

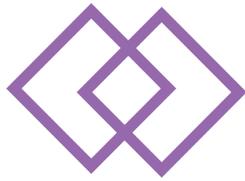


~~SORRY,~~

I'M NEW HERE

HEALTHCARE NAVIGATION MANUAL VOL. 2





**YA ESTOY AQUI**  
HEALTHCARE COLLECTIVE

# ~~SORRY,~~ I'M NEW HERE

HEALTHCARE NAVIGATION MANUAL VOL. 2

## COLABORADORES



Para comunicarte con nuestro equipo o conocer más sobre este trabajo, puedes visitarnos en [www.yaestoyaquí.ca](http://www.yaestoyaquí.ca) o escribirnos a [info@yaestoyaquí.ca](mailto:info@yaestoyaquí.ca)

Licenciado por **Ya Estoy Aquí Healthcare Collective** bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional. Se concede permiso para hacer copias y distribuir contenido de **Sorry, I'm New Here** ©, pero no para su venta.

## **POR:**

Nuestro manual original de navegación en el sistema de salud, ***Ya Estoy Aquí***, fue creado por un equipo de cinco personas, compuesto predominantemente por mujeres latinas que recién llegaban a Toronto.

***Sorry, I'm New Here***, es el segundo volumen de esta serie de navegación en el sistema de salud, y se construye sobre las voces de personas que han vivido la realidad del asentamiento y la migración. Para esta edición, ampliamos nuestro alcance y consultamos a miembros de la comunidad que reflejan las culturas, lenguas e historias representadas en el libro. Aunque hemos trabajado arduamente para incluir voces diversas, es importante reconocer los límites de nuestra representación. Hay innumerables perspectivas que aún no hemos logrado capturar plenamente. Experiencias moldeadas por la intersección de raza, género, discapacidad, orientación sexual y estatus migratorio. Estas ausencias no son fallas, sino recordatorios del trabajo continuo que requiere crear un recurso que refleje la verdadera complejidad de la experiencia de las personas recién llegadas.

## **PARA:**

***Sorry, I'm New Here*** es una guía creada para personas que navegan el sistema de salud en Toronto bajo el Programa Federal de Salud Provisional (IFHP, por sus siglas en inglés). Se basa en las experiencias reales de personas recién llegadas que aprendieron a desenvolverse en un sistema de salud complicado mientras enfrentan los desafíos de mudarse a un nuevo hogar.

***Personas recién llegadas*** que son nuevas en el sistema de salud de Canadá y necesitan consejos simples y paso a paso sobre cómo obtener la atención que necesitan.

***Defensores comunitarios y proveedores de servicios*** que trabajan junto a personas recién llegadas y necesitan herramientas para ayudarlas a superar los desafíos del sistema.

***Profesionales de la salud*** que desean aprender más sobre las dificultades específicas que enfrentan las personas recién llegadas, especialmente aquellas que no tienen una tarjeta OHIP y tratan de navegar el sistema de salud por su cuenta.

## CARTA DEL EDITOR

# Sorry, I'm new here.

Estas palabras, susurradas con una mezcla de esperanza e incertidumbre, reflejan el recorrido de muchas personas recién llegadas que pisan esta ciudad por primera vez.

Llevan consigo el peso de dejar atrás lo familiar, la comodidad de lo conocido, para embarcarse en un viaje hacia lo desconocido. La pieza de rompecabezas que intenta encontrar su lugar en un nuevo diseño.

Cuando lanzamos ***Ya Estoy Aquí - Healthcare Navigation Manual Vol. 1*** en el verano de 2024, marcó un verdadero cambio en el poder, permitiendo por fin que las personas de la comunidad pudieran navegar el sistema en sus propios términos. La gente sostenía el manual en sus manos, lo compartía en sus teléfonos, se encontraba reflejada en sus páginas.

Pero a pesar de todas las personas a quienes logramos apoyar, algunos de los integrantes de nuestro propio grupo seguían cargando sus propias dificultades. El limbo del estatus migratorio, la cuerda floja de la legalidad, las salas de espera donde tu nombre nunca es llamado. Incluso mientras celebrábamos nuestro momento, sabíamos que aún quedaba trabajo por hacer.

¡Y ya estamos aquí! No solo como un testimonio de la experiencia de las personas recién llegadas, sino como una prueba de lo que es posible cuando la comunidad es la base. ***Sorry, I'm new*** here es tanto un espejo como un llamado a la acción. Es una oportunidad para reflexionar sobre nuestras vidas, sobre los sistemas diseñados para apoyarlas, y una invitación a hacerlo mejor, juntas y juntos.

Ser nuevo aquí es empezar de nuevo, una y otra vez. Es saber que el mundo tal vez no se ajuste a ti, pero aun así decidir esculpir un rincón que se sienta como hogar. Es un tipo de valentía que no todo el mundo conoce, un acto de equilibrio entre la supervivencia y la esperanza.

Para quienes no somos recién llegados, el camino hacia el hogar se ve diferente. Se trata de desaprender la indiferencia, de ver las barreras que enfrentan otras personas y negarse a dejarlas allí. Se trata de reconocer que el sentido de pertenencia no es algo que se concede, es algo que se construye.

## NOTA SOBRE LA NARRACIÓN DE LAS HISTORIAS

Dado que volver a contar experiencias personales de trauma con lleva riesgos, decidimos crear personajes compuestos. Este enfoque busca preservar la autenticidad

**"QUIERO COMPARTIR MI HISTORIA, MI VOZ, PARA QUE OTRAS PERSONAS PUEDAN ENCONTRAR SU CAMINO, PARA QUE YO MISMA PUEDA SANAR."**

Dado que volver a contar experiencias personales de trauma con lleva riesgos, decidimos crear personajes compuestos. Este enfoque busca preservar la autenticidad mientras garantiza la seguridad, la privacidad y el respeto en la forma en que las historias son compartidas. Desde el principio hasta el final, este proceso ha sido guiado por miembros del grupo con experiencia vivida, quienes han priorizado la transparencia, la compensación justa por el tiempo de las personas colaboradoras y una profunda conciencia de que las historias no solo se cuentan, sino que se confían.

Nuestro método también se inspira en la Teoría de la Historia (Story Theory)<sup>1</sup> desarrollada por Smith y Liehr, un marco de enfermería que ve la narrativa como una herramienta vital para la reflexión, la construcción de significado y la acción. Al presentar desafíos de salud a través de relatos en primera persona, buscamos dar a las y los lectores un sentido de reconocimiento y posibilidad. Estas narraciones son, en muchos sentidos, cuentos de hadas. Los problemas tienen soluciones y cada paso conduce a algún lugar. La realidad suele ser más complicada, pero los pasos que se describen en estas historias son reales, las organizaciones existen y los resultados, aunque no garantizados, son posibles.

También reconocemos que la narración de historias por sí sola no basta para apoyar a comunidades que enfrentan desafíos reales. El verdadero apoyo a las personas recién llegadas va más allá de ofrecer recursos; la confianza solo se puede ganar a través de conexiones genuinas y continuas. Para derribar barreras de manera real, los servicios deben ser moldeados por quienes los utilizan. Este recurso no es neutral. Lleva consigo las voces, frustraciones y la urgencia de nuestras propias compañeras y compañeros de grupo, quienes han vivido y siguen viviendo con un estatus migratorio precario, como se refleja en sus páginas. Se mantiene de su lado, porque ellas y ellos han tenido, y siempre tendrán, la última palabra sobre aquello por lo que luchamos.

1) Liehr, P., & Smith, M. J. (2020). Claiming the Narrative Wave With Story Theory. *Advances in Nursing Science*, 43(1), 15–27. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000303>

# TU HISTORIA IMPORTA

Tus experiencias con el sistema de salud son importantes. Pueden inspirar a otras personas y ayudar a mejorar las cosas. ***Sigue el enlace para compartir tu historia***—ya sea un éxito, una dificultad o algo que hayas aprendido en el camino. Tu voz ayudará a mejorar este recurso y a trabajar por un sistema de salud mejor para todas y todos.



**HAZ CLIC AQUÍ PARA COMPARTIR TU HISTORIA**

*Gracias por confiar en nosotros para  
compartir tu historia. Construir una  
comunidad más fuerte y solidaria empieza  
escuchándote.*



# INDICE

- 10** **IFHP & YO**
- 12** **PACIENTES Y PROFESIONALES DE LA SALUD**
- 19** **ATENCION PRIMARIA**
- 27** **MEDICAMENTOS & ESPECIALISTAS**
- 31** **EMBARAZO & TRATA DE PERSONAS**
- 36** **SALUD SEXUAL Y APOYO 2SLGBTQI+**
- 40** **SALUD MENTAL**
- 44** **FARMACIAS Y CUIDADO EN EL HOGAR**
- 47** **APENDICE**
- 54** **MIXTAPE DE LA COMUNIDAD**

# IFHP & YO PARA QUIEN ES?



## **PERSONAS REFUGIADAS REINSTALADAS:**

Asistidas por el gobierno o patrocinadas de manera privada



## **SOLICITANTES DE ASILO:**

En espera de la decisión sobre su solicitud



## **SOBREVIVIENTES DE TRATA DE PERSONAS:**

Con un permiso de residencia temporal



## **PERSONAS PROTEGIDAS:**

Con asilo aprobado o decisión positiva de PRRA



## **SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA:**

Con un permiso de residencia temporal



## **PERSONAS DETENIDAS:**

Bajo detención en Canadá



## **OTROS GRUPOS:**

La elegibilidad puede variar

**La cobertura continúa hasta que sean elegibles para un seguro provincial u otras condiciones.**

# QUE INLUYE?



## **COBERTURA BÁSICA:**

Atención hospitalaria, atención primaria por un médico o enfermera, transporte al hospital en ambulancia



## **COBERTURA SUPLEMENTARIA:**

Visión, cuidado dental urgente, ayudas para movilidad, psicoterapia



## **MEDICAMENTOS:**

Medicamentos recetados por un médico o enfermera



## **COBERTURA DE IME:**

Exámenes y pruebas diagnósticas para su Examen Médico de Inmigración

## PACIENTES Y PROFESIONALES DE LA SALUD



***Encontrar ayuda en el sistema de salud de Ontario puede sentirse como estar perdido en un laberinto.***

## VOCES DE MIEMBROS DE LA COMUNIDAD

*Cuando intentas acceder al sistema de salud, ¿cuál es el primer pensamiento o sentimiento que tienes? Para muchas personas recién llegadas, es una sensación de incertidumbre.*



“Cada vez que necesito ver a un médico, siento un nudo en el estómago. ¿Sabrán cómo funciona el IFHP? ¿Y si me piden dinero que no tengo? A veces me pregunto si sería más fácil no ir en absoluto.”

# ANSIEDAD

No saber cómo funciona el sistema puede hacer que las personas se sientan inseguras y estresadas. Muchas personas recién llegadas temen ser rechazadas o que les pidan pagar grandes sumas de dinero. Esto puede hacer que esperen demasiado tiempo antes de buscar ayuda, incluso cuando sus problemas de salud son graves.

# SENTIRSE COMO UN EXTRAÑO

Las diferencias de idioma y cultura pueden hacer que las personas se sientan solas o excluidas. Los pacientes pueden sentirse invisibles o incomprendidos, especialmente cuando las y los profesionales de la salud no conocen sus necesidades específicas ni cómo funcionan programas como IFHP.

