

Mujeres Migrantes con menores a cargo en país de origen

Guía de recomendaciones prácticas para profesionales

Arnaiz Adrián, V.; Bertino Menna, L.; Pereda Sagredo, E. (2005)

Co-subsuencionada por el Área de políticas de género de la Diputación Foral de Bizkaia, la Asociación Vasco Navarra de Terapia Familiar y Maldan Behera Elkarte.



Agradecemos su colaboración a los y las profesionales, instituciones y, sobre todo, a las mujeres entrevistadas, ya que sin su ayuda esta guía no hubiera sido posible.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN (Pág.4)

2. ASPECTOS PSICOSOCIALES: DETECCIÓN E INTERVENCIÓN (Pág.6)

2.1 Detección / Diagnóstico de la problemática psicosocial (Pág.6)

Introducción (Pág.6)

Guía práctica de la entrevista diagnóstica (Pág.7)

Preguntas guía acerca del proceso premigratorio (Pág.7)

Preguntas guía acerca de la situación actual en país de destino (Pág.8)

Preguntas guía acerca de su visión del futuro (Pág.11)

2.2 Intervención en el área/ Recomendaciones específicas: (Pág.11)

Factores de protección en el colectivo de madres transnacionales. (Pág.12)

A) Situación previa a emigrar (Pág.12)

B) Situación en país de destino (Pág.13)

C) Proyecto futuro (Pág.14)

3. OTRAS PAUTAS DE ACTUACIÓN (Pág.14)

4. RECURSOS EN RED DISPONIBLES (Pág.15)

1. INTRODUCCIÓN

Dentro del estudio del complejo panorama de la migración, la perspectiva de género sólo ha sido incluida desde hace poco más de dos décadas. El fenómeno de la mujer migrante y, más especialmente, el de la madre migrante cuyos hijos/as quedan en el país de origen, continúa tratándose de un modo residual. Del mismo modo, el impacto de la inmigración sobre los padres ha recibido muy poca atención (Roer-Strier, D. et al., 2005).

Como consecuencia de lo anterior, esta guía aspira, principalmente, a contribuir a una intervención psicosocial más efectiva con las mujeres migrantes que tienen hijos/as a cargo en el país de origen, a la sensibilización de los y las profesionales que trabajan en esta área, así como a aportar información y herramientas de intervención con dicho colectivo.

A pesar de que este documento incide en las repercusiones psicosociales negativas de la migración en el colectivo de las madres migrantes con hijos/as a cargo en el país de origen, queremos resaltar que, obviamente, la migración también presenta, para estas mujeres, repercusiones positivas vinculadas con la resolución de situaciones problemáticas en origen así como personales en el país de destino; además, en todo caso los efectos negativos ni son irreversibles, ni totalmente perniciosos. Sin pretender adoptar una perspectiva catastrofista, la presente guía gira en torno al modo de detectar y tratar aquellas situaciones que son vividas como negativas por el colectivo de madres transnacionales.

Además del duelo a elaborar por las múltiples pérdidas que conlleva la migración (Achotegui, 2002), la pérdida de la red social de apoyo es especialmente difícil de sobrellevar en las madres migrantes con hijos/as en su país de origen, quienes se encuentran forzadas a afrontar por sí mismas las múltiples demandas que implica la vida en un país extranjero (Boylan, 1991; Desjarlais et al, 1995).

El proceso migratorio en la mujer con hijos/as a cargo en el país de origen consta de varias fases (al igual que en los hombres o mujeres migrantes sin hijos/as) conteniendo, cada una de ellas, su propio potencial para generar experiencias vividas como traumáticas y que, por ende, pueden conducir a un distress psicológico severo. Sin embargo, en cada una de estas fases además de las dificultades, ya de por sí desafiantes que implica la migración, ha de mencionarse una variable que las recorre transversalmente: *la relación con sus hijos/as y la red de apoyo* (cuidadores y cuidadoras de aquéllos/as) *en el país de origen* (véase el esquema 1). Las experiencias que surgen en ese ámbito con importantes repercusiones psicosociales, así como el modo de afrontarlas, configuran en este colectivo su carácter *diferenciador* y van a constituir el eje principal de esta guía de recomendaciones prácticas.

Para conocer con profundidad la complejidad de este colectivo de madres migrantes, ha de ahondarse en la historia personal de cada una de estas mujeres. No sólo se deberán tener en cuenta las diferentes fases de la migración, las variables relacionadas con los hijos/as que quedan en origen, sino que han de recogerse (por parte de un profesional cualificado y con una perspectiva lo menos etnocéntrica posible) todas aquellas características personales psicológicas (modos de

afrontamiento, creencias, etc.), familiares (acuerdos/desacuerdos, apoyo, cambio roles en la pareja o con respecto a la familia de origen), socioeconómicas (vivienda, regularidad administrativa, envío de remesas), culturales (red de apoyo, choque cultural, etc.), que convierten a cada mujer de este colectivo en un caso único y con un abordaje específico.

Las fases migratorias (*elementos comunes*) generadoras de distress en la madre transnacional serían las siguientes:

- 1) **Fase previa a la migración:** eventos experimentados en el periodo anterior a la salida del país y que guardan relación directa con la nueva ubicación.
- 2) **Eventos traumáticos vividos durante el viaje al nuevo país.**
- 3) **Condiciones difíciles y continuadas de vida en la sociedad receptora** debido a inadaptación, dificultades en el establecimiento, falta de empleo, red de apoyo inadecuada o insuficiente, etc..
- 4) **Condiciones futuras:** establecimiento de planes (y posibilidad de llevarlos a cabo) de reagrupación o regreso, cumplimiento de expectativas.

Nunca se establecerá un suficiente énfasis en que cada una de estas 4 fases se encuentra atravesada por una **variable diferenciadora** (*elementos particulares a cada mujer*): **la relación con los hijos/as y la red de apoyo** (cuidadores/as de los hijos/as), así como las situaciones que se generan y el modo de afrontarlo en cada mujer.

Esquema 1: Algunos ejemplos de las características diferenciadoras de la madre transnacional con relación a los/las migrantes sin hijos/as en origen.

Fase Previa Emigración

Acuerdos/Desacuerdos con familia de origen sobre migración sin hijos/as.
Apoyo o no de la pareja (en caso de tenerla).
Explicación a los/las hijos/as sobre la partida.
Elección y organización de cuidadores/as.
Establecimiento de reglas sobre el cuidado de hijos/as.

Eventos traumáticos en el viaje

Despedida y separación de hijos/as.

