



Equilibrio

Mental Health



Migrar

**ENFÓCATE EN LO QUE SÍ
PUEDES CONTROLAR**



Equilibrio

Mental Health

Migrar: Enfócate en lo que sí puedes controlar

Migrar es un proceso lleno de cambios y desafíos.

Enfrentamos nuevas culturas, sistemas y dinámicas que pueden generar incertidumbre y estrés. Sin embargo, algo fundamental para nuestro bienestar es aprender a diferenciar entre lo que podemos controlar y lo que está fuera de nuestras manos.

Este pequeño ebook te ayudará a enfocar tu energía en lo que realmente depende de ti, evitando la frustración y promoviendo una mayor estabilidad emocional.

Cosas que están

DENTRO DE MI CONTROL

✓ Mis emociones y cómo las gestiono

Si bien no siempre podemos evitar sentirnos tristes, ansiosos o inseguros, sí podemos aprender herramientas para manejar nuestras emociones y encontrar estabilidad en medio del cambio.

✓ Mis reacciones ante los cambios

La migración trae situaciones inesperadas. Si bien no puedes controlar todo lo que sucede, sí decides cómo reaccionar y qué actitud tomar frente a los desafíos.

✓ Tener al día mis documentos migratorios

Organizar y mantener en orden tus trámites migratorios es una acción concreta que te dará seguridad y reducirá la incertidumbre en el proceso.

✓ Aprender sobre la cultura y el idioma del nuevo país

Adaptarte al nuevo entorno será más fácil si tomas la iniciativa de conocer sus costumbres, normas y formas de comunicación.

✓ Cómo administro mi dinero y recursos

Hacer un plan financiero, establecer prioridades y manejar tus recursos con conciencia es clave para evitar preocupaciones innecesarias.

Cosas que están

DENTRO DE MI CONTROL

✓ **Mi esfuerzo por construir una red de apoyo**

Buscar espacios donde puedas conectar con otras personas, sean migrantes o locales, te dará un sentido de comunidad y pertenencia.

✓ **Pedir ayuda cuando la necesito**

No tienes que hacerlo todo solo. Buscar apoyo psicológico, legal o social cuando lo necesites es una acción dentro de tu control que puede marcar la diferencia en tu proceso de adaptación.

✓ **Cómo me hablo a mí mismo en este proceso**

La forma en que te tratas y te hablas influye en tu bienestar. Ser compasivo contigo mismo y reconocer tus avances te ayudará a sostenerte en este camino.



Cosas que están

FUERA DE MI CONTROL

🚫 Las leyes migratorias y sus cambios

Las regulaciones migratorias pueden cambiar sin previo aviso. Informarte y estar preparado es útil, pero la incertidumbre de estas decisiones no está en tus manos.

🚫 Las decisiones políticas del país donde vivo

Las políticas que afectan la vida de los migrantes son definidas por factores externos. Si bien puedes involucrarte y mantenerte informado, no puedes cambiar estas decisiones por cuenta propia.

🚫 La opinión y actitudes de los demás sobre la migración

Algunas personas pueden tener prejuicios o comentarios negativos sobre la migración. No puedes controlar sus pensamientos, pero sí cómo decides responder y proteger tu bienestar.

🚫 El tiempo que toman los trámites migratorios

Aunque puedas organizar tus documentos, los tiempos de espera y los procesos administrativos no dependen de ti. Tener paciencia y buscar alternativas mientras esperas puede ayudarte a reducir la ansiedad.

🚫 La nostalgia o el comportamiento de mis seres queridos a la distancia

Cada persona vive la distancia de manera diferente. No puedes controlar si alguien te extraña de la misma manera en que tú los extrañas, pero sí puedes encontrar formas saludables de mantener el vínculo.

Cosas que están

FUERA DE MI CONTROL

🚫 Las oportunidades laborales disponibles en el momento

Puedes prepararte y buscar opciones, pero el mercado laboral y las oportunidades dependen de muchos factores externos. Enfocarte en lo que sí puedes hacer, como mejorar tu formación o ampliar tu red de contactos, te dará mejores resultados.

🚫 La economía del país donde resido

El costo de vida, la inflación y la estabilidad económica son factores que afectan a todos, migrantes o no. Ajustar tu planificación financiera puede ayudarte a sobrellevar cambios económicos.

🚫 El clima o eventos inesperados que afectan mi adaptación

El clima y situaciones externas pueden influir en tu bienestar. Adaptarte con estrategias de autocuidado y flexibilidad hará que estos factores tengan menos impacto en tu día a día.





Equilibrio

Mental Health

Enfócate en lo que sí puedes manejar

Migrar implica muchos desafíos, pero enfocarte en lo que sí puedes controlar te dará mayor estabilidad y bienestar. No gastes tu energía en aquello que no puedes cambiar; en su lugar, pon tu atención en lo que depende de ti.

Tú sigues construyendo tu camino, paso a paso. Buscar apoyo, ser paciente contigo mismo y reconocer tu esfuerzo son claves para adaptarte y sentirte cada vez más fuerte en esta nueva etapa de tu vida.

Tu proceso es válido, y cada avance cuenta.

Equilibrio Mental Health

Acompañamos tu proceso de adaptación con herramientas psicológicas para fortalecer tu bienestar emocional en el camino de la migración.

CONTACTO



 +1 (571) 660-8655

 equilibriomentalhealth@gmail.com

   [equilibriomh](#)

  [Equilibrio Mental Health](#)