



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

