

# Apoye la salud mental de los inmigrantes

El 3.6% de la población mundial vive en un país en el que no nació.<sup>1</sup> Las personas cambian de lugar de residencia por una variedad de razones. Algunas lo hacen por oportunidades laborales o educativas, o para reunirse con familiares que se han ido a vivir al extranjero. Otras se ven obligadas a irse del país debido a conflictos, desastres naturales o persecución.

Algunas tienen tiempo y recursos para recorrer el proceso oficial de inmigración. Otras no pueden o no quieren hacerlo.

Aunque la persona esté deseosa de mudarse a un lugar nuevo o cambiar de trabajo, esta experiencia suele generar estrés y emociones encontradas. Se torna aún más difícil emocionalmente cuando la hacen sentir que no es bienvenida. Aquellas personas que se establecen en otros países suelen enfrentar grandes desafíos que pueden contribuir a problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático.

Es posible que a algunas personas que ya residen en un lugar no les agraden los inmigrantes o les teman simplemente porque provienen de otros lugares. Esto se conoce como “xenofobia”. Los inmigrantes pueden ser objeto de discursos de odio, discriminación, explotación o abuso. En algunas regiones, estos problemas están empeorando dado el aumento continuo de la xenofobia y el racismo en todo el mundo.<sup>2</sup> Puede ser algo difícil de afrontar sin apoyo, especialmente si la persona no sabe a dónde acudir en busca de ayuda o si se siente insegura al hacerlo.

Si conoce a alguien que se encuentre en esta situación y pueda necesitar apoyo, estas son algunas recomendaciones para actuar.



## Comprenda el posible impacto de sus acciones

Una de las mejores maneras de ayudar a las personas a sentirse incluidas es ser conscientes de nuestros comportamientos. Hay muchas cosas que decimos, pensamos y hacemos de forma automática y es posible que no nos demos cuenta de que afectan a otras personas ni de qué manera. Conocer quiénes somos y cómo adoptamos nuestras perspectivas puede ayudarnos a identificar las formas en que podemos contribuir a crear un entorno en el que los demás se sientan seguros y bienvenidos.

Es natural tener prejuicios. El cerebro crea categorías para interpretar el mundo. Sin embargo, los valores que les atribuimos se aprenden y se pueden desaprender con voluntad y conciencia propia. Por ejemplo, la mayoría de las personas:

- Prefieren a quienes se parecen más a ellas.
- Buscan y escogen información que respalde sus creencias.
- Hacen suposiciones basadas en las apariencias y las primeras impresiones.

Considere las maneras en que estos sesgos podrían influir en sus interacciones con las personas nuevas en su comunidad y cómo podría evitar que eso suceda.

Al mismo tiempo, piense en aquello que da por sentado, ya que es posible que no sea igual para otros. Las personas tienen diferentes costumbres y normas sociales. Un ejemplo simple es la forma en que se saludan. ¿Usted asiente con la cabeza, da la mano o un abrazo, o hace otro tipo de saludo?

Antes de decir, hacer o suponer algo, recuerde mantener la mente abierta a las diferentes perspectivas y los límites personales de cada uno.

## Conozca las señales

Los problemas de salud mental se presentan de distintas maneras para cada persona. Los siguientes son algunos signos comunes de depresión, ansiedad o trauma:

- preocupación o miedo excesivos;
- tristeza persistente, desesperanza o sensación de vacío;
- cambios de humor extremos, como irritabilidad o ira;
- cambios en los hábitos alimenticios, el nivel de energía o los patrones de sueño;
- aumento del consumo de alcohol u otras sustancias;
- dolores y molestias físicas persistentes;
- dificultad para llevar a cabo las actividades diarias o controlar el estrés.

También es importante tener en cuenta que las personas de culturas diferentes pueden expresar la angustia de distintas maneras. Es posible que, en un determinado idioma, no existan palabras para nombrar ciertos síntomas y las personas los describan de otra forma.

