



MUJERES ACTIVAS EN REDES INTERCULTURALES DE SALUD

Salud Integral de Mujeres Migradas: Guía de Buenas Prácticas en Autocuidados

Proyecto desarrollado por



Financiado por:



En colaboración con:



Guía de buenas prácticas en autocuidados

Responsable de la investigación

Laura Fuertes Mato

Técnica de investigación

Irene Bassanezi Tosi, colaboradora de FUNDADEPS

Presidencia

Dra. Carmen Gallardo Pino

Secretaría general

Antonio Merino Bernardino

Secretaría técnica y prensa

Lucía Rodríguez Muñoz

Equipo de comunicación

Lalenta, invernadero cultural y creativo

Plaza Vicente Iborra 9 – 46003 – València

www.lalenta.es - lalenta@lalenta.es

Maquetación

María Martínez Zurat

Colaboración de

Eva Estefanía Quiñonez Montaña,
Estudiante de Psicología, voluntaria
FUNDADEPS.

Irene Ramos Nuñez, Psicóloga, Técnica
de Proyectos FUNDADEPS

Colaboración de entidades

Asociación Mujeres Entremundos (Sevilla), Asociación Mujeres Pachamama (Uviéu/Oviedo),
Asociación Mujeres Inmigrantes en Acción (Huelva), ONG Rescate (Málaga), Asociación La Parcería
(Madrid), Organización Afrocolectiva (Madrid), ONG Procomar Valladolid Acoge (Valladolid)

Colaboración de especialistas

Esther de León Rodríguez,
Médica especialista en
medicina general y
comunitaria. Máster en salud
hormonal femenina y fertilidad.
Máster en acupuntura
integrativa. Formada en
aromaterapia clínica.

Aída Aljam Contreras
Licenciada en Derecho
Colegiada en ICAM.
Especializada en Protección
Internacional y Extranjería.
Máster en Unión Europea

Mónica Cambra Granados
Antropóloga Social y
Cultural, Educadora Social y
terapeuta Familiar Sistémica,
especializada en salud
emocional.

Fundación de educación para la salud

Calle del Profesor Martín Lagos, 28040 Madrid

TEL: 91 704 21 33/ 615 640 781

Puedes llamarnos por teléfono o escribirnos un correo a:

programas@fundadeeps.org. - www.fundadeeps.org

Se permite la reproducción, distribución y difusión de la información aquí contenida, siempre que se cite la fuente (título, autoría) y su uso sea sin finalidad lucrativa.

ISBN: 978-84-09-81031-4

Agradecimientos

A todas las mujeres que han participado en este proyecto: gracias por abrir vuestros caminos, por compartir saberes, por nombrar con valentía las luces y las sombras de vuestras experiencias. Gracias por la entrega con la que ofrecisteis tiempo, memoria y emociones en cada entrevista y en cada espacio grupal. Este trabajo existe porque vosotras existís, resistís y construís vida en movimiento. Cada palabra que habéis entregado es un acto de generosidad y de cuidado colectivo.

Agradecemos también a las entidades y organizaciones que han confiado en esta propuesta y la han hecho posible. Gracias por abrir puertas, por facilitar un encuentro seguro, por acompañar desde el territorio y por sostener, junto a nosotras, un compromiso real con los derechos, la dignidad y la salud integral de las mujeres migradas.

Este proyecto es fruto de un tejido colectivo: de voces que se entrelazan, de alianzas que traspasan fronteras, de una comunidad diversa que cree en la escucha, en la reparación y en la construcción de escenarios de apoyo entre iguales.

Gracias por caminar juntas, por poner el autocuidado en el centro y por recordarnos que:

El amor propio es una forma de resistencia.





Este documento es resultado del proyecto **MARIS – Mujeres Activas en Redes Interculturales de Salud**, desarrollado en 2025 por **FUNDADEPS (Fundación de Educación para la Salud)** y subvencionado por el **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**.

Para una visión completa del proyecto y para descargar el informe de resultados, puedes consultar nuestra web: www.fundadeps/programas/maris

Índice

1. Bienvenida - Pág.1

2. Cuidar mi cuerpo y mi salud física - Pág. 4

- Escuchar mi cuerpo: autoconocimiento
- Alimentación consciente y saludable
- Movimiento y actividad física
- Descanso, sueño e higiene diaria
- Remedios y saberes populares
- Revisiones, prevención y acompañamiento sanitario
- *La mirada especialista: Esther de León*

3. Cuidar mi ciclo, mi deseo y mi decisión - Pág. 23

- Salud menstrual: mi ciclo y mis hormonas
- Salud reproductiva: elecciones conscientes
- Salud sexual: placer, responsabilidad y decisión
- *La mirada especialista: Esther de León*

4. Cuidar mi mente y mi salud emocional - Pág. 33

- Autoconocimiento y escucha interior
- Rutinas que sostienen y regulan
- Proteger nuestro entorno emocional
- Reconocer el duelo migratorio
- *La mirada especialista: Mónica Cambra*

5. Cuidar mi conexión y mi salud espiritual - Pág. 46

- Calma interior, escucha propia y presencia
- Raíces, rituales y sentido que sostienen mi identidad
- *La mirada especialista: Mónica Cambra*

6. Cuidar mis relaciones y mis redes - Pág. 54

- Salud familiar: vínculos que sostienen, límites que protegen
- Salud de pareja: vínculos seguros, equitativos y respetuosos
- Salud social: vínculos comunitarios y apoyo mutuo -
- *La mirada especialista: Mónica Cambra*
- Violencias múltiples: cómo identificarlas y protegernos
- *La mirada especialista: Aída Aljam*

7. Cuidar mi economía, mi trabajo y mis derechos - Pág. 72

- Salud económica: estabilidad, autonomía y previsión
- Salud laboral: derechos, dignidad y protección
- Salud administrativa: camino hacia la regularización
- *La mirada especialista: Aída Aljam*

8. Otros recursos - Pág. 85



1 Bienvenida





El autocuidado es un conjunto de prácticas personales destinadas a fortalecer la salud, la seguridad, la autoestima y el respeto hacia una misma. Pero no es solo algo individual. El autocuidado tiene también una dimensión política y colectiva: **implica recuperar el poder sobre nuestros cuerpos y nuestras decisiones, y construir y sostener redes de apoyo mutuo**, especialmente en contextos marcados por sobrecargas, desigualdades y violencias.

Son saberes que vienen de dentro y se nutren de la relación con el entorno: una sabiduría que atraviesa el cuerpo, la historia, la memoria y la cultura, y que merece ser escuchada.

Entendemos la salud desde un enfoque integral, que reconoce que el bienestar no es únicamente la ausencia de enfermedad, sino el equilibrio entre cuerpo, mente, emociones, vínculos y entorno. Además, esta guía se construye desde una mirada feminista, comunitaria e intercultural, que reconoce la diversidad de prácticas, creencias y conocimientos sobre el cuidado, y pone en valor los saberes ancestrales, populares y femeninos como parte esencial de la salud y del tejido comunitario.

Esta guía reúne las Buenas Prácticas más significativas compartidas por mujeres de diversos orígenes en los grupos, entrevistas y talleres del Programa MARIS. Sus saberes, haceres, experiencias y voces se traducen aquí en claves sencillas, construidas en espacios de escucha, respeto, sororidad e indagación colectiva.

Cada capítulo aborda uno o varios tipos de salud. En cada uno encontrarás, primero, un texto introductorio que propone una reflexión sobre el porqué y el para qué, y después un cuadro con buenas prácticas concretas, que ofrecen opciones sobre qué hacer y cómo aplicarlas en la vida cotidiana. Esta estructura busca facilitar tanto la reflexión personal como el uso práctico de la guía.

Los contenidos han sido revisados por tres especialistas, Esther, Mónica y Aída, quienes confirman que la sabiduría popular es poderosa y aportan o refuerzan recomendaciones con palabras que informan, acompañan y reconfortan.

MARIS se dirige especialmente a mujeres provenientes de otros lugares que migran, viven, permanecen y construyen arraigo en este país. Por ello, se utiliza mayoritariamente el lenguaje en femenino y el término migradas en lugar de migrantes, entendiendo que el proceso migratorio es diverso y singular, pero que no es un estado permanente ni una identidad fija.

No obstante, esta guía está destinada a todas, todos y todes. Es un recurso disponible para las personas interesadas en los cuidados, el bienestar y la salud integral. Partimos de la idea de que compartimos muchas necesidades comunes y, al mismo tiempo, reconocemos y valoramos las especificidades del cuerpo y la experiencia femenina en diálogo con otras identidades y cuerpos disidentes. Asimismo, esta guía es una oportunidad para aprender de la resiliencia que generan los procesos migratorios e identificar puntos de encuentro con las experiencias de personas de origen local.

Es una herramienta viva y flexible, que puedes abrir por el capítulo que más necesites en cada etapa de tu vida. Puedes leerla poco a poco, volver a ella cuando lo necesites y compartirla con otras personas. Puede usarse de forma individual, como apoyo en tu proceso personal de autocuidado; en grupo, para leer juntas, conversar, reconocerse y compartir experiencias; o en talleres y espacios comunitarios, como material de trabajo y reflexión colectiva.

No encontrarás fórmulas mágicas. Las propuestas que aquí se recogen son orientaciones que cada persona puede interpretar y adaptar a su manera. **No todas las prácticas servirán a todas las personas ni en todos los momentos vitales: toma lo que te resuene, adapta lo que necesites y deja lo que ahora no encaje contigo.** Si te apetece, puede ser útil tener una libreta y un bolígrafo cerca para anotar aquello que te inspire.

Recuerda que el cuidado de una misma no es algo nuevo ni algo que haya que aprender desde cero. Viene de lejos. Son conocimientos nacidos de la experiencia, de la necesidad y del amor propio. Forman parte de la sabiduría de los pueblos, de lo popular y de lo cotidiano, de lo que se aprende mirando, haciendo y compartiendo.

Por todo ello, esta guía no pretende decirte cómo cuidarte, sino recordarte que ya sabes hacerlo, y acompañarte a descubrir, recuperar o reafirmar tus propias formas de autocuidado, en tu camino personal y comunitario, y desde el reconocimiento de tu libertad de elección.

Nadie mejor que tú conoce tu contexto, tu bagaje, tus sueños y tus propios límites.

Laura Fuertes Mato
Responsable y coordinadora de MARIS



2 Cuidar mi cuerpo y mi salud física





La salud física está reconocida como una base esencial del bienestar integral. Estar saludable físicamente no solo se refiere a la ausencia de enfermedades, sino a la energía con la que atravesamos el día, a cómo dormimos, cómo nos alimentamos, cómo nos movemos y cómo escuchamos las señales que el cuerpo envía. En la vida de las mujeres, esta dimensión está atravesada por múltiples factores: la salud emocional, los ritmos laborales intensos, la carga de los cuidados, la situación económica, los ciclos menstruales y reproductivos, la salud sexual, la espiritualidad, el acceso al sistema sanitario y el apoyo social y familiar. Todo ello influye directamente en el cuerpo y en su capacidad para sostener el día a día.

Migrar transforma la relación con el cuerpo: cambian los horarios, el clima, la alimentación, el nivel de actividad, el descanso, la carga mental, el apoyo social, los recursos disponibles y hasta la forma en que sentimos el cansancio y la energía. Las mujeres lo expresan con claridad; cuando el cuerpo está agotado, enfermo o desbordado: todo se vuelve más difícil; cuando se cuida y se escucha: recupera fuerza, claridad y resiliencia.

Escuchar mi cuerpo: autoconocimiento

Escuchar el cuerpo es una herramienta esencial de autocuidado físico. Muchas mujeres explican que el cuerpo avisa antes que la mente: aparecen dolores, fatiga, tensión, alteraciones en el sueño, cambios en el apetito o bajones de energía que señalan la necesidad de frenar, descansar, alimentarse mejor o acudir al centro médico. En los procesos migratorios, donde el ritmo de vida cambia de forma brusca, el cuerpo se convierte en un indicador valioso de equilibrio o desequilibrio. Reconocer sus señales, adaptarse a los cambios y atender sus necesidades es una forma fundamental de autocuidado.

Reconocer las señales físicas como avisos del cuerpo



El cuerpo muestra señales cuando necesita descanso, actividad, hidratación, movimiento o atención médica: dolores de cabeza frecuentes, tensión muscular, contracturas, fatiga extrema o bajones repentinos. Observar estos cambios y no normalizarlos ayuda a actuar a tiempo y prevenir problemas mayores.

Reconocer la relación entre emociones y sensaciones corporales



Muchas mujeres explican que han aprendido a identificar cómo las emociones, el estrés laboral o familiar y los duelos migratorios se manifiestan físicamente. Pararse a preguntar “¿esto es físico o emocional?” permite diferenciar el origen del malestar y actuar de forma más adecuada. Comprender esta conexión entre cuerpo y emoción ayuda a regular el estrés, escuchar mejor las propias necesidades y atenderlas.

Adaptarse a los cambios en la energía y al propio ritmo vital



La edad, el clima, las horas de luz, el tipo de trabajo, los duelos migratorios o los cambios hormonales afectan la energía, el ritmo cardíaco y el metabolismo. Muchas mujeres reconocen que escuchar estos cambios, en lugar de forzarse, les ayuda a encontrar un equilibrio más sano y respetuoso con su cuerpo.

“El año pasado aprendí mucho de cocina y me encanta probar sabores nuevos con especias y verduras. Noto que para mí es mucho cuidado cuando soy consciente en lo que como” (Brasil, 41 años)



“A veces tengo presión en el pecho y no es enfermedad, es ansiedad. Intento diferenciar si es dolor físico o dolor generado por estrés o ansiedad” (Rumanía, 20 años)

“Depende del clima, del trabajo... Hay días en los que el cuerpo no da igual. Una tiene que adaptarse” (Chile, 52 años)



✓ Buenas Prácticas

Reconocer las señales físicas como avisos del cuerpo

- Prestar atención a señales de alerta y cambios en energía, apetito, sueño y estado de ánimo.
- Registrar cambios físicos, cuándo y cómo aparecen.
- Observar si un malestar empeora con el estrés o mejora con el descanso.
- No normalizar el dolor constante, el cansancio extremo o el insomnio prolongado.

Reconocer la relación entre emociones y sensaciones corporales

- Preguntarse “¿esto es físico o emocional?” para entender el malestar.
- Notar cómo el estrés laboral o familiar causa contracturas, insomnio o pérdida de apetito.
- Identificar señales físicas de la ansiedad (presión en el pecho, problemas digestivos o tensión).
- Reconocer que la salud emocional y física se influyen de manera mutua.

Adaptarse a los cambios en la energía y al propio ritmo vital

- Ajustar movimiento, alimentación y descanso según la energía del día.
- Aceptar que el cuerpo cambia con la edad, el clima, el trabajo y el proceso migratorio.
- Evitar exigirse más de lo que el cuerpo puede ofrecer en días de cansancio o estrés.
- Permitir pausas cuando el cuerpo lo pide, sin culpa ni autoexigencia.

Alimentación consciente y saludable

La alimentación es uno de los pilares más importantes de la salud física. Para muchas mujeres migradas, comer bien no siempre es sencillo: los horarios laborales son extensos, el ritmo del país de acogida es distinto, algunos alimentos culturales no están disponibles, y a veces la ansiedad o el cansancio condicionan el apetito. Aun así, las mujeres desarrollan estrategias para adaptar su alimentación a su bienestar físico, emocional y económico.

La alimentación también es un puente entre culturas: mantener ciertos sabores tradicionales reconforta el cuerpo y la emoción; puede dar tranquilidad y conexión en medio del proceso migratorio.

Mantener una dieta equilibrada y sostenible



Comer de forma equilibrada no implica restricciones estrictas, sino variedad y moderación: verduras, proteínas, frutas, cereales y grasas saludables en proporciones ajustadas. Evitar lo que nos sienta mal y los extremos (ni excesos ni dietas rígidas) permite una alimentación accesible, estable y fácil de sostener en el día a día, favoreciendo la energía, la digestión y el bienestar general.

Ajustar la alimentación a lo que el cuerpo necesita



El cuerpo suele indicar qué requiere en cada momento: a veces comidas ligeras y calientes; otras, alimentos más energéticos, especialmente ante el frío, el cansancio o los cambios del ciclo menstrual. Escuchar estas señales y responder con flexibilidad ayuda a mantener estabilidad y equilibrio.

Mantener o adaptar hábitos alimentarios propios de la cultura de origen



Respetar horarios y cocinar en casa: potajes, sopas, zumos, infusiones o preparaciones típicas de cada país aportan bienestar físico y emocional. Conservar estas prácticas o adaptarlas al clima, a los ingredientes disponibles o a las nuevas rutinas, ayuda a mantener identidad, equilibrio y salud.

Identificar cómo influyen el estrés, la ansiedad o el cansancio en la alimentación



Muchas mujeres reconocen que comen más cuando están ansiosas o cansadas, o que el hambre disminuye en momentos de estrés. Diferenciar hambre real de hambre emocional permite tomar decisiones más conscientes, evitar malestares digestivos y regular mejor los cambios en el apetito.

“El año pasado aprendí mucho de cocina y me encanta probar sabores nuevos con especias y verduras. Noto que para mí es mucho cuidado cuando soy consciente en lo que como” (Colombia, 19 años)



“Las verduras chinas me hacen sentir en casa... son parte de mi salud también. En Usera hay verduras chinas frescas y cocino con eso como hacía mi familia” (China, 39 años)

“Cada vez que iba a comer decía: ¿Estoy comiendo por hambre o por tristeza?” (Argentina, 41 años)



✓ Buenas Prácticas

Mantener una dieta equilibrada y sostenible

- Incluir diariamente verduras, frutas, proteínas y cereales.
- Evitar extremos: ni restricciones rígidas ni comidas muy pesadas.
- Priorizar alimentos frescos y reducir procesados cuando sea posible.
- Adaptar cantidades según la actividad del día y el nivel de energía.
- Comer despacio y sentadas siempre que se pueda.

Ajustar la alimentación a lo que el cuerpo necesita

- Optar por comidas ligeras cuando hay cansancio, ansiedad o malestar digestivo.
- Incorporar alimentos más energéticos en días de frío, alta carga laboral o ciclo menstrual.
- Escuchar señales del cuerpo: hinchazón, pesadez, sueño, sed, antojos.
- Diferenciar si el deseo de dulce o grasa viene del cuerpo o de las emociones.
- Ajustar raciones y combinaciones de alimentos según el momento del día (más ligero en la noche).

Mantener o adaptar hábitos alimentarios propios de la cultura de origen

- Ajustar movimiento, alimentación y descanso según la energía del día.
- Aceptar que el cuerpo cambia con la edad, el clima, el trabajo y el proceso migratorio.
- Evitar exigirse más de lo que el cuerpo puede ofrecer en días de cansancio o estrés.
- Permitir pausas cuando el cuerpo lo pide, sin culpa ni autoexigencia.

Identificar la influencia del estrés, la ansiedad o el cansancio en la alimentación

- Observar el apetito en momentos de estrés.
- Registrar qué situaciones generan hambre emocional (soledad, presión laboral, preocupación).
- Diferenciar hambre física de hambre emocional.
- Evitar comidas rápidas motivadas por prisa o carga mental.
- Elegir alimentos suaves en días de malestar emocional para evitar digestiones pesadas.

Movimiento y actividad física

El movimiento es una herramienta clave para cuidar el cuerpo y regular el bienestar emocional. Para muchas mujeres migradas, no significa “hacer deporte”, sino encontrar formas accesibles de activarse: caminar, bailar, estirarse, usar el parque, practicar yoga o algún deporte. Estas acciones reducen la ansiedad, mejoran el sueño, regulan la energía y fortalecen la sensación de control corporal. Además, el movimiento conecta con otras personas: caminar con amigas, bailar en comunidad o participar en clases colectivas crea vínculos y ayuda a tejer redes.

Incorporar movimiento cotidiano y accesible



Caminar unos minutos, usar la bicicleta, subir escaleras, bailar en casa o moverse por el barrio ayudan a activar la circulación, reducir la tensión y mejorar el estado de ánimo. El movimiento cotidiano es una forma de ejercicio accesible, sin necesidad de tiempo, dinero ni equipamiento especial.

Elegir actividades desde el disfrute



Para sostener el ejercicio, es fundamental que la actividad no se entienda desde la exigencia o la obligación, si no que produzca placer o calma; de manera que siempre conecten con la energía, la motivación y la realidad de cada mujer.

Actividad física compartida: vínculo, apoyo y motivación



Muchas mujeres encuentran bienestar en hacer actividad física en grupo: caminar con amigas, asistir juntas a clases, bailar en grupo o participar en equipos deportivos. Estas prácticas no solo motivan a mantener el movimiento, sino que también refuerzan vínculos, generan identidad compartida y crean espacios de apoyo y pertenencia.

Usar el movimiento como herramienta emocional



Para muchas mujeres, moverse no es solo cuidar el cuerpo: también ayuda a despejar la mente, regular emociones, soltar tensión y recuperar equilibrio. Actividades como bailar, hacer yoga, caminar al aire libre o realizar pequeños ejercicios de fuerza contribuyen a mejorar el ánimo y reducir estrés. El movimiento genera energía.

“Al principio iba al gimnasio con mi pareja, pero no era algo que me llenara. Entonces decidí apuntarme a natación y pues hasta hace poco que ya dejé de ir por tema de trabajo” (Marruecos, 28 años)



“Cuando llegué me compré una bicicleta y para mí ha sido mi salida cuando estoy estresada. Es muy importante, es una forma de moverme y de liberar todo eso que se va acumulando” (Colombia, 42 años)

“En los talleres de bailes peruanos siento alegría... estamos juntas, nos movemos y me recuerda a mi tierra” (Participante grupo de discusión, Sevilla)



Buenas Prácticas

Incorporar movimiento cotidiano y accesible

- Caminar al menos 10–20 minutos al día, sola o acompañada.
- Subir escaleras en lugar de usar ascensor cuando sea posible.
- Bailar en casa unos minutos para activar el cuerpo y la energía.
- Usar la bicicleta o caminar como medio de transporte.
- Aprovechar el parque, la plaza o el barrio para moverse sin coste.
- Pausas activas en el trabajo, sobre todo si trabajas sentada.
- Integrar movimiento en tareas cotidianas

Ajustar la alimentación a lo que el cuerpo necesita

- Optar por comidas ligeras cuando hay cansancio, ansiedad o malestar digestivo.
- Incorporar alimentos más energéticos en días de frío, alta carga laboral o ciclo menstrual.
- Escuchar señales del cuerpo: hinchazón, pesadez, sueño, sed, antojos.
- Diferenciar si el deseo de dulce o grasa viene del cuerpo o de las emociones.
- Ajustar raciones y combinaciones de alimentos según el momento del día (más ligero en la noche).

