

Está bien no estar bien

Una guía para quienes buscan santuario

EN COLABORACIÓN CON

EL ALCALDE DE LONDRES

DOCTORS OF THE WORLD

Thrive LDN

NOTA SOBRE EL USO DE IA:

Algunas de las imágenes incluidas en este documento se generaron con herramientas de inteligencia artificial. Su uso está destinado a apoyar la comunicación visual y no sustituye ni representa evidencia del mundo real ni experiencias vividas.

A excepción de las imágenes ilustradas, no se utilizaron herramientas de IA para generar ni perfeccionar ningún texto de este documento.

CONTENIDOS

Uso de IA	02
Prólogo	04
Introducción	05
¿A quién va dirigida esta guía?	06
Cómo elaboramos esta guía	07
Cómo utilizar esta guía	08
Cuando la realidad se vuelve abrumadora	09-10
Consejo 1: Usted no tiene que hacerlo sin apoyo.	11
Caso real 1: Carol y Peter	12
Consejo 2: Deje que su mente descanse	13-14
Consejo 3: Sea amable con usted	15
Caso real 2: María	16
Consejo 4: Mueva el cuerpo	17
Consejo 5: Recurra a la fe, la creatividad y la cultura	18
¿Qué es un buen apoyo?	19-20
Caso real 3: Amir y Sofi	21
Hay ayuda disponible	22-23
Dónde obtener apoyo	24-29
Acerca de las organizaciones involucradas	30-31
Acerca de esta guía	32



PRÓLOGO

por Philomene Uwamaliya

Esta guía de salud mental, titulada Está bien no estar bien, se elaboró en un momento en que muchas personas soportan pesadas cargas emocionales, sociales y prácticas.

Las comunidades de personas inmigrantes en todo el Reino Unido hacen frente al miedo provocado por los discursos antiinmigración, la incertidumbre en torno a su situación migratoria, las presiones económicas, el racismo, y el dolor de estar lejos de sus seres queridos. Estos desafíos pueden hacer que la vida cotidiana se sienta agobiante.

Hemos creado esta guía porque usted merece apoyo, consideración e información clara y accesible, sobre todo cuando siente que el mundo es un lugar inseguro.

Esta guía refleja fortalezas y dificultades reales.

Reúne ideas prácticas para cuidar de su bienestar, historias que muestran el poder de la comunidad, y recordatorios de que usted no tiene que enfrentar su situación sin apoyo.

Cada palabra está redactada en un lenguaje sencillo, cálido y accesible, porque su salud es importante, independientemente de su estatus, origen o situación.

Esta guía, elaborada en colaboración con los asesores nacionales de salud de Doctors of the World UK (Médicos del mundo Reino Unido) —personas con experiencia vivida en materia de inmigración, el sistema de asilo, la exclusión de los servicios de salud y la reconstrucción de una vida en el Reino—, refleja dificultades y fortalezas reales.

Rinde homenaje a la sabiduría presente en las tradiciones culturales, la fe, la creatividad, la amistad y el cuidado colectivo.

Reconoce que el bienestar no es solo un esfuerzo personal, sino algo que se construye a través de las conexiones, **los derechos, el respeto y la compasión.**

Esperamos que estas páginas le sirvan de ayuda, sea para usted o para alguien a quien desea ayudar, y para que sienta que hay personas que reconocen su situación, que cuenta con apoyo y que tiene poder para actuar. Ante todo, esperamos que anime a buscar ayuda, a expresarse y a dar, cada día, un pequeño paso hacia adelante.

Esperamos que estas páginas le sirvan de ayuda para que sienta que hay personas que reconocen su situación, que cuenta con apoyo y que tiene poder para actuar.

Usted es parte de una comunidad de personas que comprenden estos desafíos y confían plenamente en su valor, su dignidad y su resiliencia.

Está bien no estar bien, y usted no tiene que cargar con todo sin apoyo.

Philomene Uwamaliya es miembro del consejo de administración de Doctors of the World UK en representación de la experiencia vivida, profesora titular y coordinadora sobre el terreno de Enfermería en Salud Mental en la Escuela de Enfermería y Salud Aliada, y el Instituto de Salud Pública de la *Facultad de Salud, Innovación, Tecnología y Ciencia* de la Universidad John Moores de Liverpool.

ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN

Vivimos en tiempos en los que muchas personas se sienten angustiadas por las protestas y las políticas antiinmigración, a la vez que se preocupan por sus amistades y familiares en todo el mundo.

