

MATERNIDAD EXPATRIADA



ECHANDO RAICES.....
ECHANDO DE MENOS.....

Zuriñe Mugica Lesmes

1º INTEGRACIÓN SOCIAL

Contenido

1.INTRODUCCIÓN	2
2.ANTECEDENTES	3
2.1 Estadísticas de migración	3
2.2. Fenómeno migratorio	4
2.3. Si hablamos de género	5
3. EL DUELO MIGRATORIO	7
3.1 Duelo migratorio: El dolor del emigrante	9
3.2 Consecuencias de un duelo migratorio no resuelto	11
4. DUELO DE MATERNIDAD	12
4.1 Maternidad en ojos de otros.....	13
5.MATERNIDAD FUERA DEL PAIS DE ORIGEN	14
5.1 Las adversidades a las que se enfrentan.....	16
5.2 Como el estrés gestacional afecta al feto	16
6. CONCLUSIÓN	19
7. BIBLIOGRAFIA	20
8. Anexos	21

1.INTRODUCCIÓN

El tema sobre el que voy a hablar es la “Maternidad Expatriada” que refleja las luces y las sombras de todas aquellas mujeres que por diferentes causas se ven obligadas a gestar y criar a sus hijos fuera de su país. Siempre me he sentido sensibilizada por todas esas mujeres que tienen que vivir esa situación, pero a raíz de que una noticia llegase a mis manos, en la que varias mujeres relatan esa situación he decidido saber y leer mas sobre este tema. Sobre las causas que las llevan a tener que migrar y las diferentes situaciones por las que tienen que pasar.



2.ANTECEDENTES

2.1 Estadísticas de migración

La realidad migratoria en las últimas décadas conforma una España diversa. Según datos del INE, de los casi 47 millones de personas que residen en nuestro país, cerca de siete son de origen inmigrante: 4,7 tienen nacionalidad extranjera y 2,2 nacieron fuera del país, pero tienen nacionalidad española. Esto supone un 14% de la población, que desde comienzos de este siglo convive y refuerza nuestro mercado laboral, paga sus impuestos y da un respiro a nuestro sistema de pensiones, entre otras cosas.



La radiografía de la inmigración en España nos dice que las personas inmigrantes provienen mayoritariamente de América Latina y del norte de África, junto a personas de Europa del este, con una menor presencia de comunidades del continente asiático y del resto de África. En los últimos años los conflictos armados y los desplazamientos medioambientales han provocado una llegada mayor de solicitantes de asilo desde Siria, diversos países del África subsahariana, Venezuela, Colombia o Centroamérica, entre otros.

2.2. Fenómeno migratorio

Desde tiempos remotos los humanos migramos hacia un futuro mejor, hacia la esperanza de que cambie nuestro destino cuando éste se ve truncado por guerras, miseria, pobreza extrema o, simplemente, falta de oportunidades.



Actualmente, debido a la complejidad de nuestra sociedad actual, y a los siempre presentes problemas de búsqueda de oportunidades y conflictos regionales, el fenómeno de la migración ha crecido hasta convertirse en una situación global.

Desde una perspectiva demográfica, tendríamos como causa de las migraciones la necesidad de un reemplazo poblacional. En los países desarrollados se está produciendo un problema de envejecimiento de la población, lo que genera una necesidad de atracción de mano de obra.

Los factores anteriores han sido acentuados por dos fenómenos. El primero, el liberalismo, que considera al trabajo como una mercancía más; el segundo consiste en el "efecto demostración", que es la adopción por parte de los ciudadanos de países en desarrollo de estilos de vida, pautas de consumo y ambiciones propias de los ciudadanos de los países desarrollados.

Sin embargo, nuestro país, irremediabilmente, es la frontera sur de Europa y eso hace que el fenómeno migratorio se viva con más intensidad que en otros países. No obstante, España es también un país de tránsito. Solo el 5% de los inmigrantes que entran por nuestras costas se quedan en nuestro país.