Mantener o adaptar hábitos alimentarios propios de la cultura de origen

- Ajustar movimiento, alimentación y descanso según la energía del día.
- Aceptar que el cuerpo cambia con la edad, el clima, el trabajo y el proceso migratorio.
- Evitar exigirse más de lo que el cuerpo puede ofrecer en días de cansancio o estrés.
- Permitir pausas cuando el cuerpo lo pide, sin culpa ni autoexigencia.

Identificar la influencia del estrés, la ansiedad o el cansancio en la alimentación

- Observar el apetito en momentos de estrés.
- Registrar qué situaciones generan hambre emocional (soledad, presión laboral, preocupación).
- Diferenciar hambre física de hambre emocional.
- Evitar comidas rápidas motivadas por prisa o carga mental.
- Elegir alimentos suaves en días de malestar emocional para evitar digestiones pesadas.

Descanso, sueño e higiene diaria

El descanso y el cuidado corporal son pilares básicos de la salud física. Para muchas mujeres migradas, dormir bien o ducharse con calma no siempre es fácil debido al trabajo, las cargas de cuidado y el estrés. Aún así, desarrollan estrategias para proteger su sueño, renovar energía y mantener rutinas de higiene y autocuidado. Dormir lo suficiente, cuidar la piel y el cabello, o dedicar unos minutos a la propia imagen no son actos superficiales: ayudan a regular emociones, sostener la energía y reforzar la autoestima y la dignidad.

Crear un entorno que favorezca el sueño reparador



Dormir en oscuridad, evitar pantallas al menos 30 minutos antes, ventilar la habitación, usar ropa cómoda y retirar estímulos que generan alerta mejora la calidad del descanso. Cada cuerpo necesita un número distinto de horas: escuchar ese ritmo, respetarlo y adaptar el espacio donde dormimos permite recuperar energía, mantener el ánimo y proteger la salud física.

Preparar al cuerpo para fomentar un buen descanso



Crear una transición suave entre el día y la noche ayuda a bajar la activación: leer unos minutos, escuchar sonidos relajantes, beber una infusión o darse una ducha caliente. También pueden incorporarse gestos sencillos como masajear los pies, usar aromas relajantes, practicar respiración profunda o visualizar escenas calmadas. Estos rituales señalan al cuerpo que es hora de descansar y facilitan un sueño más profundo y reparador.

Ducha y cuidado corporal como reinicio físico y emocional



La higiene cotidiana funciona para muchas mujeres como una forma de reconectar con el cuerpo y renovar energía. Pequeños actos como exfoliar la piel o hidratar el cuerpo ayudan a regular el ánimo, bajar la tensión y reforzar la autoestima.

Rutinas estéticas vinculadas a la identidad y la autoestima



Prácticas como aplicar mascarillas, usar henna, trenzar el pelo, maquillarse o peinarse con calma son gestos que muchas mujeres vinculan al bienestar emocional, la conexión con sus culturas y la autoestima física. Más allá de la estética, son prácticas que fortalecen identidad, presencia y dignidad en contextos donde la migración a menudo desvincula del propio cuerpo.

“La habitación es solo para descansar... ni televisor... tu tranquilidad y el sueño es demasiado importante para la salud” (Rusia–Bulgaria, 52 años)



“Me gusta bañarme y hacerme el skin care, que es exfoliante, tónico facial y crema hidratante para la cara. Eso me sienta bien porque me veo aún más guapa todavía” (Angola, 25 años)

“Con mis tías aprendí el tema del pelo con la henna... no solo como coloración, sino como protección, identidad y autocuidado” (Marruecos, 24 años)



Buenas Prácticas

Crear un entorno que favorezca el sueño reparador

- Dormir en completa oscuridad o con luz mínima.
- Evitar pantallas (móvil, TV) al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Ventilar la habitación para regular la temperatura y el aire.
- Mantener el dormitorio solo para descanso: sin televisor, sin ruidos invasivos.
- Respetar el número de horas que necesita cada cuerpo

Preparar al cuerpo para un buen descanso

- Tomar una infusión caliente (manzanilla, tila, hierbabuena) o, leche con miel.
- Leer unos minutos para bajar la activación mental.
- Escuchar sonidos relajantes (lluvia, naturaleza, música suave).
- Darse una ducha caliente antes de dormir.
- Usar aromas calmantes como lavanda o naranja.
- Masajear los pies o las manos con aceites para relajar el cuerpo.
- Realizar respiración profunda o visualizaciones tranquilas

Ducha y cuidado corporal como reinicio físico y emocional

- Tomarse una ducha para “resetear” el cuerpo después de un día intenso.
- Secar bien el cuerpo especialmente en zonas de pliegues (ingles, corvas, axilas).
- Lavar el rostro y aplicar hidratantes, tónicos o exfoliantes.
- Hidratar el cuerpo y masajear con dedicación.
- Mantener rutinas de higiene bucodental.

Rutinas estéticas vinculadas a la identidad y la autoestima

- Aplicar mascarillas capilares caseras o comerciales.
- Usar henna para fortalecer el cabello y conectar con la cultura de origen
- Peinarse o arreglarse con calma para reforzar autoestima.
- Mantener rutinas de belleza como gesto de bienestar, no como obligación estética.

Remedios y saberes populares

Los saberes tradicionales no solo alivian síntomas cotidianos: también conectan con la memoria, la identidad y el hogar. Para muchas mujeres, siempre hay ciertos ingredientes básicos en su “botiquín natural”: caléndula, ajo, vinagre, miel, cúrcuma, romero... Son cuidados transmitidos por madres y abuelas, que combinan conocimiento corporal, cultura y afecto. Estos remedios no sustituyen la medicina moderna: conviven con ella. Las mujeres deciden cuándo usar plantas, ungüentos o alimentos terapéuticos y cuándo acudir a profesionales, integrando ambos saberes según la necesidad y el contexto migratorio.

Usar plantas medicinales e infusiones tradicionales



Las plantas medicinales y las infusiones son uno de los recursos más utilizados por las mujeres migradas. Son saberes heredados que alivian indigestiones, resfriados, dolores de garganta, cólicos menstruales, ansiedad leve... Son culturalmente significativos, aportan calma, familiaridad y conexión emocional. Ofrecen respuestas accesibles y coherentes con las costumbres y funcionan como un primer paso de autocuidado ante síntomas leves.

Aplicar ungüentos, aceites y preparados caseros



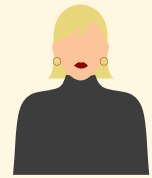
El uso de alcoholes medicinales, aceites calientes, bálsamos naturales y cremas caseras es muy habitual ofreciendo alivio rápido y accesible. Se emplean para golpes, inflamaciones, contracturas, digestiones pesadas o tensión muscular. Estas prácticas combinan técnica, tradición y memoria familiar.

Mantener saberes culinarios tradicionales



Muchas mujeres cuidan su salud física preparando sopas, caldos, zumos naturales, cremas o infusiones de su cultura, que reconfortan, mantienen la salud general y ayudan a recuperar energía. También preservan técnicas como fermentar col, embotar verduras, preparar yogur casero o conservar hierbas naturales. Estos conocimientos aportan nutrición, continuidad cultural y una sensación profunda de bienestar y hogar.

Y te digo que primero se utilizan todos los remedios caseros que se conocen, es de la sabiduría de la gente. Esa es nuestra cultura”
(Rusia–Bulgaria, 52 años)



“Mi nona calentaba aguardiente en la boca y me lo echaba en la panza para los gases, con masaje... yo a mi hija le hago lo mismo”
(Colombia, 41 años)

“Son cosas que nos traemos de nuestros países... no son solo remedios, son recuerdos y cuidados” *(Participante grupo de discusión, Huelva)*



✓ Buenas Prácticas

Usar plantas medicinales e infusiones tradicionales

- Utilizar remedios caseros para aliviar molestias leves.
- Observar cómo responde el cuerpo antes de repetir el remedio.
- Evitar su uso prolongado sin orientación profesional.
- Pedir consejo profesional si hay dudas, embarazo, lactancia o enfermedades crónicas.
- Si los síntomas son intensos, persistentes o empeoran, consultar al médico.
- Compartir y aprender estos saberes con otras mujeres.

Aplicar ungüentos, aceites y preparados caseros

- Usar estos preparados para contracturas, golpes o tensión muscular.
- Aplicar calor local y masajes suaves respetando la piel y las zonas sensibles.
- Evitar aplicar productos sobre heridas abiertas, piel irritada o infecciones.
- Detener su uso y acudir al médico si aparece irritación, dolor o reacción adversa

Mantener saberes culinarios tradicionales

- Preparar alimentos propios de la cultura de origen.
- Adaptar recetas tradicionales a los ingredientes disponibles.
- Incorporar técnicas culinarias heredadas: fermentados, conservas, etc.
- Reconocer la cocina como espacio de salud, memoria y bienestar emocional.

Recursos ampliados de remedios y saberes populares

A continuación se presenta un “recetario” con recursos de autocuidado basados en saberes populares y prácticas tradicionales compartidas por las mujeres participantes:

Plantas e infusiones para digestión, y tránsito intestinal



- **Manzanilla:** dolor abdominal, molestias digestivas, ansiedad y sueño.
- **Anís:** gases, inflamación abdominal.
- **Hierbabuena:** digestión difícil, molestias estomacales.
- **Apio hervido (infusión):** beber el líquido después de hervir para el dolor de barriga.
- **Boldo:** digestiones pesadas, comidas muy grasas.
- **Aloe vera tomada:** acidez estomacal, malestares digestivos.
- **Agua con bicarbonato:** digestiones pesadas
- **Cilantro crudo:** activa la circulación, sensación de “recuperar el cuerpo”.
- **Suero casero con agua con sal y azúcar + limón + bicarbonato:** para diarrea
- **Zumo de medio limón:** diarrea
- **Ajedrea + pan tostado:** diarrea.
- **Agua de fermento de col:** estreñimiento

Remedios para la gripe y congestión



- **Té verde + hierbabuena + miel + limón + jengibre:** gripe
- **Infusión con ajo + jengibre + miel + limón:** receta de la abuela
- **Infusión de jengibre con cúrcuma y pimienta negra:** reduce la inflamación, mejora la digestión y el sistema inmunológico.
- **Panela caliente con limón + miel + jengibre** adaptada en España.
- **Poleo menta con aguardiente:** para sudar y “soltar el catarro”.
- **Ducha caliente o vapor caliente:** liberar mucosidad.
- **Agua caliente con sal en los pies:** sudar toxinas
- **Friegas con aguardiente:** descongestión.
- **Michelada caliente (cerveza + limón + picante):** descongestión
- **Leche con miel:** dolor de garganta
- **Gárgaras de agua tibia con vinagre:** dolor de garganta

Remedios para la tos y los mocos



- **Jarabe casero de cebolla cruda con miel**
- **Dormir con una cebolla cerca:** afloja flemas.
- **Percusión torácica:** con yemas de los dedos
- **Mentizan:** producto boliviano tipo Vicks, aplicado en sienes/pecho

Remedios para la fiebre



- **Calcetines empapados en vinagre:** baja la fiebre
- **Infusión de jengibre “fuerte”:** sudoración.
- **Baños de pies con agua caliente y sal:** fiebre, resfriado.
- **Ducha caliente:** para sudar toxinas.
- **Hojas de col en el vientre y cabeza:** baja la fiebre
- **Dormir con un trozo de cebolla roja en el calcetín:** baja la fiebre

Remedios para el dolor de cabeza, de dientes y de oídos



- **Poner una pizca de sal debajo de la lengua** quita el dolor de cabeza
- **Alcohol etílico en la frente** para dolor de cabeza
- **Colocar un diente de ajo en la cavidad de una caries abierta** para reducir el dolor
- **Ajo en aceite caliente,** gotas para otitis

Remedios para aliviar los cólicos menstruales:



- **Infusión de orégano:** reduce cólicos y relaja el abdomen..
- **Infusión de canela en astillas:** relaja músculos uterinos y alivia dolor.
- **Infusión de cáscaras de naranja:** Suave, digestiva y alivia dolor menstrual
- **Infusión de caléndula:** calma cólicos y tensión premenstrual.
- **Aplicar calor en el vientre;** compresa, saquito o botella caliente para reducir dolor.

Remedios para la piel, quemaduras, golpes e irritaciones



- **Aloe vera tópico:** quemaduras solares, irritación.
- **Crema de caléndula hecha en casa:** inflamación de piel, irritaciones, picaduras.
- **Miel de abeja:** aplicar sobre quemaduras
- **Aceite de hierba de San Juan:** quemaduras y contracturas.
- **Rosa mosqueta:** cicatrices, estrías
- **Patata cruda:** sobre golpes cerrados.
- **Vinagre:** sobre golpes para desinflamar.

Remedios para el cabello



- **Manteca de cerdo + vinagre:** piojos
- **Yema de huevo como champú:** fortalece el cabello
- **Henna:** fortalece el cabello
- **Aceite de oliva + ajo machacado:** fortalece raíces del cabello.

Ungüentos, aceites y preparados caseros



- **Alcohol de romero:** golpes, inflamación, contracturas.
- **Aguardiente anisado:** calentado en boca y aplicado en círculos sobre el abdomen en sentido del reloj para gases abdominales
- **Aceites calientes o templados:** vientre, espalda, piernas.
- **Masaje con aceite de romero:** para dolor en pecho o barriga.

Saberes culinarios tradicionales



- **Potajes y sopas suaves:** apio, pollo, arroz, patata.
- **Sopa tarator de yogur + pepino + ajo + hinojo**
- **Verduras chinas frescas de huertos locales:** base de salud física.
- **Mermeladas caseras:** de fruta
- **Verduras en botes:** fresas, cerezas, pimientos asados...
- **Yogur casero con bacilo búlgaro (*Lactobacillus bulgaricus*):** salud intestinal.
- **Sopas e infusiones de cúrcuma y jengibre**
- **Jugo verde o zumos naturales:** naranja + remolacha, banana + manzana para energía y vitaminas
- **Mezcla de harinas y semillas para mujeres por encima de 40 años:** 100gr de cúrcuma, 100 gr de harina de remolacha, 100gr de semilla de calabaza, 100gr de chia, 100gr de maca peruana, 100gr harina de manzana. Ayuda en el colesterol, diabetes, hormonas, antiinflamatorio.
- **Higos, ajo, aceite de oliva:** comemos una cucharada en ayunas para el sistema inmune.
- **Postre saludable:** yogur natural + chía (lo ponemos en el frigorífico) + fruta seca + fruta + miel
- **Vaso de agua tibia con limón en ayunas:** para depurar.
- **Ajo machacado con limón en ayunas:** antiinflamatorio y limpia el sistema digestivo.



Revisiones, prevención y acompañamiento sanitario

La prevención y el acceso al sistema sanitario son pilares esenciales de la salud física, pero para muchas mujeres migradas implican desafíos específicos: desconocimiento de los derechos, del idioma, miedo a ser juzgadas, experiencias negativas y, en muchos casos, son las propias barreras administrativas lo que impide el acceso. Aun así, las mujeres encuentran maneras de cuidarse: preguntan, buscan información fiable, se apoyan en redes y aprenden a orientarse en un sistema sanitario que al principio puede resultar lejano

Buscar ayuda o atención médica



Pedir ayuda también forma parte del autocuidado físico. Cuando aparecen síntomas nuevos, intensos o persistentes (dolores que no ceden, insomnio prolongado, mareos, inflamaciones o señales que preocupan) acudir a una revisión médica o a un espacio profesional evita que el malestar avance.

Prevención proactiva



Hacer revisiones, chequeos regulares y controles médicos periódicos como analíticas, radiografías, medidas de tensión, seguimiento de enfermedades crónicas, etc. permite conocer el estado de salud y detectar problemas antes de que se agraven.

Información sobre el funcionamiento del sistema sanitario



Acceder al sistema de salud requiere comprender cómo funciona para poder tomar decisiones informadas sobre su propia salud: dónde pedir cita, qué servicios están disponibles y qué derechos se tienen. Muchas mujeres aprenden esto preguntando en organizaciones, centros médicos, legislación o recibiendo ayuda de otras mujeres.

Superar barreras administrativas, idiomáticas y de tiempo



Las mujeres enfrentan obstáculos como trámites complicados, dificultades con el idioma, horarios laborales y, en ocasiones, discriminaciones. Por ello desarrollan estrategias como pedir traducción, usar aplicaciones de interpretación, buscar centros donde se sienten tratadas con respeto o acudir acompañadas. El acceso puede variar según la situación administrativa y la comunidad autónoma de residencia. Si tienes dudas, pregunta en tu centro de salud, servicios sociales u organizaciones de confianza; existen derechos de atención sanitaria aunque no tengas autorización de residencia. **Más información en el capítulo 8: “Cuidar mi economía, mi trabajo y mis derechos”.**

“Aquí la información cuesta... tienes que preguntar mucho para saber a qué tienes derecho” (Participante grupo de discusión, Madrid - La Parcería



“El idioma a veces me frena, pero voy con alguien que me ayuda y así puedo explicarme mejor” (Participante grupo de discusión, Huelva))

“A veces me toca ir al médico un poco en modo lucha, exigiendo. Cuando yo quería un tono como, aconsejame, hablemos. Pero dan por hecho cosas y te dan por hecho que tú no sabes tus derechos” (Participante grupo de discusión, Madrid - Afrocolectiva)



✓ Buenas Prácticas

Buscar ayuda o atención médica

- Consulta al médico ante síntomas que se repiten o que no desaparecen.
- Anotar molestias para explicarlas mejor en la consulta.
- No esperar a que un dolor se haga más grave para pedir ayuda.
- Tomar en serio cambios fuertes en sueño, apetito, inflamación o mareos.
- Pedir ayuda cuando algo preocupa o no se entiende.
- Considerar la atención médica como parte del autocuidado, no como última opción.

Prevención proactiva

- Realizar analíticas y controles médicos una vez al año.
- Controlar la tensión arterial, especialmente si hay antecedentes familiares.
- Seguimiento médico de enfermedades crónicas: diabetes, tiroides, colesterol, etc.
- Guardar resultados y documentos médicos para futuras consultas.

Información sobre el funcionamiento del sistema sanitario

- Preguntar en el centro de salud cómo funciona la cita previa y los diferentes servicios.
- Consultar webs oficiales (Servicio de Salud autonómico, Ministerio de Sanidad).
- Preguntar a amigas, vecinas, trabajadoras sociales o mediadoras.
- Acudir a organizaciones o asociaciones para resolver dudas.
- Anotar horarios, teléfonos y pasos necesarios para trámites médicos.
- Buscar profesionales o centros donde la comunicación sea clara y respetuosa.

Superación de barreras administrativas, idiomáticas y de tiempo

- Usar aplicaciones de traducción para explicar síntomas con precisión.
- Ir acompañada de personas de confianza en consultas complejas.
- Solicitar intérprete o mediadora cultural cuando esté disponible.
- Pedir justificante médico para presentarlo en el trabajo.
- Insistir para pedir segunda cita o cambio de profesional cuando no se recibe buena atención.
- Guardar informes, recetas y citas.
- Informarse sobre derechos sanitarios según situación administrativa.
- Cuando haya barreras administrativas, pedir apoyo en servicios sociales.

La mirada especialista



Como médica de familia, reconozco el autocuidado como la mejor manera de nutrir nuestra salud, tanto a nivel físico, como emocional, mental y espiritual. Para mí el autocuidado pasa por parar, mirarnos, identificar cómo estamos y cuidar aquello que es importante para nosotras o que sentimos que no está bien.

Nuestro cuerpo es un organismo complejo, lleno de sabiduría, que nos va comunicando en cada momento de nuestra vida sus necesidades de cuidado. Estar atenta a estas señales y saber interpretarlas es una herramienta muy valiosa en el cuidado de nuestro ser integral. Identificar cambios en mi percepción corporal (dolores, falta de energía, niebla mental, alteraciones en mi tránsito intestinal, etc) me pueden alertar que puedo estar teniendo hábitos que no están siendo saludables para mí.

El cuerpo también habla sobre nuestras emociones. Podemos sentir la ansiedad como una presión en el pecho o un hormigueo en las manos, el enfado como tensión muscular o acidez/reflujo gástrico, por ejemplo. Estas señales del cuerpo nos pueden dar información de nuestro estado emocional, con la posibilidad de aceptar/trabajar/transformar esas emociones.

La primera necesidad de todas las mujeres es cuidar del cuerpo físico a través de algunos pilares de la salud:

El sueño es nuestra primera fuente de energía. Es un tiempo en que nuestro cuerpo se regenera y se limpia. Favorecer un buen descanso en tiempo y calidad es un aspecto importante para cuidar nuestra salud. Nuestro organismo, como el día y la noche, también tiene un ritmo interno. Dentro de las posibilidades es beneficioso intentar respetar este ritmo, acostándonos cuando se va el sol y despertándonos cuando amanece. Si nos cuesta dormirnos o nos levantamos en mitad de la noche con dificultad de volver a conciliar el sueño, puede que estemos con demasiado estrés y nuestro cuerpo no consiga desconectarse para entrar en sueño profundo.

Hacer alguna actividad que nos relaje y nos dé placer (tomar una ducha caliente, leer, hacer respiraciones profundas, meditar, pensar que cosas bonitas hemos vivido en ese día, etc), puede ser útil para ayudarnos a conciliar el sueño de forma rápida y tranquila. Podemos usar algún aceite esencial en inhalación que sea relajante para ayudarnos a conciliar el sueño, como la lavanda angustifolia, la naranja dulce o la manzanilla matricaria (si nos sentimos agitadas o estresadas) o lavanda híbrida (si nos sentimos sin energía ni siquiera para dormirnos). Si aún así no conseguimos tener un sueño reparador, podremos necesitar hablar con un profesional de salud para que nos ayude a cuidar nuestro sueño.

La respiración es nuestra segunda fuente de energía. La respiración nos ayuda a oxigenar nuestro cuerpo y nos trae conciencia del momento presente. Prestar atención a nuestra respiración en varios momentos del día nos puede ayudar a darnos cuenta de cómo nos sentimos, tanto en la percepción de nuestro cuerpo como de nuestras emociones.

Podemos asociar estas respiraciones a inhalar algún aroma que nos produzca bienestar y calma, como el aceite esencial de lavanda, naranja dulce o geranio o algún otro aroma que nos recuerde nuestro país de origen, familia o momentos y gente querida.