Condiciones de vida en País de Destino

Envío de remesas.
Necesidad de una comunicación constante.
Quejas de hijos/as.
Reelaboración continua del duelo.
Carencia de red de apoyo en la familia de origen.
Acuerdo/desacuerdo con modo de crianza y educación de hijos/as.
Imposibilidad de libre expresión con la familia de origen.
Acuerdo/Desacuerdo con el uso de las remesas en origen.
Miedo a perder cariño de hijos/as.
Preocupación por el estado de hijos/as.

Contenido de las cogniciones referentes a los/las hijos/as vinculadas con preocupación, temor, ansiedad, tristeza, depresión, culpa, somatización, etc...
Necesidad de regalos, fotos, videos para reforzar el lazo afectivo.

Condiciones Futuras

Dificultades con la reagrupación de los/las hijos/as.
Dificultades en el retorno al país de origen.
Indecisión (distress)
Readaptación al rol materno.

2. ASPECTOS PSICOSOCIALES: DETECCIÓN E INTERVENCIÓN

2.1 Detección / Diagnóstico de la problemática psicosocial

Introducción

Los estudios (véase por ejemplo, Desjarlais et al, 1995) que buscan la identificación de los estresores específicos y su efecto acumulativo como disparadores de psicopatología (niveles significativos de depresión, ansiedad y Trastorno por Stress Postraumático) tienden a concluir, cada vez más, que no es sólo la emigración en sí la que presenta tal carácter patogénico sino que los eventos traumáticos o inesperados que ocurren antes, durante y después del movimiento migratorio conducen a un distress psicológico significativamente clínico. Obviamente, en el caso de las *madres transnacionales* el factor diferenciador, traumático y estresante básico es la separación de los hijos/as (véase el Esquema nº 1), que genera toda una serie de movimientos afectivos, cognitivos y conductuales intensos (llegando en ocasiones a grados patológicos), pudiendo éste solapar al resto de dificultades inherentes al proceso migratorio.

Sólo en los últimos años la evaluación clínica en el campo de la migración ha pasado a abordar el modo en el cual la cultura y el idioma modelan la expresión del distress psicológico y a detectar los sesgos etnocéntricos (Perez Foster, 1998) inherentes a las medidas de evaluación y criterios diagnósticos occidentales. Cada vez se critica más la aplicación de puntos de vista etnocéntricos sobre la salud mental de la población migrante (Bruner, 1986; Cirillo & Wapner, 1986; Kirschner, 1990). Así, pues, el profesional que desee ahondar en la experiencia psicosocial personal y única de cada una de estas mujeres debe presentar una serie de características:

- 1) ***No obviar ciertas características del proceso terapéutico con este colectivo.*** Por ejemplo, es vital el establecimiento de una fase social amplia (y centrada idealmente en el país de origen) en el caso de este colectivo, así como informar en qué consiste el proceso terapéutico, que no es algo de un día, etc., ya que las peculiaridades de un proceso de este tipo pueden resultar desconocidas.
- 2) ***Empatía.*** El/la profesional ha de detentar la habilidad de descentrarse de su propio ámbito cultural y adentrarse en un mundo totalmente novedoso, deshaciéndose de la mayor parte de los inevitables prejuicios. Debe presentar una actitud que prescinda de todo tipo de paternalismo, lástima, etc. y hacer uso de un interés

genuino por conocer el mundo personal de la madre transnacional. Sin ello no puede generarse una relación de colaboración, imposibilitando la expresión de las emociones o cogniciones más relevantes.

- 3) ***Conocimientos básicos en psicoterapia/psiquiatría transcultural.*** Es preciso dotar a los y las profesionales de herramientas de trabajo con este colectivo ya que las psicoterapias occidentales no son aplicables universalmente. Así, es preciso tener unas mínimas nociones al respecto, por ejemplo y citando a Pérez Pau (2004): en las culturas colectivistas no es un logro pensar en los aspectos negativos propios, considerándose saludable la inhibición y el control de los pensamientos desequilibrantes; los miembros de la cultura subsahariana acuden al médico buscando un alivio para un síntoma que consideran de origen físico, dificultándose el empleo de una terapia convencional; las culturas colectivistas (por ejemplo las latinoamericanas) buscan el apoyo dentro de la propia familia, los problemas no pueden contarse fuera del núcleo familiar; resaltar la necesidad de trabajar desde el cuerpo y no tanto desde las emociones, etc...

Ha de reseñarse la dificultad que entraña el establecimiento de un vínculo en ciertos ámbitos institucionales donde existe un límite de tiempo muy escaso para ello (siquiera para un diagnóstico certero en algunas ocasiones), por lo que sería conveniente establecer mejoras al respecto, bien tratando de aumentar el tiempo de dedicación o bien derivando a la mujer a una entidad donde esta condición sea corregida. En la medida de lo posible se aconseja un grupo de intervención multiétnico.

A continuación, y dadas las características diferenciadoras de este colectivo de mujeres con respecto al de las personas migrantes sin hijos/as a cargo en el país de origen, pasamos a exponer un listado orientador de preguntas pertinentes (y siempre como base para una entrevista semiestructurada donde, además impere el apoyo emocional) que se encuentran encuadradas según las diferentes fases del fenómeno migratorio. Se trataría, en definitiva, de que el profesional logre estructurar su visión acerca de la madre migrante e identificar las posibles fuentes de conflictos, síntomas, síndromes o cuadros patológicos ya enraizados.

Guía práctica de la entrevista diagnóstica

Preguntas guía acerca del proceso premigratorio

El objetivo es recabar información acerca de la motivación, la preparación y los movimientos del entorno familiar para el cuidado de los hijos/as y el modo en que todo ello le afectó.

Preguntas clave:

Motivación

- ¿Cuáles fueron los motivos que le hicieron tomar la decisión de migrar?
- ¿Cuánto tiempo le llevó tomar esa decisión?
- ¿Qué pensamientos experimentó al tomar definitivamente la decisión?
- ¿Qué sentimientos experimentó al tomar definitivamente la decisión?
- ¿Esos pensamientos se han modificado en la actualidad?
- ¿Esos sentimientos se han modificado en la actualidad?

¿Qué expectativas tenía en el momento antes de migrar?

Movimientos familiares

¿Qué familiares estaban de acuerdo con su decisión de migrar?

¿Qué familiares estaban en desacuerdo con su decisión de migrar?

¿Se sintió apoyada durante este periodo?

Respuesta afirmativa, se sigue: ¿De quién recibió mayor apoyo para emigrar?

Respuesta negativa, se sigue: ¿Cómo cree que le afectó?

¿Migró sola o acompañada?

¿Cómo quedó organizada su familia a raíz de su emigración?

