GUÍA BÁSICA

de protección de derechos y empoderamiento frente a discriminación y delitos de odio



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA



Guía básica de protección de derechos y empoderamiento frente a discriminación y delitos de odio

Edita: YMCA

Financia:

Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

¿Para qué fue diseñada esta Guía?

Esta guía forma parte del programa PRODEM (Protección y Derechos de las Personas Migrantes frente a los Delitos de Odio Xenófobos y Racistas).

Su objetivo principal es informar a las personas migrantes en España sobre sus derechos y ofrecerles apoyo jurídico, social y psicológico gratuito cuando enfrentan situaciones de discriminación o de odio.

Sabemos que vivir en un país nuevo puede traer muchos retos, y que a veces la discriminación o los actos de odio generan miedo, confusión y soledad. Por eso hemos creado esta guía: para que sepas qué puedes hacer, dónde acudir y cómo cuidarte si alguna vez pasas por una situación así, o si le ocurre a alguien cercano.

En YMCA contamos con un equipo especializado de profesionales:

- Jurídico, para asesorarte y acompañarte si decides denunciar.
- Psicológico, para ayudarte a entender y manejar las emociones que estas experiencias pueden causar.
- Social, para orientarte sobre recursos, servicios y apoyos disponibles en tu entorno.



Si tú, un familiar o una persona cercana habéis sido víctimas de discriminación o de un delito de odio:

- Te ayudamos a reconocer lo que ha ocurrido.
- Te explicamos de manera sencilla qué derechos te protegen.
- Te ofrecemos acompañamiento paso a paso si decides denunciar, para que no te sientas solo/a en ningún momento.

Y si no has vivido aún ninguna situación, pero quieres estar preparado/a, conocer tus derechos y saber cómo actuar, también puedes contar con nosotros.

Todos nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.
Tu bienestar y tu protección son lo más importante.

PARTE I.

Tus derechos frente a la discriminación y los delitos de odio

¿Te ha pasado por ser migrante...?

- Te han insultado, agredido o amenazado.
- Te han negado atención médica o tratado diferente en un centro de salud.
- Has tenido peores condiciones laborales que otras personas.
- Te han tratado de forma desigual en restaurantes, tiendas o transporte.
- Las autoridades te han tratado de forma injusta o discriminatoria.



¿Qué es discriminación?

Cuando te tratan peor por tu origen, color de piel, idioma, religión, nacionalidad, género u otras características.

Ejemplos:

- Aunque cumples requisitos, no te contratan por ser migrante.
- Te niegan entrar a un bar o restaurante sin razón.
- Te dicen que un piso “ya está alquilado” al escuchar tu acento.
- Te niegan atención médica a pesar de tener derecho.

¿Cuándo se convierte en delito de odio?

Cuando la discriminación es grave:

- Insultos, amenazas o agresiones físicas.
- Daños a tu casa, coche o negocio.
- Rechazo sistemático en empresas, locales o servicios públicos.
- Mensajes de odio en internet (ciberodio).

¿Dónde se pueden producir?

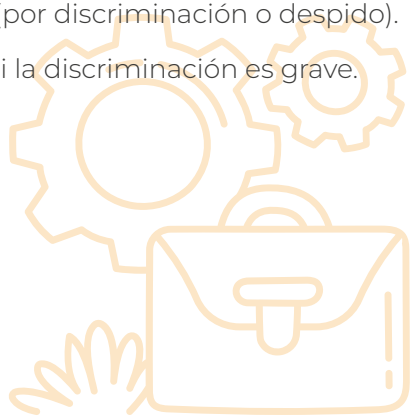
En cualquier ámbito, especialmente:

Trabajo

- No te contratan aunque cumples requisitos.
- Te pagan menos que a otras personas por el mismo trabajo.
- Te despiden sin causa clara.

¿Qué puedes hacer?

- Si te discrimina un compañero/a: informa a tu jefe.
- Si es tu jefe: acude a su superior o a Recursos Humanos.
- También puedes informarte de tus derechos en ONG que tengan asesoramiento jurídico gratuito.
- Puedes denunciar a:
  - Inspección de Trabajo (presencial o por internet).
  - Sindicatos.
  - Juzgados de lo Social (por discriminación o despido).
  - Policía o autoridades si la discriminación es grave.



Vivienda

- Si llamas por un anuncio de alquiler y, al notar tu acento, te dicen que el piso ya está alquilado...
- Si al interesarte por un piso te preguntan por tu nacionalidad...
- Si visitas una vivienda y al ver que eres una persona de origen te informan de que el piso ya ha sido alquilado, o si te exigen más condiciones económicas...

