



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



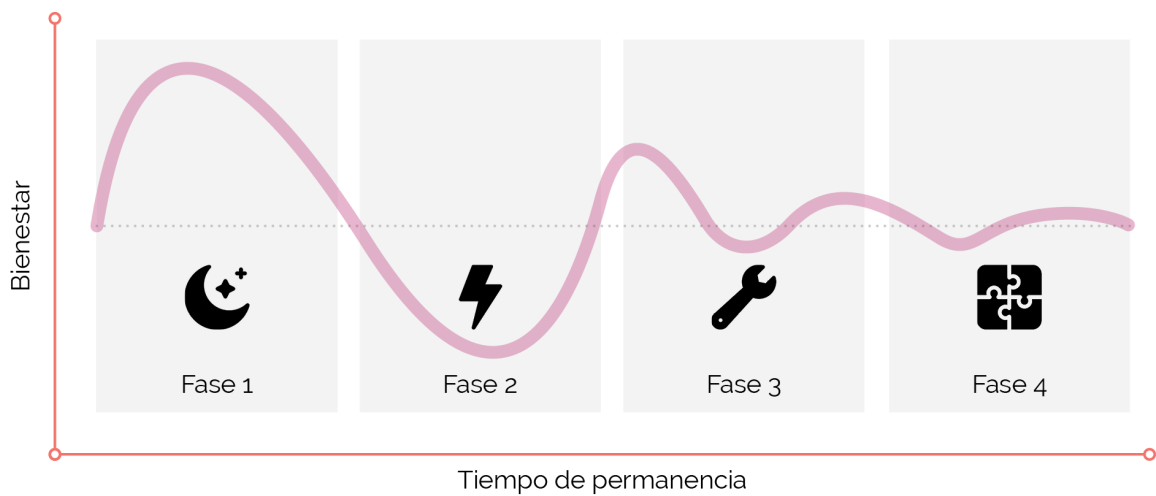
Adaptarse a un nuevo entorno

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.