Esta es una guía para cuidar de su bienestar cuando la vida, el proceso migratorio y el mundo en general resultan abrumadores. Estos consejos también le serán de ayuda si está tratando de apoyar a alguien y mostrarle consideración. **«Está bien no estar bien».**

Esta guía fue elaborada en colaboración con los asesores nacionales de salud (NHA, por sus siglas en inglés) de Doctors of the World UK. Somos personas con experiencia en materia de inmigración, el sistema de asilo del Reino Unido y el acceso a la atención de salud.

Autores: Ruth E., Patricia A., Sonia I., Oladapo O., Esther O. Rukayat A., Anne C., Shola. A, Hassan H., Philomene U., Sohail J.

«No tiene que enfrentarse a esto sin apoyo. Estamos de su lado. Usted y su opinión son importantes. No guarde silencio, haga oír su voz. La unión hace la fuerza»



¿A QUIEN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Todos los autores de esta guía cuentan con experiencia en materia de inmigración y en las dificultades para acceder a la atención de la salud en el Reino Unido.

Entonces, es probable que esta guía le resulte útil sobre todo si se encuentra en el proceso de solicitud de asilo, está renovando su visa o le preocupa su situación.

- Tiene dificultades económicas o problemas de vivienda.
- Proporciona apoyo a familiares que se encuentran en otros países.
- Enfrenta obstáculos debido a una discapacidad, su género, su identidad LGBTQ+, su experiencia con la trata de personas u otros motivos.
- Dificultades para inscribirse con un médico de cabecera o para acceder a servicios de apoyo a la salud mental
- Le preocupa el racismo, la discriminación o las protestas.

Sin embargo, la guía está redactada de manera que pueda ser útil para cualquier persona que esté atravesando un momento difícil. También puede ayudar a docentes, personas voluntarias, profesionales de la salud, y familiares y amistades que brindan apoyo a personas afectadas por la inmigración.

«Sin embargo, la guía está redactada de manera que pueda ser útil para cualquier persona que esté atravesando un momento difícil».



CÓMO ELABORAMOS ESTA GUÍA

Esta guía está basada en una versión de 2020 sobre la COVID-19, y se volvió a redactar a través de dos talleres con los asesores nacionales de salud (NHA) de Doctors of the World UK, coordinados por el Dr. Sohail Jannesari y Hassan Hussain.

En conjunto:

- Compartimos lo que hacemos tanto para mejorar nuestra propia situación como la de otras personas cuando sentimos desánimo o ansiedad.
- Discutimos diferentes filosofías y creencias en torno al bienestar.
- Escribimos relatos cortos sobre situaciones en las que alguien recibió apoyo para superar una crisis.
- «Modificamos» la guía original, eliminando lo que no funcionaba, cambiando la redacción y agregando lo que faltaba.
- Diseñamos nuevas páginas, portadas e imágenes que resultaran más atractivas.

Nuestro proceso consideró la experiencia vivida como un tipo de conocimiento especializado.

De este modo, el lenguaje, los ejemplos y los consejos provienen de personas con experiencia de primera mano en estos temas, lo cual refleja las dificultades y fortalezas reales de las comunidades de personas inmigrantes.

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

No es necesario que lea esta guía de principio a fin. Usted puede:

- Escoger una «estrategia» que le resulte útil hoy.
- Comenzar con el caso real que más se acerque a su situación.
- Ir directo a la sección «Ayuda disponible» si necesita apoyo inmediato.

Esta guía no es una forma de terapia, y no puede sustituir la atención de la salud mental profesional ni el asesoramiento legal. Es un recurso de apoyo que puede utilizar junto con otra ayuda. Elija lo que le parezca más adecuado para usted y descarte lo demás.

También puede compartirla con alguien más (como, por ejemplo, una persona amiga, asistente social, profesional médico (GP, por sus siglas en inglés) o de asesoramiento legal) si desea ayuda para comprender alguna sección, para explicar lo que le está sucediendo o para ayudar a otras personas.





CUANDO LA REALIDAD SE VUELVE ABRUMADORA

En ocasiones, no nos damos cuenta de que llevamos una carga excesiva y agobiante. Existen algunas señales de alerta para ayudar a advertirlo:

- Estar pendiente de su teléfono toda la noche por si recibe mensajes de casa.
- Sobresaltarse cada vez que llega el correo, por si se trata de otra carta del Home Office (Ministerio del Interior).
- Sentir náuseas o malestar estomacal cuando ve las noticias.
- Mantener una imagen de fortaleza ante las demás personas —hijos, hijas, su pareja, su madre, su padre— y descuidar su propio bienestar físico y mental.
- Tener dificultades para conciliar el sueño o una sensación de cansancio constante; falta de apetito o comer más de lo habitual; dolores de cabeza, tensión en los hombros o taquicardia.

