

Nuevas raíces. Mi historia.

Emigra Bien · Apoyo emocional para nuevos comienzos

Cuaderno de reflexión · Puedes escribir, pausar y volver cuando lo necesites.

01 Dar espacio a mi historia

¿Qué extraño y qué quiero conservar de mi lugar de origen? ¿Qué me despierta curiosidad de esta nueva etapa? No hace falta sentir una sola cosa.

02 Reconocer mis apoyos

Anota personas, comunidades o espacios con los que puedes contactar. Incluye un vínculo a distancia y, si lo tienes, un recurso cercano.

03 Construir a mi ritmo

Escoge un gesto cotidiano que te conecte con algo familiar y otro que te permita conocer tu nuevo entorno. Puedes ir paso a paso.

Este material invita a la reflexión y no sustituye una evaluación ni un tratamiento psicológico. Si una actividad te resulta abrumadora, puedes detenerte y buscar acompañamiento profesional.

Mi espacio para escribir

Fecha: _____ Puedes dejar preguntas sin responder.

Algo de mi historia que quiero llevar conmigo es...

Una persona o comunidad a la que puedo acercarme es...

Un pequeño comienzo para esta semana es...

Para continuar: puedes llevar estas reflexiones a tu próxima consulta.

Lectura complementaria: OMS, En tiempos de estrés, haz lo que importa (2020).