migra segura

Dónde encontrar apoyo psicológico y emocional

Orientación para cuidar tu salud emocional y encontrar apoyo durante tu experiencia migratoria.



Migrar también puede afectar nuestras emociones

Dejar un lugar, reencontrarse con familiares, adaptarse a otra comunidad o enfrentar dificultades económicas y administrativas puede generar muchas emociones.

Durante una experiencia migratoria puedes sentir tristeza, preocupación, miedo, soledad, incertidumbre o cansancio. También puedes experimentar alegría, esperanza y entusiasmo por nuevas oportunidades.

No todas las personas viven la migración de la misma manera.

¿Qué es el apoyo psicosocial?

Es un acompañamiento que puede ayudarte a afrontar situaciones difíciles, fortalecer tus redes de apoyo y encontrar recursos personales y comunitarios. Puede incluir escucha, orientación, actividades grupales y derivación a servicios especializados.

Puedes buscar orientación psicológica o psicosocial cuando:

- Sientes tristeza, miedo o preocupación que afectan tu vida cotidiana.
- Tienes dificultades persistentes para dormir o descansar.
- Te resulta difícil realizar tus actividades habituales.
- Has vivido situaciones de violencia, discriminación o pérdida.
- Te sientes aislado o necesitas hablar con alguien.
- Quieres recibir orientación para afrontar cambios importantes.

No es necesario esperar a que una situación empeore para solicitar ayuda.





¿Dónde encontrar apoyo en Brasil?

El Sistema Único de Salud (SUS) ofrece servicios públicos de salud mental. Puedes buscar:

🩺 UBS — Unidade Básica de Saúde

Es un punto de entrada a la atención pública de salud. Puede ofrecer orientación inicial y derivación a otros servicios.

🏥 CAPS — Centro de Atenção Psicossocial

Servicio especializado de atención en salud mental y apoyo psicosocial. **Para conocer cómo acceder a estos servicios, consulta:**

https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps



¿Dónde encontrar apoyo en Colombia?

📌 Puntos de Atención y Orientación (PAO)

Puedes solicitar orientación en centros de salud y en los Puntos de Atención y Orientación (PAO). **Los PAO ofrecen información sobre derechos, protección y servicios disponibles.**

https://help.unhcr.org/colombia/bienvenido-a/donde-encontrar-ayuda/pao/

📌 Unidad para las Víctimas – PAPSIVI

Atención psicosocial y de salud integral a víctimas del conflicto armado.

- 01 8000 91 3222
- www.unidadvictimas.gov.co
- Requiere estar incluida/o en el Registro Único de Víctimas para algunas rutas.

📌 Línea 106 – Salud mental

Orientación psicológica y prevención del suicidio, disponible las 24 horas.

- Marcar 106 desde cualquier operador en Bogotá; en otras ciudades verificar el número de la Secretaría de Salud local.
- Servicio gratuito y confidencial.

📌 EPS propia (régimen contributivo o subsidiado)

Ruta de atención en salud mental incluida en el Plan de Beneficios en Salud.

- Línea de atención al usuario de la EPS a la que se esté afiliada/o.
- Solicitar remisión a psicología o psiquiatría según el caso.

📌 Calma (Línea exclusiva de escucha para hombres)

Atención psicológica a hombres que necesiten apoyo. Gratuita.

- Línea nacional 018000423614
- Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

📌 Línea de atención a niñas, niños y adolescentes ICBF

Línea de restablecimiento de derechos y apoyo emocional a niñas, niños y adolescentes, y de apoyo a las familias.

- Línea 141, Línea de Protección a Niños, Niñas y Adolescentes.
- Lunes a domingo, las 24 horas del día.
- Línea nacional 018000918080, opción 4.

📌 Línea 123

Atención prehospitalaria de urgencia en salud y programa de atención médica domiciliaria en salud mental.

- Línea 123. Incluye urgencias en salud mental. Gratuita, 24 horas, los 7 días de la semana.

📌 Porque quiero estar bien – ¿Estás bien? ¡Te escuchamos!

Orientación y apoyo para estar y sentirte mejor. Atención psicológica por canales virtuales y telefónicos.

