

ILLA - Estrategia de atención psicosocial **no presencial** para víctimas en el exterior



Si sientes que el conflicto **armado en Colombia y la migración hacia el exterior** te causaron afectaciones que no han sido atendidas, o si tienes emociones como desconfianza, miedo, tristeza y rabia que en ocasiones siguen estando presentes y afectan el curso de tu vida, **esta información te puede interesar.**

La Unidad para las **Víctimas ha diseñado la estrategia 'ILLA'**, que busca mitigar las afectaciones a través de un proceso psicosocial privado, desde tu lugar seguro y con el **acompañamiento de profesionales en psicología** con una experiencia extensa.



Esta iniciativa tiene seis sesiones, una por semana, en donde podrás:



- Establecer un vínculo de confianza con **tu profesional psicosocial y con la estrategia.**
- Aprender ejercicios de respiración que **aporten en la contención emocional y regulación física.**
- Expresar emociones, dolores y sufrimientos en **un espacio seguro y de escucha.**
- Reconocer los propios avances y logros para sobreponerse **al impacto generado por el conflicto armado y la migración.**
- Identificar las **redes de apoyo** que en el transitar de la vida te han ayudado a afrontar lo sucedido.
- Identificar las metas y valorar lo aprendido** en el proceso de acompañamiento psicosocial.

Para participar en esta estrategia, ten en cuenta lo siguiente:

- Estar incluida o incluido en el **Registro Único de Víctimas (RUV).**
- Ser **mayor de 18 años.**
- No haber participado anteriormente** en las estrategias psicosociales de la Unidad para las Víctimas o del Ministerio de Salud.
- Contar con un** número de WhatsApp activo y con internet para recibir las sesiones de la estrategia.



Para solicitarlo, insíbete en: <https://bit.ly/45adzBZ>