Preguntas guía acerca de la situación actual en país de destino

A la hora de trabajar esta área es recomendable iniciar con una pregunta abierta (por ejemplo, *¿Cuáles son las mayores dificultades con las que se encontró al llegar aquí?*) que plantee un panorama de su situación actual. Posteriormente han de recorrerse todas aquellas áreas de su vida que guardan relación directa con la variable hijos/as y que dan cuenta de las fortalezas y debilidades de cada una de las madres transnacionales. Sería conveniente no perder de vista este vínculo diferenciador con el origen ya que determina sus características especiales. Dichas áreas a investigar son el ámbito laboral, status, área cultural, ámbito económico, área familiar, ámbito hijos/as y los síntomas clínicos. Se ha elegido esta cadencia *in crescendo* para facilitar el aporte de información.

Para finalizar, ha de recalcarse que los y las profesionales han de tener claro cuáles son los límites de su ayuda, relegando en el trabajo en red aquellas áreas que no son de su competencia. Por ello, sería conveniente conocer todos aquellos recursos sociales disponibles para las madres transnacionales (véase el punto 4 de trabajo en red).

Preguntas clave:

Ámbito laboral

¿Cómo se siente con respecto a su trabajo?

¿Se cumplieron las expectativas que traía?

¿Qué cambiaría con relación a su situación actual laboral?

Ámbito Status

¿Nota diferencias entre cómo era valorada en su país y cómo es considerada aquí?

¿En qué sentido?

¿Se ha sentido alguna vez discriminada?

¿Cómo le afecta?

Ámbito cultural

- ¿Mantiene Ud. contacto con personas de su misma nacionalidad?
- ¿Cómo es ese contacto?
- ¿Le satisface?
- ¿Usa habitualmente su lengua? ¿Cocina sus platos típicos? ¿O música de su país?, Etc. ... (Mantenimiento y expresión de la cultura frente a aculturación)

Ámbito económico

- ¿Se encuentra satisfecha con sus ingresos?
- ¿Envía remesas a su país de origen?
- En caso de respuesta afirmativa:*
 - ¿A quién se le envía?
 - ¿Siente que eso repercute de alguna manera en su vida cotidiana?
 - ¿Cómo piensa que debiera emplearse ese dinero en su país de origen?
 - ¿Está satisfecha con el modo en que se maneja el dinero en su país de origen?

Ámbito familiar

- ¿Con qué frecuencia se comunica con su familia y sus hijos/as?
- ¿A través de qué medios lo hace?
- ¿Cómo se siente cuando se comunica con ellos?
- ¿En qué piensa cuando se comunica con ellos?
- ¿Siente que puede expresarse libremente con ellos o alguna vez ha sentido que tiene que actuar exagerando lo bien que le van las cosas
- ¿Ha tenido que ocultarles información?
- ¿A veces se le hace difícil la distancia? ¿En qué?

Ámbito Hijos/as

Este bloque es el que genera una mayor emotividad en la madre transnacional, por ello es importante ser cálidos/as, abandonar todo juicio de valor y mostrar un interés genuino en la experiencia de la mujer.

- ¿Quién cuida de los niños que están en el país de origen?
- ¿Cómo llegaron a esa decisión?
- ¿Se encuentra satisfecha con cómo se los atiende?
- ¿Cuáles son sus preocupaciones o miedos con respecto a los/as hijos/as?
- ¿Cree que su relación con los/las hijos/as puede verse afectada? ¿En qué modo?
- ¿Ha sentido en algún momento que su relación con sus hijos/as cambió tras emigrar? ¿En qué sentido?
- ¿Qué cree usted que piensan sus hijos/as de que haya emigrado?
- ¿Nota si existen conflictos al respecto?
- ¿En qué le afecta en su vida diaria encontrarse lejos de sus hijos/as? (Sobre todo si trabaja en el cuidado de otros niños en país de destino)
- ¿Qué hace para sobrellevar los problemas derivados de esa situación?
- ¿Con qué frecuencia piensa en sus hijos/as?

- ¿Cuáles son sus pensamientos más recurrentes referidos a los/as hijos/as?
- ¿Con quién comparte la carga de la migración y situación de hijos/as?
- ¿Se siente comprendida, escuchada, confortada?

Síntomas psicósomáticos

Consideramos más sencillo partir del área de somatización puesto que en algunas culturas es más fácil detectar estos síntomas (o hablar de ellos). Se pregunta por algunos de los síntomas más frecuentes en la población migrante pero es posible que, en una cantidad de casos por determinar, exista no sólo un conjunto de síntomas aislados sino cuadros clínicos pertenecientes principalmente al capítulo de los trastornos del afecto o de ansiedad.

a) Área de somatización

- ¿Nota algún tipo de molestia o dolor, ya sea persistente o no?
- ¿Se siente continuamente cansada?
- ¿Sufre dolores de cabeza recurrentes?
- ¿Tiene a menudo dolores cervicales o lumbares?

b) Área de depresión

- ¿Se siente sola?
- ¿Siente usted que se han cumplido las expectativas que traía antes de emigrar?
- ¿Se siente triste?
- ¿Llora a menudo?
- ¿Diría Ud. que se siente culpable?

c) Área de ansiedad

- ¿Se siente nerviosa?
- ¿Sufre dificultades para dormir?
- ¿Experimenta preocupaciones recurrentes y relacionadas con su situación particular y familiar?

d) Área confusional

- ¿Tiene dificultades para concentrarse?
- ¿A menudo suele olvidarse algunas cosas?

En el caso de que respondan afirmativamente a algunas de preguntas anteriores del área de síntomas psicósomáticos, debe plantearse una pregunta clave y ahondar en la respuesta:

*¿Cree que alguna de estas situaciones guarda relación con su situación de migración?
O ¿Le sucedía en su país de origen eso?*

Preguntas guía acerca de su visión del futuro

En este apartado ha de indagarse (y posteriormente trabajar con la mujer) cualquiera de las perspectivas futuras que plantee: el regreso al país de origen, la reagrupación o la indecisión. En cada una de estas situaciones existen situaciones de riesgo y elementos positivos: sería, pues, conveniente informar a las mujeres del desarrollo de tales procesos, de modo que no se produzca una idealización y se les dote de herramientas de afrontamiento.

1) **El regreso:** Tanto el regreso al país de origen, sea de visita o para quedarse, representa un importante choque para la persona. En el país de origen también se han producido cambios desde que se marchó. Al regresar al país de origen, la persona es más consciente de los cambios desarrollados con la pertenencia a la nueva cultura. Se pueden distinguir una serie de fases en este choque de retorno: etapa de euforia, de desconcierto, de depresión, de readaptación y de reintegración.