*“No sé si realmente me ven cuando estoy sentado allí. He intentado explicar mi situación tantas veces, pero siento que nadie me escucha. Salgo de la mayoría de las citas más confundido que cuando llegué.”*

# ACCESO LIMITADO A SERVICIOS ESPECIALIZADOS

*“Cuando pedí apoyo para mi salud mental, me dieron un folleto en inglés. Ni siquiera podía leerlo. Sé que querían ayudar, pero solo me hizo sentir más solo.”*

Incluso cuando hay atención disponible, no siempre responde a las necesidades específicas de las personas recién llegadas. Cuando quienes brindan atención no comprenden el contexto, la cultura o las experiencias pasadas de una persona, los pacientes pueden sentirse desprotegidos y desconectados de su propio proceso de cuidado.

# CANSANCIO ADMINISTRATIVO

*“El sistema espera que manejemos demasiada documentación para un solo paciente. Verificar si alguien califica para recibir atención, obtener aprobaciones antes del tratamiento y llenar formularios para los reclamos de seguro es agotador y nos quita tiempo de la atención directa al paciente.”*

Atender a pacientes cubiertos por el IFHP implica verificar la elegibilidad y utilizar un proceso de pago diferente. El papeleo y los pasos adicionales pueden parecer demasiado trabajo, lo que desanima a algunos profesionales de la salud a participar.

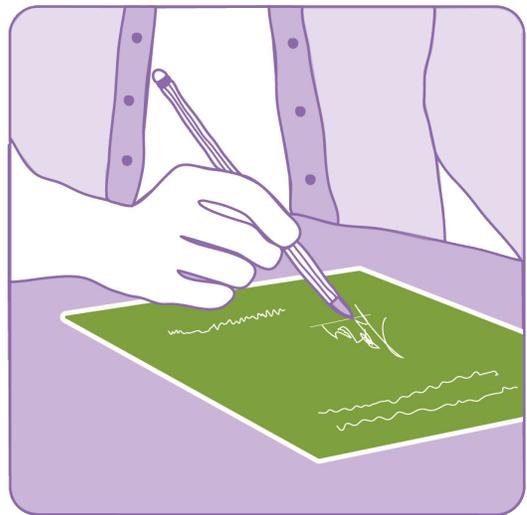
# FALTA DE CLARIDAD SOBRE IFHP

Muchos proveedores no conocen el IFHP o no están registrados para brindar atención a través de este programa. Esta falta de conocimiento provoca demoras, rechazos o solicitudes de pago que no deberían ocurrir.

*“A veces veo el documento del IFHP de un paciente y dudo. ¿Sé qué está cubierto? ¿Qué pasa si cometo un error? A veces parece más fácil evitarlo por completo.”*

# DEFASE ENTRE COBERTURA Y ATENCIÓN

*“Una madre vino a verme con urgencia buscando apoyo en salud mental para su hija adolescente que habla farsi. Pero la única opción era un grupo de apoyo en inglés. Lo que realmente necesitaba era una terapeuta que entendiera su cultura, estuviera capacitada en atención a traumas y hablara farsi.”*



A veces vale la pena buscar una segunda opinión: la terapia para la depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático está disponible en farsi y otros idiomas en **The Wise Self Psychotherapy Clinic** or **Nazca Health**.

Muchas personas recién llegadas necesitan apoyo en salud mental que esté alineado con su cultura, su idioma y sus experiencias de vida.

# EMPODERÁNDOTE A TI Y A OTRAS PERSONAS

## PARA PACIENTES:

### **Crear una Personal Health Cheat Sheet**

Escribe tu historial médico, tus problemas de salud actuales, alergias y medicamentos en un lenguaje claro y sencillo. Tener esta información preparada puede ahorrar tiempo y ayudar a evitar malentendidos.

### **Llevar a una persona de apoyo**

Si puedes, lleva contigo a una persona de confianza: un amigo, familiar o defensor comunitario a tu cita médica. Si no tienes a alguien disponible, intenta hacer una llamada telefónica o videollamada durante la visita para conectarte con alguien que pueda apoyarte.

## FRASES CLAVE PARA ENCONTRAR TU CAMINO:

### **Solicitar una referencia:**

*“Entiendo que esta clínica quizás no tenga el especialista que necesito. ¿Podría referirme a alguien que acepte la cobertura del IFHP?”*

### **Preguntar sobre la cobertura:**

*“Entiendo que esta clínica quizás no tenga el especialista que necesito. ¿Podría referirme a alguien que acepte la cobertura del IFHP?”*

### **Pedir aclaraciones:**

*“No estoy seguro de haber entendido completamente los pasos que me explicó. ¿Podría repasarlo nuevamente o darme la información por escrito?”*



## PARA PROFESIONALES DE LA SALUD



## ACCIONES DE APOYO Y PASOS CLAVE:

### Confirmar la elegibilidad y cobertura del IFHP:

*“Permíteme llamar a la línea de ayuda del IFHP de **Medavie Blue Cross IFHP Hotline** para confirmar que tu cobertura sigue activa y verificar si este medicamento está incluido. Esto nos ayudará a evitar sorpresas y asegurarnos de que recibas la atención que necesitas.”*

### Dirigir a los pacientes hacia recursos confiables:

*“No podemos ayudarte aquí hoy, pero aquí tienes una lista de clínicas que conocen el IFHP. Déjame señalarte las que creo que serían mejores para tu situación. Te recomiendo llamar antes de ir para asegurarte de que puedan atenderte.”*

¿Buscas un banco de alimentos que apoye a personas refugiadas? Prueba con **Vaughan Food Bank** si vives en Vaughan o **Humanity First** si vives en el área del GTA.

**Romper barreras en el sistema de salud requiere pequeñas acciones intencionales tanto de pacientes como de profesionales. Juntas y juntos, estos pasos construyen confianza, mejoran la comprensión y crean un camino hacia la atención que se siente menos como un laberinto y más como una verdadera colaboración.**

# ATENCIÓN PRIMARIA

Encontrar atención primaria puede ser una de las experiencias más frustrantes e inciertas para las personas recién llegadas. Ya sea encontrar una clínica que acepte IFHP, obtener apoyo para un niño con discapacidad o saber a dónde acudir cuando no hay citas disponibles, las siguientes historias destacan tanto las dificultades como las soluciones.

**Opciones de atención médica si no tienes OHIP**

**Centros de Salud Comunitarios y apoyos para cerrar las brechas**

**Autodefensa y cómo sortear las barreras del sistema de salud**

## **Recursos Clave:**

**CIBC Just for Kids Clinic** – Clínica especializada en atención médica infantil, incluyendo a niños cubiertos por el IFHP.

**TAIBU Community Health Centre** – Servicios de salud holísticos para la comunidad negra en el área metropolitana de Toronto.

**Scarborough Centenary Hospital Urgent Care Centre** – Atención médica rápida para condiciones no mortales que requieren atención inmediata.

**Refugee Friendly Clinics** – Lista completa de clínicas de salud que conocen IFHP y atienden a personas recién llegadas.

# LA HISTORIA DE MARÍA



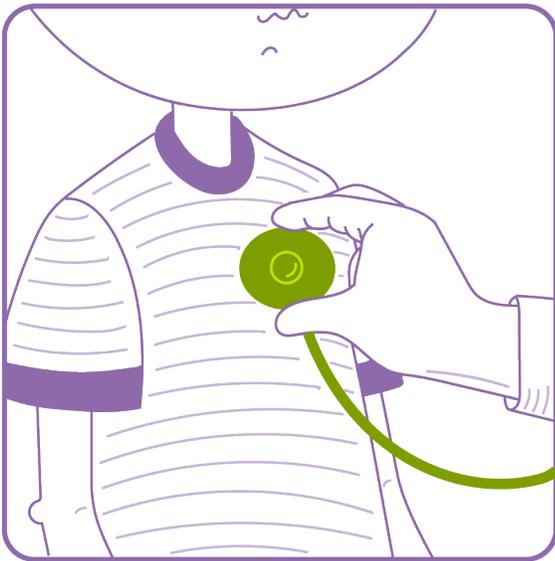
Pasé toda la noche despierta tratando de cuidar a mi hijo, Emmanuel, que tenía fiebre alta. El medicamento no estaba funcionando y me sentía sola e insegura sobre qué hacer.

Llamé a una clínica tras otra, pero nadie contestaba mis llamadas.

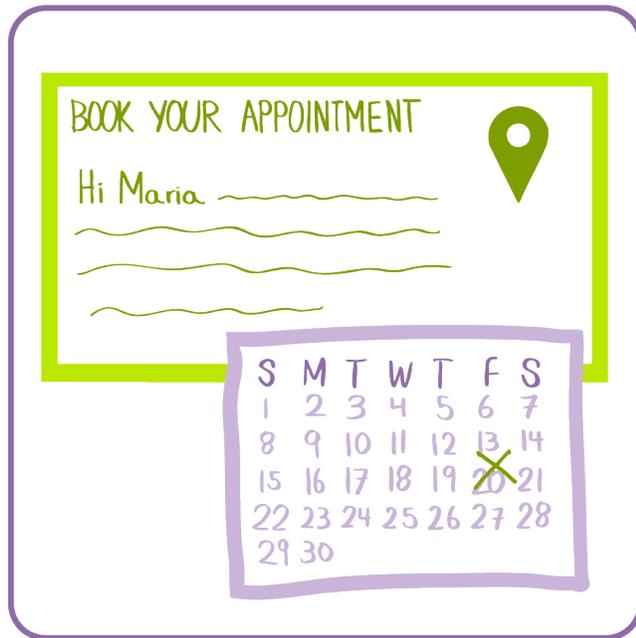


Decidí ir a una clínica cercana, solo para que me dijeran que no podían ayudarnos sin una cita.

Cuando salía de la clínica sintiéndome derrotada, una enfermera me alcanzó. Me recomendó la ***CIBC Just for Kids Clinic***, un centro cercano que recibía a personas cubiertas por el IFHP. Con su ayuda, rápidamente agendé una cita a través del portal en línea de la clínica.



Pero al irme, no podía dejar de pensar en lo difícil que había sido llegar hasta allí.



El personal de CIBC Just for Kids Clinic nos trató con amabilidad y cuidado. Emmanuel finalmente pudo ver a un médico, y sentí un momento de alivio.

**"LA PARTE MÁS DIFÍCIL NO FUE LA CITA, FUE TODO LO QUE TUVE QUE HACER PARA LLEGAR. ¿POR QUÉ DEBERÍA REQUERIR TANTO ESFUERZO SOLO PARA CONSEGUIR ATENCIÓN BÁSICA PARA MI HIJO?"**

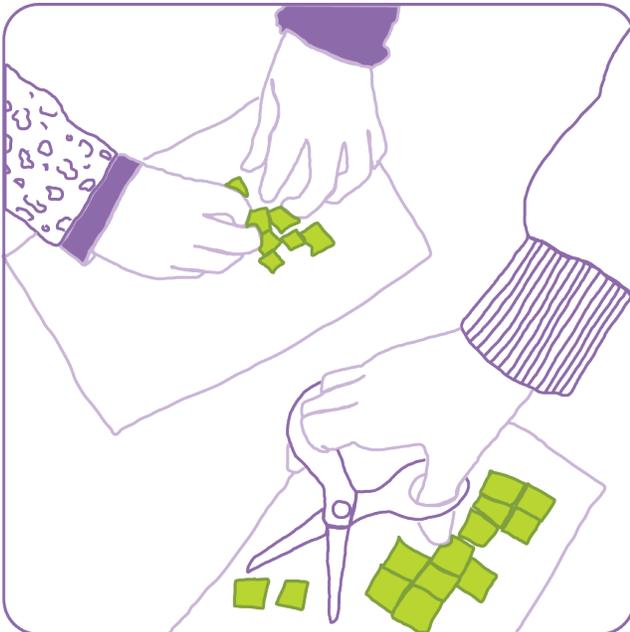
# LA HISTORIA DE IYOBOSA

Después de llegar a Canadá, mi familia y yo nos alojamos en un refugio temporal para personas refugiadas. Me sentía abrumada tratando de adaptarme a la vida en un nuevo país.