Continúa en la página siguiente



CUANDO LA REALIDAD SE VUELVE ABRUMADORA

Continuación

- Cargar con el estrés de trabajar jornadas largas en empleos mal remunerados para poder pagar el alquiler y la renovación de visas.
- Perder el interés en las cosas que antes disfrutaba.

Es señal de que usted es un ser humano.

Esta guía ofrece cinco consejos para superar estos momentos y brindar apoyo a otras personas.

«Es normal sentir estas cosas porque ninguna persona es sobrehumana».



CONSEJO 1: USTED NO TIENE QUE HACERLO SIN APOYO

El bienestar no es solo algo que está en nuestra mente. Es algo que existe entre las personas.

Cuando se ve fortalecida por la confianza y la confidencialidad, la conexión puede ayudar a las personas a sentirse mejor. Puede resultar difícil encontrar esa conexión cuando se extraña a la familia y las amistades de casa. Usted puede establecer o apoyar la conexión al:

- **Llamar o enviar un mensaje** a una persona en quien confía cuando usted o esa persona sientan desánimo.
- **Tomar una taza de café o té** con alguien de la manera tradicional, sin prisa, y conversar.
- **Escuchar con atención,** siendo consciente de que «a veces las personas aún no quieren hablar; solo necesitan a alguien a su lado hasta que estén listas».
- **Unirse a grupos en línea** de personas que comparten su idioma o cultura.
- **Participar en actividades gratuitas de drama o teatro,** grupos religiosos o artísticos, eventos en centros comunitarios o clases de baile.

«Una persona es una persona a través de otras personas».

«La unión hace la fuerza».



CASO REAL 1: LA VIVIENDA DE CAROL Y PETER

Carol había vivido en Essex durante años, pero pasaba dificultades en su alojamiento temporal.

Se acostaba pensando: «¿Qué haremos si no tenemos adonde ir después?».

Esto la tenía muy preocupada; le quitaba la tranquilidad y el sentido de libertad. El primer contacto que tuvimos fue en un centro de acogida; ella estaba con su hijo, Peter. El niño tenía cinco años y estaba haciendo un avión de papel con una carta del consejo local sobre vivienda.

Carol nos dijo: «Debería poder mantener a mi familia. No debería estar aquí pidiendo alimentos». Alguien que estaba en el centro de acogida la escuchó y le respondió en voz baja: **«No se rinda». Las cosas pueden cambiar».**

A partir de entonces, todas las semanas, nos turnábamos para ir a su casa con una bolsa de alimentos: arroz, aceite, verduras, cereales y fruta. Averiguamos lo que le gustaba comer a su hijo y nos esforzamos por conseguirlo.

Carol no dejaba de disculparse, y le decíamos: **«No se preocupe, así es como funciona un buen vecindario!»**.
Y cuanto más la visitábamos, más se abría. Durante nuestra quinta visita, Carol preparó té y nos enseñó las cartas del consejo. Ya había hecho lo más difícil: había subrayado las partes importantes y escrito sus preguntas.

La derivamos a un servicio de asesoría local.

Allí la ayudaron a cuestionar las decisiones de vivienda que había mantenido a la familia en el limbo. Saber que había personas de su lado le dio la confianza necesaria para comenzar a cuestionar las decisiones que le habían comunicado.

Meses más tarde, fuimos a visitarla a una dirección diferente, y permanente.

Los dibujos de dinosaurios de Peter estaban pegados con cinta adhesiva a la pared, y él irradiaba más alegría que nunca.



CONSEJO 2: DEJE QUE SU MENTE DESCANSE

Cuando sentimos agobio, podemos enredarnos en nuestros propios pensamientos. La noticias, las redes sociales, las cartas, las memorias y las preocupaciones pueden inundarnos.

Tomarse un descanso no es «escapar de la realidad», sino una forma saludable de darle tiempo a su mente y a su cuerpo para recuperarse.

Estas son algunas formas sencillas en las que podría cambiar su manera de pensar y también ayudar a otras personas:
Leer libros de ficción y ver series de televisión para «alejarse de esa situación» por un momento.

Escuchar música de su país o canciones espirituales y compartirlas.

Continúa en la página siguiente



«La vida es como una corriente. Hay que dejarse llevar».

