



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/>