¿Qué puedes hacer?

- Pide la hoja de reclamaciones si se trata de una inmobiliaria
- Escribe al Defensor del Pueblo
- "Testing inmobiliario": Si sospechas que te han rechazado por tu origen, una persona de confianza, preferentemente española, blanca, con acento neutro y una situación económica similar a la tuya, puede contactar a la misma inmobiliaria o propietario. Si a esa persona sí le ofrecen el piso, puedes acudir a la policía y denunciarlo:
  - Si la comunicación se hace por escrito, bastará con guardar las capturas,
  - Si se realiza por teléfono, es importante grabar las llamadas.



- La Asociación Provivienda ofrece un servicio gratuito contra la Discriminación Residencial: https://provivienda.org/nodiscriminacion/te-han-discriminado/

En España, grabar una conversación en la que tú participas es legal, y esas grabaciones pueden utilizarse como prueba en una denuncia.

Asistencia sanitaria

¿Sabías que la asistencia sanitaria es universal y pública, incluso para quienes no tienen permiso de residencia?

Si no tienes tarjeta sanitaria o te encuentras en situación irregular puedes acceder a la sanidad pública si:

- Tienes una urgencia médica
- Tienes una enfermedad grave o contagiosa
- Eres una mujer embarazada o que acabe de dar a luz o menor de 18 años
- Víctima de violencia de género o trata

Además, te tienen que expedir o renovar la tarjeta sanitaria si eres solicitante de Protección Internacional y estás en alguno de estos supuestos:

- Aún no has hecho la entrevista de asilo pero cuentas con manifestación de voluntad
- Te han denegado la solicitud y has presentado un recurso



¿Qué puedes hacer si te niegan el acceso?

- Pide hablar con un superior de la persona que te está negando el servicio.
- Si desde tu Centro de Salud se siguen negando, puedes acudir a una ONG como YMCA.
- Comunicar esta circunstancia a la Gerencia de Salud de tu CCAA



¿Qué hacer paso a paso?

1. En el momento del hecho

Si te agreden o amenazan en la calle, en un portal, en una tienda, etc., llama de **inmediato** para que acudan al lugar.

Si llegan rápido pueden detener al agresor o tomar los datos de los testigos que ayudarán en la investigación

- Llama a la policía: **091**
- Emergencias: **112**
- Ambulancia: **061**
- No enfrentes al agresor si corres peligro.

2. Si hay agresión física

Si te han agredido físicamente, es fundamental que vayas a un hospital o centro de salud.

- Ve al centro de salud u hospital.
- Di claramente: “Soy víctima de un delito de odio”.
- Pide una copia del parte médico.

3. Denuncia lo ocurrido

Puedes hacerlo de inmediato cuando ocurra el hecho o cuando te sientas preparado/a, pero no dejes pasar demasiado tiempo. Puedes ir con una persona de confianza que te acompañe.

¿Dónde denunciar?

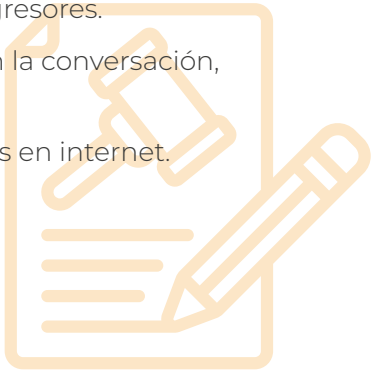
- En comisaría de Policía Nacional o Guardia Civil.
- En el juzgado de guardia (busca en internet)

¿Qué se debe incluir en la denuncia?

- Tus datos personales,
- Descripción detallada de qué pasó, cuándo, dónde y cómo,
- Si te insultaron mencionando tu origen, color de piel, religión o nacionalidad,
- Si ocurrió en un lugar donde suelen estar personas de tu comunidad,
- Si los agresores llevaban símbolos racistas,
- Datos personales y de contacto de los testigos, si los hay,
- En caso de ciberdelito hay que aportar las capturas de pantalla donde aparezcan las amenazas, insultos, humillaciones, etc

Pruebas útiles

- Parte médico o psicológico.
- Fotos o vídeos de lesiones, daños o agresores.
- Grabaciones de audio (si participas en la conversación, es legal).
- Capturas de mensajes o publicaciones en internet.
- Datos de testigos.



Tus derechos al denunciar

- Copia de la denuncia e información clara sobre tu caso.
- Derecho a intérprete gratuito.
- Derecho a abogado/a de oficio gratis si no tienes recursos.
- Protección frente al agresor y respeto a tu intimidad.

