

# ABC

PARA UNA MIGRACIÓN ORDENADA Y SEGURA

Diciembre 2023



MIGRAR NO ES  
**CUESTIÓN**  
**DE SUERTE**

**MIGRAR ES UN**  
DERECHO HUMANO

# TABLA DE

03

**PLANIFICACIÓN Y  
PREPARACIÓN**

04

**SALUD Y BIENESTAR**

06

**ALOJAMIENTO Y  
VIVIENDA**

07

**TRABAJO Y  
EDUCACIÓN**

10

**INTEGRACIÓN  
CULTURAL**

11

**FINANZAS Y BANCA**

12

**SEGURIDAD Y  
DERECHOS**

13

**REDES DE APOYO**

15

**CONCLUSIONES**



# CONTENIDOS

# PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN

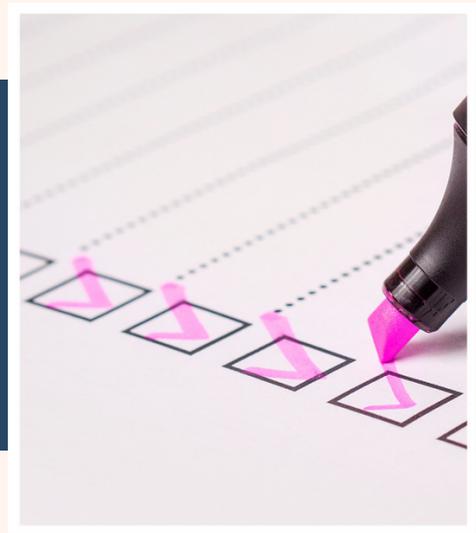
Antes de emprender un viaje hacia un nuevo destino, la planificación y preparación son esenciales para asegurar una migración exitosa y sin contratiempos. Este capítulo se centra en los pasos clave que debes seguir en esta etapa crucial.

## **Evaluación de Motivaciones y Objetivos de Migración:**

El primer paso en tu proceso de migración es reflexionar sobre tus motivaciones y objetivos. ¿Por qué estás considerando mudarte? ¿Qué esperas lograr en tu nuevo destino? Este autoexamen te ayudará a definir tus metas y a mantener un enfoque claro durante todo el proceso.

## **Investigación del Destino:**

Cada destino tiene su propia identidad cultural, idioma, clima y costumbres. Realizar una investigación exhaustiva es esencial para comprender plenamente lo que te espera. Conocer el lugar al que te diriges te permitirá adaptarte más fácilmente y te ayudará a evitar sorpresas desagradables.



## **Gestión de Documentos y Trámites Legales:**

La migración implica una serie de documentos y trámites legales que debes completar. Desde pasaportes y visas hasta permisos de trabajo y residencia, la gestión adecuada de estos documentos es fundamental. Te guiaremos a través de los pasos necesarios para garantizar que todos los aspectos legales estén en orden antes de tu partida.

## **Evaluación Financiera y Presupuesto:**

El aspecto financiero de tu migración es crítico. ¿Cómo financiarás tu mudanza? ¿Cuál será tu presupuesto en el nuevo destino? Este capítulo te proporcionará herramientas y consejos para evaluar tus finanzas y crear un presupuesto realista que te permita vivir de manera cómoda en tu nuevo hogar.

Recuerda, la planificación y la preparación meticulosas son la base de una migración exitosa. Este capítulo te dará las herramientas necesarias para abordar esta etapa con confianza y claridad, allanando el camino hacia tu nuevo horizonte.

# SALUD Y BIENESTAR

La salud y el bienestar son aspectos fundamentales en tu proceso de migración. Asegurarte de estar en óptimas condiciones y tener acceso a atención médica adecuada en tu nuevo destino es crucial para una transición exitosa. Este capítulo te guiará a través de los pasos necesarios para mantener tu salud y bienestar durante tu migración.

## **Chequeos Médicos Previos y Vacunación:**

Antes de partir, es esencial someterte a chequeos médicos completos. Esto te permitirá conocer tu estado de salud actual y abordar cualquier problema médico antes de la migración. Además, verifica si necesitas vacunas específicas para tu destino. Las vacunas pueden variar según el país y las condiciones sanitarias, así que consulta a tu médico para asegurarte de estar protegido.

## **Seguro Médico y Acceso a Servicios de Salud en el Nuevo País:**

Investiga y adquiere un seguro médico adecuado para tu estadía en el nuevo país.