En el ***TAIBU Community Health Centre***, finalmente encontré el apoyo que necesitaba. El personal escuchó mis preocupaciones, realizó una evaluación de necesidades y registró a mi hijo en ***SMILE Canada - Support Services***, una organización que ofrece ayuda financiera para niños con discapacidades. A través del programa, pude conseguir un asiento de baño adaptado y fisioterapia para mi hijo.

Por primera vez, sentí un poco de esperanza y mi familia comenzó a reconstruirse. Encontré consuelo cocinando comidas familiares en la Cocina Comunitaria de **FoodShare's Community Kitchen.**



Mi hijo disfrutó de nuevas amistades y actividades a través de **SMILE's Accessible Programming.** Mi esposa descubrió programas para la primera infancia para nuestro segundo hijo en **Scarborough Centre EarlyON Child and Family Centre.**

**"NO SOY SOLO UNA PERSONA  
RECIÉN LLEGADA, SOY UN PADRE  
HACIENDO LO MEJOR QUE  
PUEDE POR SU FAMILIA. SOLO  
NECESITABA QUE ALGUIEN ME  
MOSTRARA EL CAMINO."**

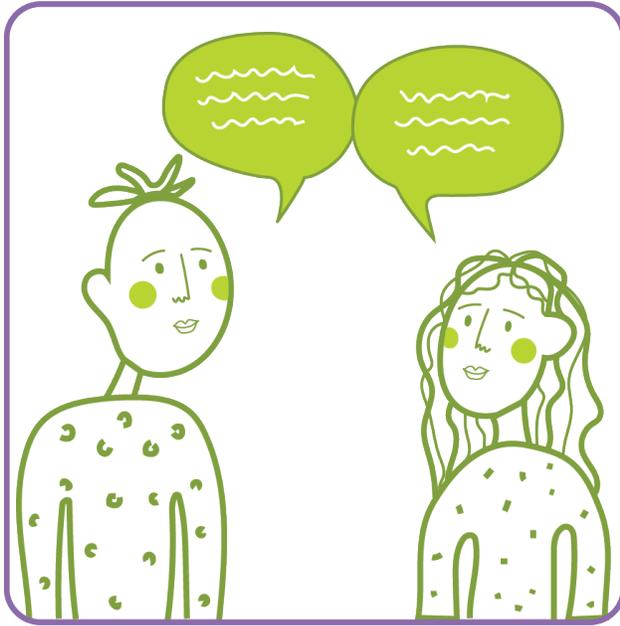
# LA HISTORIA DE LEILA

Cuando la erupción de mi mamá se extendió, traté de reservar una cita a través del sitio web de una clínica local.

El sitio pedía un número de OHIP, pero como mi mamá estaba cubierta por el IFHP, no pude completar la reserva.



Llamé a la clínica para pedir ayuda, pero el personal no hablaba mi idioma, lo que hizo muy difícil comunicarnos. Intenté con los sitios web de otras clínicas, pero me encontré con el mismo problema.



**"ES FRUSTRANTE  
VER A MI MADRE  
ENFRENTAR ESTAS  
DIFICULTADES  
SOLO POR  
SU ESTATUS  
MIGRATORIO."**

Consideré llevar a mi mamá al hospital, pero me preocupaba el largo tiempo de espera. Una amiga me sugirió el ***Urgent Care Centre at Scarborough Centenary Hospital***, una opción más rápida y tranquila que el departamento de emergencias del hospital para casos como erupciones.

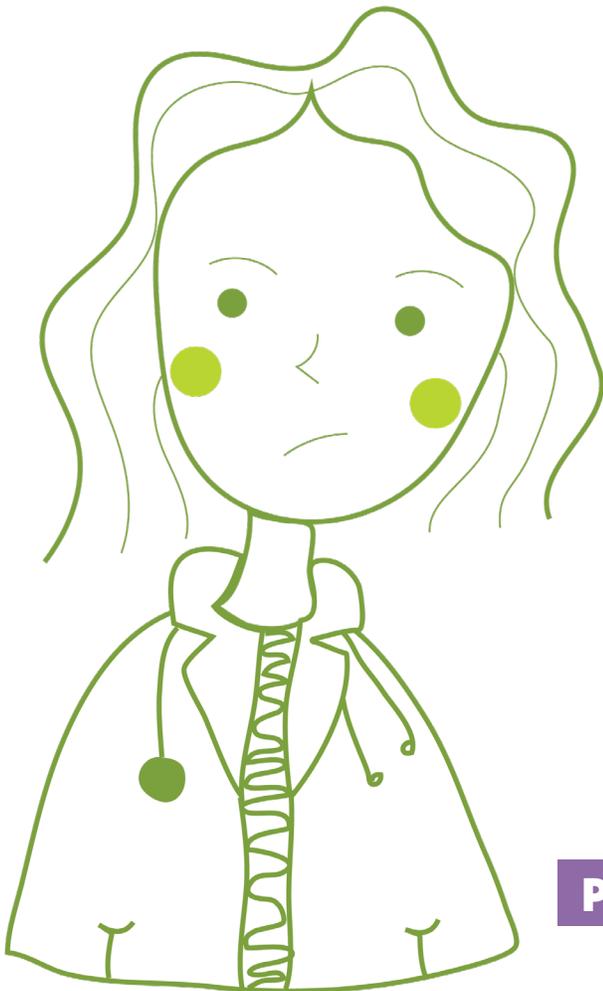


Me sentí aliviada de que mi mamá recibiera tratamiento en el Urgent Care Centre, pero aún me frustraba lo difícil que fue conseguir una cita en mi clínica local sin un número de OHIP.

# LA HISTORIA DE LA DRA. ADRIANA

Cuando empecé a atender pacientes cubiertos por el IFHP, no sabía qué esperar. Había escuchado a otros profesionales de la salud hablar sobre los desafíos: demoras con el papeleo, reglas de pago confusas y poco apoyo. Pero cuando comencé a escuchar las historias de los pacientes, mi perspectiva cambió.

Mis pacientes a menudo llegaban a mi clínica confundidos y abrumados. Muchos sostenían la única ***brown sheet of paper***, pero no entendían completamente qué significaba ni qué cubría.



Incluso los profesionales de la salud con quienes trabajaba sabían poco sobre el IFHP. No eran solo los pacientes quienes estaban inseguros, muchos de nosotros tampoco teníamos claro cómo funcionaba el programa.

También aprendí que problemas estructurales, como la falta de pago por completar formularios bajo el IFHP, hacían aún más difícil para las personas recién llegadas acceder a beneficios importantes como ODSP o los formularios de Dieta Especial. En una ocasión, una clínica se negó a aceptar una referencia para atención dental urgente, alegando que el tratamiento no estaba cubierto. Frustrada pero decidida a ayudar a mi paciente, contacté a ***Filling the Gap Dental Outreach***. Los dentistas voluntarios intervinieron de inmediato para brindar la atención necesaria.

Esta experiencia me mostró una dura realidad: las brechas en el conocimiento que tienen los proveedores sobre el IFHP a menudo dejan a los pacientes atrapados, sin acceso ni siquiera a la atención más básica.

**"ME DI CUENTA DE QUE SI YO NO PODÍA OBTENER RESPUESTAS CLARAS, MIS PACIENTES NO TENÍAN NINGUNA POSIBILIDAD DE NAVEGAR ESTE SISTEMA SOLOS."**

## MEDICAMENTOS Y ESPECIALISTAS

Adaptarse a un nuevo sistema de salud puede ser difícil, pero lo es aún más para las personas recién llegadas que enfrentan problemas de salud a largo plazo como la diabetes y la hipertensión. No poder conseguir los mismos medicamentos, averiguar cómo acceder a especialistas y enfrentar barreras de idioma o culturales puede hacer que mantenerse saludable sea muy complicado. Desde quedarse sin medicamentos hasta conectarse con farmacias y programas comunitarios, la siguiente historia muestra lo importante que es encontrar atención temprana y mantenerla de forma constante a lo largo del tiempo.

*Renovar recetas después de llegar a Canadá*

*Acceso a especialistas para el manejo de enfermedades crónicas*

*El rol de los programas comunitarios en el cuidado de la salud*

### **Recursos Clave:**

**Donya Medical Clinic** – Atención familiar centrada en la accesibilidad para personas inmigrantes y refugiadas.

**Rexdale CHC's Diabetes Education Program** – Apoyo educativo y recursos para personas que viven con diabetes.

**The Arab Community Centre of Toronto - AMAN Seniors Program** – Apoyo comunitario para personas mayores, incluyendo bienestar, escritura, capacitación tecnológica y eventos sociales.

# LA HISTORIA DE SAMI

Mi padre tiene diabetes tipo 2 e hipertensión y ha estado tomando los mismos medicamentos durante más de 20 años. En nuestro país de origen, conocía bien su cuerpo y tenía chequeos regulares con un cardiólogo de confianza y un especialista en diabetes. Pero cuando nos mudamos a Canadá, todo cambió. Sus medicamentos no estaban disponibles en la farmacia sin receta, los alimentos a los que estaba acostumbrado eran caros, no sabían igual y resultaban difíciles de preparar en casa.

Explicarle cómo funcionaba el sistema de salud aquí fue otro reto. En nuestro país, ver a un especialista era sencillo, pero en Canadá requería mucho tiempo y esfuerzo. Le seguía diciendo a mi padre, tal como él siempre me decía a mí, que aunque el camino fuera largo, valía la pena.

Al principio, no sabía por dónde empezar. Las clínicas decían que estaban demasiado llenas para atendernos, los formularios eran confusos, con palabras que no entendíamos, y cada paso parecía llevar a más pasos.



**"SE SENTÍA COMO SI INTENTÁRAMOS ESCALAR  
UNA MONTAÑA SIN UN CAMINO CLARO"**

# CÓMO ENCONTRAMOS NUESTRO CAMINO:

## Reuniendo información

Cuando llegamos a Canadá, mi papá solo tenía pastillas para cuatro semanas. Aprendí que interrumpir estos medicamentos de forma repentina podía causarle serios problemas de salud, especialmente en el corazón. Mi prioridad fue asegurarme de que no se quedara sin sus medicamentos

## Encontrar una clínica de atención primaria

Busqué ayuda en todas partes. Pregunté a amistades, visité la mezquita, fui al banco de alimentos, pasé por el centro comunitario e incluso fui a la biblioteca y a una agencia de asentamiento local.

Después de una semana de búsqueda, encontré **Donya Medical Clinic**, un lugar seguro para familias recién llegadas. El médico hablaba nuestro idioma y entendía los aspectos culturales del cuidado de personas mayores como mi papá.



## Las farmacias ayudan a cerrar la brecha

El médico nos aseguró que podía manejar la diabetes de mi papá bajo su cuidado.

También lo refirió a un cardiólogo y a un examen ocular anual para personas diabéticas. A través de las enfermeras de la clínica, también conocimos el **Rexdale CHC's Diabetes Education Program** y **The Arab Community Centre of Toronto - AMAN Seniors Program**, un programa para personas mayores que permitió a mi papá mantenerse activo.

