

## ¿POR QUÉ?

### **Porque pensamos que :**

- estar fuera del propio país nunca es simple,
- tener que adaptarse a un nuevo contexto de vida es complejo y a veces difícil,
- sentirse bien aquí y al mismo tiempo sentirse bien con sus orígenes culturales no es siempre sencillo,
- es estresante vivir el conjunto de cambios ligados a la emigración y al nuevo medio ambiente.

*Es normal sentirse en dificultad frente a estos desafíos. De ello, pueden resultar:*

- problemas de comunicación, el sentimiento de no ser comprendido, de estar aislado, dejado de lado...
- angustia, tristeza, frustración sentimiento de soledad, de pérdida de la auto-estima ...
- dificultades sociales, familiares... (incluida la violencia conyugal).

**Cuando las dificultades, cualesquiera que ellas sean y antes de que éstas se conviertan en sufrimiento y se instalen y duren, una ayuda psicológica puede ser necesaria.**

*Pluriels* está aquí para eso

## ¿PARA QUIÉN?

### **Nuestros servicios se dirigen a:**

Toda persona, hombre o mujer, joven, adulto o niño, para quienes la cultura de origen o de referencia no es la de Suiza y que sienten la necesidad de una ayuda o apoyo psicológico.

**Residentes extranjeros**

**Estudiantes extranjeros**

**Refugiados estatutarios**

**Requerentes de asilo**

**Parejas biculturales,**

**y segunda generación**

**Suizos de retorno del extranjero**

**Funcionarios internacionales**

**Trabajadores extranjeros**

**Binacionales**

*Pluriels* está aquí para ustedes

## ¿QUÉ PROPONEMOS?

**un lugar de escucha atenta y respetuosa**

**un lugar de consejo psicológico**

**un lugar de apoyo y de acompañamiento terapéutico**

*las psicólogas y los psicólogos lo (la) reciben con cita previa*

**para encuentros puntuales o regulares, individuales, en familia o en pareja**

Los psicólogos están aquí para ayudarlos a entender mejor el nuevo contexto y para abordar las dificultades que afectan actualmente su vida, tomando en cuenta sus recursos personales, sociales y culturales. Entre ambos se intenta la búsqueda de soluciones.

Trabajamos en varios idiomas y podemos disponer de traductores.

*Pluriels* está aquí : tel. 022 328 68 20

(Puede dejar su mensaje en español)

## Una breve presentación de *Pluriels*

*Pluriels* es una asociación sin fines de lucro, creada en Ginebra en julio de 1995. Estamos también en nuestra "Antena" de Meyrin, desde 1999.

*Pluriels* reúne un grupo de personas que comparten un interés tanto personal como profesional por la diversidad cultural y todas sus implicaciones.

*Pluriels*, nuestros objetivos :

- Proponer un servicio de consultas psicológicas y psicoterapéuticas a las personas cuya cultura de origen o de referencia no es la de Suiza ni la de Ginebra (detalles dentro del folleto).
- Favorecer el intercambio y la difusión de conocimientos y de información entre los profesionales que trabajan con poblaciones de culturas diversas.
- Favorecer el encuentro intercultural entre la sociedad suiza y ginebrina y las diferentes comunidades extranjeras residentes en el cantón de Ginebra.
- Acompañar toda iniciativa que tienda a reforzar el respeto de los Derechos Humanos.

*Pluriels* está abierto a todas las personas que deseen apoyar su acción

## Proponemos, entre otras:

- Intervención en situaciones de crisis (ruptura, depresión, duelos, síndrome de choque cultural, víctimas de discriminación o de racismo, mobbing, cambios, desempleo, reagrupación familiar, etc.)
- Intervención psicoterapéutica específica para víctimas directas o indirectas de la violencia organizada y/o, según la ley suiza, de ayuda a víctimas LAVI.
- Intervención psicosocial: encuadramiento supervisión y formación de diferentes equipos e instituciones que trabajan con migrantes.

Si desea recibir mayores informaciones acerca de nuestras actividades y servicios, no dude en contactarnos.

### **Permanencias telefónicas:**

lunes a viernes de 9h30 a 12h.

### **Consultas:**

Con cita previa, todos los días entre 8h y 20h

### **Tarifas:**

en función de los recursos de los consultantes.  
Reembolsos por vía de seguro complementario

Si desea adherir a nuestra asociación convirtiéndose en miembro de apoyo de *Pluriels*, usted puede depositar una cotización individual (Fr. 50.-) o institucional (Fr. 80.-) en nuestra cuenta postal **C.C.P. 12-15583-5**.

# *Pluriels*

CENTRE DE CONSULTATIONS ET D'ETUDES ETHNOPSICHOLOGIQUES  
POUR MIGRANTS

## CENTRO DE CONSULTAS Y DE ESTUDIOS ETNOPSICOLOGICOS PARA MIGRANTES

Version espagnole



### **Centro ciudad:**

15, rue des Voisins (tercer piso)  
Apartado postal C.P. 20 – 1211 Ginebra 4  
Tel./fax 022 328 68 20

### **Meyrin:**

Gilbert-Centre  
2bis rue de la Prulay - 1217 Meyrin  
Tel: 022 785 34 78

C.C.P. 12-15583-5  
e-mail: [pluriels@pluriels.ch](mailto:pluriels@pluriels.ch)  
[www.pluriels.ch](http://www.pluriels.ch)