CONSEJO 2: DEJE QUE SU MENTE DESCANSE

Continuación

Limitar cuánto tiempo dedica a leer noticias o a responder a mensajes estresantes, y concederse un tiempo alejado de ellos para que su mente descanse.

Utilizar ejercicios de respiración o técnicas sencillas de anclaje o grounding **(por ejemplo, contar 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 que pueda oír, 2 que pueda oler y 1 que pueda saborear).**

¡Enseñar a otras personas a hacer lo mismo!



CONSEJO 3: SEA AMABLE CON USTED Y CON LAS DEMÁS PERSONAS

Muchas personas somos muy duras con nosotras mismas. Comparamos nuestras vidas con las de otras personas, o con lo que habíamos imaginamos.

Observamos a algunas amistades que mejoran su estatus, obtienen empleo, una casa, mientras seguimos esperando. O vemos que otras se quedan atrás, con apelaciones de casos de asilo pendientes años después de que hemos obtenido el nuestro. Debemos ser amables con cada persona porque transitamos por caminos distintos, pero difíciles. Una muestra de amabilidad puede ser:

- **Llevar un cuaderno de gratitud** o pegar notas adhesivas en la pared con algunas cosas por las que agradecer.
- **Reconocer y enumerar los logros,** tanto propios como ajenos: «Fuiste a esa consulta», «llamaste al centro médico», «logré superar el día de hoy».
- **Tomarse diez minutos cada día** solo para usted, aunque sea para sentarse en silencio.
- **Decir «sí»** cuando alguien le ofrezca ayuda con el cuidado de la familia, la cocina o los trámites.
- **Ayudar a las personas** que tienen dificultades para acceder a fuentes de información en línea a encontrar recursos y apoyo (¡como esta guía!).

Es importante reconocer que algunas cosas están fuera de su control, como el tiempo que tarda en recibir una respuesta sobre su solicitud de asilo.



CASO REAL 2: MARÍA Y LA LARGA ESPERA



María había presentado su solicitud de asilo hacía años, pero no había recibido respuesta alguna.

Permanecer en la incertidumbre era como encontrarse en un estado entre la vida y la muerte.

Se sentía como un pájaro al que le habían cortado las alas y las patas, en constante dolor y con ansias de libertad. Finalmente, después de tanto tiempo, recibió una carta de rechazo.

No podía dormir por las noches, sufría dolores de cabeza y sentía miedo cada vez una camioneta reducía la velocidad frente a su edificio. Tuvo que abandonar la vivienda que le había asignado el gobierno y perdió el pequeño ingreso que percibía. Cuando la derivaron a nuestro grupo de apoyo entre pares, sentía dolor en el pecho, le temblaban las manos y tenía una sensación de que algo terrible estaba a punto de suceder.

Comenzamos por escucharla, le ofrecimos una silla libre y una taza de té.

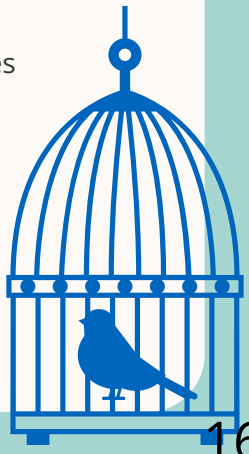
Después de unas sesiones, pasamos a pasos más prácticos. María no se había registrado con un profesional médico (GP) porque le preocupaba que eso pudiera afectar su solicitud de asilo. Le explicamos que era su derecho legal, y luego la apoyamos cuando debió defenderlo en el mostrador de registro.

Le indicamos cómo acceder a diferentes servicios (cursos de inglés y de costura, un banco de alimentos y apoyo para la salud mental, entre otros) incluida una organización legal que ofrece asesoría gratuita.

Allí examinaron sus documentos e identificaron opciones que nadie había mencionado antes.

Con el tiempo, María comenzó a trabajar como voluntaria en una de las organizaciones benéficas locales que le había brindado ayuda. Ella describió cómo se sentía:

«Ya no siento tanto como que mi vida está en pausa, sino más bien como que soy una persona».



CONSEJO 4:
MUEVA EL CUERPO, CAMBIE SU ESPACIO

El estrés se manifiesta tanto en el cuerpo como en la mente. Cuando todo parece estar atascado, el simple hecho de moverse un poco puede ayudar a cambiar esa sensación.

No es necesario que «se ponga en forma». El objetivo es recordarle a su cuerpo que sigue vivo y que es capaz de disfrutar de pequeñas cosas.

