrir la sociedad quebequense</li><li>• Servicios de asesoría en inmigración (permiso de estudios, seguros, etc.)</li><li>• Información sobre becas de estudio</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**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

