

Tenemos una opinión crítica sobre la ayuda al retorno, ya que no funciona como promete Alemania. En esta página encontrará documentación y valoración de expertos sobre la promoción del retorno:

Puede encontrar esta información en la versión web

ESPAÑOL | SPANISCH

Negative Entscheidungen im Asylverfahren

# Decisiones negativas en el procedimiento de asilo

Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](http://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

deportación. Si entonces no te detienen, acude urgentemente a un centro de asesoramiento o a un abogado.

## ¿Qué ocurre en el centro de internamiento de deportación?

Le examinará un médico para ver si está lo bastante sano para ser detenido y deportado. Si estás enfermo y necesitas medicación, díselo al médico. Puedes reunirte con un abogado, con el grupo de contacto del centro de internamiento, con asesores para un (segundo) procedimiento de asilo, con un psicólogo o con un consejero. Los servicios sociales deben ayudarte con esto. Debes entregar todas tus pertenencias y dinero en efectivo. Si llevas contigo más de 200 euros, se quedarán con el dinero incluso después de la expulsión. También tienes que entregar tu smartphone. Sin embargo, puedes solicitar que te lo entreguen durante un breve periodo de tiempo para que puedas apuntar contactos y números de teléfono o contraseñas de correo electrónico y Facebook y enviar fotos o documentos en tu smartphone a tu abogado o persona de apoyo. Puedes usar internet (lento) durante una hora al día. También puedes pedir prestado un teléfono sencillo y utilizarlo para hacer llamadas. Ponte en contacto lo antes posible con quienes te apoyan, con tu abogado o con el grupo de contacto sobre detención por deportación para que puedan ayudarte.

ESPAÑOL | SPANISCH

Abschiebehaft

# Detención en espera de deportación

Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](http://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

La decisión de la Oficina Federal le será enviada por escrito en una carta amarilla. Si tiene abogado, él recibirá las cartas.

Si la decisión es positiva, puedes quedarte: ahora tienes que hacer muchas otras cosas burocráticas y puede que necesites ayuda de los centros de asesoramiento sobre migración, pero tienes un permiso de residencia en Alemania por un tiempo determinado.

Hay 3 tipos de decisiones negativas:

### Inadmisible - “Unzulässig”:

Para los rechazos de Dublín y una segunda solicitud de asilo “Folgeantrag”. Encontrará más información sobre el procedimiento de Dublín aquí:

[bbonlink.de/flyer-es-dublin](https://bbonlink.de/flyer-es-dublin)

Un rechazo como inadmisible significa que no se examinan a fondo sus motivos para la solicitud de asilo y que Alemania no considera necesaria la solicitud de asilo. Dispone de 7 días para presentar una reclamación y una solicitud urgente. El recurso no le protege de la expulsión. Por tanto, debe presentar también una solicitud urgente de protección contra la deportación.

### Simplemente infundada - “abgelehnt”:

La decisión del BAMF dice: Su solicitud de asilo es rechazada. Dispone de 2 semanas para presentar un recurso. Este recurso le protege de la expulsión hasta que el tribunal tome una decisión. Por lo tanto, no necesita un recurso urgente.

### Obviamente infundado - “offensichtlich unbegründet”:

Tiene 7 días para presentar una denuncia y un recurso urgente. Esta denuncia no le protege de la expulsión. Por tanto, debe presentar también una solicitud urgente de protección contra la expulsión.

Cada caso es diferente. Necesita la ayuda de un **centro de asesoramiento bbonlink.de/page-es-contacts** o de un abogado experto

Puede estar detenido unos días o hasta 6 meses para su deportación. El centro de internamiento de deportados de Sajonia está en Dresde. Puede ser detenido aunque no haya cometido ningún delito. La policía puede recogerle en su domicilio o en una cita con las autoridades. Después le llevarán al tribunal para una vista.

Es importante que en la vista esté presente un abogado o una persona de confianza. Debe solicitarlo al principio de la vista. También puede solicitar un abogado específico.

En detención en espera de deportación, tiene derecho a recibir asesoramiento de abogados y del grupo de contacto de detención en espera de deportación de Dresde. Puede dirigirse a los servicios sociales y solicitar ambos tipos de asesoramiento.