Cuando sienta desánimo, intente:

Realizar tareas domésticas para «distraerse y mantenerse en movimiento».
Salir a caminar (o unirse a un grupo para caminatas), ir al parque local, quizá con una persona amiga, o incluso a mirar vitrinas.
Hacer jardinería, tal vez en un jardín o huerto comunitario local, y observar cómo crecen las plantas.
Bailar con música de su país junto a amistades y familiares.
Hacer ejercicios en silla y estiramientos suaves cuando le resulte difícil mantenerse de pie, como levantar objetos livianos, rotar los hombros o hacer movimientos circulares lentos con los tobillos para mantener el cuerpo en movimiento.
Considere la posibilidad de ir al gimnasio, hacer yoga, o meditar para mejorar su bienestar físico y mental.



CONSEJO 5: RECURRA A LA FE, LA CREATIVIDAD Y LA CULTURA

Para muchas personas, el bienestar involucra la espiritualidad, la cultura y la imaginación.

Tenemos orígenes distintos y utilizamos estos elementos de diferentes maneras. Quizá desee:

Rezar o permanecer unos momentos en silencio en un pequeño espacio tranquilo (que puede crear con un tapete de oración, una vela, un libro o un objeto que le recuerde a casa).

Celebrar días culturales como Yalda (una festividad persa que marca la noche más larga y la vuelta de días más largos).

Crear ritmos o sonidos con su cuerpo; por ejemplo, tocar suavemente sus piernas o su pecho con la manos, siguiendo un patrón constante.

Probar terapias basadas en las artes o unirse a un grupo comunitario gratuito (por ejemplo, un grupo de canto improvisado o coro gratuito).

Escribir relatos cortos o poemas sobre lo que está viviendo, o intentar dibujar o colorear cuando le resulte difícil ponerlo en palabras.



¿QUÉ ES UN BUEN APOYO?

La primera consulta de salud mental fue traumática. La manera en que él formulaba las preguntas me hacía sentir como si estuviera haciendo algo mal.

«Cuando volví a intentarlo, sentí miedo. Pero mi nueva terapeuta me dijo: "Esta es su hora. Es su espacio. ¿No quiere responder? No responda. Si quiere llorar, llore. Si desea quedarse en silencio, también está bien". La presión que sentía desapareció. Ella era como un ángel. Poco a poco, comencé a abrirme».

El apoyo al bienestar no siempre es cordial, y lleva tiempo encontrar algo que funcione. Un buen apoyo debe:

- Explicar lo que sucederá y tratar a la persona con respecto y dignidad.
- Ofrecerle servicios de interpretación si los necesita; de lo contrario, utilizar un lenguaje sencillo.
- Darle tiempo para pensar y responder, y respetar su confidencialidad y la decisión de no compartir información.
- Conocer su historia y sus antecedentes sin que tenga que repetir la misma historia dolorosa una y otra vez.

Continúa en la página siguiente





¿QUÉ ES UN BUEN APOYO?

Puede utilizar la siguiente información para prepararse para las consultas, ya que a menudo tendrá que hacer valer sus derechos y luchar por sus necesidades. Podría anotar lo siguiente:

- En qué necesita ayuda (por ejemplo, para dormir, para controlar el pánico, los dolores de cabeza, la ira o la soledad).
- Los temas sobre los que aún no desea hablar.
- Las cosas que ha encontrado útiles en el pasado (música, fe, amistades, rutinas).
- Sus «desencadenantes» o lo que empeora las cosas.

Usted tiene derecho a solicitar un servicio de interpretación, y puede solicitar cambiar de profesional clínico si no siente que el espacio sea seguro o que el trato sea respetuoso.



CASO REAL 3: AMIR Y SOFI EN LA OFICINA DE VIVIENDA

Sofi estaba sentada detrás de su escritorio en la Housing Office u Oficina de Vivienda en Londres y vio a un joven nervioso entrar arrastrando los pies.

Su nombre era Amir, acababa de llegar de Siria, y sostenía una carta arrugada del propietario de su vivienda.

Su mirada decidida recorrió la sala en busca de la persona adecuada. Cuando Sofi lo saludó, él se mostró reservado.

Si bien hablaba tres idiomas, apenas entendía inglés. En lugar de apurarlo, ella le indicó con un gesto que se sentara y abrió una aplicación de traducción en su tableta.