2) **La reagrupación:** según la literatura, la reagrupación dista mucho de consistir en una situación idílica y carente de problemáticas (incluyendo el difícil camino administrativo previo). La mujer habrá de enfrentarse al duelo generado en los hijos/as (con respecto a los/as cuidadores/as del país de origen y del lugar que se deja), la aparición de conflictos derivados de la adaptación al país de destino, la asunción de roles perdidos, el riesgo de sobreprotección o la carencia de límites (a modo de compensación por la separación previa), el stress que conlleva la disminución del tiempo (para sí mismas y para la atención de los hijos/as, pudiendo esto último resultar chocante en comparación con la cultura de origen) y de recursos económicos, etc.

3) **La indecisión:** como en cualquier situación en la que no se puede decidir, es frecuente la aparición de stress hasta que se tome una determinación, la cual, a su vez, conlleva asumir junto con las ganancias, ciertas pérdidas.

Preguntas clave:

¿Cuáles son sus planes de futuro con respecto a radicarse aquí definitivamente, volver, traer a sus hijos/as, etc.?

¿Le gustaría traer a sus hijos/as?

¿Cómo cambiaría su situación de migración si sus hijos/as estuvieran con Ud.?

2.2 Intervención en el área/ Recomendaciones específicas:

A continuación pasamos a describir cuáles serían los factores psicosociales de protección en este colectivo, considerándose que la *potenciación de los mismos*, a través de la intervención institucional, el buen manejo médico y/o psicoterapéutico redundan en una mejora de su calidad de vida.

No es posible establecer una única estrategia de afrontamiento para aumentar la calidad de vida en el colectivo de las madres transnacionales puesto que cada profesional cuenta con herramientas diferentes para ello (diferentes corrientes psicoterapéuticas, recursos...) y cada mujer conforma un caso único (con recursos, capacidades, habilidades, problemáticas específicos). Cada uno de los profesionales ha

de conocer los recursos sociales disponibles en los cuales apoyarse en su trabajo con la madre transnacional así como, idealmente, nociones mínimas sobre la ley de extranjería.

No obstante, pueden establecerse las siguientes indicaciones:

- a) **Médicos/as de Atención Primaria:** la importancia de vincular algunos de los síntomas con la situación de la mujer (hijos/as en origen) así como con su proceso migratorio (al menos como hipótesis de trabajo). Eso le exigirá un conocimiento de ambos elementos citados y nociones básicas de psiquiatría y psicología transcultural. Igualmente se precisa conocer los recursos psicosociales existentes para este colectivo.
- b) **Psicoterapeutas:** con independencia del abordaje elegido, lo importante es que se efectúe un trabajo importante de contención y recogimiento emocional. A su vez, ha de incidirse en el aquí-y-ahora de la mujer y emplear técnicas u orientaciones que busquen la presencia o la potenciación de los factores protectores (véase el apartado **Factores de protección en el colectivo de madres transnacionales.**). Igualmente ha de tenerse presente la necesidad del trabajo en red, bien con atención médica y/o haciendo uso de los recursos institucionales y sociales disponibles. Eso le exigirá un conocimiento del proceso migratorio, de las posibles consecuencias de la separación de los hijos/as, así como nociones básicas de psiquiatría y psicología transcultural.
- c) **Instituciones (trabajador/a social, técnico/a de emigración, etc):** importancia del trabajo en red, haciéndose uso de todos los medios disponibles. Procurar asistencia profesional en todas las áreas problemáticas existentes (ámbito laboral, económico, reagrupación, médico, salud mental. etc.).

Así pues, han de potenciarse los siguientes factores de protección para este colectivo de madres transnacionales, reduciéndose, en la medida de lo posible, sus pares contrarios que constituyen los factores de riesgo.

Factores de protección en el colectivo de madres transnacionales.

A) SITUACIÓN PREVIA A EMIGRAR

a.1 La situación previa a emigrar

- (+) Designación de cuidadores/as funcional, meditada y acorde con sus principios.
- (+) Planificación del modo de crianza de los/las hijos/as y valoración positiva de éste.
- (+) Información sobre el lugar de destino: sus condiciones, cultura, etc.
- (+) Expectativas adecuadas y realistas sobre situación y país de destino.
- (+) Acuerdo familiares, apoyo de éstos.
- (+) Comprensión por parte de los/las hijos/as de la migración, preparación de éstos, no sentir que es su responsabilidad, esclarecimiento causas migración.
- (+) Buena relación con la familia de origen.
- (+) Contar con un cuidador/a que apoye a la madre, que sea de confianza, no sea ambiguo, no le critique, etc.

a.2 Experiencia previa de migración

- (+) Contar con una experiencia previa de migración.

a.3 Sobre la voluntariedad de la migración

- (+) Motivación “voluntaria” sin culpa o conflictos.
- (+) Ausencia de dudas acerca de la decisión de migrar.

B) SITUACIÓN EN PAÍS DE DESTINO

b.1 En destino

b.1.1. Ámbito económico, laboral, de status, institucional y de regularización administrativa

- (+) No considerar que exista una pérdida de status u observar contraprestaciones importantes a ello.
- (+) No compartir la vivienda con desconocidos o tener una buena relación con los/as compañeros/as de piso.
- (+) Disponer de informes positivos de reagrupación si ésta es deseada.
- (+) Envío remesas, regalos, fotos, vídeos, (todo aquello que fortalezca el vínculo con hijos/as), etc.
- (+) Contar con recursos económicos suficientes para sí mismas en destino tras el envío de remesas.
- (+) Regularidad administrativa.
- (+) Contar con un empleo y valorarlo positivamente.
- (+) Trabajar de forma regular.

b.1.2. Ámbito social (apoyos, dificultades)

- (+) Contar con una red social de apoyo satisfactoria (destino u origen).
- (+) Posibilidad de comunicación franca con origen (no ocultar problemas, dificultades, emociones, etc.)
- (+) Posibilidad de una comunicación franca con los/las familiares o amigos/as en país de destino (no ocultar problemas, dificultades, emociones, etc.)
- (+) Atención institucional valorada positivamente.

b.1.3. Salud (duelo, separaciones, síntomas)

- (+) No cuestionamiento de su rol de madres.
- (+) Supervisar de algún modo los cuidados básicos a hijos/as.
- (+) Confianza en la persona encargada del cuidado de los hijos/as .
- (+) Muestras de cariño por parte de hijos/as.
- (+) Ausencia de conflictos por parte de hijos/as.
- (+) Considerar que la relación con hijos/as no empeora.
- (+) Habilidades para manejar conflictos con los hijos/as (quejas abandono, etc.).
- (+) Buen afrontamiento de los propios conflictos (traer hijos/as, regresar, etc.).
- (+) Ausencia de culpa o buen manejo de ésta por la migración.
- (+) Alta tolerancia a la incertidumbre.
- (+) Ideas de autoprotección (cuidado de sí mismas).
- (+) Higiene de sueño.
- (+) Buena alimentación.