## El punto de cambio

Los medicamentos que el médico recetó no eran exactamente los mismos que mi papá tomaba en nuestro país de origen. Dependimos del personal de la farmacia para entender cómo estos cambios podían afectar su salud. Cuando los términos médicos se volvieron demasiado confusos, busqué apoyo en **Access Alliance Language Services**.



## REFLEXIONES

Nunca anticipé los costos ocultos: horas coordinando citas, traduciendo formularios y perdiéndome clases. Me sentaba en silencio en las salas de espera, observando a mi papá juntar las manos, como siempre lo hace cuando se siente inseguro.

Como personas recién llegadas, traemos con nosotros toda una vida de hábitos, miedos y expectativas. La salud no se trata solo de conocimientos médicos, se trata de comprensión. De asegurarnos de que las personas que nos sostuvieron en los momentos más difíciles de la vida sepan que no tienen que cargarlo todo solas.

**"LA SALUD DE MI  
PADRE SE CONVIRTIÓ  
EN MI SEGUNDO  
TRABAJO DE TIEMPO  
COMPLETO."**

## EMBARAZO Y TRATA DE PERSONAS

Las mujeres recién llegadas pueden enfrentar vulnerabilidades únicas, incluyendo la explotación, la trata de personas y barreras para acceder a la atención médica. La siguiente historia resalta los riesgos que enfrentan quienes tienen visas temporales, los desafíos para acceder a una atención reproductiva segura y el poder del apoyo comunitario para construir un nuevo hogar.

*Reconocimiento  
y prevención de la  
explotación*

*Acceso a  
vivienda y  
asistencia legal*

*Atención  
durante el  
embarazo y para  
recién nacidos*

*Salud mental y  
apoyo entre pares*

*Aborto y  
atención de  
partería*

### **Recursos Clave:**

**Canadian Human Trafficking Hotline** – Servicio confidencial disponible 24/7 que conecta a sobrevivientes con apoyo.

**Planned Parenthood Toronto** – Servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo información sobre aborto y anticoncepción.

**The Barbra Schlifer Commemorative Clinic** – Asistencia legal y consejería para mujeres y personas de género diverso sobrevivientes de violencia.

**Hassle Free Clinic** – Servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo atención para abortos, en un ambiente de apoyo y sin prejuicios.

**The Canadian Centre for Refugee and Immigrant Health Care** – Atención compasiva para refugiados e inmigrantes sin seguro médico.

**Soch Mental Health** – Apoyo en salud mental para comunidades sudasiáticas, abordando barreras culturales y sistémicas específicas.

# LA HISTORIA DE AMANPREET

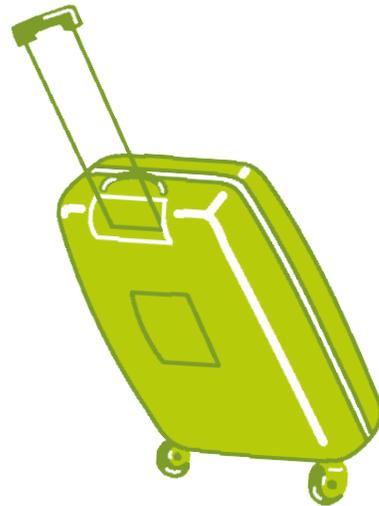
Desde que era niña, soñaba con convertirme en doctora. Mi familia pidió dinero prestado para enviarme a Toronto desde Punjab, India, como estudiante internacional. Quería terminar mi carrera, conseguir un buen trabajo y ayudar a mis padres y hermanos en casa. Pero la vida en Canadá se convirtió en una pesadilla que nunca habría imaginado



Cuando llegué, la casa que mi familia había arreglado para mí parecía perfecta. Estaba cerca de mi escuela y era accesible económicamente. El arrendador parecía amable y atento. Me ofrecía ropa, comida y hablábamos de mi vida en India. Me llamaba su “hermanita”. Sentía que estaba cuidando de mí.

Un mes después, la actitud del arrendador comenzó a cambiar. Una noche, me pidió más dinero para el alquiler. Cuando le dije que no podía pagar, sugirió que trabajara en un club de striptease para ganar más dinero.

Cuando me negué, me dijo que era una ingrata después de todo el apoyo que me había dado. Mis compañeras de casa, otras mujeres jóvenes, me dijeron que esto era normal en Toronto porque la vida era cara. Tenía miedo, pero hice mis maletas y me fui.



Las personas recién llegadas pueden enfrentar tratos injustos de parte de arrendadores o empleadores que se aprovechan de su desconocimiento sobre sus derechos. Grupos como el **Workers' Action Centre** ayudan a las personas a protegerse.

Durante días, deambulé por las calles de Toronto, con frío y hambre. No tenía amistades ni familia a quien llamar. Finalmente, regresé al arrendador, y esta vez me ofreció otra “solución”. Dijo que muchas familias canadienses querían bebés y que me pagarían más de \$100,000 por embarazarme. Estaba asustada y confundida, pero sentía que no tenía otra opción. Acepté.



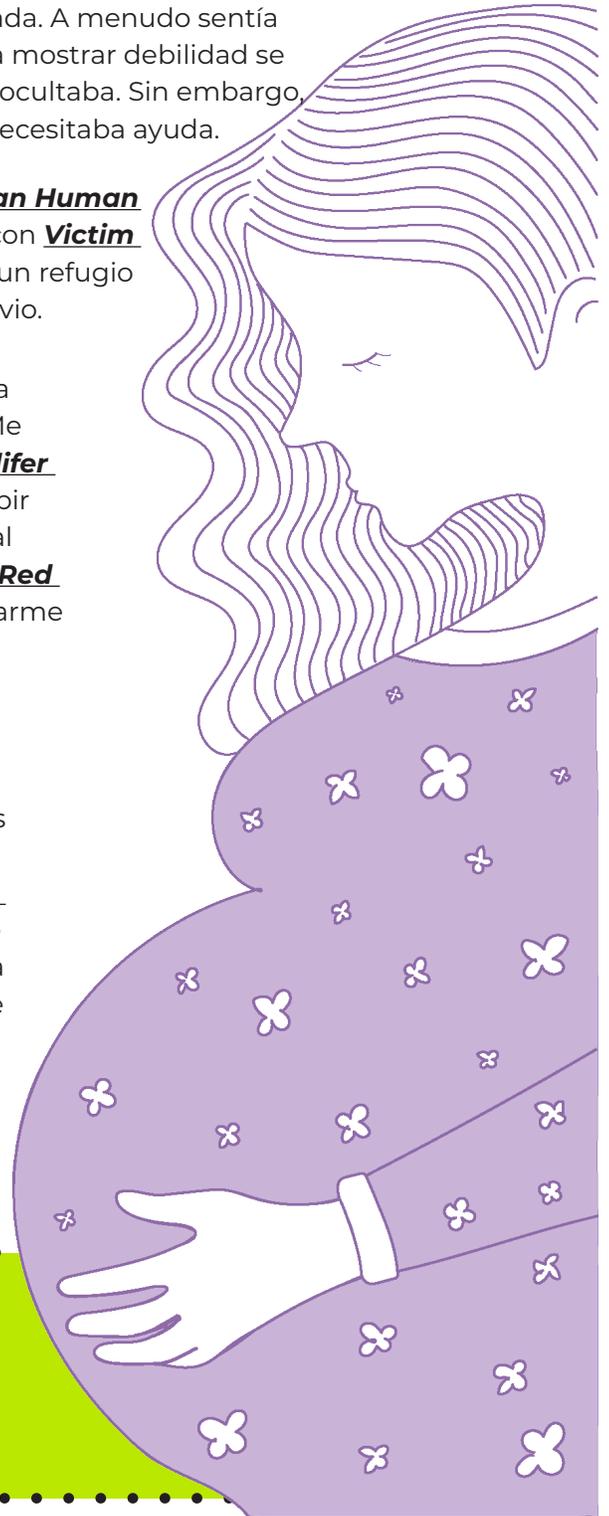
Todo comenzó con citas médicas. Mi arrendador tomó fotos de mí y de mi prueba de embarazo y me dijeron que debía mantener el embarazo en secreto. Después, empezó a controlar mi teléfono, mis comidas e incluso mis salidas. No me permitía salir sola de la casa.

Cuando pregunté por el dinero, me amenazó con enviar las fotos de mi embarazo a mi familia. Me sentía avergonzada y atrapada. A menudo sentía ansiedad, pero en mi cultura mostrar debilidad se considera una falla, así que lo ocultaba. Sin embargo, en el fondo sabía que necesitaba ayuda.

Decidí escapar otra vez. Llamé a la **Canadian Human Trafficking Hotline**. Ellos me conectaron con **Victim Services of Peel**, quienes me ubicaron en un refugio de emergencia. Sentí un enorme alivio.

Mi trabajadora social me ayudó a iniciar una solicitud de refugio. Me conectaron con la **The Barbra Schlifer Commemorative Clinic** para recibir asesoría psicológica y apoyo legal continuo. Además, me derivaron al **Red Door Shelter**, que me ayudó a mudarme a un lugar seguro.

I thought about ending the pregnancy. Consideré terminar el embarazo. Aprendí sobre el aborto y otras opciones en clínicas como **Planned Parenthood Toronto, Hassle Free Clinic, y GB Women's Clinic**. Pero a través de las sesiones de consejería con una doula de **Birthmark Support**, me di cuenta de que quería tener al bebé. Quería comenzar de nuevo y reconstruir mi vida, y sentí que este era el primer paso.



**GB Women's Clinic** ofrece apoyo gratuito y compasivo para abortos de manera presencial, en línea o por teléfono.

También pueden enviar recetas a tu farmacia, y los medicamentos se pueden entregar en tu casa por una pequeña tarifa.

## IRCC Y TITULARES DE VISAS TEMPORALES

El IRCC puede deportar a titulares de visas temporales por realizar trabajo sexual, y algunas personas utilizan esto para controlar a quienes recién llegan, reteniendo sus pasaportes y amenazando con denunciarlos.

**Si tienes una visa temporal, protégete:**

- **Nunca entregues tu pasaporte**
- **Conoce tus derechos**
- **No guardes silencio**

**Ya Estoy  
Aquí respeta  
TODO trabajo  
honesto**



Las luchas de salud mental a menudo son pasadas por alto o malinterpretadas en algunas comunidades. **Madison Community Services - RISE** ofrece espacios seguros y recursos que ayudan a las mujeres a sentirse apoyadas y empoderadas para buscar atención.

