



Columbaires

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)



Columbaires

columbaires.org

estaentumano.org



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Financiado por  
la Unión Europea

"Está en tu mano - Acompaña. Prevención del racismo, xenofobia y delitos de odio", es un proyecto de Columbaires, 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)

¿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  
ال النفسي المجانية في مختلف اللغات.

¿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.

# 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.

هل واجهت أيّاً من هذه المواقف؟

- هل تعرضت للإهانة أو المضايقة أو التهديد؟
- هل تم استبعادك أو تهميشك؟
- 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

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

لديك الحق في أن يتم سمعاك، وتلقى المساعدة، يمكنك طلب المراقبة والدعم للخروج من كل هذه المواقف. لا تجعل الظلم أمراً طبيعياً.

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