La vida es movimiento constante. El movimiento nos trae salud y energía. Poder mover tu cuerpo de forma cotidiana te va a ayudar, probablemente, a sentirte mejor física, emocional y mentalmente. Puedes invitar a mover a tu cuerpo con algunos

estiramientos en casa, prácticas de yoga, caminando, bailando en casa o con amigas, o realizando algún deporte organizado. Lo mejor es que puedas realizarlo a primera hora del día si te es posible e intentar evitar ejercicios extenuantes antes de ir a acostarte.

La alimentación es nuestra tercera gran fuente de energía. La comida tiene muchos componentes: nutritivo, emocional, de placer. Hacer una dieta rica en verduras, fruta, proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres y lácteos. si tienes problemas con los de vaca que sean de oveja y cabra preferencialmente) y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, aceite coco, pescado azul pequeño, caldo de huesos, etc), nos aporta los nutrientes necesarios y nos ayuda a cuidar nuestro sistema digestivo y nuestra microbiota (que es tan importante para mantener nuestra salud hormonal, sistema inmunitario, entre otros). Emocionalmente, buscar alimentos y hacer recetas propias del país de origen nos puede ayudar a calmar el cuerpo con sabores conocidos, proporcionarnos bienestar, felicidad y nutrir el vínculo.

Hacer tres buenas comidas al día y dejar tiempos sin ingerir alimentos puede ser una buena manera de alimentar nuestro cuerpo y permitirle espacios para digerir, metabolizar y limpiar lo que no interesa. El desayuno es una comida importante, con la que ayudamos a nuestro organismo a ponerse en funcionamiento para todo el día. La cena, puede ser más frugal, favoreciendo el consumo de proteínas y verdura, frente a los hidratos de carbono (que comeremos mejor al desayuno y a la comida).

Comer despacio y masticar bien, son buenos aliados para hacer una buena digestión y aprovechar bien todos los nutrientes.

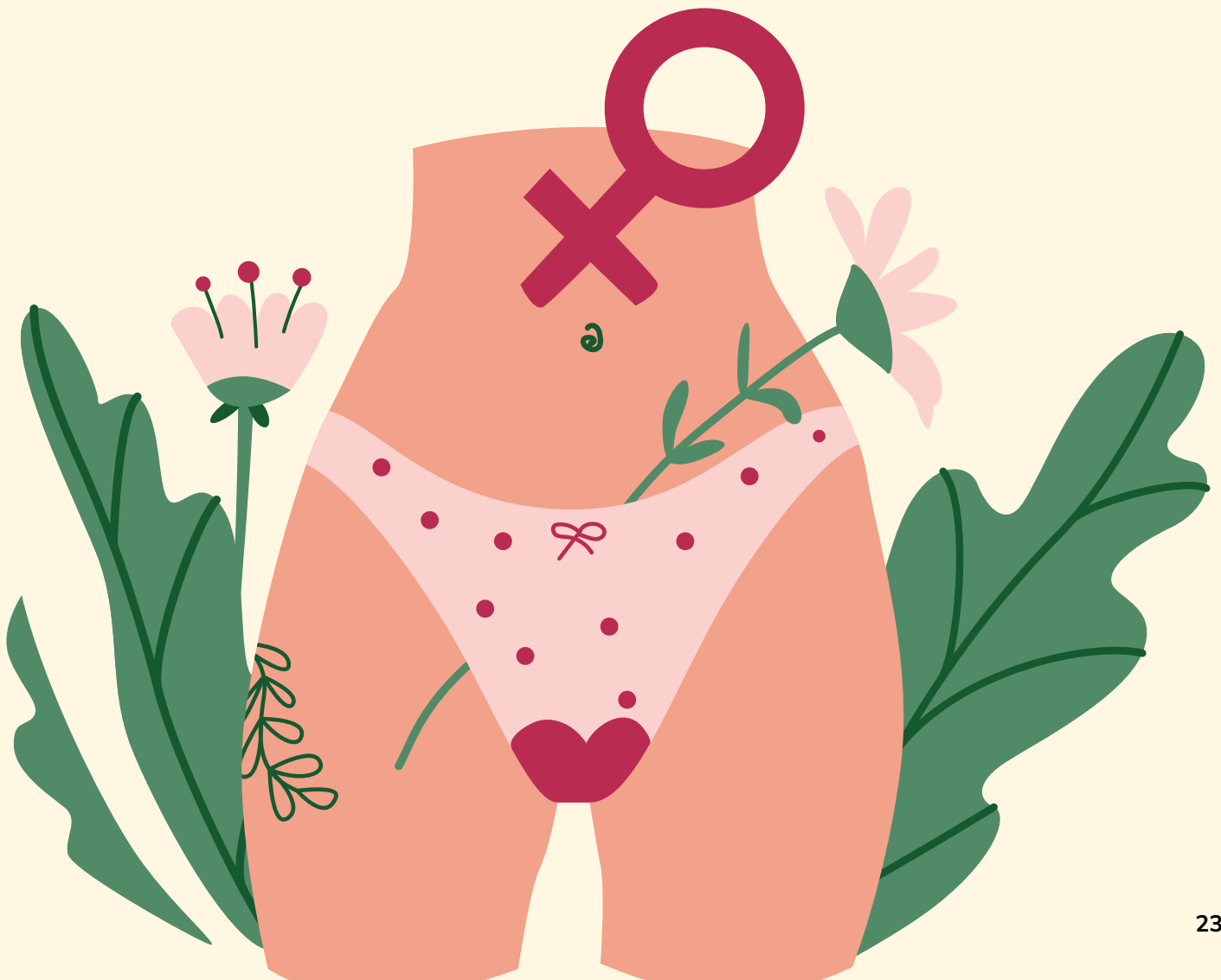
Incorporar en nuestros hábitos cotidianos algunos rituales como baños de pies en sal marino, baños de inmersión con aceites esenciales o la toma de algunos suplementos en épocas de mayor fragilidad (vitamina D, vitamina C o Zinc en invierno, por ejemplo), nos puede ayudar a prevenir desequilibrios y a tratar patologías simples, como pequeñas gripes.

Además, estas prácticas y sabiduría más antiguas nos pueden ayudar a reconectar con nuestro hogar y tradición, cuando hemos migrado.

Poder realizar un acompañamiento por un profesional de salud de confianza y de cercanía es importante para reforzar el cuidado en la prevención de desequilibrios de la salud, diagnosticar y tratar posibles dolencias. Visitas periódicas según tu estado de salud: habitualmente anuales si no tienes enfermedades o con un intervalo menor si tienes alguna patología crónica (hipertensión, diabetes, enfermedades autoinmunes, etc). Estos profesionales de salud deben poder responder tus dudas y cuestiones, poder proponerte un plan de cuidados individualizado y acorde a tus necesidades físicas, emocionales, mentales y religiosas si es el caso.

Esther de León Rodríguez
Médica de familia y comunitaria.

3 Cuidar mi ciclo, mi deseo y mi decisión





La salud menstrual, sexual y reproductiva es una parte esencial del bienestar integral de las mujeres, aunque muchas veces no encontramos espacios seguros, confiables o libres de juicio para hablar de ello. En los grupos MARIS, las mujeres compartieron que conocer el propio placer, comprender los cambios hormonales y respetar los ritmos del ciclo es un paso fundamental para sentirse bien, tomar decisiones informadas y vivir su cuerpo con libertad.

En los procesos migratorios, el estrés, los duelos, las jornadas largas, los cambios en la alimentación, el clima o la falta de descanso pueden afectar al ciclo menstrual, la libido, la fertilidad o la energía. Para vivir con autonomía y bienestar, es bueno escuchar el cuerpo, identificar señales, acceder a información fiable y saber comunicar nuestros deseos de forma libre.

Salud menstrual: mi ciclo y mis hormonas

Conocer el ciclo menstrual, las hormonas y los cambios naturales del cuerpo permite entender mejor la energía, el deseo, el ánimo y la salud física. La migración puede alterar el ciclo por diversos motivos, nuevos hábitos, entorno, preocupaciones, estrés, etc. por lo que escuchar los ritmos del ciclo y observar variaciones ayuda a anticipar malestares y recuperar equilibrio.

Autoconocer el ciclo menstrual y cómo influye en las emociones



El ciclo afecta no solo al cuerpo, sino también al estado emocional. Identificar cuándo la irritabilidad, tristeza, sensibilidad o el cansancio se relacionan con el síndrome premenstrual o con fluctuaciones hormonales permite organizarnos y tratarnos con más amabilidad.

Observar cómo la alimentación, el descanso y el estrés modifican el ciclo.



Cambios en la alimentación, falta de sueño, trabajos intensos o malestares emocionales pueden afectar el ciclo menstrual, la ovulación, el flujo o la regularidad. Escuchar el cuerpo permite detectar señales de alarma, ajustar hábitos y buscar ayuda si las irregularidades se mantienen.

Poner atención a los cambios en la menstruación como señales del cuerpo



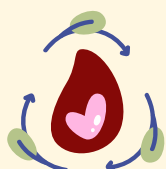
Cambios repentinos en el color del sangrado, en la cantidad, en la duración del ciclo o en el dolor pueden indicar que el cuerpo necesita ayuda. Recordar que si hay dolores muy fuertes, mareos, coágulos grandes, ciclos muy irregulares o malestar intenso, es importante acudir al centro de salud.

Respetar y cuidar la transición hormonal



La perimenopausia, la menopausia y otras variaciones hormonales transforman de forma natural la energía, el ánimo y la regularidad del ciclo. Cada mujer vive esta etapa de forma distinta. Reconocer los síntomas (sofocos, cambios en el sueño, bajones, etc.) permite tratarnos con compasión, acompañar al cuerpo y adaptar la alimentación, el descanso y el movimiento a cada etapa vital.

Cuidar la menstruación como parte natural de la salud



Hablar del ciclo permite compartir saberes y apoyarnos en prácticas cotidianas o remedios tradicionales para aliviar molestias. Integrar estos cuidados ayuda a vivir la menstruación sin vergüenza y con libertad, reconociéndose como un proceso natural que merece atención, amor y respeto.

“Conozco mi cuerpo y llevo control sobre mi ciclo menstrual. Cuando estoy en el pre, me duelen las tetas, dolor y todo eso; y el post el dolor de cabeza y como que todo me irrita y estoy más sensible. Saber eso me calma, sé que es por la regla y se me va a pasar” (Angola, 25 años)



“Hablé con la médica porque la regla me empezó a venir un solo día. Me explicó que a nivel hormonal a veces hay desajustes por estrés o cansancio. A mí me pasa la migraña antes y después” (Argentina, 41 años)

“Cuando tú lees sobre la menopausia es todo como muy negativo: vas a engordar, te va a secar el chichi, no vas a tener ganas.. Entonces, yo pienso que está mal enfocado, es un cambio de etapa, también tiene cosas buenas” (Chile, 52 años)



✓ Buenas Prácticas

Autoconocer el ciclo menstrual y cómo influye en las emociones

- Registrar el ciclo (calendario o app).
- Identificar patrones de ánimo según la fase del ciclo.
- Anticipar días sensibles para organizar la carga mental.
- Tratarse con más amabilidad sabiendo que las emociones son hormonales.
- Buscar apoyo profesional si el dolor impide hacer vida normal.

Observar cómo la alimentación, el descanso y el estrés modifican el ciclo

- Notar efectos y alteraciones del ciclo por alimentación, falta de sueño o preocupaciones.
- Ajustar rutinas si el ciclo cambia o se vuelve irregular.
- No normalizar y buscar apoyo profesional si hay alteraciones prolongadas.

Poner atención a los cambios en la menstruación como señales del cuerpo

- Vigilar cambios de color, cantidad, dolor o duración.
- Recordar que el dolor intenso no es normal.
- Consultar si hay dolor incapacitante, sangrado anormal o irregularidad persistente.

Respetar y cuidar la transición hormonal

- Reconocer síntomas de perimenopausia o menopausia.
- Ajustar alimentación, descanso y movimiento.
- Acompañar el proceso con hábitos saludables, paciencia y comprensión.
- Busca apoyo profesional si los síntomas te afectan mucho.

Cuidar la menstruación como parte natural de la salud

- Hablar del ciclo con naturalidad en espacios de confianza.
- Elegir productos cómodos (copa, compresas, bragas menstruales).
- Descansar y comer alimentos antiinflamatorios durante la menstruación
- Utilizar remedios caseros para aliviar el dolor menstrual (Ver capítulo 1:Remedios y saberes populares)

Salud reproductiva: elecciones conscientes

La salud reproductiva abarca el bienestar físico, emocional y social relacionado con la fertilidad, la capacidad de decidir si tener hijos o no, el acceso a métodos anticonceptivos seguros, las revisiones ginecológicas y la prevención de ITS. Estas decisiones requieren tener en cuenta no solo el cuerpo, sino también el contexto emocional, laboral, económico y administrativo. Reproducirse conscientemente significa informarse, escuchar el cuerpo, conocer los derechos sexuales y reproductivos, hacerse revisiones periódicas y tomar decisiones desde la autonomía.

Realizar revisiones ginecológicas y pruebas preventivas



Las revisiones ginecológicas son una parte esencial de la prevención. Ayudan a detectar a tiempo infecciones, inflamaciones, alteraciones o condiciones que pueden afectar la fertilidad y a nuestro sistema reproductivo.

Escuchar el cuerpo y atender señales de alerta



Además de los cuidados menstruales, es importante prestar atención a señales que afectan la salud reproductiva. Dolores, inflamación, molestias, infecciones recurrentes o un cansancio extremo son avisos que no deben normalizarse. También es positivo observar tus genitales para identificar posibles cambios.

Tomar decisiones reproductivas desde el deseo propio y no desde la presión



Las mujeres expresaron que la maternidad, o la decisión de no ser madres, debe alinearse con su bienestar físico, emocional, social y material. Pensar en el propio deseo, valorar el momento vital, conocer los derechos reproductivos y los métodos anticonceptivos permite decidir con claridad y seguridad.

Buscar información fiable y apoyo profesional



Comprender cómo funcionan los métodos anticonceptivos o qué hacer ante una ITS brinda seguridad y evita miedos innecesarios. Las mujeres suelen apoyarse entre ellas, recurrir a organizaciones, preguntar en centros de salud o contrastar información para tomar decisiones informadas.

“Creo que es importante que se hagan chequeos mínimos... una ecografía de mama, controles... eso me genera seguridad” (Brasil, 37 años)



“Ese tema de tener hijos la verdad que no me he preocupado porque ahora mismo ni yo ni mi pareja pensamos en ello. Pero como he tenido retrasos y problemas, sí he ido al ginecólogo y me he preocupado por que vieran que todo está bien” (Marruecos, 28 años)

“Hay que tener cuidado porque las pastillas al fin y al cabo son súper intrusivas, te quitan la regla, una parte tan importante. Ya que a fin y al cabo el ciclo menstrual te regula todo” (Participante grupo de discusión, Madrid - Afrocolectiva)



✓ Buenas Prácticas

Realizar revisiones ginecológicas y pruebas preventivas

- Acudir al servicio de ginecología sabiendo que hay larga lista de espera.
- Hacerse citologías, ecografías y controles hormonales de forma periódica.
- Solicitar pruebas de ITS cuando hay vida sexual activa, reciente u ocasional.

Escuchar el cuerpo y atender señales de alerta

- Atención al dolor pélvico, molestias durante las relaciones sexuales o infecciones recurrentes.
- Observar cambios en el flujo vaginal: olor, color, textura o cantidad.
- Detectar cansancio extremo, inflamación o alteraciones persistentes.
- Autoexplórate para identificar alteraciones físicas: verrugas, rojeces, bultos, etc.
- Acudir al centro de salud cuando hay nuevos síntomas, no mejoran o preocupan.

Tomar decisiones reproductivas desde el deseo propio

- Reflexionar sobre el momento vital y las condiciones para maternar o no maternar.
- Tomar decisiones sin presiones familiares, culturales o de pareja.
- Valorar alternativas anticonceptivas seguras y elegir la más adecuada.
- Conocer los derechos reproductivos en organizaciones o centros de salud.

Buscar información fiable y apoyo profesional

- Preguntar en centros de salud sobre anticoncepción, ITS o dudas ginecológicas.
- Consultar información oficial, contrastada y adaptada a cada necesidad.
- Apoyarse en organizaciones, asociaciones o redes de mujeres migradas para aclarar dudas.
- Solicitar acompañamiento para trámites, citas médicas o traducciones cuando sea necesario.

Salud sexual: placer, responsabilidad y decisión

La salud sexual forma parte fundamental del bienestar integral. No se trata sólo de evitar riesgos, sino de vivir la sexualidad desde el placer, el deseo, el consentimiento, la libertad y el derecho a sentirse bien dentro del propio cuerpo. Para muchas mujeres migradas, hablar de sexualidad implica también desmontar silencios, tabúes y mandatos culturales, así como recuperar el deseo y el disfrute en medio de procesos migratorios marcados por el estrés, la soledad o la carga laboral. Cuidar la sexualidad incluye cultivar el bienestar emocional, fortalecer la autoestima, escuchar el cuerpo, protegerse, elegir relaciones donde haya respeto y reconocer el placer como una forma legítima de autocuidado.

Explorar mi placer desde el autoconocimiento.



Cuidar la salud sexual comienza por explorar nuestro propio cuerpo sin culpa ni vergüenza. Conocer nuestra forma de excitación, los ritmos que tenemos y los cambios de deseo según el ciclo, el estrés o el momento vital es un acto de autonomía. Cuando nos damos permiso para explorar nuestro placer, dejamos de vivir la sexualidad “desde fuera” (para complacer o responder expectativas) y empezamos a vivirla de forma plena, satisfactoria y respetuosa con una misma.

Aceptar mi cuerpo como parte del bienestar sexual



El placer también nace de cómo nos miramos y nos tratamos. Aceptar el cuerpo: sus formas, sus cambios, sus marcas, su historia; permite vivir la sexualidad desde un lugar de seguridad y presencia, no de juicio. Muchas mujeres reconocen que la imagen corporal a veces las limita para el placer, por ello, cultivar una relación amable con nuestro cuerpo es fundamental para poder abrirnos a una sexualidad libre que fortalezca nuestra autoestima.

Relaciones sexuales satisfactorias: comunicación, límites y seguridad



Una sexualidad saludable se construye en relaciones donde haya confianza, respeto y comunicación clara. Responsabilizarnos de nuestro propio placer implica expresar deseos y límites sin vergüenza ni culpa. La seguridad no es solo protección física, sino también sentirnos tranquilas con quien estamos, en un espacio donde el deseo, la escucha y el bienestar mutuo sostienen el placer y fortalecen el vínculo en igualdad.

Tenemos tantas cosas metidas en la cabeza... a veces ni siquiera sabemos qué nos gusta, y por eso terminamos aceptando cosas que no nos hacen sentir bien” (Rumanía, 20 años)



“Hay que cuidar el sexo con la pareja, no te digo que tenga que haber todos los días a todos horas. No se trata del sexo en sí, se trata de todo lo que hay alrededor, del cuidado mutuo entre uno y otro. Y las muestras de afecto, todo” (Rusia-Bulgaria, 52 años)

“El consentimiento y el hablar... poder decir ‘sí a mí no me apetece, no pasa nada’. Entender que cada uno tiene sus días, y que si a ti no te apetece, no tienes por qué estar obligada. Los límites y la comunicación” (Marruecos, 24 años)



✓ Buenas Prácticas

Explorar mi placer desde el autoconocimiento

- Explorar mi cuerpo sin culpa: tocar, sentir y nombrar mis sensaciones.
- Dedicar tiempo al autoplacer sin vergüenza, como una forma legítima de autocuidado.
- Observar qué me gusta, qué me activa y qué me incomoda.
- Reconocer cómo el deseo cambia según el ciclo menstrual, el estrés o el momento vital

Aceptar mi cuerpo como parte del bienestar sexual

- Tratar mi cuerpo con amabilidad, sin juicios ni comparaciones.
- Cultivar una auto-imagen corporal positiva.
- Reconocer y normalizar los cambios naturales del cuerpo: edad, ciclo, migración, estrés.
- Practicar autocuidado corporal: movimiento, cuidado de la piel, descanso, etc.

Relaciones sexuales satisfactorias: comunicación, límites y seguridad

- Asegurar consentimiento claro: lo que no apetece, no se hace.
- Expresar deseos, ritmos y límites con claridad y determinación.
- Exigir pausas o decir “no” cuando algo no se siente bien.
- Elegir relaciones donde haya confianza, escucha y respeto mutuo.
- Proteger la salud sexual mediante métodos seguros e higiene adecuada.
- Acudir a revisiones médicas y pruebas de ITS cuando sea necesario.

3. Cuidar mi ciclo, mi deseo y mi decisión

La mirada especialista



Como médica de familia, con más de 10 años de experiencia dedicada a la salud de las mujeres, considero que conocer nuestro ciclo menstrual es muy importante para conocernos a nosotras mismas, cuidarnos y ayudarnos en los diferentes momentos de nuestra vida.

Desde 2004, la salud menstrual es considerada un signo vital por varias organizaciones de renombre¹, equiparada con la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la temperatura.

La salud menstrual está marcada también por aspectos sociales, culturales y económicos: Las diferentes creencias y tradiciones, los tabúes, las dificultades en adquirir productos menstruales, etc. van a condicionar la manera en cómo vivimos nuestra salud menstrual. Por eso, **hablar de salud menstrual es abordar también los derechos humanos, la salud pública y la equidad de género.**

Las mujeres somos cíclicas. Eso significa que nuestro organismo, nuestras emociones y nuestros pensamientos van a ser, probablemente, diferentes en cada momento del ciclo menstrual. Es probable que en la fase pre-ovulatoria te sientas con más energía, con más capacidad de trabajo, de hacer ejercicio físico con más carga, con más facilidad para socializar y concretar proyectos, con más libido, mientras que en la fase pre-menstrual tengas más ganas de recogerte, estar más en casa, tranquila, de hacer menos esfuerzo físico, incluso que puedas sentirte más triste, sensible o irritada. Esto tiene que ver con las hormonas que dominan las diferentes fases del ciclo. En la fase pre-ovulatoria son los estrógenos que nos estimulan esa capacidad y energía, siendo que en la fase pre-menstrual es la progesterona la que nos invita a mirar dentro de nosotras aspectos que son más sensibles o donde hay dolores no resueltos. **Es natural, por eso, sentirnos diferentes en los distintos momentos del ciclo, siendo que ninguno de estos síntomas o sensaciones deberían condicionarnos de tal forma que nos impidan llevar nuestro día a día con normalidad y fluidez.** Si tienes dolores menstruales que te impiden ir a trabajar (la menstruación no debe ser dolorosa), te duelen mucho los senos, te sientes tan triste que te cuesta muchísimo hacer cualquier cosa antes de la menstruación, por ejemplo, es posible que tus hormonas estén un poco desreguladas y necesites abordar esto con una profesional de salud.

