

AJUSTE CULTURAL EN LOS ESTADOS UNIDOS

Cuando haya de trasladarse a los Estados Unidos, puede ocurrir que se sienta animado y nervioso. A medida que se asiente y comience su nueva vida en los Estados Unidos, pasará por distintas etapas de ajuste.



Hay cuatro etapas de ajuste cultural y la duración e intensidad de cada una son diferentes. Puede ocurrir que pase por la misma etapa más de una vez o que se salte una.

1 LA LUNA DE MIEL

Uno se siente entusiasmado y contento por vivir en los Estados Unidos.



2 EL CHOQUE CULTURAL

Uno se siente preocupado y confundido al vivir en una comunidad nueva y diferente.



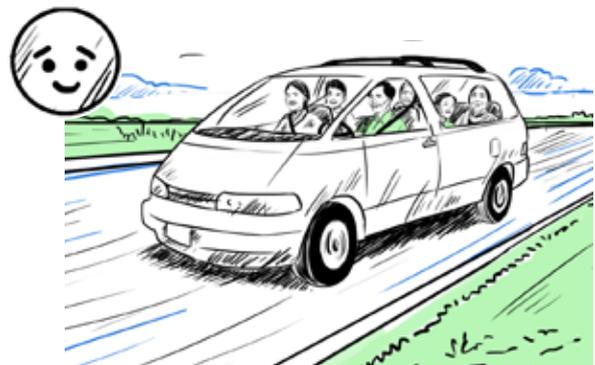
3 LA ADAPTACIÓN

Uno se siente más estabilizado en su nueva comunidad y a gusto con las actividades de cada día.



4 EL DOMINIO

Uno se siente más cómodo con su nueva vida y cultura. Puede pasar todavía por períodos difíciles, pero tiene la sensación de pertenecer.



A medida que se adapta a su nueva vida en los Estados Unidos, aproveche estos consejos, que le ayudarán a superar el estrés y el choque cultural.

- 1** Aprenda inglés, porque le servirá para encontrar trabajo, conocer gente y entablar amistades.



- 2** Para ponerse en contacto con más gente, asista a actos de la comunidad, haga deportes u ofrézcase como voluntario.



- 3** Practique y dé a conocer sus tradiciones culturales, por ejemplo, cocinando platos de su tradición, profesando sus creencias religiosas o tocando música.



- 4** Reconozca que puede haber cambios en la dinámica familiar. Por ejemplo, los hijos pueden adaptarse con mayor rapidez. Tenga paciencia y hable con sus familiares en forma franca y honesta.



- 5** Aprenda algunas normas sociales en los Estados Unidos. Por ejemplo, ¿sabía que la mayor parte de los estadounidenses creen que mantener el contacto visual durante una entrevista es una forma de respeto?



- 6** Sea tolerante y respetuoso. En los Estados Unidos hay distintas razas, credos religiosos, culturas y orientaciones sexuales. Es importante respetar a los demás, aunque sean distintos de uno.



Es importante recordar que el ajuste cultural es un proceso. Llevará tiempo adaptarse a la vida en su nueva comunidad. Si necesita más ayuda, pídale a su agencia de reasentamiento.

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit Settle In at settlein.us.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**