

Busca una vía segura de seguimiento

Explica si cambias de domicilio o no tienes teléfono. Pregunta por alternativas para conocer resultados y continuar la atención.

[10]

Si sufres racismo, busca apoyo

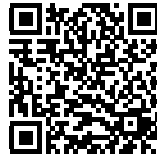
Una entidad comunitaria o de asistencia ante la discriminación puede ayudarte a conocer tus opciones. Los recursos y trámites dependen del lugar.

[10]

Información con fuentes

[10] OMS / WHO · Refugee and migrant health (2026)

Adaptación divulgativa de stigma.info. Las frases de apoyo son propuestas prácticas; no son citas ni asesoramiento jurídico. Citar estas fuentes no implica su aval.



Bibliografía completa y versión HTML

stigma.info

Contacto: Antonio Martín · MOBHOPE · antonio.martin@iisgm.com

No envíes diagnósticos ni documentación personal a este correo.

Responsable: Pablo Ryan · UCM

Revisión profesional, comunitaria y lingüística pendiente.

Edición: 18/10/2026



MOBHOPE
WP3

Tu situación no define tu valor.

Información para personas migrantes en situación administrativa irregular.

¿El idioma, los documentos o el miedo te dificultan pedir ayuda?

La incertidumbre administrativa puede crear barreras, pero no reduce tu dignidad. Migrar no significa tener una infección. Las condiciones de acceso a servicios cambian según el país, el territorio y la situación personal.

Español · stigma.info

1

Pide información concreta sobre el acceso

Pregunta qué servicio puedes recibir, qué documentos se necesitan y si hay costes. Una entidad de apoyo puede orientarte sobre el procedimiento local.

[10]

2

Puedes pedir apoyo con el idioma

Pregunta si hay interpretación o mediación. Pide que te expliquen despacio y con palabras claras; no hace falta fingir que has entendido.

[10]

3

Aclara para qué se piden tus datos

Pregunta quién verá la información y con qué finalidad. Este folleto no garantiza anonimato ni que los datos nunca se compartan con autoridades.

[10]

4

Tu origen no es un diagnóstico

No deben deducirse tu salud, tus hábitos ni tus necesidades por el país del que vienes, tu acento o tu apariencia.

[10]

Entender tus opciones puede ayudarte.

El miedo y las barreras son problemas que los servicios también deben abordar. Este material no es asesoramiento migratorio ni promete un permiso de residencia.

Puedes preguntar: «¿Qué opciones tengo aquí y quién puede ayudarme a entenderlas?».

Conexión con MOBHOPE · WP3: estigma y dignidad humana



MOBHOPE
WP3