2.3. Si hablamos de género

Cerca de la mitad de los migrantes alrededor del mundo son mujeres. En países desarrollados, las mujeres superan en número a los migrantes masculinos. Durante el primer semestre de 2018, las mujeres inmigrantes superaron por primera vez a los varones con un 51%, frente al 49%. En cuanto a la población de origen migrante, el 52% son mujeres y un 48% hombres.

En España, Actualmente está aumentando el número de mujeres magrebíes y desde 2001 están creciendo otras etnias como las sudamericanas, asiáticas y afrocaribeñas

Según la IOM, la Organización Internacional para las Migraciones de la ONU, se dan tres grandes causas que explican la **migración femenina**: económicas, sociales y criminales.



Si los migrantes, a menudo, tienen que lidiar con el difícil derecho a políticas sociales, económicas y culturales o la falta de una identidad jurídica propia o para sus familiares, la migración femenina puede dificultarse todavía más con **problemas en el ámbito familiar**, como el acceso a una pensión alimenticia, la patria potestad de los hijos o un trámite de divorcio.

La **exclusión social de las mujeres** en grandes zonas de África, Asia y Latinoamérica ha feminizado buena parte de los movimientos migratorios y explica este aumento. Tenemos una parte de la migración femenina que emigra por causas de trabajo, por un puesto de trabajo mejor. Y tenemos una gran parte de la migración que huye de la guerra de su país, de la pobreza o de la violencia que sufren en el ámbito familiar.

Tienen mayor vulnerabilidad en el proceso migratoria pero luego tienen mayor capacidad de resistencia y adaptación que el hombre migrante.

Solo por el hecho de ser mujer tienen una necesidad derivada de su condición sexual y etapa reproductiva y también crece la necesidad de dar respuesta a los problemas por su doble condición de ser mujer e inmigrante. Soportan una carga de adicional de estrés ya que a la situación desfavorable que supone ser inmigrante, se suma con frecuencia, la situación desfavorable de género, tanto en su país de origen como al que llegan.

Los factores que pueden provocar problemas psíquicos en la población migrante y en especial en las mujeres, están relacionados, primero con el proceso de abandono del país de origen, y, segundo con el proceso de adaptación al país receptor. Entre los primeros factores hay que destacar la lejanía y ruptura con la familia. Este proceso de adaptación podría provocar sentimientos de culpa, tristeza, soledad y remordimiento.

Entre los factores con el proceso de adaptación en el país de acogida, se encuentran las secuelas del viaje realizado hasta alcanzar el país de origen, desorientación por el desconocimiento del entorno, sentimientos de miedo, impotencia ante las dificultades de acceso al empleo, vivienda y una normalización administrativa, lengua, cultura y religión en algunos casos del país receptor.



Junto a esto, el enfrentarse a otro sistema de valores y funciones dentro de la sociedad de acogida, sin olvidar la presión por parte de redes mafiosas que hubieran podido facilitar la entrada, podría desencadenar un síndrome de estrés y duelo migratorio.

3. EL DUELO MIGRATORIO

Uno de los fenómenos que más desestabilizan la vida de las personas desde hace siglos es la **migración**. Cada vez más se incluye la posibilidad de emigrar como otro paso más en la vida por los deseos de mejorar en algún ámbito, conocer y experimentar cosas nuevas... pero no debemos olvidar las migraciones forzadas por las condiciones de vida violentas u otros conflictos. En cualquier caso, embarcarse en un proyecto que implica dejar atrás familia, amigos, cultura... inevitablemente deriva en un trabajo personal intenso de adaptación y duelo.

El **duelo migratorio** es un tipo de elaboración de la pérdida que empieza cuando una persona emigra. Es un proceso que puede culminar en éxito o en patología, ya que cuestiona los recursos y estrategias de adaptación de cada uno y moviliza emociones ambiguas haciendo que el duelo también lo sea. Puede resultar el más simple de los duelos, pero conlleva una serie de circunstancias que pueden hacer que se complique y trastoque todas las áreas de la vida de una persona.