Comprende los detalles de tu cobertura, incluyendo qué servicios médicos están incluidos y cuáles no. Investiga los hospitales y clínicas locales y familiarízate con el sistema de salud del país de destino. Asegúrate de conocer los procedimientos para acceder a atención médica en caso de emergencia.



# Consideraciones para Personas con Necesidades Médicas Especiales:



Si tú o alguien de tu familia tiene necesidades médicas especiales, es importante planificar con anticipación. Investiga si el nuevo destino cuenta con los servicios y recursos necesarios para satisfacer esas necesidades. Mantén un registro de los medicamentos y tratamientos necesarios, y asegúrate de contar con suministros suficientes para la transición.

Es muy importante que obtengas información valiosa para proteger tu salud y bienestar mientras te adaptas a tu nuevo entorno. La atención médica y el bienestar son aspectos esenciales de una migración exitosa, y estar preparado te brindará tranquilidad en tu nueva vida.



# ALOJAMIENTO Y VIVIENDA

Encontrar un lugar adecuado para vivir es uno de los aspectos más importantes de tu migración. Este capítulo te proporcionará información valiosa sobre cómo elegir y asegurar un alojamiento que se adapte a tus necesidades y te brinde comodidad y seguridad en tu nuevo destino.

## Opciones de Alojamiento Temporal y Permanente:

Explora las diferentes opciones de alojamiento temporal, como hoteles, hostales o alquileres temporales, que te brindarán un lugar cómodo mientras estableces tu nueva vida.

Investiga las opciones de alojamiento permanente, como alquiler de apartamentos, casas o considera el coliving, una opción cada vez más popular que fomenta la colaboración y el ahorro.v

## Seguridad y Comodidades:

Investiga la seguridad en las áreas donde estás considerando vivir. Consulta estadísticas de delincuencia y habla con residentes locales para obtener información adicional.

Evalúa las comodidades disponibles en las viviendas o comunidades, como acceso a transporte público, tiendas, escuelas y servicios médicos.



# TRABAJO Y EDUCACIÓN

Ahora abordaremos los aspectos esenciales relacionados con tu carrera y educación en el nuevo destino. Ya sea que estés buscando empleo o planificando tu educación, es fundamental comprender cómo funciona el proceso y las regulaciones en tu país de destino.

## **Proceso de Búsqueda de Empleo o Inscripción en Instituciones Educativas:**

Explora el proceso de búsqueda de empleo, desde la creación de un currículum vitae adaptado al nuevo país hasta la búsqueda efectiva de oportunidades laborales.



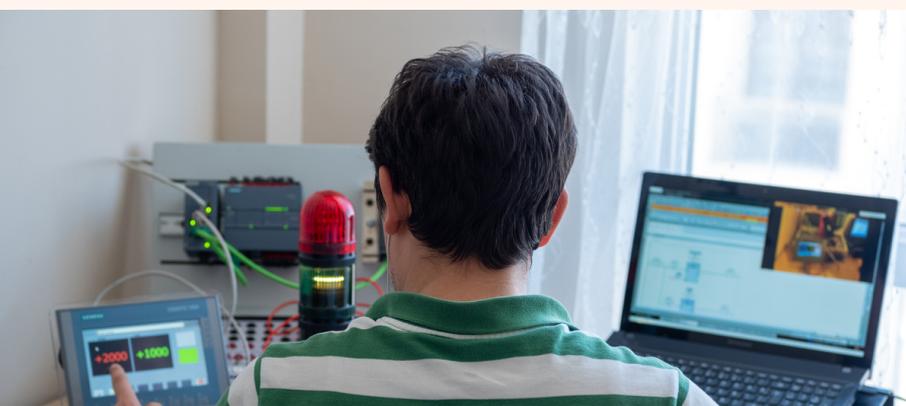
Si tu objetivo es la educación, investiga las instituciones educativas en tu destino y comprende los requisitos de admisión y el proceso de inscripción.

## **Reconocimiento de Títulos y Diplomas:**

Comprende cómo se lleva a cabo el proceso de reconocimiento de títulos y diplomas en el país de destino.

Esto puede variar ampliamente según el lugar y el tipo de título.

Reúne la documentación necesaria para facilitar el reconocimiento de tu educación previa.