Observar las características de tu menstruación te puede dar también mucha información sobre tu estado de salud: el color, la fluidez, la cantidad. Generalmente tu sangrado debería ser rojizo, fluido, con una cantidad entre 5-80 ml, con una duración entre 3-8 días aproximadamente. Puede haber variaciones individuales, pero si tu menstruación se sale mucho de estos parámetros o tienes un cambio significativo en relación a tus menstruaciones anteriores es recomendable que puedas ver esto con una profesional de salud.

¹Organizaciones como ACOG - Colegio Americano De Obstetras y Ginecólogos, AAP - Academia Estadounidense de Pediatría, etc.

De esta forma, conocer tu ciclo menstrual te va a posibilitar entenderte mejor, así como acompañarte y cuidarte de una forma más amigable, gestionando las exigencias y la necesidad de descanso. También te servirá para reconocer y acompañar los primeros cambios que suceden en la perimenopausia. En esta fase comenzará a haber irregularidades en tu ciclo menstrual (que podrá ser más largo o más corto de lo que era habitualmente) y en tu menstruación (mayor sangrado o por el contrario sangrado más escaso). Estos cambios pueden ir acompañados de otros síntomas: calores, alteraciones de humor, aumento de peso, disminución de la libido, etc. Si estos cambios son muy bruscos o condicionan tu forma de vida o bienestar es importante que puedas consultarlos con una profesional de salud. La menopausia no es el final de la vida útil de las mujeres, sino una fase diferente de su vida reproductiva. La menopausia puede estar asociada también a ganancias en salud integral, por poder traer estabilidad emocional, mayor claridad en las prioridades y mayor autoconocimiento.

Al mismo tiempo que tu ciclo menstrual influye en tus emociones, pensamientos y otras funciones de tu organismo, estos mismos influyen en tu ciclo menstrual. El ejercicio físico muy intenso o una alimentación pobre en cantidad y/o nutrientes puede hacer que tu menstruación desaparezca, por ejemplo. El estrés o alteraciones hormonales a nivel de la tiroides, por ejemplo, también pueden crear alteraciones en tu ciclo menstrual.

Conocer tu ciclo menstrual también va a ser una herramienta importante para cuidar tu fertilidad. Cuando tienes desequilibrios en tu ciclo menstrual es probable que tu fertilidad esté afectada también y tengas más dificultad en quedarte embarazada, ya sea sola o en pareja.

La consulta preconcepcional es un espacio privilegiado para poder abordar todos estos aspectos que envuelven la maternidad, desde los físicos, a los emocionales, los económicos, etc. Si estás embarazada o ya ha nacido tu bebé, acudir a tu profesional de salud puede ser una puerta para obtener información sobre ayudas, redes de apoyo, etc.

Igualmente, si no tienes deseo de gestar, conocer tu ciclo menstrual te puede ayudar a gestionar mejor la forma en que usas la anticoncepción para evitar un embarazo (recuerda que la responsabilidad de la anticoncepción no es exclusiva de las mujeres y debe ser compartida de forma corresponsable con los hombres).

La sexualidad también es una parte importante de nuestro bienestar en salud integral. Está íntimamente ligada a nuestra naturaleza cíclica. Ser conocedoras de nuestro cuerpo, de nuestro placer (identificando las cosas que nos gustan y las que no), de nuestros ritmos, nuestros límites y creencias, nuestras formas diferentes de sentir según nuestro momento vital o según la fase de nuestro ciclo menstrual, puede ser una manera de que podamos vivir la sexualidad de una forma sana y satisfactoria. La menopausia puede ser una oportunidad para redescubrir la forma como queremos vivir nuestra sexualidad de manera más placentera.

Poder disfrutar de nuestra sexualidad pasa por poder disfrutar de nosotras mismas, disfrutar de otra persona (si vivo esa sexualidad en compañía), en respeto, confianza y seguridad, tanto a nivel físico, como emocional y psicológico.

Esther de León Rodríguez
Médica especializada en salud hormonal femenina y fertilidad.

4 Cuidar mi mente y mis emociones





La salud emocional es el eje que sostiene el resto de dimensiones de la vida. Influyen en ella la salud física, social, económica, laboral, familiar y espiritual, y a la vez determina cómo nos relacionamos con todas ellas: si estamos emocionalmente agotadas, nos cuesta más organizarnos, concentrarnos, movernos, pedir ayuda o tomar decisiones; si estamos emocionalmente reguladas, podemos afrontar mejor los desafíos cotidianos y mantener hábitos de autocuidado.

En el proceso migratorio, esta dimensión adquiere un peso aún mayor: muchas veces existe un choque de expectativas cuando las ideas de lo que pensábamos que sería al llegar no coinciden con la realidad que encontramos. Además, llegan nuevas exigencias, se transforman las redes de apoyo, aparecen duelos y se reorganizan ritmos, identidades y prioridades. La salud emocional se convierte, entonces, en un espacio que cuidar con delicadeza y constancia.

Autoconocimiento y escucha interior

Identificar y reconocer lo que pasa por dentro es una herramienta esencial de autocuidado. Muchas mujeres explicaban que durante meses solo sobrevivían, sin entender qué les ocurría emocionalmente. Poner nombre a la tristeza, la frustración, la nostalgia o la ansiedad permite empezar a gestionarlas.

Observar lo que sentimos, sin juicio



La observación sin juicio permite que la emoción exista sin imponernos la obligación de estar bien o buscar soluciones inmediatas. Esta escucha interior, a través del silencio, la reflexión, la respiración o la escritura, nos permite ordenar ideas, reconocer señales emocionales antes de que se vuelvan abrumadoras y anticipar momentos en los que podemos necesitar apoyo o descanso.

Validar y aceptar nuestras emociones



Legitimar lo que sentimos sin juzgarnos ni compararnos es un acto de compasión hacia nosotras mismas que abre la puerta a regularlas y a tratarnos con la amabilidad que merecemos. Las emociones difíciles no significan que estemos fallando ni nos hacen débiles: son respuestas naturales a procesos intensos, como la soledad, los cambios laborales o el duelo migratorio.

Permitir que la emoción se exprese



Cuidar la salud emocional implica permitirse parar: detener el ritmo, respirar, estar en silencio, escuchar al cuerpo, responder a sus señales o simplemente no forzar el ritmo es esencial para cuidar la mente. Llorar también es una forma sana de liberar tensión emocional: cuando nos damos permiso para hacerlo, el cuerpo se relaja y la mente descansa.

Reconocer señales de alarma y pedir ayuda



Autoconocernos también implica identificar nuestros límites y saber cuándo no podemos con todo. Si notamos señales como cansancio emocional, ansiedad persistente, bloqueo, agotamiento o dificultad para sostener el día a día, pedir ayuda es una forma de cuidarnos. Buscar apoyo en amigas, familia, grupos o profesionales es un gesto de respeto hacia nosotras mismas que puede evitar un mal mayor.

“Autocuidado emocional es preocuparme por mí, por mi estado, por cómo me sienta, por como me vea. Trato de estar muy pendiente cuando vienen pensamientos de frustración y todo eso y saber cómo utilizar herramientas de afrontamiento” (Colombia, 25 años)



“Siempre decía que estaba bien, pero no estaba bien. Me costó pedir ayuda, pero me alivió mucho” (Participante grupo de discusión, Sevilla)

“Cuando puedo llorar, lloro mucho. Pero otras veces estoy abrumada y necesito escribir, me funciona. Cuando no sé qué me pasa, escribo. Escribo mucho y ahí empiezo a entender algunas cosas y ahí puedo empezar a llorar” (Participante grupo de discusión, Oviedo)



✓ Buenas Prácticas

Observar lo que sentimos, sin juicio

- Preguntarme cada día “¿cómo estoy hoy?” sin buscar una respuesta perfecta.
- Dedicar momentos a la introspección.
- Detectar señales: irritabilidad, cansancio extremo, insomnio, pensamientos repetitivos.
- Practicar la autocompasión sin exigirme “estar bien”, aceptando lo que es y hay ahora.
- Registrar sensaciones corporales asociados a la emoción: tensión, presión, temblores, tics, etc

Validar y aceptar mis emociones

- Reconocer tristeza, rabia, miedo o nostalgia sin juzgarme, ni evitarlo o resolverlo.
- Evitar compararme con otras mujeres o con otras experiencias migratorias.
- Repetirme frases compasivas que me tranquilicen: “tengo derecho a sentir esto, soy humana”.
- Darme permiso para sentir sin minimizar ni invalidar mis emociones.

Permitir que la emoción se exprese

- Hacer pequeñas pausas durante el día para respirar, observar o sentir.
- Llorar cuando lo necesito como medio de liberación.
- Escribir cuando la mente está sobrecargada para ordenar pensamientos y soltar carga mental.
- Reducir actividad o bajar el ritmo cuando el cuerpo y la mente lo pide.

Reconocer señales de alarma y pedir ayuda

- Identificar cuándo el malestar supera mis recursos y límites.
- Pedir apoyo emocional cuando me siento sobrepasada.
- Acudir a profesionales si el malestar interfiere con la vida diaria.
- Recordar que pedir ayuda es autocuidado, no debilidad.

Rutinas que sostienen y regulan

En los relatos de las mujeres, lo que más ayuda a sostener el bienestar emocional no son los grandes cambios, sino pequeñas rutinas cotidianas que aportan estructura, calma y una sensación de bienestar en medio de la incertidumbre migratoria. Gestos como levantarse a una hora concreta, ducharse con tranquilidad, poner música, caminar, estirarse o preparar un desayuno sencillo actúan como anclajes que ordenan el día y ofrecen seguridad. El movimiento y las técnicas sencillas de regulación emocional conectan con el cuerpo y el presente; no sólo ordenan la rutina, también calman la mente.

Crear rutinas diarias que aporten calma y bienestar



Acciones simples como preparar una bebida caliente antes de dormir, masajear los pies después de un día cansado, abrir las ventanas para que entre luz, poner un poco de música o recoger un espacio de la casa ayudan a organizar el día y a disminuir la sensación de caos interno. Estas rutinas no buscan productividad, sino bienestar. Tener un comienzo o un cierre del día reconfortante ofrece al cuerpo y a la mente un territorio seguro desde el que moverse.

Mover el cuerpo para regular la mente



El movimiento, ya sea caminar, bailar, hacer estiramientos o ir al gimnasio; es una de las herramientas más efectivas para aliviar la tensión emocional. Ayuda a “cambiar el chip”, despejar pensamientos repetitivos y liberar estrés acumulado. Incluso unos pocos minutos pueden transformar el estado de ánimo y aumentar la claridad mental.

Practicar técnicas sencillas para bajar la ansiedad



Cuando sentimos ansiedad, la respiración profunda, la meditación, tocar algo frío, notar texturas, observar nuestro alrededor o hacer pausas cortas durante el día son estrategias que regulan la activación emocional. Estas técnicas permiten volver al cuerpo cuando la mente empieza a acelerarse y recuperar la sensación de control cuando sentimos que las emociones pueden desbordarnos.

“Me gusta mucho lo que es la creatividad. Las manualidades. Y me sumerjo mucho también ahí. Y para mí es una terapia. Entonces, hoy en la mañana flores de papel de cocina y creando para sentirme bien” (Participante grupo de discusión, Oviedo)



“A veces me pongo música africana y bailo... me ayuda bastante, bailo para sacar la tristeza... me mueve todo por dentro” (Participante grupo de discusión, Sevilla)

“Cuando siento ansiedad, respiro hondo y me pongo la mano en el pecho; eso me devuelve” (Colombia, 41 años)



✓ Buenas Prácticas

Crear rutinas diarias que aporten calma y bienestar

- Empezar o terminar el día con rutinas y actividades que calmen.
- Generar espacios agradables que aporten calma como ventilación y orden.
- Masajear los pies o las manos para relajar la tensión acumulada.
- Dedicar un momento a respirar profundo antes de dormir o al despertar.
- Usar aromas agradables (lavanda, eucalipto suave).
- Elegir apoyos que me hagan sentir bien: leer, escribir, escuchar un podcast, etc.

Mover el cuerpo para regular la mente

- Caminar aunque sea unos minutos al día para despejar emociones.
- Bailar, estirarse, yoga o hacer ejercicios suaves para liberar tensión.
- Movilizar el cuerpo para sacudirlo cuando aparecen pensamientos repetitivos.
- Salir a la luz solar y al aire libre todos los días

Practicar técnicas sencillas para bajar la ansiedad

- Hacer respiraciones profundas durante 1–2 minutos cuando sube la tensión.
- Realizar pequeñas pausas a lo largo del día para evitar saturación emocional.
- Si tienes mucha ansiedad:
 - Poner atención a texturas, sonidos o temperatura para volver al presente.
 - Usar objetos fríos o elementos sensoriales para reducir activación.
 - Observar el entorno (5 cosas que veo, que oigo, que toco) para cortar la rumiación.

Proteger nuestro entorno emocional

El autocuidado emocional empieza por la relación que tenemos con nosotras mismas: cómo nos hablamos, cómo nos tratamos y cómo respondemos cuando algo nos supera. Nuestro diálogo interno puede sostenernos o dañarnos, por lo que aprender a hablarnos con respeto y suavidad es fundamental. Al mismo tiempo, nuestro bienestar no depende solo de lo que sentimos por dentro, sino también de lo que permitimos entrar en nuestra vida: personas, conversaciones, redes sociales o noticias. Muchas mujeres explican que se sintieron mejor al volverse más selectivas con su entorno emocional. Cuidar lo que nos rodea es también cuidar nuestro mundo interno.

Practicar el auto-respeto y hablarnos con amabilidad



El modo en que nos hablamos influye directamente en cómo nos sentimos. Cambiar un diálogo interno exigente por uno más compasivo permite que aparezcan el amor a una misma, la calma y la seguridad. Usar palabras amables hacia nosotras mismas y tratarnos con amor, sin juicios ni comparaciones, protegen nuestro equilibrio emocional.

Conocer nuestros límites y celebrar los logros



Reconocer nuestro propio esfuerzo, por pequeño que parezca, es una forma muy saludable de sostenernos. Si validamos lo que hacemos cada día y nos permitamos fallar o parar sin culpa estaremos fortaleciendo nuestra autoestima. Celebrar los avances y respetar nuestros límites fortalece la sensación de valía y reduce la autoexigencia que tanto angustia.

Elegir relaciones que sostienen y limitar las que duelen



Dar prioridad a vínculos seguros que acompañan y aportan tranquilidad ayuda a liberar tensiones internas. También es un acto de amor propio alejarse de personas que juzgan, invalidan o nos desgastan. Aprender a poner límites sin culpa cuando algo o alguien nos hace daño no es egoísmo, es protección emocional.

Cuidar lo que vemos, escuchamos y consumimos



Disminuir la exposición a redes sociales, noticias o contenidos que generan angustia o comparación es clave para mantener la estabilidad emocional. Ser conscientes de cómo ciertos estímulos afectan nuestro ánimo y diálogo interno seleccionando lo que nos hace bien contribuye a construir un espacio emocional más saludable.

“Trato de hablarme bonito, como le hablo a mis hijos. Si me trato mal yo misma, ¿Cómo voy a estar bien?” (Participante grupo de discusión, Valladolid)



“Establecer límites fue algo muy sano y muy importante desde el amor y siendo muy clara también sobre lo que me servía y lo que no me servía. También tuve que elegir dejar de hablar con personas porque no me estaba ayudando” (Colombia, 42 años)

“Cada una tenemos un tiempo y no hay que hacer en comparación, porque si haces comparaciones te vas a sentir mal siempre, porque la gente siempre te enseña lo que quiere que veas pero no te muestra la realidad, sobre todo en redes sociales” (Angola, 25 años)



✓ Buenas Prácticas

Practicar el auto-respeto y hablarnos con amabilidad

- Sustituir la autoexigencia por un diálogo interno más compasivo.
- Tratarse con paciencia, empatía y respeto, sin comparaciones ni juicios.
- Usar palabras hacia una misma que sostienen y no que castigan.

Conocer nuestros límites y celebrar los logros

- Reconocer el esfuerzo diario, aunque parezca pequeño.
- Permitirnos fallar, parar o descansar sin culpa.
- Ajustar expectativas para evitar la autoexigencia extrema.
- Celebrar avances personales para fortalecer la autoestima.

Elegir relaciones que sostienen y limitar las que duelen

- Priorizar vínculos que aportan calma, escucha y apoyo.
- Reducir contacto con personas que juzgan o invalidan.
- Pedir ayuda o compañía cuando lo necesitamos.
- Crear entornos afectivos donde podamos hablar sin miedo.

Cuidar lo que vemos, escuchamos y consumimos

- Seleccionar contenidos que aporten calma o inspiración.
- Reducir noticias, redes o estímulos que generan ansiedad, angustia o comparación.
- Crear espacios sensoriales agradables: música suave, luz cálida, orden.
- Identificar qué estímulos afectan al ánimo y elegir lo que hace bien.

Reconocer el duelo migratorio

El duelo migratorio es una de las experiencias emocionales más intensas que atraviesan muchas mujeres. No se trata de un único duelo, sino de varios a la vez: dejar el hogar, la familia, las amistades, la lengua, la tierra, los ritmos, el clima, las costumbres e incluso una parte de la propia identidad. Esta acumulación de pérdidas y la sensación de “vivir entre dos mundos” puede generar malestar, nostalgia, tristeza y una incertidumbre constante que afecta todas las áreas de la vida. Muchas mujeres explican que, aunque estén seguras de su decisión de migrar, el corazón tarda más en llegar que el cuerpo. Reconocer, nombrar y acompañar este duelo sin juzgarlo, sin minimizarlo y sin compararlo con el de otras personas es un acto fundamental de autocuidado.

Aceptar y dar tiempo al proceso migratorio



Acompañar una experiencia tan grande como migrar con paciencia, sin compararnos con otros caminos migratorios, escuchando el cuerpo y evitando presionarnos para “estar bien rápido”, permite que la adaptación sea más suave y humana. También es útil reconectar con nuestra fuerza interna: todo lo que ya hemos superado, nuestro bagaje y nuestra resiliencia.

Recordar el propósito y reconectar con nuestra fuerza



Volver a las razones que nos trajeron aquí ayuda a dar sentido al camino, pueden ser la búsqueda de seguridad, de oportunidades, el futuro de la familia, etc. Tener claros objetivos a corto, medio y largo plazo, como un itinerario migratorio, permite reconocer logros y mirar hacia delante.

Cuidar los vínculos con quienes están lejos y te apoyan



Pensar en las personas que queremos y que nos sostienen, aunque estén lejos, refuerza el impulso y el acompañamiento. Por ello, es positivo mantener contacto para que la distancia física no se convierta en distancia emocional: tomar un café por video, enviar fotos, música, recetas... También es importante saber cortar con relaciones del lugar de origen que no hacen sentir bien.

Buscar espacios donde no estemos solas



El duelo migratorio pesa más cuando se vive en silencio. Compartirlo con otras mujeres en grupos o hablar con alguien que comprende la experiencia disminuye la carga y ayuda a recuperar fuerza. Poder decir “me siento sola”, “echo de menos mi tierra” o “esto me está costando” en un espacio seguro es profundamente liberador y reconfortante. Se cura en comunidad.

“Llorar por lo que dejé me hace más fuerte para lo que viene” (Participante grupo de discusión, Oviedo)



“El hecho de cambiar y salir de la red de apoyo y empezar de cero... hay mucha gente que entra en depresión por la soledad, que viaja sola. Está muy difícil tienes que tener la fortaleza emocional, tienes que estar entera para hacer frente a estas cosas” (Participante grupo de discusión, Madrid - La Parcería)

“Cuando llegué aquí he sentido de todo: estrés, depresión, ansiedad y bueno, yo misma me tranquilizo. Me gusta pensar en que he pasado por cosas peores y que lo he superado, lo he pasado. Y que pronto voy a pasar de eso también, que va a pasar.” (Angola, 25 años)



✓ Buenas Prácticas

Aceptar y dar tiempo al proceso migratorio

- Reconocer emociones incómodas como respuestas normales.
- Reducir la autoexigencia y no presionarme para “estar bien rápido”.
- Evitar compararme con otras personas migradas.
- Reconocer los pequeños logros que se van consiguiendo
- Escribir sobre lo que siento en días de nostalgia para liberar carga interna.

Recordar mi propósito y reconectar con nuestra fuerza

- Tener presente las razones que motivaron la migración.
- Revisar mis avances y reconocer mi resiliencia en el camino recorrido.
- Guardar frases, fotos o recuerdos que me conecten con mi fuerza interna.
- Tener marcado un itinerario de migración con los objetivos que nos planteamos
- Repetir palabras que me ayuden a sostenerme en días de bajada.

Cuidar los vínculos con quien están lejos y te apoyan

- Mantener llamadas, audios o videollamadas con personas que me sostienen.
- Crear pequeños rituales a distancia.
- Aceptar que la distancia física no tiene por qué romper la conexión emocional.
- Identificar y alejarme de relaciones negativas del país de origen.

Buscar espacios donde no estemos solas

- Compartir lo que siento con amigas que entienden la experiencia migratoria.
- Participar en grupos comunitarios, talleres o círculos donde pueda hablar sin juicio.
- Pedir apoyo cuando siento soledad, tristeza intensa o agotamiento emocional.
- Acudir a profesionales si el duelo se hace muy pesado o prolongado

4.Cuidar mi mente y mis emociones

La mirada especialista



Como terapeuta especializada en acompañamiento emocional, siempre insisto en que el **autocuidado emocional empieza por darnos permiso para sentir**. No se trata de estar bien todo el tiempo, sino de reconocer lo que habita en nosotras sin juzgarlo ni taparlo.

En mi experiencia, observo que muchas mujeres llegan agotadas de "funcionar" sin parar. El primer paso no es arreglar nada, sino **parar y preguntarte: ¿cómo estoy realmente?** Sin buscar respuestas perfectas. Solo escuchar.

Una práctica que recomiendo: Cada vez que sientas inquietud, nerviosismo o ansiedad, es llevarte la mano al pecho, respirar profundamente tres veces y con tus ojos cerrados observar que sientes. Una vez que lo identifiques, acompaña esa emoción – sensación con ese gesto de tu mano en el pecho, como si te dieras ánimo.

La escritura también es una herramienta poderosa. No necesitas escribir bonito ni ordenado: simplemente vuelca en un papel lo que llevas dentro. Muchas mujeres me han dicho que escribir las ayuda a "sacar lo que no pueden decir en voz alta". Es una forma suave y privada de acompañarte.