Esta experiencia de cambio obliga a la persona a trabajar en dos direcciones: la **adaptación** a lo nuevo y desconocido y la elaboración del duelo. Cada proceso de duelo es diferente, y el logro de estos objetivos se verá influenciado por características personales, las condiciones de la migración, el país de destino, el apoyo social, la nacionalidad, la edad... A veces ocurre que se produce una “**pseudointegración**”, por la que de cara a la sociedad la persona está perfectamente integrada, sin embargo, en su privacidad encontramos mucho sufrimiento.

Habrá que prestar especial atención a los **factores de vulnerabilidad** que puedan marcar el proyecto de migración y de vida de la persona, procurando siempre entender que el duelo migratorio es un proceso muy peculiar:

- – Es un **duelo múltiple**: como decíamos antes, durante la migración se dejan atrás muchas cosas (familia, amigos, idioma, costumbres, nivel social...).
- – Es un **duelo parcial**: al contrario que las pérdidas por muerte, en el duelo migratorio la pérdida no es irreversible. Esto, junto a las emociones contradictorias marcadas por un lado por la nostalgia y por el otro por las expectativas que idealizan la nueva situación hacen que sea un proceso ambiguo y agridulce.
- – Es un **duelo recurrente**: es una experiencia que se reactiva muy a menudo con cada llamada del país de origen, cada referencia a la propia cultura...

El duelo migratorio es el gran “**estar entre**” dos países, dos culturas, dos grupos de personas, dos planteamientos vitales, dos emociones enfrentadas... Afrontando las ganancias y pérdidas, los riesgos y beneficios que supone la nueva situación poniendo a prueba nuestras capacidades de adaptación y preparación psicológica para el cambio.



3.1 Duelo migratorio: El dolor del emigrante

En ocasiones, el hecho de cambiar de país implica aspectos vinculados a nuestra salud mental más profundos que una simple nostalgia. La migración es un fenómeno conocido por desestabilizar a gran escala la vida de las personas que emigran a otro país, es un complejo proceso de reorganización personal al cambiar todo tu entorno: amigos, familia, idioma, costumbres, nivel social, etc.

España es un ejemplo claro de movimiento migratorio bidireccional ya que cada año llegan miles de personas de diferentes países del mundo y desde 2008 han emigrado millones de españoles a otros países.



Actualmente las probabilidades de tener que emigrar y que este fenómeno ocurra en nuestras vidas aumenta exponencialmente por diferentes razones voluntarias como estudiar o trabajar, pero también son muchas las personas que, por condiciones

de vida precarias o violentas, se ven forzadas a dejar sus países de origen para poder vivir dignamente.

Algunos de los que se fueron con la idea de regresar descubren por el camino que no pueden renunciar a lo que les ofrece el país de acogida. Se han enamorado o han encontrado el desarrollo profesional que buscaban. Ponen los pros y los contras en la balanza y deciden quedarse a vivir en Reino Unido, Alemania, etcétera. Pero esa decisión no es fácil, implica muchas renunciaciones, asumir que la vida en España continuará sin ellos, que no estarán en los acontecimientos importantes de familiares y amigos, que siempre tendrán un acento que les hará diferentes.



Aceptar todo eso, no solo en el nivel racional, sino también en el emocional, tiene todas las características de un duelo y por eso se le llama duelo migratorio. Y no es un tema baladí: un duelo migratorio mal elaborado puede pasar de generación en generación.

Sea cual fuere el motivo de la emigración, la persona experimenta en mayor o menor medida un proceso de elaboración de la pérdida de todo aquello que le era conocido y cotidiano. Este proceso, en psicología lo identifican como duelo migratorio.

