



**Columbares**

Está en tu mano  
**Acompaña**



Ctra. San Javier, 19 Beniaján (Murcia)  
c/ Tulipán s/n, Los Rosales (El Palmar)  
c/ Cisneros, 15 (Fuente Álamo)  
c/ San Juan, 19 Orihuela (Alicante)



**868 610 324**



**Columbares**

columbares.org  
estaentumano.org

## ¿Sufres racismo? Te ayudamos

هل تعاني من العنصرية؟ نحن نساعدك.

Servicio gratuito de asesoramiento jurídico  
y acompañamiento psicológico en diferentes idiomas

خدمة الاستشارات القانونية والدعم  
النفسي المجانية في مختلف اللغات.



Financiado por  
la Unión Europea

"Está en tu mano - Acompaña. Prevención del racismo, xenofobia y delitos de odio", es un proyecto de Columbares, subvencionado por la Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración, del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, y por el Fondo Social Europeo +, "Programa Estatal de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003)

¿Has vivido alguna de estas situaciones?

- Te han insultado, acosado y/o amenazado.
- Te han excluido o marginado.
- Te han negado el acceso a un trabajo, una vivienda, al médico o a una ayuda.
- Te han ridiculizado por redes sociales.

Sufres racismo y/o discriminación.

هل واجهت أيًا من هذه المواقف؟

- هل تعرضت للإهانة أو المضايقة أو التهديد؟
- هل تم استبعادك أو تهمة شاك؟
- هل تم رفض طلبك للحصول على وظيفة؟
- هل تم حرمانك من الحصول على السكن؟
- هل تم منعك من الوصول إلى الطبيب أو المساعدة؟
- هل تعرضت للسخرية على وسائل التواصل الاجتماعي؟

أنت تعاني من العنصرية و/أو التمييز

# C O L U M B A R E S

Emigrar a un país diferente es una vivencia difícil, pero no por ello debes sufrir estos abusos.

Tienes derecho a que te escuchen, recibir ayuda, acompañamiento y apoyo para salir de todas estas situaciones.

No normalices las injusticias.

Si eres una persona migrante, en este proyecto podemos ayudarte a través de nuestro servicio de mediación intercultural, asesoría jurídica y acompañamiento psicológico.

إن الهجرة إلى بلد آخر تجربة صعبة، ولكن لا ينبغي لك أن تعاني من هذه الانتهاكات.

لديك الحق في أن يتم سماعك، وتلقي المساعدة، يمكنك طلب المرافقة

والدعم للخروج من كل هذه المواقف.

لا تجعل الظلم أمراً طبيعياً.

إذا كنت مهاجرًا، في هذا المشروع يمكننا مساعدك من خلال خدمة الوساطة بين الثقافات لدينا، المشورة القانونية والدعم النفسي.