Solemos ser más duras con nosotras mismas que con cualquier otra persona. Nos exigimos estar bien, ser productivas, no fallar, no quejarnos. Y acabamos hablándonos fatal. Te invito a que observes tu diálogo interno durante unos días. ¿Te hablas con respeto? ¿Te tratas con la misma amabilidad que le darías a una amiga que está pasando por lo mismo?

Hay momentos en el proceso migratorio donde todo se desborda: una mala noticia, un problema administrativo, una ruptura, una pérdida, un despido... En esos momentos de crisis, las emociones pueden ser tan intensas que sentimos que no podemos sostenerlas. Aprender a regularnos en medio del caos emocional es una habilidad que se desarrolla con práctica y que nos permite atravesar las crisis sin que nos lleven por delante.

- **Reconoce que estás en crisis y válidalo:** El primer paso es reconocer que algo te está sobrepasando. No minimizarlo, no compararlo con "lo que viven otras", no exigirte estar bien. Simplemente reconocer: "esto es demasiado para mí ahora mismo". Esa validación interna es el primer acto de compasión hacia una misma.
- **Atiende las necesidades básicas:** cuerpo, alimento, descanso: En momentos así, el cuerpo necesita volver a lo básico: alimentarse de algo ligero, beber agua, descansar, si puedes duerme y si no realiza alguna actividad que te permita bajar la intensidad, caminar, tumbarte y escuchar una relajación o hacer yoga, por ejemplo. Cubrir las necesidades físicas básicas ayuda a que el cuerpo vuelva a sentir seguridad y a que la estabilidad emocional aumente.

- **No tomes decisiones importantes en medio de la crisis:** Cuando estás emocionalmente desbordada, la capacidad de pensar con claridad se reduce. Se produce un fenómeno llamado “visión en túnel” que reduce tu capacidad de análisis y te deja sin perspectiva para tener respuestas creativas. Por eso, si es posible, es mejor no tomar decisiones grandes (cambiar de trabajo, romper una relación, hacer un trámite importante) hasta que baje un poco la intensidad emocional. Darte tiempo para recuperar claridad es una forma de cuidarte.
- **Pide ayuda, no te quedes sola:** En situaciones emocionalmente intensas, el aislamiento empeora todo. Aunque cueste, aunque dé vergüenza, aunque sientas que "no quieres molestar"... pedir ayuda es fundamental. Llamar a alguien, escribir a una amiga, acudir a un grupo de apoyo, buscar a una profesional. No podemos atravesar solas lo que nos desborda.
- **Usa técnicas de regulación intensiva cuando la emoción es muy fuerte:** Agua fría en la cara, hielo en las manos, salir a caminar rápido, gritar en una almohada, llorar todo lo que necesites. Estas prácticas ayudan a descargar la intensidad emocional y a recuperar un mínimo de estabilidad.

Sabes que no todos los días son iguales. Hay días donde levantarse de la cama ya es un acto de valentía. Días donde todo pesa, donde la tristeza es densa, donde no hay energía para nada. Esos días también forman parte del proceso migratorio y del autocuidado emocional. No se trata de evitarlos ni de forzarnos a estar bien, sino de tener herramientas pequeñas que nos ayuden a atravesarlos sin hundirnos completamente.

- **Baja las expectativas del día:** en días difíciles, la lista de tareas puede resultar abrumadora. Una práctica de autocuidado es bajar radicalmente las expectativas: “hoy solo voy a hacer lo mínimo imprescindible”. Todo lo demás puede esperar.
- **Realiza micro-acciones de cuidado:** Abrir la ventana para que entre luz, poner una canción que te gusta, prepararte una bebida caliente, lavarte la cara, cambiarte de ropa. Son acciones pequeñas que le dicen al cuerpo: "te estoy cuidando".
- **Permítete estar mal sin culpa:** Uno de los mayores pesos en días difíciles es la culpa por estar mal. "Debería estar mejor", "otras lo tienen peor", "no tengo derecho a sentirme así"... Estos pensamientos empeoran todo. Permitirte estar cansada, con bajo ánimo o poca esperanza, reconocer que hoy no puedes más, es un acto de compasión que alivia la carga emocional.
- **Recuerda que esto también pasará:** en días difíciles, parece que siempre va a ser así. Pero la verdad es que las emociones son olas: suben, bajan, pasan. Recordar que "esto también va a pasar", que mañana puede ser diferente, ayuda a sostener la esperanza para seguir.

Pero sin duda uno de los obstáculos emocionales que más me encuentro en las mujeres que acompaño **son la culpa y la vergüenza**. Emociones que se agravan con la experiencia migratoria.

Puedes estar sintiendo culpa por haber dejado a la familia, por no enviar suficiente dinero, por no estar presente en momentos importantes, por "haber cambiado", por cuidarte cuando otras personas necesitan ayuda. O quizás estás sintiendo vergüenza por no cumplir las expectativas, por pedir ayuda, por estar mal. Estas emociones pueden paralizar e impedir tu cuidado. Aprender a identificarlas, cuestionarlas y soltarlas es una parte esencial para tu salud emocional.

- **Identifica cuándo aparece la culpa y qué la dispara:** puede aparecer por cuidarte, por poner límites o por priorizarte, obsérvalo para poder manejarla.
- **Cuestiona la culpa: ¿de quién es realmente la responsabilidad?** La culpa te hace creer que todo depende de ti, que si algo sale mal es porque no hiciste lo suficiente. Cuestionar eso ayuda: ¿Realmente es tu responsabilidad? ¿Qué parte te corresponde y qué parte no? ¿Estás asumiendo cargas que no son tuyas?
- **Soltar la vergüenza hablando de lo que sentimos:** La vergüenza crece en el silencio. Cuando compartes con alguien de confianza lo que te avergüenza la emoción pierde fuerza.
- **Reemplazar la culpa por responsabilidad afectiva:** En lugar de culpa, practica la responsabilidad afectiva: reconoce que haces lo que puedes con los recursos que tienes, asume las consecuencias de tus decisiones para responder ante ellas pero sin castigarte y sigue cuidando de ti.

No obstante, hay momentos en los que es demasiado, el autocuidado no alcanza **y vas a necesitar pedir ayuda**. En esos momentos, buscar ayuda profesional no es un fracaso: **es el acto de autocuidado más valiente que puedes hacer**.

- **Identifica las señales de que necesitas ayuda profesional:** si la tristeza es tan profunda que no puedes funcionar, si la ansiedad no te deja dormir ni concentrarte, si tienes pensamientos recurrentes de no querer seguir, si te has aislado completamente... son señales de que necesitas apoyo profesional.
- **No esperes a estar "muy mal" para pedir ayuda:** La terapia no es solo para crisis: también es para prevenir, para sostener, para aprender herramientas, para acompañar procesos.
- **Busca profesionales que entiendan la experiencia migratoria:** Profesionales que trabajen con mujeres migradas, que conozcan el duelo migratorio, que no minimicen lo que vives.
- **Existen recursos gratuitos o de bajo coste:** El dinero no puede ser un obstáculo para cuidar la salud mental. Existen centros de salud mental públicos, asociaciones que ofrecen atención psicológica gratuita o de bajo coste, grupos de apoyo mutuo, líneas telefónicas de acompañamiento emocional. Busca información sobre estos recursos como parte de tu autocuidado.

Recuerda que pedir ayuda no es debilidad: Es reconocer que mereces cuidado, que mereces sostén, que mereces estar mejor.

Mónica Cambra Granados
Terapeuta especializada en salud emocional y vincular.



5 Cuidar mi espíritu





La salud espiritual es la relación que cada mujer establece con su interior y con aquello que le da fuerza, calma y sentido. Para muchas mujeres migradas esto tiene sentido religioso, para otras no tiene nada que ver con religión. Sea cual sea cómo se expresa la espiritualidad de cada una, esta dimensión se convierte en un ancla frente a la incertidumbre, el estrés y los duelos que acompañan la migración. Incluye prácticas diversas como el silencio, la oración, la gratitud, la meditación, el vínculo con la naturaleza o los rituales culturales transmitidos por generaciones. Cuidar la salud espiritual es cultivar aquello que nos sostiene: un espacio íntimo donde descansar emocionalmente, ordenar lo vivido y conectar con una sensación de propósito, esperanza y pertenencia.

Calma interior, escucha propia y presencia

La espiritualidad empieza por el vínculo íntimo con una misma: un espacio de pausa, escucha y claridad que ayuda a sostener las emociones y a encontrar equilibrio cuando la vida se vuelve intensa o incierta.

Hacer pausas de silencio para volver a mí



Tomarse unos minutos al día para respirar, cerrar los ojos o simplemente estar en silencio ayuda a bajar la activación mental y a recuperar claridad. Estas pausas funcionan como un reinicio emocional cuando el día está cargado o sentimos saturación.

Escribir para liberar y ordenar lo que siento



La escritura es una herramienta espiritual sencilla que ayuda a poner palabras a lo que cuesta decir en voz alta. Anotar lo que preocupa, lo que agradecemos o lo que pesa permite liberar tensión y ver con más claridad lo que necesitamos.

Escuchar el cuerpo como guía interna



La espiritualidad también se vive a través del cuerpo: notar si hay calma, tensión, cansancio o apertura. Conectar con la respiración, observar sensaciones físicas o hacer estiramientos suaves ayuda a habitar el presente y reducir la ansiedad.

Practicar movimientos suaves que generan presencia



El yoga suave, los estiramientos o los movimientos lentos permiten calmar la mente y relajar el cuerpo. No requieren espacio, tiempo ni experiencia: unos minutos son suficientes para sentir mayor equilibrio y conexión interior.

Buscar lugares para calmar la mente



La espiritualidad también se expresa en la conexión con la naturaleza, que ofrece calma, presencia y una sensación profunda de arraigo y continuidad. Caminar por un parque, tocar un árbol, escuchar el agua o sentir el viento reduce la ansiedad y aporta equilibrio.

“No practico ninguna religión, pero sí voy al templo de budismo. El ambiente me tranquiliza y la música del templo me relaja. Me recuerda a cuando era pequeña y mi abuela me llevaba la mitad del verano al templo. A veces leo un poquito sobre esa cultura, y me gusta” (China, 39 años)



“La conexión con la naturaleza, con el mar. Siempre que necesito desconectar voy al mar. Para mí mi mejor amigo es el mar, está ahí siempre” (Argentina, 41 años)

“Me gusta creer en los espíritus, me gusta creer en las ánimas, tengo un respeto por la naturaleza muy grande. Creo en mis muertos, los recuerdo, los traigo a mi mente. Hablo a mi hija de sus ancestros. Para mí eso es parte de la espiritualidad” (Colombia, 41 años)



Buenas Prácticas

Hacer pausas de silencio para volver a mí

- Crear momentos de quietud para bajar la intensidad emocional.
- Detenerme cuando noto aceleración o ruido interno.
- Usar el silencio como espacio seguro para recuperar claridad.

Escribir para liberar y ordenar lo que siento

- Volcar en papel lo que pesa, lo que agradezco o lo que deseo.
- Escribir sin perfección, solo para despejar la mente.
- Leer lo escrito para entender qué necesito

Escuchar el cuerpo como guía interna

- Parar cuando el cuerpo dice “basta”, aunque la cabeza quiera seguir.
- Confiar en mis sensaciones físicas como brújula para tomar decisiones.
- Tomar distancia de personas, espacios o dinámicas que generan malestar.

Practicar movimientos suaves que generan presencia

- Realizar estiramientos lentos para volver al presente.
- Moverme despacio para que la mente baje el ritmo.
- Usar el movimiento como ritual de conexión.

Buscar lugares para calmar la mente

- Buscar serenidad en espacios verdes, o lugares espirituales.
- Mirar algo vivo para regular mi sistema nervioso y sentirme más calmada o animada.
- Dejar que la naturaleza me dé arraigo cuando todo se mueve.

Raíces, rituales y sentido que sostienen mi identidad

La espiritualidad también se expresa a través de la religión, la cultura, la memoria y la identidad. Para muchas mujeres migradas, los rituales, tanto los heredados como los creados en el presente, funcionan como un refugio emocional que genera continuidad entre el país de origen y la vida en el país de acogida. Junto a ellos, la gratitud y el sentido vital fortalecen la autoestima y sostienen la esperanza en momentos de cambio.

Vivir la religión como derecho y elección



Para muchas mujeres, la fe es una fuente de fortaleza y calma. Para otras, lo es precisamente la ausencia de fe, y la construcción de una espiritualidad propia desligada de religiones concretas. Vivir la fe, o la no fe, sin imposiciones ni juicios, permite reafirmar la identidad y habitar la espiritualidad de manera libre y consciente.

Mantener oraciones, frases o cantos que aportan paz



Rezar, repetir una frase que reconforta, guardar silencio, leer palabras que inspiran, entonar un canto, conservar rituales del país de origen o crear nuevas prácticas que mezclan tradiciones y experiencias actuales son formas válidas de cuidado espiritual.

Rituales y objetos que acompañan



Conservar rituales del país de origen ofrece continuidad y arraigo; crear nuevas prácticas permite mezclar tradiciones, incorporar símbolos del presente e inventar rutinas que acompañan la vida en el nuevo contexto. Fotos, pañuelos, libros, piedras, canciones o pequeños objetos pueden convertirse en apoyos espirituales y emocionales que crean un puente simbólico con el hogar, la memoria y las personas queridas.

Practicar gratitud para sostener el ánimo



Agradecer las pequeñas cosas del día (una conversación, un descanso, una comida caliente, etc.) ayuda a cambiar la mirada: permite ver desde la abundancia y no desde la carencia, reorganizar el mundo interno y fortalecer la esperanza en momentos difíciles.

Recordar logros y conectar con el propósito vital



Reconocer la resiliencia acumulada durante la migración, los pasos dados y lo aprendido permite reforzar autoestima. Hacer actividades creativas, de ocio, aprendizaje o comunitarias que conectan con el propósito nutre espiritualmente y da sentido al camino.

“Cuando me pasa algo pienso en versiones del Corán cuando me falta algo y me tranquiliza pensar que Dios equilibra todo” (Senegal, 44 años)



“Yo tengo mi altarcito, mis velitas, mis objetos, fotos de mi familia. Eso me ayuda muchísimo, es como una red de soporte para mí” (Argentina, 41 años)

“Me gusta creer en los espíritus, me gusta creer en las ánimas, tengo un respeto por la naturaleza muy grande. Creo en mis muertos, los recuerdo, los traigo a mi mente. Hablo a mi hija de sus ancestros. Para mí eso es parte de la espiritualidad” (Brasil, 41 años)



✓ Buenas Prácticas

Vivir la religión como derecho y elección

- Darme permiso para creer, no creer o dudar, sin culpa.
- Elegir las prácticas espirituales que me aportan calma y sentido.
- Soltar creencias o mandatos religiosos que me generan malestar.
- Compartir mis creencias en espacios donde me siento respetada.

Mantener oraciones, frases o cantos que aportan paz

- Recuperar palabras o músicas que acompañan por dentro.
- Orar o repetir frases significativas cuando necesito calma.
- Crear un espacio en casa para nutrir esta conexión.

Rituales y objetos que acompañan

- Conservar rituales tradicionales que evocan memoria y familia.
- Crear nuevos rituales que se ajusten a mi vida actual.
- Encender una vela, usar aromas o preparar una comida que den calma y conexión.
- Tener a la vista objetos simbólicos, tocarlos o mirarlos cuando necesito arraigo.
- Llevar un objeto pequeño o amuleto que me acompañe en el día a día.
- Crear un altar o rincón con elementos que me enraícen.

Practicar gratitud para sostener el ánimo

- Agradecer lo pequeño para mirar desde la abundancia.
- Nombrar tres cosas buenas del día.
- Reconocer gestos cotidianos que dan esperanza.
- Cultivar una mirada interna más amable y sostenedora.

Recordar logros y conectar con el propósito vital

- Valorar mi resiliencia y todo lo que ya he conseguido.
- Alimentar mi propósito vital aprendiendo algo nuevo, un hobby, ofrecer ayuda, etc.
- Tener siempre presente mi propósito de vida.
- Celebrar mis propios avances, por pequeños que parezcan.

5. Cuidar mi espíritu

La mirada especialista



La espiritualidad no es siempre sinónimo de religión. Sino que tiene que ver con **una conexión profunda con la vida**. Cada persona nombra esa conexión de maneras diferentes, puede ser la fé en Dios, la conexión con el universo o con la madre tierra, la práctica del silencio, ritos de paso comunitarios o rituales cotidianos que haces cada día.

Para mí, cuidar tu espíritu es **volver a lo esencial cuando todo se vuelve ruido**. Es crear refugios internos donde puedas respirar, soltar la carga y recordar quién eres más allá de lo que produces o sostienes.

Pregúntate: ¿qué me da calma de verdad? ¿Qué me conecta con algo más grande que yo? ¿Qué práctica me devuelve a mí misma?

Uno de los aspectos más importantes para mantenerte conectada es el cultivo de la presencia, cuanta más presencia, más somos capaces de sostener; más conectadas estamos a la vida; y más sencillo es tomar decisiones que nos cuiden a nosotras y al resto.

Cultivar la presencia en momentos de agitación emocional, cansancio, preocupación o desanimo es sin duda un arte que hay que nutrir cada día con paciencia y tesón para que dé resultados.

Para ello puedes realizar prácticas como:

- **Silencio consciente:** Puede durar tan solo 5 minutos al día, siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y respira hondo. Traer la presencia a tu cuerpo a través de la respiración es una técnica sencilla y que está siempre disponible, no es necesario dejar la mente en blanco (ya que esto no es posible), ni sentarte con las piernas cruzadas, tan solo estar contigo es suficiente. Practicar el silencio, ayuda a salir del ruido exterior y subir el volumen a tu interior. De ese modo puedes percibirte con mayor claridad y darte lo que necesitas.
- **Contacto con la naturaleza:** si puedes, sal a caminar por un espacio natural. La naturaleza nos recuerda ritmos más lentos y nos ayuda a bajar la activación emocional. Además cambia la oxigenación de nuestro cerebro, cuestión muy útil para generar espacio cognitivo y salir de bucles mentales. Si vives en una ciudad y no tienes cerca un espacio natural, puedes ir aun parque cercano donde haya arboles o incluso comprarte una planta para tu casa, esa conexión es suficiente.
- **Rituales cotidianos que honren tus orígenes:** preparar un té o café como lo hacía tu madre, encender una vela, escuchar música de tu tierra, cocinar algo que te recuerde a casa... Estos gestos son puentes entre tu pasado y tu presente. Te recuerdan de dónde vienes y qué te sostiene. Nutrir y honrar tus raíces, genera estabilidad interna y fuerza para desplegar las alas en tu presente.
- **Crear nuevos rituales:** Ya no eres la misma que se fue, ahora eres una versión diferente de ti misma, que atesora sus raíces y que ha incorporado formas de vida nuevas para adaptarse al nuevo contexto. Mezclar tradiciones, incorporar símbolos de tu presente, crear rutinas que te den sentido en el presente ayuda a integrar todo lo que eres.

Practicar la gratitud: no se trata de forzar positividad, eso genera un malestar intenso. Sino de reconocer algo sutil, cotidiano que, en medio de la dificultad, te dió un respiro ese día. Una llamada, un abrazo, un rato de descanso, una sonrisa, un gesto amable. A medida que entrenes esta habilidad crecerá ya que tu cerebro se acostumbra a mirar en esa dirección, en vez de en otra. De nuevo no se trata de negar el malestar o maquillar la realidad, sino de acogerlo todo, con una intención de agradecer lo que sí hubo ese día.

Recuerda que la migración es uno de los actos de valentía más grandes que existen. **Ya has demostrado una fuerza inmensa con solo estar aquí.**

Cuando sientas que no puedes más, recuerda todo lo que ya has atravesado: lo que dejaste, lo que aprendiste, lo que resististe, lo que sostuviste. Esa fuerza sigue en ti, aunque algunos días no la sientas. Eres resiliencia en estado puro.

Y si en algún momento necesitas apoyo profesional para sostener tu camino emocional, búscalo sin culpa. **Pedir ayuda no es debilidad. Es un acto de amor hacia ti misma. Porque cuidarte no es egoísmo. Es sostener la vida que quieres habitar.**

Mónica Cambra Granados
Terapeuta y antropóloga social y cultural.



6

Cuidar mis relaciones y mis redes





Las relaciones que construimos y sostenemos, con la familia, la pareja, las amigas, los compañeros de trabajo, los vecinos y la comunidad, son uno de los pilares más importantes de la salud integral de las mujeres migradas. Migrar implica recomponer los vínculos: dejar algunos atrás, transformar otros y crear redes nuevas en el entorno cercano. En este camino hay duelos, tensiones, aprendizajes e incluso rupturas, pero también nuevas oportunidades. Cuidar las relaciones es cuidar espacios donde puedo sentirme acompañada, escuchada y valorada en mi dignidad, especialmente en momentos de soledad, estrés o incertidumbre.

La salud familiar, de pareja, social y comunitaria no es un extra: es una necesidad vital.

Las redes de apoyo reducen el estrés migratorio, fortalecen la autoestima y el sentimiento de pertenencia, y son una clave fundamental para la protección frente a las violencias. El aislamiento, la falta de apoyo y las barreras de derechos pueden agravar situaciones de racismo, discriminación, violencia de género o maltrato institucional. Cuidar mis relaciones y mis redes significa construir comunidad y también cuidarme y protegerme: compartir lo que me pasa, no quedarme sola y pedir ayuda a tiempo, apoyándome en personas, colectivos y espacios seguros que refuerzan mi dignidad y mis derechos. Cuando una mujer está bien acompañada, toda su salud se fortalece.

Salud familiar: vínculos que sostienen, límites que protegen

La familia puede ser refugio, fuente de afecto, apoyo y fuerza, pero también un lugar donde se reproducen desigualdades, expectativas que desbordan o silencios que duelen. Según la situación, migrar implica a veces sostener a quienes quedaron en el país de origen, otras veces reorganizar roles y afectos en el nuevo contexto o aprender a sostenerse sola. Cuidar la salud familiar significa cultivar estos vínculos desde la conciencia, la equidad y el respeto

Construir apoyos familiares que realmente acompañan



Identificar familiares que aportan escucha, calma y apoyo y fortalecer esos vínculos es fundamental para sostener la salud familiar. Las mujeres migradas destacan la importancia de mantener buenas conversaciones, compartir preocupaciones y recibir palabras de ánimo. Esto crea continuidad afectiva y ayuda a enfrentar momentos de estrés, soledad, duelo migratorio o incertidumbre.

Poner límites a dinámicas familiares que me dañan



No todas las relaciones familiares son protectoras: algunas generan presión, culpa, exigencias, críticas o desgaste emocional. Una práctica esencial de autocuidado es aprender a marcar distancia, bajar expectativas y reconocer que protegerse no significa romper el vínculo. Establecer límites claros permite mantener relaciones más sanas y evitar sobrecargas que afectan la salud.

Negociar la distribución de tareas y cuidados en casa



Muchas mujeres cargan solas con las tareas domésticas, los cuidados emocionales y la gestión del hogar, incluso a distancia. La migración puede intensificar esta desigualdad, especialmente cuando se combina con precariedad laboral o ausencia de redes. Hablar abiertamente de las tareas, definir responsabilidades, crear acuerdos claros y promover corresponsabilidad favorece la convivencia, reduce tensiones y mejora el bienestar familiar.

Fortalecer un sentido de hogar propio y seguro



Construir un hogar como refugio afectivo, cultural y cotidiano que aporte estabilidad, serenidad, cohesión y bienestar es clave para gozar de buena salud familiar, más aún en un entorno nuevo. Esto incluye generar espacios de comunicación para fortalecer los vínculos: rutinas compartidas, comidas en común, momentos de conexión, celebraciones propias o elementos culturales del país de origen que mantengan la identidad y la pertenencia.

“En mi familia la comunicación es un poco penosa. En el momento que veo que ya empiezan a abusar de mí o que me faltan al respeto, me alejo un tiempo. Que se calmen un poco las cosas y luego ya vuelves a hablar y a poner límites”
(Rumanía, 20 años)



“Mi hermana es mi principal apoyo pero si algo me molesta se lo digo, y ella también a mí. Todo se habla. Nadie esconde nada, eso ayuda a mantener la relación sana” (Senegal, 44 años)

“Creo que un hábito que favorece la salud familiar es el diálogo, por eso en mi casa no usamos la televisión. Cuando te sientas a comer es chévere sentarte a comer con las personas con las que estés. Creo que es un buen espacio como para encontrarse” (Colombia, 41 años)



✓ Buenas Prácticas

Construir apoyos familiares que realmente acompañan

- Identificar a quienes sí te sostienen, aquí o a distancia.
- Mantener contacto regular por videollamadas o mensajes
- Pedir ayuda emocional o práctica cuando lo necesito.
- Cuidar los vínculos que aportan calma y no exigencias

Poner límites a dinámicas familiares que dañan

- Tomar distancia emocional de familiares que generan culpa o presión.
- Reconocer sin culpa que no todas las familias son apoyo.
- Reducir o pausar contacto cuando afecta mi bienestar.
- Evitar relaciones que reproducen control o dependencia.
- Nombrar lo que me está afectando y renegociar expectativas.

Negociar la distribución de tareas en el hogar

- Hacer explícitas las cargas domésticas invisibilizadas.
- Promover corresponsabilidad (cocina, limpieza, cuidados).
- Recordar que yo también tengo derecho a recibir cuidados.
- Revisar acuerdos cuando siento agotamiento o injusticia.
- Si es necesario, dejar por escrito dichos acuerdos
- Pedir apoyo ante situaciones de estrés, enfermedad o sobrecarga.

Fortalecer un sentido de hogar propio y seguro

- Crear rutinas familiares que aporten estabilidad.
- Integrar elementos culturales que fortalezcan la identidad.
- Fomentar espacios de escucha donde expresar necesidades, preocupaciones, etc.
- Crear un espacio en casa donde me sienta segura y tranquila.
- Incorporar objetos o símbolos que me conecten con mi historia y mi cultura.
- Cuidar el ambiente del hogar para que sea un refugio emocional.

Salud de pareja: vínculos seguros, equitativos y respetuosos

Cuidar la salud de pareja implica construir vínculos basados en el respeto, la comunicación honesta, la autonomía y la equidad. Para muchas mujeres, la pareja es un sostén; para otras, puede convertirse en un espacio de desgaste, celos, dependencia o violencia, especialmente cuando hay aislamiento o dificultades administrativas y económicas. Una relación sana facilita expresar necesidades, pedir apoyo, consensuar decisiones y poner límites sin temor, recordando que el amor nunca debe implicar renuncia, silencio ni dolor.

Cuidar la comunicación asertiva y acompañarse mutuamente



La comunicación honesta, clara y respetuosa sostiene la confianza y permite hablar de necesidades, dudas, deseos y límites sin miedo ni culpa. Acompañarse implica escuchar de verdad, validar lo que la otra persona siente y estar presente en momentos clave del proceso migratorio, la salud o el estrés cotidiano. También requiere recordar que la otra persona no puede adivinar lo que necesitamos: expresarlo es parte del cuidado y de la corresponsabilidad afectiva.

Compartir responsabilidades y decisiones



Una relación equitativa implica dialogar y decidir juntas sobre los asuntos que afectan la vida en común: organización del día a día, necesidades emocionales, proyectos futuros y bienestar individual y colectivo. La corresponsabilidad supone tomar acuerdos desde la igualdad y reconocer que también influyen en ellos aspectos como el bienestar sexual y reproductivo.

Cuidar el bienestar individual y la autonomía dentro de la relación



Una relación sana permite conservar espacios propios, mantener proyectos personales, cultivar amistades y sostener actividades individuales. La autonomía fortalece la relación y previene dinámicas de dependencia. La interdependencia implica estar bien juntas porque cada una puede estar bien por sí misma, respetando ritmos y procesos personales. Cuidar la autonomía también supone aceptar la evolución natural de la relación sin aferrarse a expectativas rígidas.

Identificar señales de alerta y establecer límites para prevenir violencias



Los celos, el control, la vigilancia, las críticas constantes, el aislamiento, la dependencia económica, la humillación o el chantaje emocional son señales de alerta que no deben normalizarse. Es fundamental detectarlas desde el inicio, nombrarlas y pedir apoyo externo en amistades o recursos especializados.

“Con mi pareja hablamos mucho de lo que queremos y de lo que no... acordamos cosas, revisamos acuerdos cuando vemos que algo no funciona. Eso nos ayudó a reconectar” (Colombia, 42 años)



“La experiencia migratoria es muy solitaria y eso te hace aguantar cosas que no deberías aguantar en una relación. Ahora, cuando tengo una crisis en la pareja he aprendido a decirle cómo me siento para no explotar por dentro” (Brasil, 41 años)

“Él siempre decía cómo teníamos que hacer las cosas, él manejaba todo el dinero. Yo siempre en casa, en el ordenador. Ahora veo que el control es un tipo de violencia. Yo lo normalice muchísimo” (Participante grupo de discusión, Málaga)



✓ Buenas Prácticas

Cuidar la comunicación asertiva y acompañarse mutuamente

- Expresar necesidades, emociones y límites sin miedo ni culpa.
- Escuchar y que te escuchen sin interrumpir, sin juzgar y sin minimizar.
- Validar lo que la otra persona siente, aunque yo no lo viva igual.
- Preguntar cómo acompañar antes de asumir lo que la otra persona necesita.
- Comunicar lo que necesito y pedir lo que me hace bien sin esperar que lo adivinen.

Compartir responsabilidades y decisiones

- Dialogar juntas sobre asuntos que afectan la vida en común.
- Revisar acuerdos cuando la situación cambia o genera tensión.
- Tomar decisiones y límites desde la equidad y el respeto mutuo.
- Hablar del bienestar sexual y reproductivo.

Cuidar el bienestar individual y la autonomía dentro de la relación

- Mantener espacios propios y actividades personales sin culpa.
- Conservar amistades y redes fuera de la pareja.
- Reconocer cuándo la relación resta energía y libertades.
- Nombrar mis necesidades individuales y respetar las de la otra persona.
- Aceptar que las relaciones evolucionan y adaptar expectativas.

Identificar señales de alerta y establecer límites para prevenir violencias

- Identificar señales de alerta que me generan ansiedad, miedo o inseguridad.
- No normalizar críticas constantes, presión emocional o dependencia.
- Poner límites claros cuando algo me genera incomodidad.
- Confiar en la intuición: si me siento amenazada, no exagero, estoy reaccionando.
- Recordar que ninguna relación debe exigir renunciar a mi autonomía, seguridad o bienestar.
- Acudir a redes de apoyo o servicios de atención si me siento en peligro.

Salud social: vínculos comunitarios de apoyo mutuo.

Somos seres sociales: necesitamos vínculos, apoyo y pertenencia para sostener nuestra salud. La migración, sin embargo, puede fracturar estas redes y generar soledad o desorientación. Las redes, las que traemos y las que construimos aquí, nos ayudan a romper el aislamiento, compartir recursos e información y atravesar juntas los retos de la vida cotidiana. Cuidar la salud social es cuidar los vínculos que nos sostienen y participar en comunidades donde el apoyo mutuo nos fortalece a todas.

Cuidar los vínculos sociales que nos aportan



La migración transforma nuestras relaciones; por eso, elegir conscientemente a quién dedicamos tiempo, energía y afecto es una forma de proteger nuestra salud social. Esto implica reconocer qué vínculos siguen siendo un sostén; y detectar aquellos que ya no nos comprenden o generan presión y desgaste emocional, para así poner límites o tomar distancia cuando sea necesario.

Crear nuevas relaciones y construir una familia elegida



En un nuevo país, crear vínculos que nos generen apoyo cotidiano es una necesidad. Cultivar nuevas relaciones con amistades, vecinas o grupos donde sentirnos acogidas, desde la afinidad, el respeto y la reciprocidad permite formar una “familia elegida” que acompaña, sostiene y fortalece nuestro bienestar.

Relacionarse desde la autenticidad



Los vínculos se fortalecen cuando podemos mostrarnos tal como somos. Compartir nuestras dudas, miedos, tristezas o alegrías permite que otras personas se reconozcan en nosotras y genera empatía, cercanía y apoyo mutuo. Mostrar vulnerabilidad es un puente para crear relaciones genuinas, auténticas y profundas, donde todas podemos sentirnos vistas y acompañadas.

Participar activamente en la vida comunitaria



Involucrarse en actividades del barrio, asistir a talleres, sumarse a asociaciones, crear grupos propios o participar en iniciativas culturales o solidarias fortalece el sentido de pertenencia y rompe el aislamiento migratorio. La acción comunitaria amplía redes, facilita el acceso a recursos, abre oportunidades y crea espacios seguros donde compartir saberes, apoyarse mutuamente y construir comunidad. La salud social también se nutre de la acción colectiva.

“Quiero construir vínculos acá y quiero no perderlos en mi país, pero claro, la distancia hace lo suyo. Hay que aplicar miles de estrategias, desde estar, escuchar, hacer una videollamada de vez en cuando y demás, pero creo que la salud social es, por lo menos para mí, muy importante” (Participante de grupo de discusión, Málaga)



“He aprendido que poner límites te libera de un montón de situaciones que si yo hubiera tenido esa mentalidad de hoy en día, me hubiera ahorrado muchísimo trayecto. Ahí es donde parte todo, porque es que cada situación nos da un aprendizaje. Es ser asertiva” (Participante de grupo de discusión, Valladolid)

“Siempre viene muy bien acudir a colectivos o lugares que te interese participar, porque al final algo en común vas a tener con esas personas” (Marruecos, 24 años)



✓ Buenas Prácticas

Cuidar los vínculos sociales que nos aportan

- Elegir conscientemente con quien nos rodeamos.
- Mantener comunicación frecuente con quienes ofrecen calma, escucha y apoyo.
- Reconocer cuándo un vínculo ya no acompaña nuestro proceso.
- Tomar distancia cuando una relación genera presión, exigencias o desgaste.
- Sostener la intimidad con “citas virtuales” cuando la distancia lo exige.
- Aceptar que la presencia cambia con la migración sin perder el cariño.

Crear nuevas relaciones y construir una familia elegida

- Abrirme a conocer nuevas personas en el barrio, el trabajo o actividades comunitarias.
- Acercarme a personas afines en talleres, cursos o espacios grupales.
- Elegir vínculos que aporten bienestar y acompañamiento cotidiano sin importar el origen.
- Entender que la soledad migratoria no es un fallo personal, sino parte del proceso.
- Equilibrar mi autonomía con la necesidad humana de compañía.

Relacionarse desde la autenticidad

- Mostrarme tal como soy, sin necesidad de ocultar emociones ni aparentar nada.
- Permitir que otras personas se reconozcan en mis experiencias.
- Fomentar vínculos genuinos basados en la confianza y la sinceridad.
- Hablar abiertamente de lo que me pasa para evitar el aislamiento.
- Ofrecer apoyo y escucha desde la reciprocidad.

Participar activamente en la vida comunitaria

- Involucrarme en actividades del barrio, talleres o asociaciones.
- Participar en iniciativas culturales, solidarias o de apoyo mutuo.
- Crear o sumarme a grupos donde sentirme parte del nuevo contexto.
- Cultivar pertenencia y comunidad a través de la acción colectiva.
- Asistir a espacios seguros donde compartir saberes y recibir apoyo.

6. Cuidar mis relaciones y mis redes

La mirada especialista



Llevo años acompañando mujeres en sus procesos de autocuidado emocional y algo que veo constantemente es esto: **la familia puede ser tu refugio más grande o tu carga más pesada.** A veces, ambas cosas a la vez.

La migración transforma todo, incluidas las relaciones familiares. Algunas se fortalecen con la distancia. Otras se tensan. Y muchas veces aparecen expectativas que no sabías que existían: "ahora que estás allá, ayúdanos", "envía dinero", "resuelve esto"... Y tú, que ya estás sosteniendo tu propia supervivencia, cargas también con lo que dejaste atrás y con los que dejaste atrás.

Una cosa que necesito decirte: no todas las relaciones familiares son saludables. Y reconocer eso no te hace mala hija, mala hermana o mala madre. Te hace humana. Y te permite cuidarte.

Poner límites a las personas de la familia es de lo más difícil que existe. Porque nos han enseñado que la familia es sagrada, que hay que aguantar todo, que "la sangre tira"... Pero la verdad es que **los límites no rompen los vínculos: los protegen y los cuidan.**

Cuando una relación familiar te genera culpa constante, presión, críticas o te exige más de lo que puedes dar, tienes todo el derecho del mundo a tomar distancia emocional. Eso no significa dejar de querer. Significa **quererte también a ti.**

Algo que propongo en las mentorías: antes de contestar una llamada o un mensaje familiar que sabes que te va a alterar, respira hondo tres veces. Pregúntate: "¿tengo energía para esto ahora?" Si la respuesta es no, puedes esperar. No pasa nada. Tu bienestar también importa y además cuando atiendas esa llamada vas a hacerlo de una forma más disponible y amable con la otra persona.

Y si necesitas decir "no puedo con esto ahora", "esto que me pides no lo tengo", "necesito que respeten mis tiempos"... hazlo. Aunque incomode. Aunque te digan que has cambiado. **Has cambiado porque has tenido que sobrevivir.** Y eso merece respeto.

Otra cosa que veo mucho: mujeres que sostienen toda la casa solas. La comida, la limpieza, las/os hijas/os, las gestiones, la carga mental de acordarse de todo... Y encima trabajan fuera. Y encima envían dinero. Y encima se sienten culpables si algo falla. Esto no es justo. **Y no es amor: es desigualdad.**

Cuidar a tu familia no significa vaciarte completamente. Si vives en pareja, las tareas se reparten. Si hay hijas/os, también pueden aprender a colaborar. Si vives con más personas, los acuerdos se hablan.

Lo que te propongo: siéntate con las personas con las que vives y haz visible todo lo que haces. Escríbelo si hace falta. Y luego, con calma, redistribuye de forma consensuada. No desde la exigencia, sino desde el cuidado mutuo. Sois un equipo, y las cosas funcionan mejor cuando cada persona sabe lo que tiene que hacer dentro del equipo. Porque **tú también necesitas que te cuiden**. No solo dar cuidados.

Respecto a la relación de pareja quiero traer la perspectiva sistémica que nos recuerda que una relación de pareja sana te sostiene, siendo en un espacio en el que cada persona aporta y nutre una parte para que sea un refugio de seguridad para ambos, la pareja sistémicamente es la relación que sostiene la familia. Por lo tanto una relación de pareja sana no puede agotarte, aislarte, ni controlarte. No puede hacerte sentir pequeña.

En la migración, la pareja puede ser un refugio importantísimo. Pero también puede convertirse en una trampa si hay dependencia económica, aislamiento o miedo a quedarte sola en un país donde no tienes red.

Algo que necesitas saber: si tu pareja te genera más ansiedad que calma, si sientes que no puedes expresarte con libertad, si te critica constantemente o te hace sentir que sin ella no eres nada... eso no es amor. Eso es control. Y el control, aunque no sea una agresión física, también es violencia.

Las relaciones sanas se construyen hablando. Con una comunicación abierta, compasiva y comprensiva, expresando necesidades y deseos, y dando espacio a la escucha activa de las necesidades, deseos y peticiones de la otra persona para acercar posiciones.

Cuando algo te molesta, cuando algo te duele, cuando algo te desborda... dilo. Sin gritar, sin atacar, pero dilo. **"Necesito que me escuches", "esto no me hace sentir bien", "necesito que compartamos esto"...** son frases que cuidan la relación. Y si la otra persona no puede escucharte, si minimiza lo que sientes o si siempre terminas cediendo tú... entonces hay un desequilibrio que necesita atención.

Algo que propongo: revisar los acuerdos cada cierto tiempo. Lo que funcionaba al principio puede que ya no funcione. Y eso está bien. Las relaciones evolucionan. Lo importante es que ambas partes puedan decir lo que necesitan sin miedo.

Una cosa que me preocupa mucho cuando acompaño a mujeres es ver cómo algunas han perdido su propia identidad dentro de la pareja. Ya no saben qué les gusta, con quién quedar, qué hacer solas...

Tu pareja no puede ser tu única red. Porque si un día esa relación falla, te quedas completamente sola. Y eso, en un proceso migratorio, es devastador. Mantén tus espacios. Tus amigas. Tus actividades. Tu tiempo contigo misma. No es egoísmo: es salud. Y si tu pareja se molesta porque quieres tener vida propia, esa es una señal de alerta muy grande.

La soledad migratoria es real. Y duele. Mucho.

Cuando llegas a un país nuevo, no tienes a nadie. Y construir vínculos desde cero, cuando estás cansada, cuando no conoces los códigos, cuando te sientes vulnerable... es agotador.

Pero necesitas red. Porque la salud emocional no se sostiene en solitario

Lo que te propongo: busca espacios donde haya otras mujeres migradas. Talleres, grupos, asociaciones, actividades del barrio... Donde sea. Porque cuando te encuentras con alguien que entiende lo que vives, sin tener que explicarlo, algo se alivia por dentro.

Y no tengas miedo de mostrarte vulnerable. De decir "estoy sola", "me cuesta", "no sé cómo hacer esto"... Esa apertura es la que permite que otras personas se acerquen de verdad.

Tu salud emocional también depende de quién te rodeas, por eso además de vincularte con nuevas personas es importante que revises que vínculos antiguos ya no puedes o no quieres sostener.

No todas las personas que estaban en tu vida siguen siendo nutritivas para ti. Algunas amistades del país de origen no van a entender tu proceso. Van a juzgarte, a presionarte, a compararte con otras que "lo hicieron mejor"... Y eso desgasta.

Está bien tomar distancia. Está bien soltar. Está bien decir "ahora mismo no puedo con esta relación".

No tienes que romper de forma dramática. Pero sí puedes bajar la intensidad, espaciar el contacto, proteger tu energía.

No se trata ni siquiera de romper, a veces puede asustarte porque sigue habiendo mucho cariño hacia esa persona, pero esto no está en juego, puedes seguir queriendo a alguien y mantener una distancia adecuada para cuidar de ti.

Una de mis premisas es que las relaciones son reciprocas: **las redes se construyen desde el dar y el recibir.**

No puedes solo pedir. Pero tampoco puedes solo dar. Eso no quiere decir que todo tenga que ser al 50% en cada momento, habrá ocasiones en las que necesites recibir más y otras en las que tu seas quien da más, pero en el cómputo general ha de haber equilibrio entre lo que das y lo que recibes.

Si siempre eres tú la que escucha, la que resuelve, la que sostiene... te vacías. Y si siempre eres tú la que pide y nunca ofreces... te aíslas.

La clave es la reciprocidad. **Apoyar y dejarte apoyar.** Ofrecer y recibir. Estar para otras y permitir que otras estén para ti. Eso es lo que va creando comunidad.

Ahora me gustaría abordar un tema transversal que por desgracia atraviesa las relaciones en muchos casos, **la violencia.**

Si estás viviendo violencia de cualquier tipo: de pareja, laboral, racista, institucional— lo primero que necesitas hacer es **nombrarlo.**

No minimizarlo. No justificarlo. No pensar que "es normal porque estoy en otro país", "es normal porque no tengo papeles", "es normal porque dependo económicamente"...

Nada de eso es normal. Y nada de eso es tu culpa.

Una vez que puedas reconocer y nombrar la violencia, el siguiente paso es pedir ayuda. Sé que da miedo. Sé que te preguntas si te van a creer, si van a ayudarte de verdad, si esto va a complicar tu situación administrativa... Pero **no puedes afrontar sola algo que te está dañando**.

Busca organizaciones que trabajen con mujeres migradas. Busca espacios seguros donde te puedan orientar. Busca a alguien de confianza y cuéntale lo que está pasando. Porque cuando estás en una situación de violencia, tu percepción se distorsiona. Y necesitas que alguien de fuera te diga: "esto no está bien", "esto no lo tienes que aguantar", "hay salida".

Pedir ayuda no es debilidad. Es un acto de amor hacia ti misma.

Una de las formas más efectivas de protegerte es **conocer tus derechos**.

Que sepas que puedes denunciar aunque no tengas papeles, existen recursos de protección y profesionales que pueden acompañarte sin juzgarte.

La información te da poder. Te devuelve algo de control en medio del caos.

En conclusión: Cuidar tus relaciones no significa aguantar todo. Significa **elegir conscientemente quién forma parte de tu vida y cómo te relacionas con esas personas**.

Significa poner límites cuando algo te duele. Pedir ayuda cuando no puedes sola. Soltar vínculos que te drenan y te dañan. Construir red donde antes no había nada.

Porque no puedes cuidarte ni afrontar los desafíos de la migración si estás rodeada de relaciones que te vacían.

Y recuerda: **no estás sola**. Aunque ahora mismo te sientas así. Hay otras mujeres pasando por lo mismo. Hay espacios donde puedes encontrarlas. Hay profesionales que pueden acompañarte.