Lentamente y con paciencia, Sofi comenzó a escribir frases sencillas. La expresión de Amir se suavizó en cuanto aparecieron palabras en árabe en la pantalla. Poco a poco, pudieron reconstruir su historia. **El propietario le había aumentado el alquiler injustamente, y Amir temía que lo desalojaran.**

Sofi lo ayudó con los documentos, tradujo cada formulario y le explicó sus derechos paso a paso. Al final de la reunión, Amir no solo comprendía su derecho a la vivienda, sino que también sabía a dónde acudir para tomar clases de inglés cerca de allí.

Una semana después, Amir regresó. Aún no tenía vivienda, pero sonreía con confianza y le dio las **gracias** a Sofi en inglés. Conocía sus derechos y se sentía capaz de luchar por ellos.



HAY AYUDA DISPONIBLE

Si usted se encuentra en una situación de peligro inmediato o piensa que podría hacerse daño o dañar a otra persona, llame al 999.

Si necesita atención médica urgente, pero no se trata de una emergencia, llame al NHS (Servicio Nacional de Salud) al 111. Puede llamar a estos números independientemente de su situación migratoria; la atención de emergencia es siempre gratuita.

¿Cómo registrarse con un profesional médico (GP) y acceder a la atención de la salud mental?

- Tiene derecho a registrarse con un profesional médico independientemente de su situación migratoria o de sus posibilidades de pagar.
- No necesita presentar ningún documento como prueba de domicilio, de identidad o de inmigración para registrarse, aunque algunos consultorios aún los solicitan.

Si necesita asesoramiento sobre cómo registrarse con un profesional médico, puede comunicarse con Doctors of the World. El profesional médico puede derivar su caso a un servicio de apoyo para la salud mental, aunque la espera puede ser larga.

Continúa en la página siguiente



HAY AYUDA DISPONIBLE

Continuación

Utilice alguna de las ideas de esta guía para cuidarse y mantenerse en contacto.

Mientras espera:

- Póngase en contacto con algunos de los grupos que destacamos en las páginas siguientes.
- Consulte al profesional médico (GP) sobre organizaciones benéficas que ofrecen asesoramiento psicológico o grupos de apoyo.
- Averigüe si hay grupos comunitarios cerca de usted que ofrezcan apoyo gratuito o de bajo costo.
- Usted tiene derecho a recibir información en su idioma de preferencia. No dude en solicitar servicios de interpretación y material traducido siempre que los necesite.

DÓNDE OBTENER APOYO

Todos los servicios que se indican a continuación son gratuitos y confidenciales (salvo en caso de que exista un riesgo grave para usted o para otras personas). Los horarios de atención pueden cambiar, por lo que le recomendamos que consulte cada sitio web o llame cuando le sea posible.

Samaritans (Los samaritanos): apoyo emocional, las 24 horas; Sitio web: www.samaritans.org; Línea telefónica gratuita: 116 123 (las 24 horas).

Refuge (Refugio): apoyo para mujeres, niños y niñas víctimas de violencia doméstica. Sitio web: www.refuge.org.uk Línea de asistencia para casos de violencia doméstica: 0808 2000 247 (las 24 horas).

Citizens Advice (Asesoramiento a los ciudadanos): asesoría sobre finanzas, vivienda, prestaciones e inmigración. Encuentre su oficina local: citizensadvice.org.uk; Línea telefónica gratuita (Inglaterra): 0800 144 8848 (el número cambia en función de la zona).

British Red Cross (Cruz Roja Británica): apoyo en situaciones de crisis para las personas refugiadas y en situación de vulnerabilidad; sitio web: www.redcross.org.uk/get-help; Teléfono: 0344 871 11 11.

Refugee Council (Consejo para personas refugiadas): asesoría, defensa y apoyo para la personas solicitantes de asilo. Teléfono: 020 7346 6700; Sitio web: www.refugeecouncil.org.uk

Continúa en la página siguiente

DÓNDE OBTENER APOYO

Continuación

Todos los servicios que se indican a continuación son gratuitos y confidenciales (salvo en caso de que exista un riesgo grave para usted o para otras personas). Los horarios de atención pueden cambiar, por lo que le recomendamos que consulte cada sitio web o llame cuando le sea posible.

Rainbow Migration (Inmigración Arcoíris): apoyo para personas LGBTQ+ que solicitan asilo en el Reino Unido. Sitio web: rainbowmigration.org.uk.

Say It Loud Club (Club Dilo en Voz Alta): apoyo para la salud mental para personas LGBTQ+ de color. Sitio web: www.sayitloudclub.org.

Crisis: apoyo a las personas sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar. Sitio web: www.crisis.org.uk; Teléfono: 0300 636 1967.