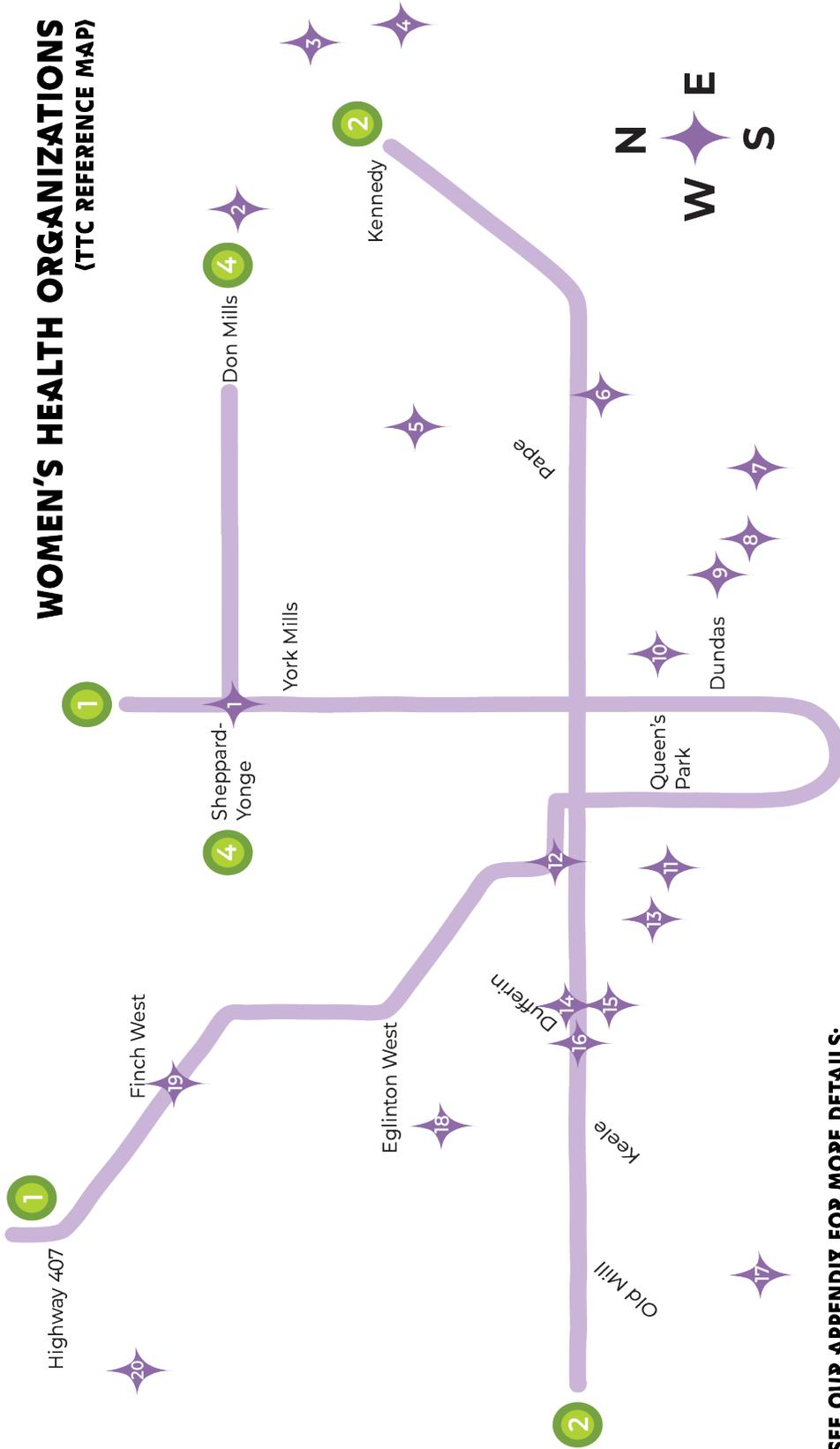
## REFLEXIONES

El recorrido de Amanpreet muestra una fuerza y resiliencia increíbles. Con el apoyo adecuado, las personas sobrevivientes de explotación pueden recuperar el control de sus vidas y construir un mejor futuro para ellas y sus hijos.

**"MÁS TARDE APRENDÍ  
QUE MUCHAS MUJERES  
CON VISAS DE ESTUDIANTE  
O TURISTA, COMO YO,  
SON OBJETIVO DE  
EXPLOTACIÓN Y  
TRATA DE PERSONAS."**

El estigma cultural y las barreras sistémicas frecuentemente llevan a decisiones difíciles sobre embarazo, salud y supervivencia. Organizaciones como **The Pardesi Project & Soch Mental Health** trabajan para crear conciencia y ayudar a las mujeres a tomar decisiones que prioricen su bienestar.

**WOMEN'S HEALTH ORGANIZATIONS**  
(TTC REFERENCE MAP)



**SEE OUR APPENDIX FOR MORE DETAILS:**

- 1 South Asian Legal Clinic of Ontario
- 2 Trillium Midwives
- 3 Scarborough Women's Centre
- 4 Diversity Midwives
- 5 The Midwives Clinic of East York Don Mills
- 6 Riverdale Immigrant Women's Centre
- 7 South Riverdale CHC - MATCH Program
- 8 Riverdale Community Midwives
- 9 Seventh Generation Midwives Toronto
- 10 Newcomer Women Services Toronto
- 11 Kensington Midwives
- 12 Community Midwives Toronto
- 13 IWHC
- 14 Working Women Community Centre
- 15 Sistering
- 16 Midwives Collective of Toronto
- 17 Midwife Alliance
- 18 Unison Health & Community Services
- 19 West End Midwives
- 20 BREATHE Midwives

Consulta nuestro apéndice para más detalles.

## SALUD SEXUAL Y APOYO 2SLGBTQI+

Navegar la salud sexual y la seguridad como persona recién llegada puede ser un desafío, especialmente para quienes viven con VIH o enfrentan un estatus migratorio precario. La siguiente historia destaca las barreras para acceder a la atención, el impacto del estigma y la importancia de encontrar proveedores de salud seguros y libres de juicios.

**Medicamentos gratuitos para el VIH y servicios de salud sexual**

**Atención informada en trauma tras una agresión sexual**

**Proceso de solicitud de refugio y acceso al IFHP**

**Comunidad y apoyo para personas 2SLGBTQI+ recién llegadas**

### **Recursos Clave:**

**Blue Door Clinic** – Proporciona medicamentos gratuitos para el VIH y servicios de salud sexual, sin importar el estatus migratorio.

**Sexual Assault and Domestic Violence Care Centre (Scarborough and Rouge Hospital)** – Atención especializada para personas que han vivido violencia sexual o doméstica. Apoyo disponible de forma gratuita, sin importar el seguro médico o el estatus migratorio.

**FCJ Refugee Centre** – Servicios de apoyo para personas recién llegadas, incluyendo navegación en el sistema de salud, asistencia legal y recursos comunitarios.

**Crossroads Clinic at Women's College Hospital** – Clínica hospitalaria que ofrece atención primaria para personas refugiadas recién llegadas y solicitantes de asilo.

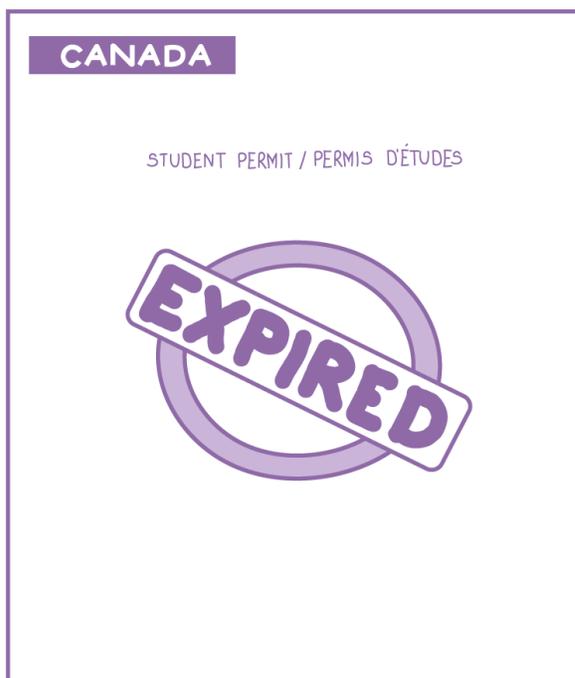
**AIDS Committee of Toronto (ACT)** – Educación, apoyo y defensa para personas que viven con VIH y SIDA.

# LA HISTORIA DE DANIEL

Me diagnosticaron VIH positivo a los 20 años, y aunque fue una carga pesada, pude manejar mi salud con medicación constante.

Cuando tenía 22 años, decidí venir a Toronto desde Colombia con una visa de estudiante. Al llegar, la **PrEP Clinic** me proporcionó tres meses de medicación gratuita. Ese tipo de atención me dio tiempo para mantenerme saludable hasta que comenzara mi seguro de salud estudiantil.

Lamentablemente, la vida no salió como había planeado. Alquilé un apartamento con alguien que me explotó financieramente. Mi única opción fue mudarme y quedarme con un amigo.



La vida se volvió inestable rápidamente, pero no podía soportar la idea de regresar a Colombia, así que me quedé en Canadá después de que mi visa expirara.

Viviendo sin estatus, sentía un miedo enorme sobre cómo podría costear mi medicación para el VIH.

Entonces encontré la **Blue Door Clinic**, donde me proporcionaron la medicación de manera gratuita. Me ayudaron sin juzgarme ni preguntarme por mi estatus migratorio.

Una noche, salí en una cita con alguien que había conocido en línea. Durante la cita, esa persona me agredió sexualmente. Después, cuando acudí a la policía, me dijeron que no había suficiente evidencia para avanzar con el caso. Me sentí abandonado.

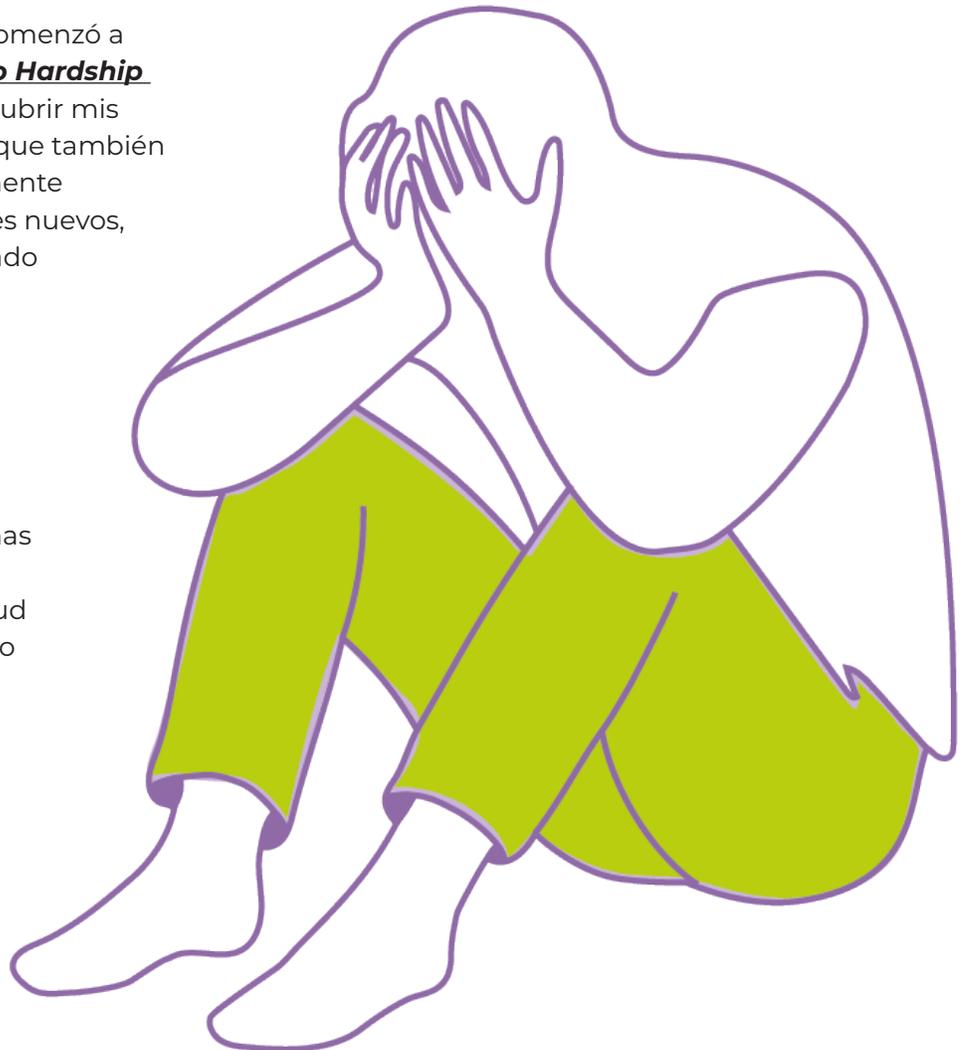
Un amigo me sugirió que fuera al **Sexual Assault and Domestic Violence Care Centre at Scarborough and Rouge Hospital**. Estaba aterrorizado, pero el personal me hizo sentir seguro. Me brindaron atención médica, consejería y apoyo sin juzgarme. Me trataron como un ser humano, no como un caso más.

