

## **¿Qué es un choque cultural?**

El choque cultural es una manera de explicar por qué te sientes diferente ahora que vives en un país nuevo. Cuando uno se muda hay muchos cambios. Hay cambios en el lenguaje, las costumbres y lo que se espera de uno en la escuela. Todo el tiempo estás aprendiendo formas nuevas de hacer las cosas, y eso puede ser confuso. Puede hacerte sentir diferente y hasta hacer que tengas ganas de mudarte otra vez al país donde vivías antes. ¡No te preocupes! Todos estos sentimientos son normales. No estás enfermo. Estos sentimientos no durarán para siempre. Las personas que están cerca de ti podrán ayudarte a sobrellevar el choque cultural.

Así puedes sentirte en un país nuevo:

- \* triste
- \* solo, sin familia ni amigos
- \* ansioso
- \* frustrado
- \* puedes extrañar a tu antiguo hogar

Puedes tener:

- \* dificultades para dormir
- \* dolores de cabeza
- \* dolor de estómago
- \* dificultad para concentrarte

Puedes sentirte:

- \* dejado de lado
- \* incomprendido
- \* no quieres estar con personas que son diferentes a ti

## **¿Cómo se produce el choque cultural?**

Tú te has criado en una cultura. Haces las cosas de una determinada manera y estás acostumbrado a hacerlas así. La cultura también puede afectar cómo piensas. Muchas de estas cosas pasan en forma natural, sin que nos demos cuenta de ello. Cuando uno se muda a otro lugar lleva tiempo adaptarse a cómo hacen las cosas y cómo piensan las personas que viven en el país nuevo. Algunas cosas son iguales, pero otras pueden parecer lo contrario de lo que tú estás acostumbrado. Esto hace que la adaptación a un nuevo país sea difícil. Muchas cosas que antes te parecían fáciles de hacer ahora son más difíciles porque puedes tener que usar otro idioma y aprender sobre la cultura al mismo tiempo. ¡No te preocupes!

## **¿Todas las personas sufren de choque cultural?**

Todos nos adaptamos a situaciones nuevas de maneras diferentes. Algunas personas eligieron mudarse a otro país mientras que otras tuvieron que mudarse por una serie de razones. A algunas personas les entusiasma aprender idiomas nuevos. A otras personas les da miedo intentar porque les preocupa cometer errores. Lo mismo se aplica a aprender culturas nuevas. Puede ser difícil tratar de entender lo que pasa y compararlo con cosas

que resultan más familiares. Todos experimentamos el choque cultural de maneras diferentes.

### **¿Qué puedo hacer?**

\* **Aprender el idioma** - No poder entender lo que las personas dicen es casi tan frustrante como no saber cómo hacer para que la gente entienda lo que nosotros decimos. Practica siempre que puedas y no te preocupes si cometes errores. ¡Aprenderás con la práctica!

\* **Aprender sobre el país nuevo** – Cuanto más sepas, más cómodo vas a sentirte.

\* **Observa a los demás** – Observa lo que las demás personas hacen porque de esta manera podrás aprender mucho.

\* **Pregunta** – Está bien pedir ayuda a los demás o buscar explicaciones.

\* **Comparte tu cultura** - Enorgullécete de quien eres. A muchas personas les interesará aprender de ti así como tú estás tratando de aprender de ellos.

\* **Conversa con tu familia** –Puede llegar a sorprenderte que otras personas en tu familia estén experimentando algunos de los mismos sentimientos. Podrán elaborar y resolver cosas juntos.

\* **Cambia sólo unas pocas cosas por vez** – Es importante poder mantener muchos de los rituales familiares intactos. ¡Es reconfortante saber que no todo tiene que cambiar!

\* **Practica hobbies** – Relacionarse con otras personas que tienen intereses similares ayuda mucho.

\* **Pide ayuda a otras personas** – Conversa con otras personas que también se han mudado a Canadá para compartir ideas sobre las cosas que ayudan. Habla con personas que se interesan por ti, como amigos, profesores, consejeros y otras personas de tu comunidad.

\* **Date tiempo** – Los cambios llevan tiempo. No trates de cambiar demasiadas cosas al mismo tiempo o demasiado rápido. Haz todo en tu propio ritmo. Preocúpate de lo que es importante para ti ¡y todo estará bien!