Tu bienestar relacional también es parte del autocuidado. Y merece tu atención, tu tiempo y tu protección.

Mónica Cambra Granados
Antropóloga, Educadora social y Terapeuta Familiar Sistémica.



Violencias múltiples: cómo identificarlas y protegernos

Las mujeres migradas pueden enfrentar violencias que se agravan por el aislamiento, la falta de red y la limitación de derechos derivada de una situación administrativa irregular. Prevenirlas implica nombrarlas sin culpa, pedir apoyo a tiempo y conocer los derechos y recursos disponibles. Ninguna mujer debe afrontar sola lo que la daña: la protección es más efectiva cuando se hace acompañada, con información clara y redes que sostienen.

Racismo, discriminación y violencias cotidianas



El racismo y la xenofobia pueden aparecer en miradas, comentarios o tratos diferenciados que afectan la autoestima y dificultan el acceso a recursos. Prevenir su impacto implica nombrar lo que ocurre, buscar apoyo, poner límites cuando sentimos incomodidad y alejarse de espacios donde no haya respeto.

Delitos de odio: reconocerlos y buscar protección



Ante insultos, amenazas, acoso o agresiones motivadas por racismo, xenofobia, religión, orientación sexual u otras identidades, es importante priorizar la seguridad, guardar pruebas y buscar apoyo. En general, es posible denunciar ante cualquier delito; para hacerlo con más seguridad, puedes acudir acompañada y asesorarte con entidades o servicios de asistencia a víctimas.

Violencia de género: pedir ayuda y no afrontarla sola



Cuando una mujer identifica que está viviendo violencia por parte de su pareja, es importante no quedarse sola: contarle a alguien de confianza, buscar apoyo profesional y priorizar la seguridad. Existen recursos confidenciales y gratuitos que orientan y acompañan sin exigir denuncia inmediata, también para mujeres sin documentación. Pedir apoyo es un primer paso pero también es necesario informarse de los derechos legales que implica estar en esta situación de riesgo y desprotección.

Discriminación institucional: acompañarse y exigir derechos



La discriminación por parte de las instituciones aparece en trámites de salud, extranjería, servicios sociales, educación y comisarías, donde se pueden dar tratos desiguales, falta de información clara o mayores exigencias. Para protegernos, es útil no ir solas, pedir mediación intercultural o traducción, solicitar cambio de profesional, y conocer nuestros derechos independientemente de la situación administrativa.

“En los colegios hay mucho bullying a la gente que viene de fuera. Yo recuerdo que peleaba bastante. Yo soy tranquila, pero hay que defenderse”

(China, 39 años)



“Yo vine con mucho miedo, porque yo no soy parte del estándar de la gente blanca. Yo sé mis derechos, pero estás sola aquí. Las personas que te atienden tienen un poder sobre ti. Pero al final una tiene que insistir y luchar porque es tu derecho o les guste o no” **(Participante grupo de discusión, Madrid-Afrocolectiva)**

“A la policía no voy, porque yo siento que no miran por nosotras. Estamos sin salida. Las personas que podrían ayudarnos nos dan miedo. Si no fuera por la entidad que me apoya no sé qué sería de mí. Me acompañan, me informan, me ayudan ... Gracias a ellos estoy viva” **(Brasil, 37 años)**



✓ Buenas Prácticas

Racismo, discriminación y violencias cotidianas

- Nombrar lo ocurrido, no minimizarlo y no asumir culpa.
- Compartirlo con amigas, redes o asociaciones para validarlo.
- Poner límites ante comentarios o tratos que incomodan.
- Tomar distancia de personas o entornos que reproducen prejuicios.
- Buscar espacios seguros donde se valore la identidad cultural y la igualdad.

Delitos de odio: reconocerlos y buscar protección

- Identificar el motivo de la agresión.
- Priorizar la seguridad: alejarse a un espacio seguro y pedir ayuda en el momento.
- Buscar testigos y guardar pruebas: capturas, fotos, audios, mensajes.
- Contactar con servicios que orienten jurídicamente en la denuncia.
- Buscar apoyo emocional si lo necesitas.

Violencia de género: pedir ayuda y no afrontarla sola

- Reconocer señales de violencia y contarlo a alguien de confianza y no quedarse sola.
- Acudir a recursos de protección sin necesidad de denunciar de inmediato.
- Preparar un plan de seguridad, si convives con el agresor, más aún.
- Llévate todos tus documentos importantes si decides marcharte de tu casa.
- Guardar pruebas: partes médicos, fotos, mensajes, etc.
- Recordar que hay protección aunque no tengan documentación.
- Informar y acompañar a otras mujeres en esta situación.

Discriminación institucional: acompañarse y exigir derechos

- Acudir acompañada a trámites complejos o donde haya riesgo de trato desigual.
- Pedir mediación intercultural, traducción o segundas opiniones.
- Pedir cambio de profesional si existe trato discriminatorio.
- Exigir explicaciones por escrito si el procedimiento no está claro.
- Acudir a asociaciones que defienden derechos y acompañan trámites.
- Conocer los derechos básicos en salud, educación, denuncia, padrón y protección legal.

Recursos ampliados de atención y protección

A continuación se recogen recursos estatales de atención y protección para mujeres en situaciones de violencia, discriminación o vulneración de derechos:

Violencia de género

016 – Teléfono de atención a víctimas de violencia de género

Whatsapp 016 - 600 000 016

- Atención las 24h
- Gratuito
- No deja rastro en la factura
- Atención en 53 idiomas
- Asesoramiento jurídico especializado
 - Lunes a Viernes en horario de 09:00 a 21:00h
 - Sábados, Domingos y Festivos en horario de 12:00 a 20:00h.

112 – Emergencias si existe peligro inmediato.

AlertCops: app para alertar a Policía Nacional y Guardia Civil

- Incluye botón de emergencia y alerta para violencia de género

Centros municipales y autonómicos de atención a víctimas con asesoría

- Social
- Psicológica
- Jurídica

Casas de acogida para situaciones de riesgo

- NO exigen denuncia previa

Delitos de odio y racismo

Oficinas de Asistencia a Víctimas del Delito (OAVD)

- Apoyo legal y psicológico.

Policía Nacional / Guardia Civil

- Unidades de Delitos de Odio.

AlertCops

- Botón de delitos de odio.

Asesoría jurídica y derechos de extranjería

Servicio de Atención a la Mujer (SAM) en muchas comunidades.

Oficinas municipales de información para personas migradas.

Orientación gratuita del Colegio de Abogacía

- Turno de oficio especializado en Extranjería y Violencia sobre la Mujer

Organizaciones especializadas

Entidades que ofrecen servicios para acompañar en denuncias, recoger pruebas y orientar legalmente:

- Movimiento por la Paz (MPDL)
- Fundación CEPAIM
- SOS Racismo
- Red Acoge
- ONG Rescate y otras...

Derechos Clave para las mujeres migradas

- Derecho a la protección contra la violencia de género, tengas o no papeles.
- Derecho a asistencia sanitaria básica y de urgencias en todo el territorio.
- Derecho a intérprete o mediación intercultural cuando sea necesario.
- Derecho a pedir ayuda y orientación jurídica ante un delito.
- Derecho a información clara y comprensible.
- Derecho a trato digno, sin discriminación ni prejuicios.



6. Cuidar mis relaciones y mis redes

La mirada especialista



Desde mi experiencia como abogada especializada en extranjería, considero importante aportar información clara y accesible sobre el marco legal vigente y la práctica real ante situaciones de denuncia de delitos de odio y de violencia de género. Conocer estos derechos y los recursos disponibles es clave para que las personas migrantes, y especialmente las mujeres, puedan protegerse y acceder a la atención y la seguridad que les corresponde.

Un delito, sea cual sea, se puede denunciar por cualquier persona sea la situación administrativa en la que se encuentre. La actuación policial y el protocolo del Ministerio del Interior aconsejan que se denuncie y que se evite cualquier obstáculo que impida la denuncia y en especial la falta de confianza ante los cuerpos y fuerzas de seguridad.

Efectivamente, en la realidad, al ir a denunciar se han venido produciendo algunas prácticas por parte de los cuerpos y fuerzas de seguridad competentes por las que se ha procedido a incoar expedientes de expulsión por encontrarse la persona migrante en situación irregular. Esto es una situación denunciada y existen recomendaciones del Defensor del Pueblo hacia el Ministerio del Interior reclamando que esto está sucediendo y recomendando que se abandone esta práctica del mismo modo que se ha hecho para las denuncias por los delitos de violencia de género; puesto que **existe cobertura legal para dar protección a tales víctimas.**

También **es posible realizar denuncia frente a Fiscalías especializadas en delitos de odio**, presentes en distintas comunidades autónomas y también pueden denunciar las personas testigo que lo hayan presenciado. Es necesario o aconsejable **acudir a organizaciones de la sociedad civil donde asesoren y acompañen.**

Por otro lado, el marco legal² de Medidas de Protección Integral contra la Víctima de Violencia de Género establece que imperativamente haya protección para las mujeres en esta situación con independencia de la nacionalidad y de su situación administrativa en España.

En la legislación³ hay determinadas disposiciones que contemplan que al denunciar o acreditar una situación de violencia de género, si esta situación se produce contra una mujer extranjera en situación irregular, habiendo incoada una sanción de expulsión, esta será inmediatamente suspendida hasta la finalización del proceso penal por violencia de género. O que, en caso de que la sanción de expulsión aún no haya sido iniciada en el momento de presentación de la denuncia, no se podrá iniciar, aunque sí se puede decidir iniciar posteriormente a la finalización del procedimiento penal si no hay condena.

² Marco legal de protección: Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre

³ Legislación de Extranjería, el artículo 31 bis de la Ley de Extranjería (Ley Orgánica 4/2000, de 31 de enero) y el artículo 133 y siguientes de su Reglamento actual (Real Decreto 1155/2024, de 19 de noviembre)

El marco legal actual que contempla la regularización a personas víctimas de violencia de género se encuentra en lo regulado por los artículos 134, 135 y 136 del Reglamento de Extranjería. En estas disposiciones se regula el acceso a un permiso de residencia provisional solicitándolo con al menos una copia de la orden de protección o del informe del Ministerio Fiscal, o del documento en el que se acredite su condición de víctima. El permiso será de un año y cuando se produzca la sentencia condenatoria por el proceso penal, se le concederá a ella y a sus hijas, hijes o hijos a cargo, una autorización de residencia definitiva de cinco años.

Soy consciente de que el lenguaje jurídico puede resultar complejo, pero considero necesario ofrecer esta información con respaldo legal para que se pueda conocer los derechos con claridad y base legal para poder tomar decisiones informadas. Contar con información fiable y comprensible es una herramienta fundamental de protección, autonomía y autocuidado frente a situaciones de violencia y discriminación

Aída Aljam Contreras
Abogada de extranjería especializada en Derecho Internacional.



7

Cuidar mi economía, mi trabajo y mis derechos





La salud económica, laboral y administrativa son pilares fundamentales de la salud integral, aunque a menudo pasan desapercibidas. Para muchas mujeres migradas, la salud económica implica poder sostenerse, enviar remesas, gestionar recursos y construir autonomía en contextos de incertidumbre. La salud laboral, por su parte, supone acceder a empleos dignos, ejercer derechos y trabajar en condiciones de igualdad.

Este equilibrio está profundamente condicionado por la situación administrativa, que determina la posibilidad de trabajar de forma regular, cotizar y acceder a derechos básicos que garantizan dignidad y protección. Sin una modificación de la Ley de Extranjería, que hoy actúa como un mecanismo que institucionaliza la explotación laboral y la vulnerabilidad económica, alcanzar una situación digna deja de ser una cuestión individual para convertirse en una imposibilidad estructural y, por tanto, en una responsabilidad que implica al conjunto de la sociedad.

Cuidar estas dimensiones implica informarse, proteger la propia dignidad laboral, organizar recursos, pedir acompañamiento y apoyarse en redes comunitarias. Las prácticas que se presentan aquí son orientaciones cuidadosas y realistas, pensadas para acompañar y no para exigir: cada mujer sabe qué puede y qué no puede llevar a cabo en su proceso migratorio.

Salud económica: estabilidad, autonomía y previsión.

Las condiciones económicas atraviesan la vida migratoria de forma profunda: determinan la estabilidad, la autonomía, la capacidad de enviar remesas, planificar el futuro y vivir con menos ansiedad. Para muchas mujeres, la salud económica implica hacer malabares constantes entre ingresos bajos, alquileres altos, empleo precario y responsabilidades familiares tanto aquí como en el país de origen. Esta presión sostenida genera estrés, culpa, cansancio emocional e inestabilidad que impactan directamente en la salud integral.

Gestionar recursos y anticipar necesidades



Conocer los ingresos y gastos, organizar pagos y priorizar lo esencial ayuda a reducir ansiedad y sostenerse con mayor autonomía. Siempre que sea posible, prever situaciones de necesidad: guardar pequeños ahorros o planificar imprevistos. Esto permite amortiguar estrés, endeudamiento o dependencia, especialmente en contextos de ingresos bajos o empleo irregular.

Reducir la presión económica transnacional



Muchas mujeres sostienen de manera central a sus familias de origen, lo que puede generar culpa, sobrecarga y estrés permanente. Poner límites, repartir responsabilidades y ajustar expectativas permite proteger la salud económica propia sin romper los vínculos afectivos.

Buscar información sobre derechos, ayudas y recursos disponibles



Conocer prestaciones, trámites, programas de apoyo o becas de formación fortalece la autonomía económica. Sin embargo, muchos recursos públicos exigen estar regularizada, situando nuevamente a muchas mujeres en desigualdad estructural. Aun así, existen apoyos, formaciones y asesorías accesibles sin necesidad de documentación, por lo que informarse sigue siendo fundamental.

Construir redes comunitarias de apoyo económico



Compartir información sobre alquileres, ayudas disponibles, estafas comunes, opciones de ahorro o formas de organizar los gastos permite tomar decisiones económicas más seguras. El apoyo mutuo puede generar acceso a alimentos, objetos, recursos; por tanto, reduce la carga individual y ofrece acompañamiento en momentos de necesidad.

“Yo considero que vivo un poco en el límite de la precariedad. Intento apartar una parte de lo que ingreso para un fondo de emergencias. Eso me da un poco de seguridad” (Brasil, 41 años)



“A nivel financiero también creo que tuve un gran cambio, porque antes no era consciente de organizarme y tener una estructura para manejar mis ingresos. Eso lo he aprendido acá: establecer un porcentaje de ahorro, separar las cuentas, limitar los gastos, no comprar cosas innecesarias...” (Colombia, 41 años)

“Depender de alguien... no tienes libertad. Si quieres ir a algún sitio, no puedes. Pero cuando tienes tu propio dinero puedes comprarte algo, viajar... Eso te hace sentir bien contigo misma” (Rumanía, 20 años)



✓ Buenas Prácticas

Gestionar recursos y anticipar necesidades

- Registrar ingresos y gastos y organizar pagos para tener un control y evitar recargos.
- Guardar pequeños ahorros como fondo de emergencia.
- Planificar imprevistos para evitar endeudamiento o dependencia.
- Revisar gastos del hogar para encontrar suministros baratos.
- Evitar préstamos o créditos informales con intereses abusivos.

Reducir la presión económica transnacional

- Poner límites a las expectativas económicas de la familia de origen.
- Comunicar de forma realista la situación económica en España.
- Enviar remesas sólo cuando sea sostenible para la economía personal.
- Buscar medios de envío seguros y con menos recargos.

Buscar información clara sobre derechos y recursos disponibles

- Informarse sobre ayudas, becas, programas y formaciones.
- Consultar asociaciones con recursos accesibles sin documentación.
- Solicitar asesoría financiera o jurídica gratuita.
- Conocer los requisitos de regularización que afectan al ámbito económico.
- Sospechar de servicios informales para evitar estafas.

Construir redes comunitarias de apoyo económico

- Compartir información sobre alquileres, ayudas y gastos.
- Intercambiar estrategias de ahorro y recomendaciones.
- Participar en grupos de apoyo mutuo para acceder a recursos.
- Informar y apoyar a otras personas de lo que ya se conoce.

Salud laboral: derechos, dignidad y protección

El trabajo es una fuente de ingresos, autonomía y estabilidad, pero también puede convertirse en un espacio de desigualdad o explotación para muchas mujeres migradas debido a factores como la irregularidad administrativa, los contratos precarios o inexistentes, las jornadas excesivas, el racismo laboral o el miedo a reclamar. Cuidar la salud laboral implica conocer los propios derechos, evitar normalizar abusos, pedir apoyo y negociar condiciones de trabajo que permitan sostener la vida con dignidad. También significa reconocer que la precariedad no es un fallo individual, sino una consecuencia estructural de un sistema que favorece la explotación laboral de las personas en situación más vulnerable.

Identificar y no normalizar abusos o desigualdades laborales



Muchas mujeres migradas viven situaciones que se presentan como “normales”: trabajar sin contrato, cobrar por debajo del salario justo, aceptar jornadas interminables, recibir faltas de respeto o asumir tareas no acordadas. Reconocer estos abusos, nombrar el malestar, identificar señales de explotación y evitar justificar violencias permite marcar límites y buscar alternativas más seguras.

Conocer los derechos laborales básicos



Aunque la irregularidad aumenta el riesgo de explotación, todas las personas tienen derecho a condiciones laborales dignas: cobrar lo trabajado, tener descansos, no sufrir violencia, no recibir un trato racista y acceder a atención médica si hay un accidente. Informarse sobre salarios mínimos, convenios, permisos, vacaciones o mecanismos de denuncia ayuda a reducir el miedo y evitar abusos.

Cuidar el cuerpo y la salud emocional en el trabajo



Los trabajos más comunes entre mujeres migradas (limpieza, cuidados, hostelería) pueden generar agotamiento físico, dolores musculares, estrés, ansiedad o desgaste emocional. La salud laboral implica reconocer límites físicos y atender señales de agotamiento. Proteger el cuerpo, mantener rutinas de descanso y separar tiempos personales son prácticas que previenen lesiones y fatiga crónica.

Buscar apoyo y acompañamiento ante situaciones injustas



El miedo a perder el empleo, a represalias o a ser denunciada por la situación administrativa hace que muchas mujeres no denuncien abusos laborales. Sin embargo, acudir a asociaciones de apoyo a migrantes, sindicatos, servicios de asesoría laboral o grupos comunitarios permite recibir orientación legal y práctica para actuar con más seguridad. Afrontar estas situaciones acompañada reduce el miedo y protege la salud integral.

“Salud laboral es que si en un trabajo no te trata como le deberían de tratar irte o denunciar o ir a un sindicato o cualquier cosa, pero darte a respetar en cualquier trabajo, conocer tus derechos y reclamar esos derechos” (Rumanía, 20 años)



“Creo que nosotras debemos reaccionar y decir hasta aquí, porque tú necesitas, yo necesito, pero también hay límites. Debemos de aprender a poner límites con los jefes, haciéndoles conciencia de que sí necesitamos, pero no a esa magnitud” (Participante grupo de discusión, Sevilla)

“Mi sueño no es limpiar casas toda la vida. Estoy haciendo cursos, formándome. Siento que este trabajo es solo un paso mientras construyo algo mejor para mi futuro” (Colombia, 42 años)



✓ Buenas Prácticas

Identificar y no normalizar abusos o desigualdades laborales

- Reconocer tratos, horarios o condiciones injustas.
- No normalizar trabajar sin contrato si tu situación lo permite.
- Acordar antes salario, horarios y tareas; registrar horas trabajadas.
- Negarse a asumir tareas no acordadas o que dañen la salud.
- Tomar distancia de ambientes donde hay insultos, gritos o humillaciones.
- Negociar condiciones más saludables desde el inicio.

Conocer los derechos laborales básicos

- Informarse sobre salario mínimo, descansos y vacaciones.
- Saber que todo trabajo debe ser pagado, con o sin papeles.
- Acudir a atención médica ante accidentes laborales.
- Solicitar por escrito tareas, horarios y condiciones acordadas.
- Guardar capturas, mensajes o pruebas en caso de conflicto.
- Aprender a leer una nómina y conocer el convenio aplicable.
- Afiliarse a un sindicato que defienda tus derechos.

Cuidar el cuerpo y la salud emocional en el trabajo

- Escuchar el cuerpo: hidratarse, descansar y evitar sobrecargas.
- Hacer pausas (activas) para reducir estrés y separar tiempos personales y laborales.
- Pedir apoyo emocional si el trabajo genera ansiedad o miedo.
- Priorizar la salud por encima del ingreso económico sabiendo que no siempre es posible.
- Tener un itinerario laboral: ver el trabajo actual como una etapa para avanzar hacia algo mejor

Buscar apoyo y acompañamiento ante situaciones injustas

- Contar a alguien de confianza y no afrontarlo sola.
- Acudir a asociaciones, sindicatos o servicios de asesoría laboral.
- Compartir experiencias y apoyarse en redes comunitarias.
- Pedir acompañamiento antes de firmar, reclamar o denunciar.

Salud administrativa: camino hacia la regularización

La situación administrativa condiciona profundamente la salud integral de las mujeres migradas: sin documentación regularizada se dificultan la economía, el empleo digno, la vivienda, la sanidad, la protección frente a violencias y la posibilidad de planificar un proyecto de vida. La irregularidad genera estrés sostenido, miedo, dependencia y una vulnerabilidad que afecta cuerpo, mente y vínculos. Aunque la regularización es un proceso complejo que no depende solo del esfuerzo individual, existen prácticas que ayudan a transitarlo con más seguridad: informarse bien, contar con asesoría de entidades fiables, preparar la documentación necesaria y apoyarse en redes comunitarias.

Información y conocimientos de los derechos



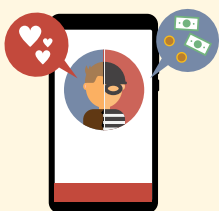
Acceder a información clara y actualizada es fundamental; para ello es clave acudir a entidades confiables: asociaciones, servicios jurídicos gratuitos, sindicatos o grupos comunitarios. Para reducir el miedo y tomar decisiones seguras es fundamental comprender trámites, resolver dudas, planificar el proceso con realismo y conocer los derechos básicos sobre acceso a la sanidad, educación, padrón; y protección en denuncias y violencia de género.

Preparar y mantener organizada la documentación necesaria



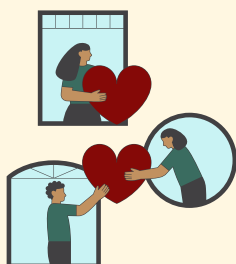
Guardar contratos, empadronamientos, justificantes, certificados, pruebas laborales y documentos de arraigo facilita avanzar cuando se abre una vía administrativa. Mantener esta documentación ordenada, actualizada y respaldada digitalmente evita pérdidas, retrasos y repeticiones innecesarias.