El equipo de atención me conectó con el **FCJ Refugee Centre**, where I learned I could apply for **refugee claimant status**. donde me enteré de que podía solicitar el estatus de refugiado. Me ayudaron a reunir los documentos necesarios y me guiaron a través de todo el sistema, que es muy complejo.

Una vez que presenté mi solicitud, recibí mi Número UCI y apliqué para la cobertura del IFHP. Mi atención de seguimiento fue transferida a la **Crossroads Clinic at Women's College Hospital**. Como alguien sin estatus, siempre había evitado los hospitales por las historias de facturas enormes y el maltrato hacia las personas sin seguro. Pero el equipo de Crossroads me hizo sentir cuidado y visto. Su amabilidad me recordó que merezco seguridad y dignidad, sin importar mi estatus migratorio.

Cuando el dinero comenzó a escasear, el **Toronto Hardship Fund** me ayudó a cubrir mis gastos de salud, lo que también me permitió finalmente comprar unos lentes nuevos, algo que había estado postergando.

Mirando hacia atrás, ojalá hubiera sabido antes sobre los recursos que existen para personas como yo, y sobre proveedores de salud que no juzgan y solo quieren ayudar.



## APOYO PARA PERSONAS VIVIENDO CON VIH Y LA COMUNIDAD 2SLGBTQI+

### **No estás solo.**

Hay atención gratuita y confidencial disponible. Organizaciones como **Blue Door Clinic**, **Fife House's Linkage to Care** y otras clínicas de salud sexual brindan atención sin importar tu estatus migratorio.

### **Encuentra tu comunidad.**

Grupos para personas recién llegadas 2SLGBTQI+ como **Rainbow Connect (TNG)** y **Among Friends (The 519)** pueden ayudarte a crear conexiones y evitar el aislamiento. El **AIDS Committee of Toronto (ACT)** y **CATIE** ofrecen apoyo esencial para personas que viven con VIH y SIDA.

### **Confía en tus instintos y pide ayuda.**

Organizaciones como **Justice for Youth and Children** y **The 519's Health Justice Hub** cuentan con profesionales experimentados y empáticos.

### **La seguridad es un derecho.**

**Sexual Assault and Domestic Violence Care Centres** ofrecen atención informada en trauma sin importar tu estatus o circunstancias. La **HIV & AIDS Legal Clinic Ontario (HALCO)** ofrece asesoría y servicios legales gratuitos.

### **Pathways to status.**

Agencias de asentamiento como el **Mennonite New Life Centre of Toronto** pueden ayudarte a explorar tus opciones de seguridad y estabilidad, incluyendo la solicitud de estatus de refugiado.

**"VIVIR SIN ESTATUS ME HACÍA SENTIR INVISIBLE. ESTABA ATERRADO DE SER DENUNCIADO, ASÍ QUE EVITABA PEDIR AYUDA."**

# SALUD MENTAL

Dejar un entorno abusivo es el primer paso en un largo camino hacia la sanación. La siguiente historia muestra los desafíos que enfrentan las personas sobrevivientes de violencia basada en género, incluyendo la mutilación/corte genital femenina (FGM/C), mientras intentan construir una nueva vida en un país diferente. Desde el acceso al apoyo en salud mental hasta el cumplimiento de requisitos médicos y legales, este capítulo explora los recursos y la resiliencia necesarios para sanar y crear un futuro más seguro para las personas sobrevivientes y sus familias.

*Desafíos de salud mental para sobrevivientes de violencia doméstica*

*Requisitos médicos para la escuela y el trabajo como recién llegado*

*Apoyo legal y de asentamiento para solicitudes de refugio*

*Atención médica y servicios de salud mental culturalmente conscientes*

## **Recursos Clave:**

**Canadian Centre for Victims of Torture** – Terapia para trauma, apoyo en salud mental y defensa legal para sobrevivientes de tortura, guerra, genocidio y crímenes de lesa humanidad.

**Women's Health in Women's Hands Community Health Centre** – Atención médica integral y accesible para mujeres en el área metropolitana de Toronto.

**Special Diet Form** – Formulario para personas que reciben Ontario Works y necesitan solicitar asignaciones dietéticas especiales.

**End FGM Canada Network** – Recursos, educación y defensa para poner fin a la mutilación/corte genital femenina (FGM/C).

# LA HISTORIA DE FATIMA



En Guinea, mi vida estuvo marcada por la familia, la cultura y la lucha. Crecí en una comunidad cercana donde las tradiciones eran fuertes. Pero como niña, pasé por la mutilación/corte genital femenina (FGM/C), y como mujer, viví bajo el control y la violencia. Mi esposo tomaba todas las decisiones por mí. El abuso no era solo físico, también era psicológico. Me quedaba porque quería mantener a mi familia unida. Pero un día, me di cuenta de que eso acabaría destruyéndome a mí, y eventualmente también a mis hijas. Decidí irme para buscar un futuro donde ellas pudieran ver a su madre libre y entera.

Cuando llegamos a Canadá con mis tres hijas, la vida no se volvió fácil de repente. Al principio vivimos en un refugio, compartiendo una pequeña habitación. El personal fue amable, y algunas mujeres allí tenían historias similares a la mía, pero la mayoría de los días me sentía sola. Creía que si me mantenía fuerte y seguía adelante, lograría resolverlo todo. No fue hasta que me derrumbé una noche que entendí que no podía hacerlo sola.

El **Canadian Centre for Victims of Torture** me ayudó a compartir mi historia para mi audiencia de refugio y trabajó con un médico para documentar mis lesiones.

**¿CÓMO PONES EL**

**DOLOR EN PAPEL?**

**¿CÓMO EXPLICAS**

**CICATRICES QUE**

**NADIE PUEDE VER?**

Decidí que convertirme en Trabajadora de Apoyo Personal (PSW) era el mejor camino para seguir adelante, pero trajo sus propios desafíos. Antes de comenzar mi práctica, debía demostrar que cumplía con los **medical requirements**: vacunas, pruebas de inmunidad y formularios.

En ***Women's Health in Women's Hands Community Health Centre (WHIWH CHC)***, me mostraron por dónde empezar. La enfermera revisó mis registros de vacunación de Guinea, pero no estaban en inglés y no todo pudo ser verificado. Una enfermera practicante ordenó análisis de sangre para comprobar mi inmunidad, y llevé la orden al laboratorio. Cuando llegaron los resultados, la enfermera me explicó qué vacunas aún necesitaba. Me las administraron en varias citas. Tomó tiempo y varias visitas, pero finalmente pude completar todos los requisitos médicos para mi programa de PSW. No fue fácil, pero con su ayuda lo logré.



***WHIWH CHC*** también brinda atención a pacientes sin seguro médico que viven con diabetes, ofreciendo acceso compasivo a suministros esenciales. Contacta a su Equipo de Educación sobre Diabetes para más información. WHIWH CHC da prioridad a la atención inmediata para mujeres viviendo con VIH, mujeres embarazadas y personas trans, asegurando un acceso oportuno al cuidado.

También necesitaba un ***Special Diet Form*** debido a mis necesidades de salud. El personal de WHIWH CHC me conectó con su dietista, quien me ayudó a completar el formulario. Ni siquiera sabía que existía este tipo de apoyo. Pequeñas cosas como esta, tener los formularios adecuados y los alimentos necesarios, marcan una gran diferencia cuando estás intentando construir una nueva vida.

El miedo que tengo ahora es diferente, pero no es menos pesado. Es el miedo a que mis hijas enfrenten los mismos riesgos de los que yo escapé. Ese pensamiento me quita el sueño por las noches. He estado luchando por mantenerme firme, criando a tres hijos sola y tratando de obtener una educación.

Sigo adelante a pesar de los juicios, y encuentro la fuerza para continuar, recordándome por qué estoy aquí y que he llegado hasta este punto. La terapia me ha ayudado, pero no ha borrado los recuerdos.

Sanar es un camino, no un destino.

Cada sesión de terapia, cada documento presentado para mi caso, cada pequeño paso hacia adelante forma parte de construir un futuro para nosotras. No digo que lo haya superado todo ni que todo esté bien ahora, pero seguiré adelante, porque no hay camino de regreso.



## FIN A LA MUTILACIÓN/CORTE GENITAL FEMENINA

### ***Queridas y queridos profesionales de la salud,***

Si no saben qué es la FGM/C ni cómo apoyar a quienes la han vivido, por favor entiendan que las sobrevivientes les están pidiendo que aprendan. Sus historias no son solo casos médicos. Son personas reales que han mostrado una fuerza increíble y merecen una atención compasiva e informada en trauma.

### ***Queridas sobrevivientes,***

Si están buscando profesionales amables y capacitados que comprendan sus necesidades, hay apoyo disponible. Visiten **[Flourish Access](#)** y **[End FGM Canada Network](#)** para encontrar recursos y atención compasiva.

## FARMACIAS Y CUIDADO EN EL HOGAR

Cuando el tiempo, la accesibilidad y las barreras del sistema bloquean el camino hacia la atención, saber a dónde acudir puede marcar toda la diferencia. Este capítulo explora cómo las y los farmacéuticos pueden ofrecer tratamiento rápido y accesible para condiciones menores, y cómo los servicios de cuidado en el hogar pueden apoyar la recuperación en casa, incluso para personas cubiertas por el IFHP.

*Prescripción por parte de farmacéuticos y renovaciones de emergencia*

*Coordinación del cuidado en el hogar con IFHP*

*Farmacias y apoyo para condiciones crónicas*

### **Recursos Clave:**

**Caring Touch IFHP Network** – Un sistema centralizado de referencia para cuidado en el hogar que conecta a pacientes, profesionales de la salud y servicios.

# FARMACIAS

Cuando mi mamá tuvo una infección urinaria (UTI), no sabía qué hacer. Ella estaba con dolor, pero conseguir una cita médica de inmediato era muy difícil. Un amigo nos sugirió ir a una farmacia, y me sorprendió cuando el farmacéutico nos ayudó. Después de una breve consulta, le dio una receta para antibióticos allí mismo. Nos ahorró tiempo y estrés.

Las farmacias son una parte importante del sistema de salud, especialmente para las personas recién llegadas o para quienes no pueden ver a un médico de inmediato. Los farmacéuticos pueden ayudar con infecciones urinarias, alergias, infecciones de la piel e incluso herpes labial. También pueden renovar ciertas recetas en situaciones de emergencia, administrar vacunas y ayudar a manejar condiciones como la diabetes o la hipertensión.

## ***Aquí te mostramos cómo pueden ayudarte las farmacias:***

### ***Renovaciones de Recetas en Emergencias:***

*En situaciones urgentes, los farmacéuticos pueden renovar ciertos medicamentos si no puedes ver a un médico de inmediato.*

### ***Problemas Menores de Salud:***

*Pueden prescribir tratamientos para infecciones urinarias, alergias, herpes labial e infecciones leves.*

### ***Vacunas:***

*Muchas farmacias ofrecen vacunas contra la gripe, COVID-19 y otras inmunizaciones.*

### ***Consejos sobre Medicamentos:***

*Te pueden explicar cómo tomar tus medicamentos, qué efectos secundarios observar y si otros medicamentos o alimentos pueden interferir.*

### ***Chronic Conditions:***

*Some pharmacies help monitor blood sugar or blood pressure and give advice on managing these conditions.*

**SI ERES NUEVO EN CANADÁ O TIENES DIFICULTADES PARA VER A UN MÉDICO, LAS FARMACIAS SON UN GRAN PRIMER PASO PARA RECIBIR ATENCIÓN RÁPIDA Y ACCESIBLE.**

# CUIDADO EN EL HOGAR

Cuando desarrollé sepsis, mi recuperación dependió de un cuidado en el hogar regular y bien organizado. Mi médico completó el formulario de referencia necesario, detallando mis necesidades médicas. Sin embargo, a diferencia del sistema Ontario Health at Home disponible para quienes tienen OHIP, el IFHP no cuenta con un sistema claro y centralizado para organizar estos servicios. Esto dejó a mi trabajadora social luchando por reunir el cuidado necesario a través de un grupo disperso y desconectado de proveedores:



Cada llamada presentaba un nuevo desafío. Algunos proveedores no conocían la cobertura del IFHP, otros tenían largos tiempos de espera y algunos simplemente no aceptaban pacientes cubiertos por el IFHP. La falta de coordinación retrasó mi recuperación y dejó a mi familia y a mí sintiéndonos abrumados.

## ***Una Solución Centralizada:***

Después de semanas intentando organizar el cuidado a través de diferentes grupos, mi trabajadora social encontró una mejor solución: la Red de: **Caring Touch IFHP Network**. Con solo enviar un formulario de referencia, la red se convirtió en el vínculo entre pacientes, proveedores de salud y servicios. Este proceso más sencillo redujo los retrasos y rechazos, facilitando que pudiera recibir la atención que necesitaba para recuperarme en casa, junto a mi familia.

# APÉNDICE

{ NO HAY PUERTA EQUIVOCADA }

## APOYO PARA NIÑAS, NIÑOS Y FAMILIAS

### **Black Creek CHC Pregnancy & Breastfeeding Support**

Grupos prenatales gratuitos, asesoría en lactancia y terapia de masajes para mujeres embarazadas y nuevas madres.

### **CIBC Just for Kids Clinic**

Clínica especializada en atención médica infantil.

### **Newborn Resource Package**

Paquete de recursos para apoyar a parteras, personal hospitalario y proveedores de servicios en la defensa de la elegibilidad al OHIP de recién nacidos.

### **SMILE Canada - Support Services**

Apoyo para niñas, niños y familias racializadas con discapacidades a través de acompañamiento hospitalario, fondos de accesibilidad, navegación de servicios y actividades inclusivas en más de 10 idiomas.

### **SMILE's Accessible Programming**

Actividades y servicios inclusivos adaptados para niñas y niños con discapacidades.

### **Scarborough Centre EarlyON Child and Family Centre**

Aprendizaje a través del juego, talleres para madres, padres y cuidadores, actividades familiares y referencias a recursos comunitarios.

### **Unison Health & Community Services - Prenatal Program**

Sesiones semanales que ofrecen atención prenatal, orientación nutricional, apoyo a la lactancia y conexión con la comunidad para mujeres embarazadas.

### **Well Baby Visit**

Seguimiento del crecimiento, desarrollo y salud de niñas y niños durante su infancia.

## ATENCIÓN DENTAL

### **Filling the Gap Dental Outreach**

Atención dental para personas con poco o ningún seguro de salud.

## INFORMACIÓN GENERAL

### **Interim Federal Health Program (IFHP)**

Qué cubre el IFHP.

### **Eligibility for IFHP**

Quiénes están cubiertos bajo el IFHP.

### **Medavie Blue Cross IFHP Hotline**

Asistencia sobre elegibilidad, beneficios y pagos de reclamos del IFHP.

### **UCI Number**

Número de Identificación Único de Cliente, usado para verificar la elegibilidad del IFHP.

## APOYO FINANCIERO

### **Ontario Works**

Asistencia financiera para personas y familias que lo necesitan.

### **Special Diet Form (Ontario Works)**

Formulario para personas que reciben Ontario Works y necesitan solicitar asignaciones dietéticas especiales.

### **Special Dietary Needs (Toronto)**

Información sobre cómo solicitar apoyo para necesidades dietéticas especiales a través de Ontario Works.

### **Toronto Hardship Fund**

Asistencia financiera para artículos médicos, servicios y gastos funerarios en Toronto.

## SERVICIOS Y APOYO PARA PERSONAS

### VIVIENDO CON VIH

#### **AIDS Committee of Toronto (ACT)**

Educación, apoyo y defensa para personas viviendo con VIH y SIDA.

#### **Blue Door Clinic**

Atención gratuita y confidencial para personas sin seguro médico que viven con VIH en Toronto.

#### **CATIE**

Fuente nacional de información sobre VIH y hepatitis C en Canadá.

#### **Fife House's Linkage to Care**

Conexión de personas recién llegadas viviendo con VIH a servicios de atención y apoyo.

#### **HIV & AIDS Legal Clinic Ontario (HALCO)**

Servicios legales gratuitos para personas viviendo con VIH y SIDA en Ontario

#### **The PrEP Clinic**

Atención accesible para VIH, PrEP y servicios de apoyo.

## CUIDADO EN EL HOGAR

#### **Caring Touch IFHP Network**

Sistema centralizado de referencia para cuidado en el hogar, conectando a pacientes, proveedores de salud y servicios.

#### **Referral Form**

Formulario para facilitar referencias de cuidado en el hogar relacionadas al IFHP homecare referrals.

## PROMOCIÓN DE LA SALUD, DEFENSA Y APOYO ESPECIALIZADO

#### **Health Network for the Uninsured in Canada (HNUC)**

Red que aboga por personas con poco o ningún seguro médico y las conecta a servicios de salud y comunitarios en el GTA y más allá.

#### **Personal Health Cheat Sheet**

Recurso para registrar información de salud personal y navegar de manera efectiva las opciones de atención médica.

#### **Rexdale CHC's Diabetes Education**

#### **Program**

Apoyo educativo y recursos para personas viviendo con diabetes para ayudarles a manejar su condición..

#### **Sistering**

Refugio seguro 24/7, comidas, apoyo, atención médica y recursos para mujeres marginadas y personas de género diverso.

#### **Starter Kit**

Recursos básicos listos para enfrentar problemas comunes entre personas recién llegadas.

#### **TAIBU Community Health Centre**

Servicios de salud holísticos para la comunidad negra en el Área Metropolitana de Toronto.

#### **Women's Health in Women's Hands CHC**

Atención médica accesible y holística para mujeres racializadas..

## IDIOMA Y ACCESIBILIDAD

### **Access Alliance Language Services**

Servicios de interpretación y traducción multilingüe para ayudar a personas recién llegadas a navegar el sistema de salud y servicios comunitarios.

### **Interpreter Contact List**

Listado de servicios de interpretación para ayudar a superar las barreras lingüísticas al acceder a la atención médica.

## LEGAL AID

### **FCJ Refugee Centre**

Servicios de apoyo para personas recién llegadas, incluyendo navegación en el sistema de salud, asistencia legal y recursos comunitarios.

### **FCJ Refugee Centre - Refugee Hearing Process**

Orientaciones virtuales para solicitantes de refugio y guía sobre el proceso de apelaciones.

### **My Refugee Claim**

Recursos completos para personas que realizan solicitudes de refugio en Canadá.

### **Justice for Youth and Children**

Servicios legales para personas menores de 25 años viviendo sin estatus en Ontario.

### **Settlement Agencies (Toronto)**

Mapa de agencias de asentamiento en Toronto que ofrecen apoyo en vivienda, empleo, idioma y asistencia legal.

### **South Asian Legal Clinic of Ontario**

Asistencia legal, educación y defensa para personas sudasiáticas de bajos ingresos.

## SALUD MENTAL Y BIENESTAR

### **Canadian Centre for Victims of Torture**

Terapia para trauma, apoyo en salud mental y defensa legal para sobrevivientes de tortura, guerra, genocidio y crímenes de lesa humanidad.

### **Madison Community Services - RISE**

Apoyo para personas recién llegadas que enfrentan desafíos de salud mental y asentamiento en Toronto.

### **Nazca Health**

Atención de salud mental sensible a la cultura y con enfoque de trauma para personas recién llegadas cubiertas por el IFHP.

### **The Pardesi Project**

Apoyo en salud mental para comunidades sudasiáticas, abordando barreras culturales y sistémicas únicas.

### **The Wise Self Psychotherapy Clinic**

Terapia flexible, sin lista de espera, para sanar heridas emocionales y mejorar el bienestar.

## APOYO 2SLGBTQI+

### **The 519's Health Justice Hub**

Servicios legales para personas menores de 25 años viviendo sin estatus en Ontario.

### **Among Friends (The 519)**

Apoyo semanal para solicitantes de refugio LGBTQ+ para conectar y prosperar.

### **Rainbow Connect (TNG)**

Espacio seguro para personas recién llegadas 2SLGBTQI+ para conectarse, aprender y crecer.

## SERVICIOS DE PARTERAS

### **BREATHE Midwives**

(647) 249-9562

### **Community Midwives Toronto**

(416) 944-9366

### **Diversity Midwives**

(416) 609-8187

### **Kensington Midwives**

(416) 928-9777

### **Midwife Alliance**

(416) 534-9161

### **The Midwives Clinic of East York**

#### **Don Mills**

(416) 424-1976

### **Midwives Collective of Toronto**

(416) 963-8842

### **Riverdale Community Midwives**

(416) 922-4004

### **Seventh Generation Midwives Toronto**

(416) 530-7468

### **Trillium Midwives**

(905) 668-8520

### **South Riverdale CHC - MATCH Program**

(416) 461-2493

### **West End Midwives**

(416) 792-5665

## ATENCIÓN MÉDICA PARA PERSONAS RECIÉN LLEGADAS

### **The Canadian Centre for Refugee and Immigrant Healthcare**

Atención compasiva para refugiados e inmigrantes sin seguro médico.

### **Crossroads Clinic at Women's College Hospital**

Clínica hospitalaria que ofrece atención primaria para personas refugiadas recién llegadas y solicitantes de asilo.

### **Donya Medical Clinic**

Atención familiar centrada en la accesibilidad para poblaciones inmigrantes y refugiadas.

### **Refugee-Friendly Clinics**

Lista de clínicas de salud familiarizadas con el Programa Federal de Salud Provisional (IFHP) que atienden a personas recién llegadas.

### **SanoMed Clinic**

Medicina familiar, servicios de atención sin cita previa y consultas de PrEP, aceptando OHIP, UHIP e IFHP.

### **Urgent Care Centre at Scarborough Centenary Hospital**

Atención médica rápida para condiciones no mortales que requieren atención inmediata.

## **ASENTAMIENTO, EMPLEO Y EDUCACIÓN**

### **Becoming a Personal Support Worker**

Información sobre el proceso para convertirse en Trabajadora o Trabajador de Apoyo Personal en Ontario.

### **Canadian Red Cross - First Contact Ontario**

Información, referencias y apoyo para solicitantes de refugio, incluyendo acceso a refugios, salud, servicios legales y sociales.

### **Daily Bread Food Bank**

Ayuda para localizar bancos de alimentos en el Área Metropolitana de Toronto.

### **FoodShare Toronto's Community Kitchen Program**

Talleres de cocina para desarrollar habilidades, fortalecer conexiones y compartir comidas en Toronto.