- 333 033 3126 o escribir por WhatsApp
- https://porquequieroestarbien.com/

📌 Línea 125

Apoyo en emergencias en salud mental por profesionales, 24 horas para atender solicitudes ciudadanas.

- 24 horas / 7 días a la semana.

📌 Háblalo

Plataforma que promueve el bienestar emocional y educa sobre temas de salud mental.

- https://hablalo.com.co/

📌 Universidad Javeriana – EnMental

Equipo interdisciplinar de profesionales en salud mental. Recursos para el bienestar de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, cuidadores y docentes.

- https://www.javeriana.edu.co/enmental/



¿Dónde encontrar apoyo en Ecuador?

Si necesitas apoyo emocional o acompañamiento psicológico, existen diferentes alternativas gratuitas a las que puedes acudir:

🏥 1. Ministerio de Salud Pública (MSP)
📞 Línea 171, opción 6.
Puedes solicitar orientación en salud mental y consultar sobre atención psicológica gratuita en los centros de salud públicos.

🧠 2. Consultorios psicológicos universitarios
Algunas universidades cuentan con consultorios psicológicos que ofrecen atención gratuita a la comunidad, según la disponibilidad de cupos y las condiciones de cada servicio.

🤝 3. Organizaciones sociales y humanitarias
Organizaciones como Cáritas Ecuador, a través de sus equipos y proyectos territoriales, pueden brindar o facilitar el acceso a apoyo psicosocial y orientación, de acuerdo con los servicios disponibles en cada localidad.

¡Pedir ayuda es importante!



¿Dónde encontrar apoyo en Perú?

Centros de Salud Mental Comunitaria

El Ministerio de Salud (Minsa) cuenta con una red de centros donde un profesional de psicología o medicina evaluará tu caso.

capacitacionlaboral.trabajo.gob.pe

📞 Busca ayuda

Si tienes problemas de pareja, depresión, ansiedad, si estás experimentando algún caso de bullying o necesitas soporte psicológico, llama de forma gratuita a la Línea 113, opción 5, disponible las 24 horas del día, todos los días del año.



¿Dónde encontrar apoyo en Venezuela?

☎️ Ministerio del Poder Popular para la Salud

Teléfono: 0800-2983201

Servicio gubernamental gratuito de orientación y contención psicológica para personas que atraviesan situaciones de ansiedad, duelo, estrés o crisis emocional. La línea fue activada en 2026 para responder a las necesidades de salud mental de la población afectada por emergencias.

🗣️ Federación de Psicólogos de Venezuela

Servicio gratuito de orientación, primeros auxilios psicológicos, intervención en crisis y apoyo emocional.

Horario publicado: viernes a domingo, de 8:00 a 20:00.

El servicio no cobra por la atención, aunque pueden aplicarse costos de llamada según el operador.
Más información: https://fpv.org.ve/servicios/



¿Dónde encontrar apoyo en Venezuela?

PsicoData (PSICOMAPA)

Es un mapeo de servicios de atención Psicosocial gratuito y a bajo costo.
Más información:
https://psicodatavzla.ucab.edu.ve/psicomapa/



Pequeñas acciones para cuidar tu bienestar

Además de buscar apoyo profesional cuando sea necesario, algunas acciones pueden ayudarte a cuidar tu salud emocional.

- Mantén el contacto con personas de confianza.
- Respeta tus tiempos.
- Cuida tus necesidades básicas.
- Busca espacios comunitarios.
- Pide ayuda cuando la necesites.

Si te encuentras en una situación de crisis o existe un riesgo inmediato para tu seguridad, busca un servicio de urgencias o contacta al sistema de emergencias del lugar donde te encuentras.

Tu bienestar emocional importa en todas las etapas de tu experiencia migratoria. Buscar orientación puede ayudarte a identificar alternativas, fortalecer tus vínculos y acceder a servicios de atención.

migra segura

Cáritas Española

Caritas Italiana
organismo pastorale della CEI

CÁRITAS BRASILEIRA
ORGANISMO DA CNBB

Pastoral Social
Caritas Colombiana

PASTORAL SOCIAL
Cáritas
ECUADOR

Cáritas
del Perú

Caritas
Venezuela