- (+) Ausencia de automedicación.
- (+) Aprendizaje y empleo de técnicas de autocontrol (paro pensamiento, distracción, técnicas conductuales para manejo del insomnio, técnicas de reducción de ansiedad, etc.).
- (+) Formación en riesgos laborales (levantamiento de peso en trabajo doméstico, esfuerzos físicos en movilización de ancianos).
- (+) Detección temprana de cualquier síntoma así como de su vinculación con preocupaciones vitales.
- (+) Recurrir a apoyos profesionales para el manejo de cualquier problemática que no pueda afrontarse.

b.2 Situación en origen

- (+) No considerar (a modo de ideas mágicas) que sacrificarse en exceso y/o sufrir compensa a los hijos/as del alejamiento (remesas exorbitantes, sufrir, etc.).
- (+) Gestión adecuada (punto de vista lo más objetivo posible) de las remesas.
- (+) Explicación de causas de migración sin generar culpa en hijos/as.
- (+) Información sobre la opinión de los/as hijos/as respecto a la migración materna.
- (+) Manejo funcional de la incompreensión por parte de familia de origen.
- (+) Apoyo de familia al completo en origen.
- (+) Poder corroborar la educación hijos/as.

b.3 Contacto/comunicación con origen

- (+) Intimidad en la comunicación con hijos/as (que éstos hablen estando solos).
- (+) Comunicación constante con origen.
- (+) Manejo funcional de emociones intensas durante la comunicación.
- (+) Expresión libre de la madre con origen y viceversa.

C) PROYECTO FUTURO

c.1 La idea del retorno

- (+) Ideas realistas de cómo va a ser el regreso y conocimiento de sus fases y conflictos.

C.2. La reagrupación familiar

- (+) Ideas realistas acerca de cómo va a ser la reagrupación, así como conocer sus fases y posibles conflictos.
- (+) Toma de decisión lo más rápida posible acerca del regreso o la reagrupación.
- (+) Conocimiento de la normativa vigente al respecto y capacidad de cumplirla.

3. OTRAS PAUTAS DE ACTUACIÓN

- a) **Investigaciones futuras:** ha de resaltarse la necesidad de destinar más recursos económicos y humanos con el fin de seguir profundizando en este complejo fenómeno. Tal coyuntura permitiría llegar a conclusiones más generalizables y a idear planes de actuación más concretos que impliquen el trabajo en red.
- b) **Trabajo en país de destino:** sería conveniente que tanto las asociaciones de migrantes, las asociaciones vinculadas con la migración, ONGs, Instituciones, etc., implementen acciones formativas sobre este fenómeno con las madres

transnacionales. Las propias mujeres pueden colaborar emprendiendo pautas de actuación más protectoras y compartiendo la información entre ellas.

- c) **Trabajo en país de origen:** sería recomendable que las ONGs realicen una tarea de información (vía documental, talleres, a través de instituciones locales, etc.) acerca de las consecuencias de la migración en las madres migrantes cuyos hijos/as van a quedar en el país de origen, así como de las condiciones reales del país de destino.

4. RECURSOS EN RED DISPONIBLES

- **AAJUCA-A VASCA ASOCIACION DE AYUDA A LA CRIANÇA ANGOLANA VASCA.** C/ Hurtado de Amezaga, 27 Pta. 3 - Dep 1. Bilbao
- **ACHE** - Asociación de Chinos en Euskadi. C/ Pablo Picasso 6. Bilbao-48012. Tel. 94 423 61 65. Email: pedro@asiamc.com
- **AFROVASCA** - Asoc. para inmigrantes y refugiados. Pl. Corazón de M^a, s/n. Bilbao-48003. Tel. 94 415 47 21. Email: afrovasca@hotmail.com
- **AGIANTZA.** C/ Dos de Mayo, 20-1. Bilbao-48003. Tel. 94 415 4 9 88. Email: agiantza@agiantza.org
- **AHISLAMA** - Asociación Hispano-Latinoamericana. C/ Buen Pastor, 6-1^oC. Bilbao-48007. Tel. 94 445 13 97. Email: ahislama@wanadoo.es
- **AL RABETAH** - Centro Cultural Vasco Libio. C/ Ercilla n^o 8 1^o dcha. Bilbao-48009. Tel. 94 435 46 94. Email: info@vascolibio.org. www.vascolibio.org
- **ALBERGUE MUNICIPAL DE TRANSEÚNTES DE ELEJABARRI.** Doctor Díaz Emparantza 43. Bilbao-48002. Tel. 94 470 14 58
- **ALETU** - Asociación de mujeres/Emakumeen Elkarte. C / Uribarri, 1 (Edificio FAS). Bilbao-48007. Email: encuentrosentremujeres@yahoo.es
- **ALMANAR** - Comunidad Sociocultural Marroquí. C/ San Francisco 47 bajo. Bilbao-48003. Tel. 94 416 48 43. Email: moulay@euskalnet.net
- **AMNISTIA INTERNACIONAL.** C/ Ibañez de Bilbao 2, 2^o izda. Bilbao-48001. Tel. 94 423 35 77
- **ANESVAD** - Acción Sanitaria y Dllo. Social. C/ Lersundi 15. Bilbao-48009. Tel. 94 423 35 94. www.anesvad.org
- **AOSLA-GIZALAN.** C/ Alda. Rekalde, 64 entreplanta Dpto. 4b y 5. Bilbao-48010. Tel. 94 443 01 79. Email: aosla@aosla.euskalnet.org
- **ARBOL BI** Asociación de Residentes Bolivianos en Bizkaia. C/ Pablo Alzola, 5-6^o C. Bilbao-48012. Tel. 94 427 18 34. Email: arbol-bi@bolivia.com