## Regulaciones Laborales y Educativas del Nuevo País:

Familiarízate con las leyes laborales y educativas del nuevo país. Esto incluye conocer tus derechos y responsabilidades como trabajador o estudiante.

Asegúrate de cumplir con los requisitos de visado relacionados con el trabajo o la educación y comprende las políticas de permisos de trabajo o estudio.

# SI VIAJAS POR TRABAJO O ESTUDIO

Es importante que consigas información precisa para planificar tu carrera y educación o la de tus hijos en el nuevo destino. Ya sea que estés buscando oportunidades laborales o deseando continuar tu educación, estar preparado y comprender las regulaciones te ayudará a alcanzar tus metas de manera efectiva.





“

Migrar no es  
cuestión de  
suerte.

”

# INTEGRACIÓN CULTURAL

La integración en la cultura y sociedad de tu nuevo destino es esencial para una migración exitosa y una vida plena en el extranjero. En este capítulo, exploraremos cómo adaptarte, aprender el idioma local y participar en la comunidad pueden facilitar tu proceso de integración cultural.

## **Adaptación a la Nueva Cultura y Sociedad:**

Comprende la importancia de la adaptación cultural y cómo puede influir en tu bienestar y relaciones en el nuevo país.

Explora estrategias para aprender sobre las costumbres locales, valores y normas sociales, y cómo aplicar estos conocimientos en tu vida diaria.

## **Aprendizaje del Idioma Local:**

Reconoce la importancia del dominio del idioma local en la comunicación y la integración.

Encuentra recursos y métodos efectivos para aprender el idioma, como clases, aplicaciones y grupos de intercambio lingüístico.

## **Participación en Actividades Comunitarias:**

Descubre la riqueza de las actividades comunitarias en tu nuevo destino y cómo pueden ayudarte a conectarte con la sociedad local.

Explora cómo involucrarte en organizaciones, grupos y eventos locales puede enriquecer tu experiencia cultural y social.

El proceso de convertirte en un miembro activo y participativo de tu nueva comunidad de acogida, facilita tu integración cultural y fomentando relaciones significativas en tu vida en el extranjero.



# FINANZAS Y BANCA

El manejo adecuado de tus finanzas y la comprensión de las cuestiones fiscales en tu nuevo país son fundamentales para asegurar tu estabilidad financiera durante tu migración. Este capítulo abordará cómo abrir cuentas bancarias, administrar tus finanzas, cumplir con las obligaciones fiscales y realizar transferencias internacionales de dinero.

## **Apertura de Cuentas Bancarias y Manejo de Finanzas:**

Aprende el proceso para abrir una cuenta bancaria en tu nuevo país y las diferentes opciones disponibles, como cuentas corrientes y de ahorro. Descubre consejos y estrategias para gestionar tus finanzas de manera efectiva, incluyendo la creación de un presupuesto y el ahorro.

## **Impuestos y Obligaciones Financieras en el Nuevo País:**

Familiarízate con las leyes fiscales y las obligaciones financieras en tu destino, incluyendo los plazos de presentación de impuestos y las tarifas aplicables.

Consulta con un profesional fiscal local o asesor financiero para asegurarte de cumplir con todas las regulaciones fiscales.

## **Transferencias Internacionales de Dinero:**

Explora métodos seguros y eficientes para transferir dinero internacionalmente, como bancos, servicios de transferencia en línea y aplicaciones financieras.

Comprende las tarifas asociadas a las transferencias internacionales y busca opciones que minimicen los costos.



# SEGURIDAD Y DERECHOS



La seguridad personal y el conocimiento de tus derechos son aspectos esenciales durante tu migración. En este capítulo, exploraremos cómo comprender las leyes y regulaciones locales, prevenir fraudes y delitos comunes, y acceder a servicios legales y de apoyo pueden garantizar tu bienestar y protección en el nuevo país.

## **Conocimiento de Leyes y Regulaciones Locales:**

Investiga y comprende las leyes y regulaciones locales que se aplican a tu situación, incluyendo leyes de inmigración, laborales, de vivienda y otras relevantes.

Aprende sobre tus derechos y responsabilidades bajo la ley local y cómo cumplir con las regulaciones.

## **Prevención de Fraudes y Delitos Comunes:**

Adquiere conocimientos sobre las estafas y fraudes comunes

que podrías encontrar en tu nuevo destino y cómo evitarlos. Aprende prácticas de seguridad personal para reducir el riesgo de ser víctima de delitos.