Refugee Action (Acción para la protección de personas refugiadas): ofrece asesoramiento y apoyo práctico a las personas solicitantes de asilo y refugiadas en el Reino Unido (por ejemplo, vivienda, asesoría en inmigración, asistencia social e integración). Sitio web: www.refugee-action.org.uk; Teléfono: 07725 638218.

Black Minds Matter UK (La salud mental de las personas negras es importante): ofrece terapia gratuita y adaptada desde el punto de vista cultural para personas negras, a cargo de profesionales clínicos negros. Sitio web: www.blackmindsmatteruk.com.

DÓNDE OBTENER APOYO

Continuación

Todos los servicios que se indican a continuación son gratuitos y confidenciales (salvo en caso de que exista un riesgo grave para usted o para otras personas). Los horarios de atención pueden cambiar, por lo que le recomendamos que consulte cada sitio web o llame cuando le sea posible.

APOYO A NIVEL LOCAL Y MUNICIPAL (EJEMPLOS A NIVEL NACIONAL):

Praxis: Ofrece asesoramiento y apoyo práctico a personas inmigrantes que se enfrentan a la indigencia, para acceder a servicios, vivienda y otros recursos. Sitio web: https://praxis.org.uk

Hestia: ofrece apoyo confidencial a personas sobrevivientes de violencia doméstica y esclavitud moderna, alojamiento seguro, asesoramiento legal y psicológico. Sitio web: https://hestia.org

Grupos de City of Sanctuary (Ciudad Santuario): muchas ciudades del Reino Unido cuentan con un grupo de City of Sanctuary para acoger y apoyar a las personas refugiadas. Ofrecen integración comunitaria, actividades sociales y redes de apoyo. Sitio web: https://cityofsanctuary.org para localizar el grupo más cercano.

Nafsiyat Intercultural Therapy Centre (Centro de terapia intercultural Nafsiyat): brinda terapia sensible desde el punto de vista cultural a personas de origen negro, asiático, de minorías étnicas e inmigrantes, incluidas las personas refugiadas y solicitantes de asilo. Ofrece terapia individual y de grupo en varios idiomas. Sitio web: https://www.nafsiyat.org.uk; Teléfono: 020 7263 6947.

DÓNDE OBTENER APOYO

Continuación

Todos los servicios que se indican a continuación son gratuitos y confidenciales (salvo en caso de que exista un riesgo grave para usted o para otras personas). Los horarios de atención pueden cambiar, por lo que le recomendamos que consulte cada sitio web o llame cuando le sea posible.

EJEMPLOS FUERA DE LONDRES:

- **Mustard Tree (Árbol de mostaza), Manchester:** ofrece apoyo en materia de vivienda, bienestar y ayuda práctica. Sitio web: www.mustardtree.org.uk.
- **Positive Action for Refugees and Asylum Seekers (Acción positiva para personas refugiadas y solicitantes de asilo), Leeds:** proporciona alojamiento, alimentos, asesoría y apoyo a largo plazo para las personas que se encuentran en situación de indigencia mientras solicitan asilo. Sitio web: www.pafras.org.uk
- **Leeds Asylum Seekers Network (LASSN, Red de personas solicitantes de asilo de Leeds):** apoyo para personas que solicitan asilo mediante asesoramiento, defensa, asistencia social, ayuda en situaciones de indigencia y actividades comunitarias. Sitio web: www.lassn.org.uk

DÓNDE OBTENER APOYO

Continuación

Todos los servicios que se indican a continuación son gratuitos y confidenciales (salvo en caso de que exista un riesgo grave para usted o para otras personas). Los horarios de atención pueden cambiar, por lo que le recomendamos que consulte cada sitio web o llame cuando le sea posible.

RECURSOS DE AYUDA PARA USTED (Y PARA OTRAS PERSONAS):

Kompasi es un centro en línea gratuito para personas inmigrantes y refugiadas que viven el en Reino Unido. Reúne información confiable sobre salud mental, vivienda, inmigración, atención de salud, empleo y vida cotidiana. Sitio web: https://kompasi.org

Thrive LDN (Prosperar en Londres) ayuda a las personas que viven en Londres a acceder a apoyo en materia de salud mental y bienestar, incluso a servicios gratuitos o de bajo costo de organizaciones comunitarias. Su sitio web también cuenta con varios recursos relevantes. Sitio web: https://thriveldn.co.uk/all-resources/

Good Thinking (Buena idea) es una aplicación aprobada por el NHS (Sistema Nacional de Salud) que recomienda recursos para la ansiedad, el bajo estado de ánimo, las dificultades para conciliar el sueño y el estrés. Las herramientas están diseñadas para utilizarlas en el teléfono o computadora a su propio ritmo. Sitio web: https://www.good-thinking.uk

DÓNDE OBTENER APOYO

Continuación

Todos los servicios que se indican a continuación son gratuitos y confidenciales (salvo en caso de que exista un riesgo grave para usted o para otras personas). Los horarios de atención pueden cambiar, por lo que le recomendamos que consulte cada sitio web o llame cuando le sea posible.