- **ARGILAN** C/ Pelota 10 (Ekoetxe). Bilbao-48005. Tel. 94 415 08 48
- **ARGITAN** - Centro Asesor de la Mujer. C/ Pelota 3, bajo. Bilbao-48005. Tel. 94 415 54 83
- **ARRANO ZURIA** Asoc. Vasco-Polaca. Mundurraga Auzoa, 32. Zeanuri-48144. Tel. 94 673 96 12
- **ARVAS** Asociación Argentina en el PV. C/ Vía Vieja de Lezama, 78-2º dcha. Bilbao-48007. Tel. 94 438 63 52. Email: arvas_asociacion@hotmail.com. www.argentinaeuskadi.com
- **ASENLA** Asociación de Senegaleses de Lea Artibai. Avda. Edortza, 26B - 5º B. Markina-Xemein-48270
- **ASINCUAL** - Asociación Intercultural Vasco-Latina. C/ Astarloa, 6-5 dcha. Bilbao-48001. Tel. 94 400 04 73. Email: manucaicedo@hotmail.com
- **ASKABIDE**. C/ Cortés 4, 1º. Bilbao-48003. Tel.. 94 416 48 28. Email: askabide@euskalnet.net
- **ASKAGINTZA** C/ Conde Mirasol 13, lonja. Bilbao-48003. Tel. 94 416 69 92. Email: bizkaia@askagintza.euskalnet.net
- **ASOCIACIÓN DE EMIGRANTES GUINEANOS EN EL PAÍS VASCO**. Pl.Corazón de Mª, s/n (C.M.San Francisco). Bilbao
- **ASOCIACION DE MAGREBÍES EN EUSKADI**. C/ Labayru, 37 - 7 Dcha Bilbao
- **ASOCIACIÓN DE PERUANOS RESIDENTES EN BIZKAIA**. C/ Camino Larrasquitu Nº 58, 1º. Bilbao-48003. Tel. 94 467 29 72
- **ASOCIACIÓN DE SENEGALESES**. C/ San Francisco, 57. Bilbao-48003. Tel. 94 416 86 89.
- **ASOCIACIÓN FRANCESA DE AYUDA MUTUA..** C/ Juan Antonio Zunzunegi nº 4 6ºD. Bilbao. Tel. 94 441 91 06
- **ASOCIACIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL MARGINADO**. C/ Larrauri, 1. Bilbao-48160. Tel. 94 454 51 06. Email: apim@euskalnet.net
- **ASOCIACION PARA LA DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LOS COLOMBIANOS**. C/ Hurtado de Amézaga, 20 - 8 Izda. Bilbao
- **ASOCIACIÓN VASCA DE LA FAMILIA/FAMILIAREN EUSKAL ELKARTEA SENDIA**. Avda.Julián Gayarre, 52b-1ªA. Bilbao-48014. Tel. 94 410 08 83
- **ASOCIACION VASCO NIGERIANA ELITE BROTHERS**. C/ Iturriza, 19 - Bajo. Bilbao
- **ASOCOLVAS** - Asociación Colombianos/as. C/ Avila Nº 2, lonja. Bilbao-48012. Tel. 94 655 32 20. Email: asocolvas@hotmail.com

- **ASOECUABIZCA PACHAMAMA** - Asociación Ecuatorianos. C/ Enrique Eguren, 3- 3º centro. Bilbao-48012. Tel. 944105943. Email: ecuabizk@hotmail.com
- **ASUMDWE NE NKABOM ASOCIACION DE EMIGRANTES DE GHANA EN EL PV.** C/ García Salazar, 16 - 1 Izda. Bilbao
- **AVNTF** - Asociación Vasco Navarra de Terapia Familiar. C/ Luzarra, 18-1º. Bilbao-48014. Tel. 94 475 78 80. Email etorbide@avntf-evntf.com. www.avntf-evntf.com
- **AZRAF** - Asociación Inmigrantes Marroquíes Euskadi. Plaza Corazón de María, s/n. Bilbao-48003. Tel. 944 15 77 50. Email: azrafb@yahoo.es
- **BENKADI** - Asociación de Malíes de Bizkaia. Plaza San Martín 2, 8º B. Bilbao-48004. Tel. 94 412 37 35
- **BERRIZTU** - Asociación educativa de Basauri. Avda.de Cervantes, 43. Basauri. Tel. 94 440 94 10. Email: administracion@berriztu.com
- **BILADI** Centro cultural palestino. Apdo. Correos, 72 Getxo-48991. Tel. 94 430 86 84. Email: samera@euskalnet.net
- **BILBO ETXEZABAL.** C/ Príncipe Viana, 1 lonja. Bilbao-48007. Tel. 94 446 17 98. Email: bilboetxezabal@bilboetxezabal.org. www.bilboetxezabal.org
- **BIZITEGI - ONARTU.** C/ Iturrigorri 36 bajo. Bilbao-48002. Tel. 94 41265 76. Email: bizitegi@planalfa.es
- **CALAMOCARRO Afrika Etxea.** C/ Campo Volantín 24, 4º, dto. 3. Bilbao-48007. Email: africaetxea@telefonica.net
- **CAMINO AL BARRIO** Asociación para la difusión de la cultura latinoamericana. C/ Gordoniz, 44, planta 12, departamento 11. Bilbao-48002. Tel. 944213276. Email: djmigue9@yahoo.es
- **CARITAS DIOCESANAS.** C/ Ribera 8. Bilbao- 48005. Tel. 94 402 00 98. Email: caritasbi@caritasbi.org www.caritasbi.org
- **CCOO CITE** Euskadi. C/ Uribitarte 4. Bilbao-48001. Tel. 94 424 38 98. Email: citebizkaia@euskadi.ccoo.es. www.ccoo.es
- **CEAR Euskadi** - Comisión de Ayuda al Refugiado en Euskadi Cristo 9 B, 5º. Bilbao-48007. Tel.: 94 424 59 38. Email: volunteusk@cear.es. www.cear.es
- **CENTRO CULTURAL CARIBEÑO.** Monte Umbe, 5. Getxo-48992. Tel. 94 430 21 77
- **CGT** - Confederación General del Trabajo. C/ Bailén 7, dpto. 3. Bilbao-48003. Tel. 94 416 95 40
- **CIRCULO SOLIDARIO DE EUSKADI.** C/ Ramon y Cajal 43, lonja. Bilbao-48014. Tel. 94 475 49 07. Email: migracion@cs.euskadi.org. www.cseuskadi.org