Importante

- Aunque no tengas papeles, puedes denunciar.
- La policía no puede expulsarte por denunciar un delito de odio.
- Denunciar permite acceder a protección, asistencia legal y apoyo médico.

Dónde pedir ayuda

- Programa PRODEM – YMCA: apoyo jurídico y psicológico gratuito. prevencion@ymca.es
- Defensor del Pueblo: 900 101 025
- Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial: 021 (línea gratuita y multilingüe).
- Provivienda: ayuda en discriminación residencial.
- ONG: Cruz Roja, CEAR, Accem ofrecen acompañamiento.

Denunciar protege tus derechos y ayuda a frenar el racismo y la xenofobia. No estás solo/a.

PARTE 2.

Cómo cuidarte frente al odio y la discriminación

Vivir en un país nuevo puede ser difícil, sobre todo si enfrentas discriminación o actos de odio. Estas experiencias afectan tus emociones y tu día a día. Por eso es importante que también cuides de ti, de tu salud y de tu bienestar.

Aquí tienes algunos consejos prácticos:



1. Cuida y fortalece tu identidad cultural

Tu cultura forma parte de quién eres y puede darte fuerza.

- Recuerda qué te hace único/a: tus costumbres, historias, palabras o símbolos.
- Comparte con otras personas tus tradiciones y recuerdos.
- Observa cómo te sientes cuando te muestras con orgullo, valorando la persona que eres.

Recuerda: No necesitas esconder tu acento, tu ropa o tus costumbres para ser aceptado/a.



2. Reconoce y entiende tus emociones frente al odio

Es normal sentir miedo, tristeza o enfado cuando te discriminan. Cada emoción tiene una función:

- El miedo te protege
- El enfado te ayuda a poner límites
- La tristeza te permite sanar

Recuerda: No reprimas tus emociones. Pregúntate ¿Qué siento? ¿Dónde lo noto en mi cuerpo? ¿Qué necesito ahora?

3. Usa estrategias para recuperar el control

Cuando vivas momentos difíciles, tener herramientas para calmarte te ayudará a sentirte mejor.

- Prueba la técnica 5-4-3-2-1 para calmar la ansiedad: mira 5 cosas, escucha 4 sonidos, toca 3 objetos, etc.
- Sustituye los pensamientos negativos por otros más reales y amables.

Escribe en un diario o haz una carta que no enviarás para puede ayudarte a sentirte mejor y a soltar la tensión.

4. Conéctate con tu comunidad y busca apoyo

Estar cerca de otras personas y participar en actividades comunitarias puede ayudarte a sentirte mejor y más fuerte.

¿Qué puedes hacer?

- Participa en actividades grupales donde puedas conocer gente y sentir que formas parte de algo.
- Infórmate sobre los recursos y ayudas que existen en tu barrio o ciudad.
- Busca grupos de personas migrantes o racializadas que compartan tus intereses y objetivos.

Recuerda: No tienes que exponerte si no quieres. Puedes elegir cuándo y cómo participar. Formar parte de una comunidad te ayuda a sentir que no estás solo/a y que tu historia importa.



5. Busca apoyo psicológico individual

El apoyo psicológico te ayuda a entender cómo te sientes, sanar heridas emocionales y aprender a cuidarte mejor.

¿Qué puedes hacer?

- Habla con un profesional que te escuche y te ayude a comprender cómo te afectan las experiencias de discriminación o exclusión.
- Aprende técnicas para manejar la ansiedad, el miedo, la tristeza o los problemas para dormir.
- Juntos podéis preparar un plan para que estés mejor preparado/a si vuelves a vivir una situación difícil.

Recuerda: Tu dolor es válido y pedir ayuda es un acto de cuidado hacia ti mismo/a, no una debilidad.



6. Participa en Grupos de Apoyo Mutuo (GAM)

Son espacios seguros y confidenciales donde personas con experiencias similares se reúnen.

- Puedes hablar de lo que sientes o simplemente escuchar.
- Se trabajan temas como autoestima, emociones, autocuidado, trauma y empoderamiento.
- Hacer actividades en grupo puede ayudarte a sentirte acompañado/a.

Recuerda: No importa si solo escuchas: tu presencia también es valiosa.

Desde nuestro programa PRODEM trabajamos todos los aspectos mencionados con profundidad mediante talleres de diversas temáticas, además de ofrecer atención psicológica individualizada y grupos de apoyo mutuo (GAM).

Infórmate sin miedo, ¡te atenderemos!

Email general

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA