

MATERIAL DE APOYO A PERSONAS QUE REALIZAN LA ACOGIDA DE REFUGIADOS UCRANIANOS EN ESPAÑA



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID
Vicerrectorado de Estudiantes

¿QUÉ PUEDO ESPERAR?

- Estas personas están viviendo situaciones muy difíciles Y pueden presentar emociones intensas y desagradables. Conviene tener precaución a la hora de ver noticias y/o debatir sobre el tema.
- Sus costumbres son diferentes y sus comportamientos los primeros días pueden extrañarnos:
 - Alimentación: Al principio podrían preferir comidas similares a las suyas por lo que sería bueno preguntarles sobre ellas e involucrarles en la preparación de las mismas .
 - Sueño: Es normal que durante los primeros días duerman mucho (o muy poco) debido a la falta de rutina y al estrés que están viviendo.
 - Estado de ánimo: Es importante entender y respetar su estado de ánimo. Aunque queramos hacerles sentir mejor, nuestro papel es otro y debemos respetar los momentos en los que necesitan estar solos.
- Se recomienda mantener discreción: que la acogida se haga de forma natural y discreta para no exponer públicamente su situación de refugiados.

ASPECTOS INTERCULTURALES

Existen algunas diferencias entre culturas que es importante conocer:

- La cultura ucraniana enfatiza el papel del trabajo, la colaboración y la actividad, por lo que es importante buscar tareas en las que puedan colaborar en la casa.
- El papel de los estudios es fundamental. Por ello, es recomendable tener disponible un espacio en el que las personas que estudian puedan hacerlo.
- Por otro lado, muchas personas vienen con sus mascotas y no quieren dejarlas de lado. Por ello, es importante comunicar qué mascotas pueden acogerse, y preparar nuestro domicilio en la medida de lo posible.
- En Ucrania, el acceso a los medicamentos es más frecuente y su consumo está más normalizado. No poder acceder a ellos aquí puede causar cierta inquietud. Es recomendable informarnos bien sobre los distintos recursos (farmacias, centros ambulatorios...) y tratar de ayudarles a conectar con ellos.

Esta situación trae consigo una sensación de incertidumbre y malestar. Es importante ser realistas, y prepararnos para una acogida de varios meses

¿CÓMO AFRONTO LOS CONFLICTOS?

La convivencia y las barreras de idioma pueden generar dificultades y discusiones. Ante esto, es importante:

- Considerar siempre la posibilidad del malentendido (diferencias culturales, problemas de adaptación).
- Gestionar las emociones desagradables (como la ira o el enfado) antes de responder: Es recomendable salir de la situación, avisando de esta decisión e informando de que se retomará la conversación cuando la intensidad de nuestras emociones sea menor.
- Acudir y confiar en el papel mediador de la institución que genera la acogida y su equipo, incluyendo a los equipos de traductores.
- Desarrollar la flexibilidad y las habilidades de tolerancia: es normal que haya incomodidades y que se reduzca nuestro control sobre aspectos del día a día; no todas las incomodidades y esfuerzos van a resultar evitables. Las personas que acogen también necesitan un periodo de adaptación.
- Establecer las mutuas "líneas rojas": todos tenemos límites; conviene buscar apoyo para comunicarlos y manejarlos de forma clara y adecuada.

SUGERENCIAS DE AUTOCAUIDADO

Para las personas que acogen también supone una situación de estrés e incertidumbre. Por tanto, conviene tener en cuenta algunas pautas de autocuidado:

- Buscar momentos en los que podamos dedicarnos espacios de independencia.
- Realizar actividades agradables, tanto en conjunto como por separado, para mantener un contacto positivo con los acogidos y con nuestra nueva rutina, así como generar emociones agradables.
- Continuar con nuestra rutina (trabajo, estudios, gimnasio, ocio...).
- Estar atentos a nuestras emociones (cómo nos vamos sintiendo en el día a día), para no acumular tensiones o sensaciones desagradables.
- No esperar al conflicto para resolver una situación si nos está produciendo malestar.

RECURSOS DE AYUDA

- Red Sira: atención clínica multidisciplinar especializada a personas o grupos afectados directa o indirectamente por situaciones traumáticas, de pérdida o crisis y supervivientes de violencia política o catástrofes. Contacto: 603 420 630
- Cruz Roja:
 - *Ser Acogedor/a* es una plataforma online que tiene el objetivo de que cualquier persona interesada en el acogimiento familiar a refugiados ucranianos pueda contactar con profesionales especializados para resolver dudas o buscar información de manera anónima y gratuita. Contacto: 900345344. Activo de lunes a jueves de 8h a 16h y los viernes de 8h a 14h.
 - *Cruz Roja Te Escucha* es un servicio de apoyo y acompañamiento psicosocial. La llamada es anónima y gratuita. Contacto: 900 107 917. Activo de lunes a viernes de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h
- Accem: organización sin ánimo de lucro española especializada en la atención de personas refugiadas, migrantes y en situación o riesgo de exclusión social. Busca más información en <https://www.accem.es/>



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Vicerrectorado de Estudiantes