- **CLARA CAMPOAMOR ASOCIACIÓN.** C/ Ercilla, 13-4º izda. Bilbao-48009. Tel. 94 423 91 55. Email: asociacion@claracampoamor.com
- **CNT - Confederación Nacional del Trabajo.** C/ Santa María 9, 2º izda. Bilbao-48005. Tel. 94 415 79 62
- **COMPARTIR BIZKAIA.** C/ Juan de Urbietta s/n. Bilbao-48015. Tel. 94 475 80 37. Email: compartirbizkaia@yahoo.es
- **COMUNIDAD ISLÁMICA BADR.** C/ Fika nº12. Bilbao-48005.
- **CONDE ARESTI COMEDOR.** C/ Zabala 22. Bilbao-48003. Tel. 94 415 56 92
- **CONSEJO DE LA JUVENTUD DE EUSKADI.** C/ Autonomía 44, bajo. Bilbao-48010. Tel. 94 444 81 71. Email: bizkaia@egk.org. www.egk.org
- **CRUZ ROJA Bizkaia** Departamento Extranjeros. C/ Jose Mª Olabarri 6, 1º. Bilbao-48001. Tel.: 94 423 03 59. Email: vizcaya@cruzroja.es. www.cruzroja.es
- **CHILE LINDO** Grupo Folclórico Chileno Iberoamericano. C/ Tellagorri, 2, 1º int. Dcha. Bilbao-48012. Tel. 944781325. Email: gloria_arevalos@hotmail.com
- **EFU Asociación ecuatoguineana** para la integración en Euskadi. C/ Ibaialde nº 3 10 dcha. Bilbao. Tel. 944 15 13 88
- **EGINTZA.** C/ Plaza Sakona, 5-3ª. Barakaldo-48902. Tel.: 94 480 09 83. Email: silivanoe@telefonica.net
- **ELA - Euskal Langileen Alkartasuna.** C/ Barrainkua 13. Bilbao-48009. Tel. 94 424 33 00
- **ESK - Esker Sindikalaren Konbergentzia.** C/ General Concha. Bilbao-48001. Tel. 94 410 14 38
- **ETORKILAN** Luis Briñas, 18. Bilbao 48012. Email: yarritu@latinmail.com
- **ETORKINEKIN BAT** C/ Conde Mirasol, 11 lonja, 1º dcha. Bilbao- 48003. Tel. 94 416 06 60. Email: etorkinekinbat@hotmail.com
- **ETORKINEN AHOTSA - Voces del Mundo.** C/ Bidebarrieta, 2-4º B. Las Arenas-48930. Tel.. 94 463 64 47. Email: etorkinenahotsa@hotmail.com
- **ETORKINTZA Fundación.** Plaza Zabalburu 2 bis. Bilbao-48003. Tel.94 444 42 49. Email: fundacion@etorkintza.org
- **EUSKADI CONGO** Asociación. C/ Madariaga 37, 2º. Santurtzi-48980. Tel. 944834353
- **EUSKADI CUBA** C/ Iturribide, 26. Bilbao-48006. Tel.944151107. Email: bilbo@euskadicuba.org. www.euskadicuba.org

- **EUSKAL AID (ACNUR).** C/ Hurtado de Amezaga, 27-12, Dpto. 3. Bilbao-48008. Tel. 94 443 12 74. Email: euskalaid@euskalnet.net
- **GIZAKIA FUNDACIÓN.** Avda. Madariaga, 63. Bilbao-48014. Tel. 94 447 10 33. Email: administración@gizakia.org
- **HARRESIAK APURTUZ.** C/ Bailen 11 bis, bajo. Bilbao-48003. Tel. 94 415 07 35. Email: harresiak@euskalnet.net. www.harresiak.org
- **IDEASUR** - Integración, Desarrollo y Educación Sur. Foru Plaza 3 Gernika-Lumo-48300. Tel. 94 625 85 58 Email: ideasur@terra.com. www.ideasur.org
- **IGUALDAD SIN DISTINCIONES-BERDITASUNA BEREIZKET.** C/ Berastegi 1, 5dcha. Bilbao-48001. Tel. 94 427 33 80. Email: igualdadsindistinciones@yahoo.es
- **INCREDIT.** C/ María Díaz de Haro, 17 Bis. Bilbao-94 424 11 13
- **INTI LLACTA** -Asociación Cultural y Social Latinoamericana (Tierra del Sol). C/ Iturrubide, 97-4º izda. Bilbao-48006. Tel. 94 405 36 71. Email: intillacta@latinmail.com
- **IZANGAI.** C/ García Salazar 16, lonja izda. Bilbao-48003. Tel. 94 470 12 23. Email: izangai@teleline.es
- **JAAM** - Asociación de Senegaleses. C/ San Francisco 57. Bilbao-48003. Tel.: 944168689
- **LA BUENA MANO - ASOCIACIÓN HUMANITARIA** C/ Txotena nº 17 3º izda. Bilbao. Tel. 94 456 70 90
- **LAB** - Langile Abertzaleen Batzordeak Sindikatua. C/ Egaña 8, bajo. Bilbao-48010. Tel. 94 470 69 13. Email: etorkinak@labsindikatua.org
- **LAN EKINTZA.** C/ Uribitarte 6, bajo. Bilbao-48001. Tel. 94 420 53 00. Email: lan-ekintza@lane.bilbao.net
- **LANGAI** - Servicio vasco de Colocación. C/ Lutzana 6, 2º. Bilbao-48008. Tel. 94 415 46 37.
- **LAS DAMAS COMEDOR.** C/ Manuel Allende 10. Bilbao-48010. Tel. 94 421 07 38
- **LATINA PAISA** Asociación. C/ Aragón, Nº 2. Bilbao-48015. Tel. 944 24 70 08.
- **LATINOAMERICANA DE INMIGRANTES** Asociación. C/ Urazurrutia nº 40 5º Ctro izd. Bilbao-48003
- **LSB** - USO Unión Sindical Obrera. C/ Pablo Picasso 2, entreplanta. Bilbao-48009. Tel. 94 444 14 66
- **MALDAN BEHERA ELKARTEA** para la intervención psicosocial en colectivos con riesgo de exclusión. Email: nahui_coatl@hotmail.com