El duelo migratorio afecta emocionalmente a la persona poniendo a prueba sus recursos psicológicos y su capacidad de adaptación. Las emociones que se movilizan durante este proceso son ambiguas y es de crucial importancia llevar a cabo una buena elaboración de éstas ya que de ello dependerá el éxito del proceso.

Los principales sentimientos que aparecen cuando se sufre un duelo migratorio son:

Nostalgia: el síntoma principal. Representa la pérdida de todas las cosas que dejaron en el país de origen (los seres queridos, el hogar, la tierra y el paisaje). Muy relacionado con la soledad y la tristeza.

Preocupación: el segundo síntoma más frecuente. Está relacionado con la decepción y el fracaso total o parcial del proyecto que se tenía, con la dificultad para encontrar trabajo y, de nuevo, la soledad.

Miedo: es el tercer factor; se relaciona con la manera en que se ha salido del país de origen y el modo en que se entra en el país de acogida. No es lo mismo viajar en avión y en situación legal, que los viajes ilegales y escondidos, las pateras y las mafias. Al llegar al país de acogida el miedo perdura por la condición de ilegalidad y por las posibles agresiones o la persecución policial. También se relaciona con el miedo a enfermarse o morir en un país, lejos de todos tus seres queridos, seas legal o ilegal.



Temor a la pérdida de identidad: es un factor poco frecuente. Si el choque cultural es muy fuerte o los habitantes del país huésped muestran rechazo,

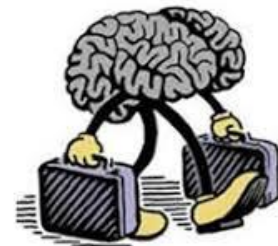
el inmigrante podría desarrollar cierto rechazo a integrarse en esa nueva sociedad. Aumentan los sentimientos de arraigo hacia la cultura propia y a la lengua; se intensifica la búsqueda de contacto con compatriotas, rechazando las relaciones con personas autóctonas del nuevo país.

3.2 Consecuencias de un duelo migratorio no resuelto

Si el duelo migratorio no se resuelve, podría derivar en un duelo patológico, sufrir depresión, estrés postraumático y diferentes trastornos de ansiedad.

En los casos en los cuales no se preste la ayuda psicológica necesaria, se producirán cambios más permanentes pudiendo alterar incluso la estructura de la personalidad de la persona afectada.

No es de extrañar que las personas que emigran busquen ayuda social o requieran el apoyo de un psicólogo para sobrellevar las circunstancias que rodean el duelo migratorio.



Los psicólogos, ayudarán a favorecer la adaptación en el nuevo entorno y a que la persona elabore e integre un trabajo emocional correspondiente a su nueva vida

4. DUELO DE MATERNIDAD



Inicio la maternidad es un duelo, porque, aunque las necesidades de la madre son importantes, se da prioridad a las del bebé y entonces algunas mujeres sienten cierta culpabilidad por extrañar lo que fueron, tener tiempo para una misma, poder hacer lo que les gusta sin prisas.

Cuando una mujer está embarazada comienza a darse cuenta de que su vida no será igual y aunque todos hablan de lo maravilloso que es ser madre, nadie habla de la avalancha de cambios hormonales que se experimentan después del parto, de la depresión post parto ni de lo raro que es adaptarse a dejar de ser solo tú, para convertirte en un nosotros. Y es que, aunque se tienen 40 semanas para comenzar a asimilar que ahora una nueva vida depende de nosotros, la verdadera adaptación viene hasta que el bebé está fuera del vientre, pidiendo nuestra atención a cada instante y está adaptación nunca acaba.

El embarazo es un proceso fisiológico y mental muy solitario. Los cambios corporales son visibles y evidentes, pero los silenciosos e incontrolables cambios hormonales pueden resultar verdaderamente agotadores. Esta situación supera a la mujer embarazada y no puede poner mucho de su parte para que pase pronto.