## **Acceso a Servicios Legales y de Apoyo:**

Investiga y establece contacto con servicios legales locales que puedan brindarte asesoramiento y representación si es necesario. Identifica organizaciones de apoyo y grupos de la comunidad que pueden proporcionar ayuda en situaciones difíciles.

Es importante que conozcas las rutas para protegerte y defender tus derechos en tu nuevo país de residencia. Comprender las leyes locales, prevenir fraudes y delitos, y saber dónde obtener apoyo legal y de la comunidad son pasos fundamentales para garantizar tu seguridad y bienestar.



## REDES DE APOYO



Contar con una red de apoyo sólida es esencial para una migración exitosa. En este capítulo, exploraremos cómo establecer contactos locales y redes de apoyo, conocer las organizaciones y recursos disponibles para migrantes, y buscar apoyo emocional y psicológico para mantener tu bienestar durante el proceso de adaptación.

### **Establecimiento de Contactos Locales y Redes de Apoyo:**

Aprende estrategias efectivas para establecer contactos locales y construir relaciones significativas en tu nuevo destino. Descubre cómo participar en actividades de la comunidad y grupos de interés común para ampliar tus conexiones.





“

Es importante que recuerdes que donde quiera que estés, no estás solo ni sola, Colombia Nos Une.”

”

### **Organizaciones y Recursos Disponibles para Migrantes:**

Investiga las organizaciones locales y nacionales que ofrecen servicios y recursos específicos para migrantes. Estos pueden incluir asesoramiento legal, servicios sociales y orientación laboral.

Familiarízate con los recursos disponibles en tu embajada o consulado, que pueden proporcionar información valiosa y apoyo en caso de emergencia.

## **APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO**

Comprende la importancia del apoyo emocional durante la migración y cómo buscarlo.

Busca recursos de apoyo psicológico, como terapeutas o grupos de apoyo, para lidiar con el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales que puedas enfrentar.



La idea es que puedas construir una red de apoyo sólida en tu nuevo destino, conectarte con organizaciones que pueden brindarte asistencia práctica y encontrar el apoyo emocional y psicológico que necesitas para mantener tu bienestar durante tu proceso de adaptación.

# CONCLUSIONES

La migración ordenada y segura es un proceso desafiante pero gratificante que puede cambiar significativamente tu vida y abrir nuevas oportunidades. Este manual ha sido creado con el propósito de empoderarte con la información necesaria para tomar decisiones informadas y realizar una transición exitosa a tu nuevo destino.

## **La Importancia de la Planificación y Preparación:**

La planificación adecuada es esencial para abordar los desafíos que surgen durante la migración. Evaluar tus motivaciones, investigar tu destino, gestionar documentos y evaluar tus finanzas te brindarán una base sólida para comenzar tu viaje.

## **Cuidado de la Salud y Bienestar:**

El cuidado de la salud y el bienestar son fundamentales. Realizar chequeos médicos previos, asegurarte de tener un seguro médico adecuado y conocer los recursos de atención médica en tu destino son pasos esenciales.

## **Carrera y Educación:**

La planificación de tu carrera y educación en el nuevo país es esencial. Aprender sobre el proceso de búsqueda de empleo o inscripción en instituciones educativas, el reconocimiento de títulos y las regulaciones locales te ayudará a avanzar en tus metas.

## **Manejo de Finanzas y Banca:**

La gestión adecuada de tus finanzas es crucial. Abrir cuentas bancarias, cumplir con las obligaciones fiscales y realizar transferencias internacionales de dinero de manera eficiente garantizarán tu estabilidad financiera.





### **Seguridad y Derechos:**

Conocer las leyes y regulaciones locales, prevenir fraudes y delitos comunes, y acceder a servicios legales y de apoyo son esenciales para tu seguridad y protección.

### **Redes de Apoyo:**

Construir una red de apoyo sólida es fundamental. Establecer contactos locales, conocer organizaciones y recursos para migrantes, y buscar apoyo emocional y psicológico te ayudarán a enfrentar los desafíos con confianza.



Este manual está diseñado para ser tu guía en cada paso del proceso de migración. Recuerda que, aunque puede haber desafíos en el camino, la planificación adecuada y el acceso a recursos te brindarán la capacidad de superar obstáculos y aprovechar al máximo esta nueva etapa de tu vida. ¡Te deseamos éxito y bienestar en tu viaje de migración!