- **MEDICOS DEL MUNDO.** C/ Bailen 1, bajo. Bilbao-48003. Tel. 94 479 03 22. Email: mdm.paisvasco@ctv.es. www.medicosdelmundo.org
- **MEDICUS MUNDI Bizkaia** C/ Virgen de Begoña, 20-bajo. Bilbao-48006. Tel.: 94 412 73 98
- **MEXICO LINDO EUSKALHERRIA** Asociación. Avda. Basagoiti, 56. Getxo-48991. Tel. 94 430 77 16. Email: erein@wol.es.
- **MISIONES DIOCESANAS Bizkaia.** C/ Bailen 29. Bilbao-48003. Tel.: 94 401 36 98. Email: misionbi@arrakis.es
- **MUGABARIK.** C/ Bidezabal 18, 1º Dcha. Getxo-48990. Tel.: 94 430 68 21. Email: mlubian@hotmail.com
- **MUJERES DEL MUNDO BABEL-** Munduko Emakumeak. C/ Fika 5, interior bajo. Bilbao-48006. Tel. 944 005 417. Email: mujeresbabel@yahoo.es
- **NIGERIAN PROGRESSIVE UNION** Asoc. de emigrantes y refugiados. C/ Fika, 63-1ºB. Bilbao
- **NO PINTCHA** - Asociación Inmigrantes Guinea-Bissau. CMD San Fco. Conde Mirasol 3. Bilbao-48003. Tel. 944157337. Email: nopintcha@terra.es
- **OFICINA DE ATENCIÓN A LAS MUJERES** C/ Conde Mirasol 13, lonja. Bilbao-48003. Tel. 94 416 33 46
- **OZANAN Albergue.** Muelle Marzana 2. Bilbao-48003. Tel. 94 416 58 34
- **PABLO NERUDA-** Centro Cultural Chileno. C/ Felipe Serrate, 3, 1 A Bilbao-48013. Tel. 944417071. Email: cccpabloneruda@hotmail.com
- **PAGKAKAISA** - Asoc. de Inmigrantes Filipinas en el PV. C/ Gral. Salazar 16, 1º izda. Bilbao-48003. Tel. 944433643. Email: pagkakaisa@terra.es
- **PEÑASCAL** Fundación. Plaza Belategi 1, bajo. Bilbao-48002. Tel. 94 470 07 04. Email: ana@ubera.com
- **PERU HERRIA** - Asociación Zubiar tar Kepa, 35-5º D. Bermeo-48370. Tel. 946 18 63 07. Email: illaq_umac@yahoo.es
- **PERUALDE** C/ Villa de Plencia 20, 6B, lonja K. Getxo-48930. Tel. 94 480 21 28. Email: perualde@euskalnet.net
- **PORTURAICES** - Asociación Intercultural. C/Poeta Díaz de Gariño, 2-4º Parroquia Nazaret. Portugalete-48920. Tel. 94 462 35 97. Email: porturaices@yahoo.es
- **PROGRESSO ANGOLANA** - Asoc. angoleña de ayuda para la tramitación. Avda. Lehendakari Aguirre nº 42. Bilbao-48014
- **PTM-Mundu Bat.** C/ Sombrerería, 2-3º. Bilbao-48005. Tel. 94 479 42 48. Email: bilbao@ptmhirugarren.org. www.ptmmundubat.org

- **RAIS EUSKADI** - Red de apoyo a la inserción laboral. Avda. Zuberoa 16, lonja. Bilbao- 48012. Tel. 94 602 30 77. Email: bilbao@rais-tc.org
- **RODA** Asociación. Aretako Etorbidea 10, Bajo Dcha. Getxo-48930. Tel. 94 463 18 96. Email: asociacion-roda@telefonica.net
- **SAN ANTONIO DE IRALABARRI FRANCISCANOS COMEDOR.** C/ Irala 8, bajo. Bilbao-48012. Tel. 94 443 40 94
- **SANGAMAR** - Asociación de Senegaleses. C/ Iturribarri, 2-2 Izda. Ondarroa-48700. Tel. 946134369. Email: secretaria.uap.ondarroa@apin.osakidetza.net
- **SARTU** - Bilbao Asociación Gaztaroa Bailén 5, sótano izda. Bilbao-48003. Tel. 94 416 04 20. Email: gaztaroa@sartu.org
- **SEMI** - Servicio Municipal de Inmigración. Plaza Corazón de María 8. Bilbao-48003. Tel. 94 416 66 37
- **SENEVASCA** - Asociación Vasco-Senegalesa. C/ Autonomía, 6-Enpta. Dpto.3. Bilbao-48012. Email: senevasca@yahoo.es
- **SOLIDARIDAD INTERNACIONAL-NAZIOARTEKO ELKARTASUNA.** C/ Conde Mirasol, 7-bajo. Bilbao. Tel. 94 479 22 58. Email: solinter@solidaridadinternacional.com
- **SOS RACISMO** C/ Zumarraga 3 bajo-dcha. Bilbao-48006. Tel. 94 479 03 10. Email: sosracismo@euskalnet.net. www.sosracismo.org
- **TOPALEKU** - Centro de Encuentro y Ocio. C/ Iturriza, 2, bajo. Bilbao. Tel. 944 214 785. Email: topaleku10@hotmail.com. www.topaleku.org
- **UGT** - Centro Guía. C/ Colon de Larreategi 46 bis 1º planta. Bilbao-48011. Tel. 94 425 52 52. Email: accsoc@bilbao.urg.org. www.ugt.es
- **UKAMAU BOLIVIA Asociación cultural** c/ San Nicolás de Olabeaga, 12-1º. Bilbao-48013. Email: ukamau@euskalnet.net
- **UNESCO ETXEA.** Alda. Urkijo, 60-Ppal. dcha. Bilbao-48011. Tel. 94 427 64 32. Email: paz@unescoeh.org
- **UNICEF** - Bilbao. C/ Ledesma, 18. Bilbao. Tel.: 944 238 967. Email: bilbaoadm@unicef.es
- **UNICEF País Vasco Euskal Herriko Batzordea.** C/ Iparraguirre, 9. Bilbao-48009. Tel. 94 43 52 672. Email: paisvasco@unicef.es
- **UNION DE KONGO DIA'NTOTILA DEMOCRÁTICOS ANGOLEÑOS.** C/ Santo Domingo Guzmán nº 4, 4º izda. Bilbao. Tel. 94671 44 42
- **URGENCIAS SOCIALES MUNICIPALES.** Doctor Díaz Emparantza 43. Bilbao-48002. Tel. 94 4701458

- **URRATXEZ URRATS** C/ M^a Muñoz, 6-3º Izda. Bilbao. Tel. 94 479 06 39. Email: urratsezurrats@euskalnet.net
- **URUGUAY EUSKADI** C/ Buen Pastor, 2,1º C. Bilbao. Email: casa@uruguayeuskadi.com.uy. www.uruguayeuskadi.com.uy
- **VASCONIA - GEORGIA** Asociación Gaztañeta Etxea. Urkizaur Auzoa, 10. Bakio-48130. Tel. 946194874. Email: meda@masbytes.es
- **VENTANA ABIERTA** Proyecto. C/ San Francisco 55, 2º izda. Bilbao-48003. Tel. 94 416 94 56
- **XENOFOBIAREN AURKA “BERDINAK GARA”** C/ Baiona nº 14 Bilbao. Tel. 94 444 18 91
- **ZABALTZEN - SARTU Durango.** Murueta Torre, 8 Bajo F-G. Durango-48200. Tel. 94 620 04 49. Email: zabaltzen@zabaltzen.sartu.org
- **ZUBIETXE.** C/ 22 Diciembre, 5-3º izda. Arrigorriaga-48003. Tel. 94 416 69 41. Email: zubietxe@hazkuntza.euskalnet.net
- **ZUTALUR** – Solidaridad y Cooperación Internacional. García Salazar 16, 1º izda. Bilbao-48003. Tel. 944 43 36 43. Email: zutalur@euskalnet.net