Si le preocupa cómo se encuentra una persona, animela a consultar a un proveedor médico o de salud mental, o a ponerse en contacto con una organización comunitaria que ofrezca atención con sensibilidad cultural.

También puede animarla a adoptar prácticas de cuidado personal. Su propósito es que la persona cubra sus necesidades básicas, por ejemplo, coma alimentos nutritivos, duerma bien, haga actividad física, se tome tiempo para relajarse y mantenga vínculos sociales. Encontrar motivos de esperanza y optimismo, aunque sea en las pequeñas cosas, también puede marcar la diferencia en los momentos difíciles.

## Fomente la comunicación y la comprensión

Procure expresarse de una manera que facilite que otras personas le entiendan. Por ejemplo, si alguien no habla con fluidez el idioma de su región, hágalo más despacio. Use palabras y oraciones cortas, ya que son más fáciles de procesar. Evite el uso de palabras muy informales y refranes o expresiones idiomáticas locales. Si muchas de las personas que se han establecido recientemente en su área comparten un idioma común, trate de aprender al menos algunas frases para ayudar a acortar las diferencias.

Además, ayúdela a comprender las costumbres locales y por qué algo se hace de cierta manera. Podría ser algo simple, por ejemplo, explicarle que necesita una bolsa reutilizable para hacer las compras. O algo más complejo, como explicarle los derechos legales. Por ejemplo, en muchos países (incluidos los Estados Unidos, Canadá, Alemania y Japón), las personas tienen derecho a permanecer calladas y solicitar un abogado antes de responder preguntas de la policía.<sup>3,4,5,6</sup> También pueden negarse a permitir que la policía o los agentes de inmigración entren en su casa sin una orden judicial.

Las leyes varían según el lugar. Al informarse sobre las normativas locales, puede ayudar a otras personas a que conozcan sus derechos.

Además, cuando comparta información en línea y en persona, hágalo con conciencia. Tenga cuidado de no reforzar estereotipos peligrosos y difundir información falsa. Investigue y verifique que la información sea verídica. Si no puede comprobar su veracidad, no la difunda.

## Muestre y brinde apoyo abiertamente

Asuma la responsabilidad de fomentar un entorno ameno y exíjala a las demás personas. Si escucha o ve algo que atenta contra el sentido de seguridad o pertenencia de otra persona, intervenga.

Además, piense en los desafíos que enfrentan las personas que recién se establecen en el lugar. Según sus experiencias pasadas, algunas pueden sentirse incómodas al salir solas. Podría ofrecerse a acompañarlas a hacer las compras, a las citas o a otros lugares.

Infórmese sobre los recursos locales para personas inmigrantes, así podrá ayudarlas a conectarse con el apoyo cuando lo necesiten. Por ejemplo, conozca la oferta de agencias de reubicación, organizaciones comunitarias, escuelas, universidades y programas en el lugar de trabajo.

De acuerdo con su nivel de comodidad, disponibilidad y recursos financieros, puede donar, hacer trabajo voluntario o difundir la labor de organizaciones que ayudan a las personas que inmigran a establecerse de manera segura. También puede actuar en favor de los inmigrantes expresando su apoyo, estableciendo contacto con legisladores y participando en eventos organizados.



### Apoyo crítico, cuando lo necesite

Visite [https://www.optumwellbeing.com/sec\\_CriticalSupportCenter/es-MX](https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/es-MX) para obtener más información y recursos sobre el apoyo crítico.

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#). 2024.
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 27 de octubre de 2023.
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 31 de julio de 2023.
5. Courts in Japan. [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law. [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 9 de octubre de 2024.



**Este programa no debe usarse para la atención de emergencia o urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** El programa no reemplaza la atención de un médico o profesional. Consulte al clínico si tiene necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a un posible conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre asuntos que impliquen acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame reciba estos servicios, ya sea de forma directa o indirecta (p. ej., el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes están sujetos a cambios y es posible que no estén disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.