Evitar intermediarios no fiables y protegerse de estafas



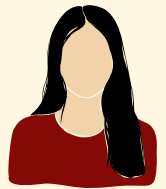
Muchas mujeres han sufrido engaños de agentes que cobran por trámites que luego no presentan o que son gratuitos (como comprar un contrato de trabajo o pedir cita en extranjería). Contrastar siempre la información con entidades oficiales y no entregar documentos o dinero a personas no acreditadas reduce riesgos y protege la salud emocional y la económica.

Participar en formación o voluntariado y sumarte a la acción colectiva



Las formaciones regladas, los certificados lingüísticos, la participación comunitaria o el voluntariado pueden abrir oportunidades laborales, sociales y, en algunos casos, facilitar trámites administrativos al demostrar arraigo. Además, sumarse a movimientos sociales que defienden los derechos de las personas migradas es una forma muy satisfactoria de resistencia colectiva que reconforta y conecta con un propósito compartido.

“Como hay mercado, se pide cita por la página web, cuesta mucho ahora pedir la cita para trámites y todo eso. Como ayudamos mucha gente de primera acogida, vemos que la gente que no tiene papeles les cuesta más y les dificulta para la integración”
(China, 39 años)



“Yo pienso que debería haber alguna forma donde digan: ‘A ver, estas son las normas, estos son tus derechos, estos son tus recursos’. Hay muchísima desinformación y muchos recursos que se pierden porque la gente no sabe. Hay mucha gente también que se dedica a robarles lo poco que tienen” (Chile, 43 años)

“Cuando yo llegué a España, yo no me empadroné. Y yo también no sabía que necesitaba de empadronamiento. Y cuando descubrí que necesitaba, yo vivía en una casa de una mujer y ella me cobró 700 euros para empadronarme. Hoy estoy empadronada en la casa de la trabajadora social de la fundación” (Brasil, 37 años)



✓ Buenas Prácticas

Información y conocimiento de los derechos

- Informarme en asociaciones, sindicatos o servicios jurídicos fiables.
- Conocer mis derechos básicos, incluso en situación irregular.
- Verificar siempre la información para evitar gastos o trámites innecesarios.
- Conocer las distintas vías de regularización y elegir la más adecuada.
- No solicitar protección internacional (asilo) sin asegurarse, con asesoría, que es la vía más adecuada.
- Preguntar dudas e ir acompañada a trámites complejos cuando sea posible.

Preparar y mantener organizada la documentación

- Guardar contratos, recibos, pruebas laborales y certificados útiles para el arraigo.
- Empadronarte y tenerlo actualizado sin lagunas en el tiempo de residencia.
- Escanear y respaldar digitalmente toda la documentación importante.
- Revisar fechas, caducidades y requisitos con antelación para evitar retrasos.
- Solicitar a tiempo documentos del país de origen: certificados, partidas, antecedentes, etc.
- Buscar traducciones juradas oficiales en servicios fiables y comparando precios.

Evitar intermediarios no fiables y protegerse de estafas

- Desconfiar de cobros por trámites gratuitos como pedir cita o descargar formularios.
- No entregar dinero ni documentación a personas no acreditadas.
- Revisar siempre recomendaciones y acudir solo a profesionales de confianza.
- Denunciar o comunicar estafas para prevenir a otras mujeres.

Participar en formación o voluntariado y sumarse a la acción colectiva

- Inscribirme en cursos o formaciones que faciliten la regularización o/y mejoren la empleabilidad.
- Participar en asociaciones, voluntariado o espacios comunitarios reconocidos.
- Solicitar certificados de participación como respaldo documental.
- Buscar movimientos como Padrón para Todas, Stop Deportaciones, Regularización Ya.
- Sumarse a la lucha de colectivos y redes comunitarias y antirracistas/feministas del territorio.
- Asistir a asambleas, concentraciones, manifestaciones o acciones colectivas.
- Aprovechar estos espacios para crear red, practicar el idioma y ganar autonomía.

Recurso ampliado de las principales vías de regularización administrativa

A continuación, se recoge información orientativa según el nuevo Reglamento de Extranjería sobre las principales vías de regularización por arraigo. **No sustituye asesoramiento jurídico:**

1. Arraigo sociolaboral (antiguo arraigo social): dirigido a personas que acceden a la regularización a través de uno o varios contratos de trabajo.

Requisitos generales:

- Permanencia continuada en España de al menos 2 años.
- El o los contratos deben representar el Salario Mínimo Interprofesional (SMI) o convenio en proporción a la jornada.
- Uno o varios contratos cuya suma sea una jornada semanal mínima de 20 horas.

2. Arraigo social (nuevo): dirigido a personas que acceden a la regularización a través de uno o varios contratos de trabajo.

Dos vías posibles:

- Con vínculos familiares: cónyuge/pareja registrada o familiares de 1er grado (ascendientes/descendientes) con residencia, y medios económicos suficientes (al menos 100% IPREM).
- Sin vínculos: se valora el “esfuerzo de integración” mediante informe favorable del servicio competente de la Comunidad Autónoma.

3. Arraigo socioformativo (evolución del “arraigo para la formación”): dirigido a personas que acceden a la regularización a través de la formación. Este arraigo autoriza a trabajar hasta 30 horas semanales por cuenta ajena de forma compatible con los estudios.

Requisitos generales:

- Permanencia continuada en España de al menos 2 años.
- Presentar informe de integración social.
- Estar matriculada o cursando determinadas formaciones oficiales (y cumplir plazos de matrícula/acreditación).

4. Arraigo de segunda oportunidad: pensado para personas que ya habían estado regularizadas anteriormente y lo perdieron.

Requisitos generales:

- Haber sido titular de una autorización de residencia (no por circunstancias excepcionales) en los 2 años previos a la solicitud.
- No haber renovado por causas distintas de orden público/seguridad/salud pública.
- Permanencia continuada en España de al menos 2 años.

5. Arraigo familiar(redefinido): aplicable a determinados supuestos de responsabilidad familiar. Los familiares de personas españolas ya no se regularizan por esta vía si no por el Reglamento de familiares de ciudadanos comunitarios.

Requisitos generales:

- Ser padre/madre/tutor/a de un menor ciudadano de otro Estado UE/EEE/Suiza, residir en España y tenerlo a cargo (convivencia o cumplimiento de obligaciones paternofiliales).
- No exige permanencia mínima.
- Duración: 5 años (frente a 1 año en otros arraigos).

6. Otras autorizaciones por circunstancias excepcionales: incluyen situaciones de especial protección. Los requisitos varían según el caso y se valoran de forma individual, priorizando la protección de derechos.

Pueden aplicarse en casos de:

- Violencia de género o violencia sexual.
- Trata de seres humanos.
- Razones humanitarias o enfermedad grave.
- Otras situaciones de especial vulnerabilidad

Protección internacional (asilo)

La protección internacional es una vía de protección (no un “arraigo”) para personas que huyen por persecución o riesgo grave (estatuto de refugiado/a o protección subsidiaria).

Importante:

- Mientras una persona es solicitante de asilo (solicitud sin resolución firme), no puede pedir arraigo, y el tiempo de permanencia durante la tramitación no computa para el requisito de los 2 años de arraigo.
- Existen modificaciones frecuentes sobre la aplicación del nuevo reglamento, por ello solicita información actualizada.

Existen otras vías de regularización, como pueden ser: la reagrupación familiar o las contrataciones en origen. Por ello, es muy recomendable **asesoramiento jurídico especializado** antes de iniciar cualquier procedimiento, para elegir la vía más segura según el caso. Especialmente relevante antes de solicitar Protección Internacional.



7. Cuidar mi economía, mi trabajo y mis derechos

La mirada especialista



Desde que empecé a trabajar como abogada desde el 2011 asesorando y acompañando a personas migrantes en despachos de Extranjería y en organizaciones de atención y acogida a personas migrantes, en su duro camino a la regularización. Desde entonces, hemos encontrado grandes piedras en el camino, dificultades y muchas variaciones en la actuación de las

Administraciones Públicas y las autoridades para que las personas migradas encuentren una estabilidad en su situación administrativa que, al final, es la que en buena medida da significado a los objetivos vitales de las personas migradas. **Sin acceso a una situación administrativa regular se corre el mayor riesgo de exclusión social e invisibilización que existe**, en especial para las mujeres migrantes, debido a que la precariedad incide con mayor gravedad en esta parte de la población.

Desde que este país ha pasado de ser un lugar de emisión de emigrantes y se ha convertido en un lugar de recepción y acogida de personas migrantes, siendo destino para establecerse y no ser país de tránsito; ha requerido reformas legislativas para adaptar una situación de altos flujos migratorios. **Hemos pasado de políticas aperturistas que tomaban medidas legales por necesidad laboral, a políticas restrictivas en contra de la migración.** A pesar de esto, es importante decir que España incluye una vía de regularización excepcional con la que no cuenta ningún otro país de la Unión Europea, como es la vía de regularización por arraigo.

Desde mi percepción profesional de estos caminos, las trabas institucionales han existido, siguen existiendo y parece que seguirán existiendo, pero las mentalidades de las personas que integran las instituciones han ido variando y se ha pasado de una posición de ignorancia y rechazo -o rechazo por ignorancia-, a una incorporación de mayor conocimiento legislativo. **Esto es gracias a la lucha de las personas migrantes, al crecimiento de la red civil y al crecimiento del tejido asociativo y su capacidad de presión sobre las instituciones.** Desde las luchas por el reconocimiento y el respeto a los derechos regulados en cada momento y en cada ámbito que nos afecta, se ha provocado que haya una cierta incorporación de instrucciones para tener que acatar la legislación. Sin embargo, siguen persistiendo muchas situaciones de incumplimiento de los mismos y discriminación.

Lamentablemente, en este periodo reciente se ha producido un giro en toda Europa que ha supuesto una involución a políticas más restrictivas. Han partido del último Pacto Europeo de Migración y Asilo de 2024, con una serie de Reglamentos y Directivas que entrarán en vigor en junio de 2026 y que ha forzado a tomar medidas legislativas, tales como el actual Reglamento de Extranjería⁴. En él **se restringe el derecho a solicitar y recibir Protección Internacional con todos sus derechos inherentes**, limitando, a las personas solicitantes de asilo, la posibilidad de regularizarse por otras vías que hasta ahora habían sido compatibles de forma reconocida.

⁴Reglamento de Extranjería (RD 1155/2024).

Por ello, en estos duros caminos **hay que conocer bien los derechos e informarse a través de entidades fiables y servicios públicos**. En nuestra sociedad hiperinformada es recomendable utilizar correctamente el acceso a la información y no confiar en cualquier tipo de publicaciones o medios informales. Como en esta guía se propone, es importante tomar conciencia de que **no se debe acceder a los servicios públicos previo pago**, ya que con ello se promueve la corrupción y la imposibilidad de corrección de actuaciones de “redes mafiosas” que se lucran de las personas en situación de desesperación. Además, con ello **se asegura la perpetuación de la vulnerabilidad de las personas migrantes al no poder acceder a una cita de documentación o de homologación sin tener que pagar a un intermediario**, tal y como está ocurriendo y propagándose desde hace años.

El aparato de obstaculización comienza desde que se pone un pie en el territorio. Un ejemplo claro de barrera es el tan importante derecho de empadronamiento al que todas las personas estamos obligadas, que, irónicamente, genera beneficios a las corporaciones locales y para lo que cada vez más requisitos se está solicitando, como es la presentación de recibos de pago del alquiler. A este respecto, hay que destacar que las Resoluciones del INE que dictan instrucciones técnicas a los Ayuntamientos sobre la gestión del padrón municipal, y que constituyen el marco legal al que se atienden, establecen que basta con el contrato de alquiler, y que se podrán aceptar (y no que se exigirá) otros documentos, como los recibos del pago del alquiler. **El empadronamiento es lo primero que hay que hacer a la llegada al país, ya que es la puerta de acceso a los servicios públicos**. Pero hay que tener en cuenta que hay excepciones para servicios universales, como es la educación o la sanidad; y para justificar el arraigo. Para la escolarización de menores no es obligatoria la presentación del volante de empadronamiento, ya que esta es obligatoria. En cuanto a las vías de regularización, es práctico presentar el volante de empadronamiento, pero también es posible acreditando la permanencia y lugar por cualquier otro medio de prueba.

En relación al acceso a la sanidad voy a detenerme un poquito más. El sistema sanitario español es un sistema de cobertura universal y las personas migrantes tienen derecho a la asistencia pública sanitaria con ciertos requisitos. En cuanto a las personas en situación irregular, existe legislación sobre el acceso universal al Sistema Nacional de Salud⁵ que establece como requisito que se mantenga una estancia superior a 90 días y que no se tenga acceso a un seguro privado alternativo. Las diferentes comunidades autónomas pueden exigir acreditarlo con volante de empadronamiento pero el RDL 7/2018 solo exige que se acredite por cualquier medio de prueba. Si no se puede acreditar con ningún documento, se puede solicitar un informe social de una trabajadora social del mismo centro de salud o de una organización social. **A partir de los 90 días de estancia se tiene derecho a asistencia de atención primaria, urgencias y enfermedades graves**. Si eres solicitante de Protección Internacional o beneficiaria de Protección, estando en alguna de esas dos situaciones de regularidad tienes derecho a asistencia sanitaria gratuita integral (sistema de copago de un 40%) y si te encuentras en situación de residencia por Extranjería tienes derecho a la asistencia sanitaria igual que las personas con nacionalidad española, es decir, encontrándose de alta en la seguridad social. Si aún no han transcurrido 90 días desde que llegaste a España y acudes a los servicios públicos sanitarios es posible que te puedan facturar la atención médica recibida pero si se acredita una situación de vulnerabilidad económica y social, dicha factura se puede revocar.

⁵ Real Decreto-ley 7/2018 (RDL 7/2018), de 27 de julio, sobre el acceso universal al Sistema Nacional de Salud.

Como ya se ha aconsejado, es de crucial importancia en el momento actual informarse de la manera más rigurosa y fiable posible, según la situación de cada persona, y especialmente, la de las mujeres. **Antes de iniciar ningún trámite, hay que tener claro si es conveniente solicitar asilo y la viabilidad de esa solicitud, puesto que esta situación será incompatible con la solicitud de los permisos de residencia por arraigo.**

Con el nuevo Reglamento de Extranjería hemos avanzado positivamente en alguna cuestión como la reducción de los tiempos de estancia en situación irregular para poder solicitarlo, pasando de 3 a 2 años, y con mayor flexibilidad en algunos requisitos para el arraigo. Sin embargo, **el tiempo de solicitud de asilo o de recurso frente a una denegación de la solicitud de asilo, ha dejado de considerarse compatible (con la solicitud de arraigo) y contabilizable como tiempo de estancia en España** para llegar a esos dos años necesarios para la solicitud de arraigo.

Desde mi experiencia es necesario contar con el apoyo jurídico profesional para descartar si una solicitud de asilo es viable, y estudiar qué vía de regularización es más asequible, **especialmente en el caso de aquellas mujeres que han sido víctima de violencia de género, o incluso de trata en sus países de origen, y este sea el motivo que ha provocado su desplazamiento forzoso.** La legislación europea y nacional tienen el mandato de dar protección a estas víctimas, aunque en el caso de situaciones de trata hay que tener en cuenta la compatibilidad de la solicitud de asilo por estos motivos, con la solicitud de un permiso de residencia por ser víctima de trata.

Ante el abanico de posibilidades de regularizarse a través de la legislación de Extranjería o de una solicitud de asilo, es muy importante conocer bien la documentación que se va a presentar y los plazos del proceso; además de los recursos u opciones de volver a presentar otro permiso en previsión de una posible denegación. Estar informada te protege ante la ley en otras situaciones que pueden afectar, como puede ser ante una posible detención, ya que puede que exista posibilidad de amparo.

Por todo ello, es muy recomendable **contar con el apoyo y acompañamiento de una asesoría legal fiable, y de acercase a la red asociativa o comunitaria más próxima.** Estas redes sirven de facilitadores y apoyo para conseguir alcanzar los requisitos de regularización, imparten talleres, en muchos casos acercan oportunidades laborales que facilitan el acceso a los arraigos y también sirven de acompañamiento en las ocasiones que haya riesgo de discriminación o delitos de odio.

Por último, y no menos importante, se recomienda participar en los movimientos sociales pro derechos de las personas migrantes para luchar con más fuerza y mayor capacidad de presión por una atención digna en los servicios públicos, por una legislación que garantice los derechos de todas las personas y el acceso a recursos en equidad.

Aída Aljam Contreras
Abogada de extranjería especializada en Derecho Internacional.

8

Otros recursos



A lo largo de esta guía se han presentado, de forma accesible y sintética, distintas dimensiones de la salud integral de las mujeres migradas. No obstante, al recoger una mirada tan amplia, no siempre ha sido posible profundizar en cada uno de estos ámbitos.

Por ello, a continuación se recogen recursos complementarios elaborados por otras entidades, que constituyen materiales valiosos, accesibles y pensados para el acompañamiento individual y colectivo. Desde FUNDADEPS queremos difundirlos y ponerlos en valor como herramientas que amplían, refuerzan y enriquecen los contenidos de esta guía.

Guías de salud integral para mujeres migrantes

Colección completa de guías temáticas elaboradas desde un enfoque intercultural y comunitario, descargables en PDF, que abordan distintas dimensiones de la salud de las mujeres migrantes.

Asociación Mujeres Opañel (2020). *Mujeres Inmigrantes y Salud. Salud personal y familiar.*

[Salud Personal y Familiar](#)



[Estrategias para sentirse mejor](#)



[Salud Sexual y Reproductiva](#)



[Prevención de la violencia de género](#)



[Salud Emocional](#)



[Salud Laboral](#)



Guía de lectura fácil que aborda salud física, trabajo, relaciones, vida cotidiana y bienestar general desde la perspectiva de las mujeres migrantes.

Fundación AMÁS (2007). *La salud en las mujeres inmigrantes. SALUD XVIII.*

[La salud en las Mujeres Inmigrantes](#)



Documento oficial dirigido a profesionales, entidades y redes de apoyo, que ofrece orientación sobre salud integral, acceso al sistema sanitario, atención primaria, protección y derechos en salud de personas refugiadas y migrantes:

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (2025). *Guía para la salud de refugiados y migrantes. Gobierno de España.*

[Salud de Refugiados y Migrantes](#)



Guía informativa para la promoción de la salud física y el deporte

Documento que aborda la práctica deportiva con perspectiva de género, incorporando información clara sobre salud hormonal, menstrual, ósea y prevención de lesiones, adaptada a las distintas etapas de la vida de las mujeres.

Consejo Superior de Deportes (2025). *Guía de Salud de la Mujer Deportista. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes*

[Salud de la Mujer Deportista](#)



Guía informativa para la promoción de la salud sexual y reproductiva

Guía para promover la salud sexual y los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas residentes en España, con especial atención a las personas migrantes, desde un enfoque de género e intercultural:

Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) (2025). *Guía informativa para la promoción de la salud sexual.*

[Sexualidad\(es\) en clave cultural](#)



Guía práctica y accesible dirigida a personas migrantes, que ofrece información clara sobre salud sexual y reproductiva, incluyendo diversidad sexual y orientaciones sexuales

Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) (2014). *Guía de información y orientación sexual para personas inmigrantes.*

[información y Orientación Sexual para Personas Inmigrantes](#)



Guías de prevención y atención de violencia de género

Material que orienta sobre la prevención de la violencia de género y sexual en contextos migratorios, y que fortalece los sistemas de apoyo a mujeres en situación de vulnerabilidad:

Organización Internacional para las Migraciones (OIM). *Guía sobre violencia sexual y de género en contextos migratorios.*

[Violencia Sexual y de Género en Contextos Migratorios.](#)



Documento oficial que explica de manera clara los derechos de las mujeres víctimas de violencia de género y violencias sexuales e incorpora orientaciones específicas sobre cómo se aplican también a mujeres independientemente de su situación administrativa

Ministerio de Igualdad. (2024). *Guía de derechos para víctimas de violencia de género y violencias sexuales. Gobierno de España.*

[Derechos para Víctimas de Violencia de Género y Sexuales](#)



Guías sobre derechos administrativos y regularización

Documento práctico que explica de forma clara los principales cambios introducidos por el **Real Decreto 1155/2024**, el nuevo Reglamento de Extranjería que entró en vigor el **20 de mayo de 2025**. Incluye orientaciones sobre trámites de arraigo, autorizaciones de residencia y trabajo, reagrupación familiar y otros procedimientos esenciales para personas migrantes en España.

Movimiento por la Paz – MPDL (2025). *Guía sobre novedades del nuevo reglamento de extranjería*

[Nuevo Reglamento de Extranjería](#)



Documento oficial con recopilación de dudas y respuestas claras sobre cuestiones habituales del nuevo Reglamento, como arraigo, familiares, permisos de trabajo o derecho a residencia. Útil para aclarar trámites de forma rápida y directa.

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (2025)

[FAQS Nuevo Reglamento](#)



Guía breve de los principales cambios del nuevo Reglamento de Extranjería. Se realizan actualizaciones periódicas con cambios administrativos y de aplicación del nuevo Reglamento de Extranjería.

Confederación Nacional del Trabajo (CNT)(2025). *No al nuevo Reglamento de Extranjería.*

[No al nuevo Reglamento de Extranjería.](#)



Normativa legal referenciada

Acceso al sistema público de salud.

La población de origen inmigrado en España (SJM)

[Accede aquí](#)



Real Decreto-ley 7/2018, de 27 de julio, sobre el acceso universal al Sistema Nacional de Salud.

Denuncia de delitos de odio:

Recomendación del DP de 29/07/1019

[Accede aquí](#)



Protocolo del Ministerio del Interior para FFCCSS de 2023

[Accede aquí](#)



Tirant Prime

[Accede aquí](#)



Protección de víctimas de Violencia de Género:

Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.

Reglamento de Extranjería Real Decreto 1155/2024, de 19 de noviembre

Derecho de empadronamiento:

Resolución de 29 de abril de 2020, de la Subsecretaría, por la que se publica la Resolución de 17 de febrero de 2020, de la Presidencia del Instituto Nacional de Estadística y de la Dirección General de Cooperación Autonómica y Local, por la que se dictan instrucciones técnicas a los Ayuntamientos sobre la gestión del Padrón municipal.



MARIS

MUJERES ACTIVAS EN REDES
INTERCULTURALES DE SALUD