Otro punto importante se dirige hacia el torrente hormonal que genera el cerebro, pudiendo provocar una **depresión postparto**. Si la depresión es un mal muy escasamente comprendido en cualquier persona, imaginaos en una madre recién estrenada. Con la mitad de energía, el doble de emociones y un cuarto de descanso, ha de hacer frente a un nuevo torbellino.



4.1 Maternidad en ojos de otros

En la televisión y películas se idealiza la maternidad, parece que las mujeres al momento de convertirse en madres de inmediato se adaptaran y sí, tal vez haya quien así lo viva, pero no es la realidad de todas. Aún en embarazos planeados les es difícil entender que ya no se trata solo de ellas.



El impacto se torna tan bravío por el hecho de que pierdes tu independencia en menos de 24 horas. Ahora ya no vas a salir de casa cuando quieres y tampoco cogerás el bolso y ya está. No te podrás dedicar tan fácilmente a darte esos cuidados que en el día a día no apreciabas como pintarte sin prisas, ducharte, echarte una mascarilla, incluso ir al lavabo cuando te apetece. Hablar por teléfono es toda una proeza y también lo será descansar adecuadamente.

5.MATERNIDAD FUERA DEL PAIS DE ORIGEN



España se ha convertido en destino migratorio de millones de mujeres jóvenes que inician o continúa su vida reproductiva una vez incorporadas al país. Y, si ya vemos que solo el hecho de ser madre es un hecho muy estresante para la mujer, imaginemos lo que es para una migrante. Que tiene que pasar el duelo que conlleva la maternidad mas el duelo migratorio. El estar fuera de su país, su familia en una cultura que no es la suya y muchas veces sin conocer el idioma.

Al estrés propio del parto, a las mujeres inmigrantes se le suman otros factores estresores como el estar en situación irregular en España, el agobio que para muchas mujeres árabes supone, por ejemplo, pedir una dieta distinta durante su ingreso hospitalario o los problemas derivados del desconocimiento del idioma, las condiciones en las que llegan o como llegan al país.

Soportan las peores condiciones de vida y, aun así, se produce una gran invisibilidad de su papel, ya que no existen censos fiables de la población inmigrante femenina.

El número de mujeres que llegan en patera se a disparada en los dos últimos años. En las que van "hacinados, sin posibilidad de movimiento y con el riesgo de volcar" y provoca que los migrantes alcancen su destino

"mojados, con hipoglucemia por no comer durante 4 ó 5 días, con síntomas de hipotermia, mareados y con golpes".



Además, en ocasiones presentan quemaduras en la piel de segundo grado asociadas a la mezcla del combustible y el agua salada, así como otras quemaduras más superficiales en verano por la acción del sol. Y sin profundizar lo que muchas sufren por el camino hasta llegar a marruecos.

Se han registrado datos de un alto porcentaje de mujeres procedentes de Rumania y Europa del este debido a los conflictos en sus países de origen y huyen de la violencia y la guerra. Y todas esas situaciones son estresantes tanto para la mujer como para el bebe que llevan dentro.

La asistencia sanitaria para las mujeres migrantes lleva implícitas dificultades relacionadas con las diferencias culturales y lingüísticas. Los problemas de integración en el país receptor o la falta de comunicación o entendimiento entre los profesionales y la paciente originan dificultades en la utilización de los recursos sanitarios. Este hecho plantea la necesidad de emprender acciones para mejorar el acceso y la utilización de los servicios sanitarios, con la formación o conocimiento de los profesionales sobre el país de origen, el idioma, religión, cultura y situación de la mujer para facilitar su asistencia sanitaria.