### **Home Essentials Newcomer Support (HENS)**

Artículos esenciales para el hogar para personas recién llegadas que buscan un nuevo comienzo.

### **Humanity First Food Bank**

Banco de alimentos amigable con personas refugiadas, ofreciendo recolección y entrega de alimentos para familias de bajos ingresos.

### **Newcomer Women Services Toronto**

Apoyo para mujeres inmigrantes y refugiadas en asentamiento, empleo y servicios de idiomas.

### **Ontario Colleges Pathways to PSW and Nursing**

Opciones educativas para que PSWs avancen hacia convertirse en Enfermeras Prácticas Registradas.

### **Riverdale Immigrant Women's Centre**

Programas de apoyo contra la violencia, empleo, capacitación y alfabetización digital para mujeres inmigrantes.

### **Scarborough Women's Centre**

Apoyo en empleo, asesoría, seguridad alimentaria, servicios de asentamiento y programas comunitarios.

### **The Arab Community Centre of Toronto - AMAN Seniors Program**

Apoyo para personas mayores inmigrantes a través de actividades culturales y sociales, incluyendo bienestar, escritura, capacitación tecnológica y eventos sociales.

### **Toronto Metropolitan University's Sanctuary Scholars Program**

Acceso a la educación para estudiantes con estatus migratorio precario.

### **Vaughan Food Bank**

Banco de alimentos amigable para personas refugiadas, ofreciendo más de siete días de alimentos nutritivos en cada visita para cada miembro de la familia.

### **Working Women Community Centre**

Servicios de asentamiento, tutoría de idiomas, interpretación y referencias comunitarias.

### **Workers' Action Centre**

Recursos y defensa de los derechos laborales, enfocados en el apoyo a personas en empleos precarios.

## **APOYO EN CASOS DE AGRESIÓN SEXUAL, TRATA DE PERSONAS Y VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO**

### **Aura Freedom**

Recursos, apoyo y defensa para combatir la explotación sexual y la violencia basada en género.

### **The Barbra Schlifer Commemorative Clinic**

Asistencia legal y asesoría para sobrevivientes de violencia basada en género.

### **Covenant House Toronto**

Refugio, apoyo y servicios para jóvenes en situación de calle.

### **Canadian Human Trafficking Hotline (1-833-900-1010)**

Servicio confidencial disponible 24/7 que conecta a sobrevivientes con apoyo.

### **End FGM Canada Network**

Recursos, educación y defensa para poner fin a la mutilación/corte genital femenina (FGM/C).

### **Flourish**

Mejora del acceso, la concienciación y el apoyo en atención médica para sobrevivientes de FGM/C.

### **Legal Rights and Human Trafficking**

Capacitación y recursos legales para combatir la trata de personas en Ontario.

### **Red Door Shelter**

Refugio, apoyo y protección para mujeres y niños que escapan de la violencia doméstica.

### **Sexual Assault and Domestic Violence Care Centre at Scarborough and Rouge Hospital**

Atención especializada gratuita para personas que han sufrido violencia sexual o doméstica, sin importar su estatus o cobertura médica.

### **Shelter Movers**

Asistencia segura para mudanzas para sobrevivientes de abuso, mediante referidos.

### **Victim Services of Peel**

Apoyo en crisis y servicios para personas que han experimentado trauma o violencia en la Región de Peel.

## **SALUD SEXUAL Y BIENESTAR**

### **Doula at Birthmark Support**

Apoyo personalizado de una doula para abortos, disponible antes, durante y después del procedimiento.

### **GB's Women's Clinic**

Servicios gratuitos de aborto con medicamentos, disponibles de manera presencial, virtual o por teléfono.

### **IWHC**

Clínica de salud sexual que atiende a personas inmigrantes, refugiadas y comunidades marginadas en Toronto.

### **Hassle Free Clinic**

Servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo atención para abortos, en un ambiente de apoyo y sin juicios.

### **Maggie's Toronto**

Apoyo, recursos, defensa y comunidad para trabajadoras y trabajadores sexuales en Toronto.

### **Planned Parenthood Toronto**

Servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo información sobre aborto y anticoncepción.

## VACUNACIÓN E IMUNIZACIÓN

### **Ontario's Publicly Funded Immunization Schedule**

Detalles sobre las inmunizaciones de rutina cubiertas en Ontario.

### **CANImmunize**

Herramienta digital para almacenar, acceder y recibir recordatorios sobre registros de vacunación.

### **Medical Requirements for Healthcare Workers**

Requisitos médicos para profesionales y estudiantes de salud.

### **TDAP Vaccine**

Protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina, recomendada una vez por embarazo.

### **Toronto Public Health Appointment Booking System**

Plataforma para agendar citas para servicios de salud pública, como las vacunas

## DIRECTORIO COMPLETO AQUI

{WEBSITE - DIRECCION - TELEFONO - EMAIL}





# ENCONTRANDO TU RITMO EN UN NUEVO LUGAR

**“Ser nuevo aquí es un sentimiento pesado. Es aprender a sobrevivir cuando el mundo parece estar en tu contra, criar a tres hijos sola, intentar estudiar sin papeles, rezar en noches sin sueño y con demasiadas dudas.**

**Es luchar por mantenerte firme, apoyarte en cualquiera que quiera escucharte, y aun así presentarte para ayudar a alguien más cuando apenas puedes sostenerte tú misma. Ser nuevo es tragarte el orgullo para pedir ayuda, soportar las miradas y los juicios, y aun así encontrar la fuerza para seguir adelante. Es llorar en la ducha después de un turno de 12 horas y una clase de 3 horas, y luego secarte las lágrimas, recordarte por qué estás aquí y que has llegado tan lejos.”**

— Christine,

De Sin Estatus a Solicitante de Refugio a Residente Permanente, de Trabajadora de Apoyo Personal a Enfermera Registrada

**“Llegar a Canadá fue más que una mudanza. Quería liberarme de una vida difícil en México, pero no tenía una idea clara de lo que me esperaba.**

**Mi meta principal era aprender inglés porque sabía que podía abrirme puertas. Al principio, todo era nuevo y emocionante, pero eso también me hizo vulnerable. Me uní a grupos LatinX locales para buscar trabajo, con la esperanza de encontrar apoyo. Pero mi entusiasmo a menudo llevó a que me explotaran. Recuerdo un turno de prueba en el que trabajé duro, solo para que me enviaran a casa sin pagarme. Fue devastador. Necesitaba ese dinero para sobrevivir, pero en su lugar, me aprovecharon. Estaba frustrada, pero decidida a no dejar que la explotación definiera mi experiencia. La agencia que me ayudó a solicitar el refugio [FCJ Refugee Centre] me dio una oportunidad aquí. No fue fácil, pero con cada paso hacia adelante, me recordaba que fui valiente al tomar esta decisión. Que estaba aferrándome fuerte, que no iba a dejar que mi futuro se me escapara.”**

— Ana,

Primera de su familia en emigrar, de Visitante a Solicitante de Refugio a Estudiante

**“Fui a una clínica en busca de ayuda y terminé teniendo que explicar mi cobertura de seguro una y otra vez. Se sentía deshumanizante, y me preguntaba si alguna vez me tratarían como una prioridad. Ahora estoy a punto de convertirme en enfermero, listo para servir a otros como yo. Cada desafío que enfrenté solo reforzó mi compromiso de ayudar a quienes puedan sentirse tan perdidos como me sentí yo alguna vez. Estoy aquí para levantar a los demás, demostrando que, incluso cuando el mundo parece estar en tu contra, puedes levantarte y marcar la diferencia.”**

— Amir,

Futuro Profesional de la Salud

## VOCES DE LA COMUNIDAD

**DANAE REYES**

Community Consultant

**AMY CHENG**

At Unison Health and  
Community Services

**ANURADHA GROVER-TEJPAL**

Community Consultant

**SUE FERRI**

RN

**ALEX MCLEAN**

Paramedic

**MARIA BOADA**

CMHA

The Entire Staff at

**THE CANADIAN CENTRE FOR  
REFUGEE AND IMMIGRANT  
HEALTHCARE**

**CHARLOTTE ZOH ACHU**

RN & Community Consultant

**MISHA HOSSAIN**

Toronto North Local  
Immigration Partnership

**ELISA IBARRA & MIGUEL MÁIQUEZ**

FCJ Refugee Centre

**SOGOL ZAND**

Canadian Red Cross

**LAURA SOLIS**

Riverdale Midwives

**HAMED KARAGAH**

Community Consultant

**MARY ANN GATBONTON**

Toronto Public Health

**NKEIRUKA OSAGIE**

ACT

**KATE SELLEN & THE HEALTH  
DESIGN STUDIO TEAM**

OCAD University

**SANDRA RAMIREZ ACUNA**

Community Consultant

**SARAH SHAHID**

Decent Work and Health  
Network

**GNANUSHAN KRISHNAPILLAI**

Justice for Youth and Children

The Entire Staff at

**THE MENNONITE NEW LIFE  
CENTRE OF TORONTO**

**HAMED KARAGAH**

Community Consultant

**LEAH VENEMA & MICHELLE GREEN**

Chantel's Place

**MELKER MANGUBAT**

Caring Touch Home Health Care

**JADE GUTHRIE**

Food Share Toronto

**TOMILOLA JOHN**

Women's Health in Women's  
Hands CHC

**SAMANTHA MACNEILL**

Peel Anti-Human Sex Trafficking Strategy

## AGRADECIMIENTO

Gracias a las y los miembros de la comunidad que generosamente compartieron sus historias. Sus experiencias han dado forma a este libro, y estamos agradecidos por su confianza y perspectiva.

Además, varios profesionales especializados en el apoyo a personas recién llegadas y en áreas relacionadas compartieron generosamente su tiempo, experiencia y conocimientos, brindando una guía invaluable que ayudó a dar forma al contenido de este libro. Estamos profundamente agradecidos a todas las personas colaboradoras que hicieron posible este proyecto.

Un agradecimiento especial a quienes nos recibieron y abrieron puertas hacia nuevas posibilidades. A Misha Hossain, Fatah Awil, Sabrina Von Vopelius-Feldt, Margery Konan y Edward Aust, por ver nuestro potencial y elevar la visión para que pudiéramos alcanzarla. Su interés genuino, respeto y amabilidad nos ayudaron a encontrar nuestro lugar y hacerlo propio.

**A TODAS LAS PERSONAS QUE  
COMPARTIERON SU VOZ, SU  
CONOCIMIENTO Y SU HISTORIA,  
GRACIAS. SU SABIDURÍA Y  
FORTALEZA INSPIRAN Y ELEVAN  
ESTAS PÁGINAS.  
A MEDIDA QUE SE PASAN, LLEVAN  
LA ESPERANZA SILENCIOSA DE LO  
QUE ES POSIBLE, UN RECORDATORIO  
DE QUE JUNTAS Y JUNTOS  
AVANZAMOS HACIA OTRO DÍA.**

**SORRY, I'M NEW HERE ES UN HOMENAJE AL CORAJE Y LA RESILIENCIA DE LAS PERSONAS RECIÉN LLEGADAS. AL CENTRAR SUS VOCES, AVANZAMOS HACIA UN SISTEMA DE SALUD QUE VALORE SU INCLUSIÓN. AUNQUE ESTE TRABAJO ESTÁ LEJOS DE ESTAR COMPLETO, SE BASA EN LA CREENCIA DE QUE LA REPRESENTACIÓN ES TANTO UNA RESPONSABILIDAD COMO UN PODEROSO ACTO DE CUIDADO.**