RECURSOS DE AYUDA PARA USTED (Y PARA OTRAS PERSONAS):

Side by Side (codo a codo), Mind UK: Side by Side es una comunidad en línea gratuita y sin fines de lucro administrada por Mind UK (organización benéfica para la salud mental en el Reino Unido), donde las personas pueden hablar sobre su salud mental y ponerse en contacto con otras en situaciones similares. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana; está moderada desde las 8 de la mañana hasta la medianoche; y ofrece un espacio seguro para compartir experiencias, escuchar, y combatir la soledad. Sitio web: sidebyside.mind.org.uk. También puede llamar a la línea de información de Mind para recibir apoyo general: 0300 123 3393.

Las distintas organizaciones tienen funciones diferentes. Algunas son organizaciones benéficas independientes, otras están vinculadas a sistemas gubernamentales. Por ejemplo, Migrant Help (Ayuda para personas inmigrantes) trabaja con el Home Office (Ministerio del Interior) para prestar apoyo a las personas solicitantes de asilo. Puede modificar las decisiones relacionadas con el alojamiento o las prestaciones, pero no es independiente.

Comparta solo la información que necesitan para tomar una decisión.



ACERCA DE LAS ORGANIZACIONES INVOLUCRADAS EN ESTA GUÍA

Doctors of the World UK (Médicos del Mundo del Reino Unido) es una organización benéfica médica que trabaja para que todas las personas, independientemente de su origen o la documentación que posean, puedan acceder de manera segura a la atención de salud. Ofrece servicios en Londres y aboga a nivel local por las personas excluidas de la atención de la salud, incluidas las personas inmigrantes en situación de indigencia, las personas cuya situación migratoria es precaria, las que se dedican al trabajo sexual y las que no tienen un domicilio fijo. Esta guía fue elaborada en colaboración con los asesores nacionales de salud (NHA) de Doctors of the World, quienes reúnen tanto la experiencia vivida como la sabiduría de la comunidad.
www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN es una colaboración entre el NHS (Servicio Nacional de Salud) de Londres, los servicios públicos, el Alcalde de Londres, los consejos locales y las organizaciones benéficas. Trabaja con las comunidades para promover una mejor salud mental para todas las personas en Londres y para que la gente hable más abiertamente sobre el bienestar en sus vecindarios, familias y lugares de trabajo. www.thriveldn.co.uk



ACERCA DE LAS ORGANIZACIONES INVOLUCRADAS EN ESTA GUÍA

Continuación

Este recurso ha sido **elaborado en colaboración con el Alcalde de Londres** y forma parte de una iniciativa más amplia destinada a construir una ciudad más saludable y justa para todas las personas. Refleja la ambición de que Londres sea un lugar donde las personas cuenten con apoyo para cuidar de su salud mental y vivir una vida más saludable y plena. www.london.gov.uk

La Escuela de Enfermería y Práctica Avanzada de la Universidad John Moores de Liverpool está comprometida con mejorar la equidad en salud, promover una atención de salud inclusiva y brindar apoyo a las personas inmigrantes, refugiadas y que buscan santuario. La escuela colabora con organizaciones locales, nacionales e internacionales para promover prácticas seguras desde el punto de vista cultural, atención informada sobre el trauma y el bienestar de la comunidad.

Esta guía contó con la contribución cívica de Philomene Uwamaliya, una enfermera registrada especializada en salud mental, educadora e investigadora de la Escuela de Enfermería y Práctica Avanzada.
www.doctorsoftheworld.org.uk

ACERCA DE ESTA GUÍA

Muchas personas cargamos con el peso de muchas preocupaciones al mismo tiempo: problemas de inmigración, dificultades económicas, problemas de vivienda, responsabilidades laborales y de cuidado de familiares, racismo, protestas violentas, noticias sobre guerra o desastres en nuestros países de origen, y el sentimiento de estar lejos de la familia.

Si usted carga con alguna de estas preocupaciones, esta guía es para usted.