5.1 Las adversidades a las que se enfrentan

- La mayoría de estas mujeres se sienten discriminadas en el acceso al trabajo, pues dos tercios opinan que todos o la mayoría de los empresarios ponen dificultades a la hora de dar trabajo a las inmigrantes.
- Parecido grado de rechazo a las inmigrantes es denunciado cuando éstas quieren alquilar viviendas a propietarios españoles
- Tienen dificultad para relacionarse y pedir ayuda debido al no saber el idioma.
- Tratos, discriminación y ser rechazado, ya que en España existe mucho racismo hacia las personas que vienen y dependiendo de donde vengan.
- El acceso a los servicios sociales mínimos, como sanidad o educación.

5.2 Como el estrés gestacional afecta al feto

A medida que avanza el conocimiento de la fisiología de la gestación, también aumenta la certidumbre de que el estado emocional de la madre es primordial para el desarrollo del bebé intrauterino e incluso para su salud futura. La exposición a niveles elevados de estrés prenatal, sobre todo durante las primeras semanas de embarazo, puede influir negativamente en el desarrollo cerebral del feto, determinando alteraciones del desarrollo de las habilidades intelectuales y del lenguaje en el niño.

El estrés maternal durante la gestación conduce al incremento de las hormonas del estrés, como el cortisol, que es capaz de atravesar la placenta y afecta a la posterior predisposición del niño al miedo y la irritabilidad. La ansiedad durante el embarazo puede precipitar una mayor predisposición, en los niños y adolescentes, a diferentes psicopatologías. El trastorno de déficit atencional e hiperactividad pueden estar relacionado con el inicio gestacional.



Las diferentes consecuencias que puede tener el bebé:

- Afecta al patrón de sueño del futuro bebé
- Riesgos de tener bebés prematuros
- Bebés con bajo peso en el momento de nacer
- Posible factor de riesgo para la obesidad de los hijos
- Podría influir en el microbiota intestinal del niño

Y las causas mas preocupantes y nocivas para el bebe:

Parto prematuro y bajo peso al nacer

Una de las consecuencias del estrés materno intenso que se han señalado de manera más insistente durante la última década es la mayor incidencia de partos prematuros y bajo peso al nacer.

Los estudios sobre este tema son tan numerosos que se han realizado varios artículos de revisión donde se resumen los conocimientos acumulados hasta la fecha. Por lo general, la hipótesis que manejan los investigadores es que los niveles elevados de hormonas del estrés asociadas con la depresión y ansiedad, como el cortisol, pueden reducir el aporte sanguíneo a la placenta e inducir un parto prematuro.



Alteraciones Congénitas

Las madres que sufren acontecimientos vitales estresantes graves durante el primer trimestre del embarazo tienen un riesgo hasta ocho veces mayor de que el bebé sufra alteraciones congénitas por una alteración del desarrollo de la cresta neural, como por ejemplo el labio leporino, o cardiopatías.

Como el estrés no sólo afecta al sistema nervioso, sino también al cardiovascular, al hormonal y al inmune, hay buenas razones para sospechar que el estrés emocional severo (sobre todo durante el primer trimestre de gestación, cuando muchos órganos se están formando), podría causar defectos congénitos



Alteraciones de Conducta

Varios estudios han confirmado el efecto duradero que tiene la ansiedad durante el embarazo sobre el desarrollo del niño. Según estas investigaciones realizadas en unas 14.000 mil mujeres los hijos de madres con ansiedad en la semana 32 de gestación mostraban problemas graves de conducta durante la infancia, incrementándose en un 60% el riesgo de problemas severos. La ansiedad materna prenatal se asoció con hiperactividad y déficit de atención a los 4 años. A los 6 y 7 años, los niños de madres que habían tenido ansiedad en el tercer trimestre seguían mostrando más problemas de conducta y alteraciones emocionales.



Además, se observó que el efecto de la ansiedad materna es diferente en distintos momentos del embarazo; así, por ejemplo, los niveles altos de ansiedad materna en la semana 18 se asocian con un mayor porcentaje de zurdos o problemas de lateralidad.

En otro estudio prospectivo se constató que al llegar a la adolescencia los hijos de madres que habían sufrido ansiedad en la primera mitad del embarazo presentaban una mayor impulsividad y un menor cociente intelectual

6. CONCLUSIÓN

Debido al fenómeno de la inmigración se debe desarrollar políticas de carácter general que aporten recursos y respuestas a las necesidades y oportunidades que plantea la diversidad creciente de la población. Desde los profesionales involucrados en atender a la población inmigrada hay que poner en activo un proceso de aproximación mutua y favorecer el vínculo



con una actitud acogedora. Es necesario que el profesional, evitando los estereotipos y las ideas preconcebidas, observe, escuche, pregunte aquello que desconoce de su cultura, garantizando el respeto y evitando los juicios de valor. Por

otro lado, se debe conseguir poder dar una información adecuada conociendo bien las costumbres, idioma, religión cultura y procedencia de las migrantes para así garantizar una asistencia de calidad. Por todo ello la importancia de mejorar las habilidades de los profesionales, ofreciendo programas de formación específicos en conocimientos, actitudes y comportamientos que permitan mejorar las habilidades para poder atender la diversidad cultural, garantizando el estándar de calidad de competencia cultural de los profesionales.

En consecuencia, las políticas de inmigración y las acciones que facilitan la integración de los inmigrantes en la sociedad española son retos actuales y de futuro que a todos conviene reactivar constantemente.

Y si hacemos visibles y empoderamos a todas aquellas mujeres que tienen que padecer esta dura situación y sensibilizamos a toda la población, haremos que ellas se sientan más acogidas y aunque deban pasar por esos dos duelos inevitablemente y sufran estrés, de esta manera al sentirse entendidas y apoyadas su nivel de estrés puede llegar a reducirse considerablemente y con ello conseguiremos que puedan llevar una gestación y crianza más segura para ellas y que el futuro bebé no sufra tanto el estrés y pueda causarle en menor daño posible.



7. BIBLIOGRAFIA

<https://www.haztua.com/duelo-migratorio-que-es-y-como-puedo-afrontar/>

<http://es.catholic.net/op/articulos/13284/cat/562/el-fenomeno-de-la-migracion.html#modal>

<https://www.crianzanatural.com/art/art98.html>

http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid_6303000/6303735.stm

cerebroniad.blogspot.com/2015/04/el-estres-prenatal-materno-afecta-al.html

<http://www.mujiresenred.net/spip.php?rubrique45>

<https://www.nuevarevista.net/cultura-comunicacion/la-inmigracion-femenina-en-espana/>

file:///C:/Users/zuri_/OneDrive/Desktop/Maternidad%20Expatriada/embarazo%20migrantes.pdf

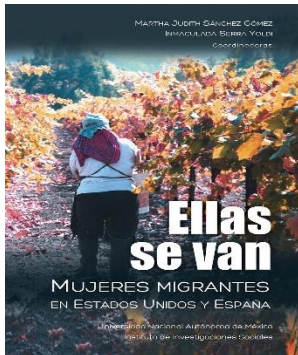
<http://www.ojosdepapel.com/Index.aspx?article=2647>

<http://www.centta.es/articulos-proprios/duelo-migratorio>

8. Anexos

LIBROS:

- Ellas se van mujeres migrantes en Estados Unidos y España
- Mujeres del mundo. Inmigración femenina en España hoy



Videos:

Huir embarazada: dos mujeres migrantes en dos extremos del mundo

<https://youtu.be/sOhrLgG6tOg>

<https://youtu.be/eMel2CbqAwg>

Testimonio de una madre que cruzó la frontera con una recién nacida

https://youtu.be/IWvwglUs_gw

El drama de la mujer que cruzó embarazada la frontera

<https://youtu.be/kDGpDuvGyDA>

Este es el calvario que enfrentan las migrantes embarazadas en EU

<https://youtu.be/Hm4z4M7HltU>