Más información y contacto:

**Abschiebehafte Kontaktgruppe Dresden**  
[www.abschiebehaftekontaktgruppe.de](http://www.abschiebehaftekontaktgruppe.de)  
Instagram: [@abschiebehaftekg\\_dresden](https://www.instagram.com/abschiebehaftekg_dresden)

### ¿Cuál es el riesgo?

Si tiene un permiso de estancia tolerado simple, puede ser deportado y también detenido en espera de deportación. Aunque lleves aquí muchos años o hayas solicitado la residencia, las autoridades de inmigración pueden deportarte y detenerte antes. El peligro es grande,

- si las deportaciones ya han fracasado porque usted no estaba en casa o faltó a las citas en la oficina de inmigración.
- si ha solicitado asilo en varios países de la UE.
- si se ha resistido a la deportación.
- si la autoridad de extranjería sabe que ha dado un pasaporte falso o un nombre falso.
- si te has mudado y no te has registrado en la autoridad de extranjería o en la oficina de asistencia social durante varios meses.

en derecho de inmigración. Deben examinar su caso detenidamente para ver cuáles son sus posibilidades.

El sistema de asilo alemán es muy complicado, por lo que no es posible resumir toda la información en un breve folleto. Utilice también la información adicional de nuestro folleto:

[bbonlink.de/flyer-es-procedure](https://bbonlink.de/flyer-es-procedure)

### Asesoramiento gratuito sobre el procedimiento de asilo en Sajonia

En nuestra **vista general de contactos bbonlink.de/page-es-contacts** encontrarás buenos centros de asesoramiento en Sajonia.

Si no puede obtener ayuda allí, los asesores le recomendarán abogados especializados. Por favor, decídase por un centro de asesoramiento o informe a un nuevo centro de asesoramiento que le haya ayudado con qué hasta ahora. Lamentablemente, a veces hay que esperar unos días o semanas para una cita. Así que no espere demasiado si necesita asesoramiento, pero pida cita rápidamente. Si hay un plazo para presentar una queja, lo mejor es comunicarlo o escribir al centro de asesoramiento inmediatamente. Lleva contigo todos los documentos importantes (por ejemplo, certificado del curso de idiomas, contrato de alquiler, contrato de trabajo, informes médicos) y todas las cartas de las autoridades alemanas.

### Volver de Alemania

Si quiere irse de Alemania, puede solicitar una ayuda. Aquí encontrará más información en diferentes idiomas.

Son informaciones del gobierno alemán.

**Rückkehrberatung der deutschen Regierung**  
[www.returningfromgermany.de/en/](http://www.returningfromgermany.de/en/)

Lamentablemente, no podemos garantizar que todos los contactos sean fiables y que puedan ayudarle.

- si la Policía Federal te detiene en la frontera pero no tienes visado ni prohibición de entrada o no tienes motivos para solicitar asilo.
- si eres hombre: actualmente (2024) no se detiene a mujeres ni a niños en Sajonia.
- si ha cometido delitos penales: aunque esto no sea un requisito para la detención en espera de expulsión.

### ¿Qué puede hacer?

Si tiene miedo a la deportación y a la detención por deportación, busque asesoramiento:

En nuestra **vista general de contactos bbonlink.de/page-es-contacts** encontrarás buenos centros de asesoramiento en Sajonia.

¡Lleve siempre consigo el nombre y los datos de contacto de su abogado y de una persona de confianza! Aquí puedes encontrar una plantilla para tu “persona de confianza” detenida en espera de deportación:

[bbonlink.de/page-es-forms](https://bbonlink.de/page-es-forms)

Si te detienen, insiste en que se les informe y que acudan a la vista en el tribunal.

La autoridad de inmigración quiere convencer al tribunal de que usted quiere huir de su deportación. Escriben al tribunal con pruebas de que te estás escondiendo de las autoridades. La autoridad llama a esto «fuga». Encontrará más información sobre el tema de la fuga en nuestro **folleto de dublín bbonlink.de/flyer-es-dublin**.

### La audiencia en el juzgado

Antes de ser detenido en espera de deportación, la policía le llevará al juzgado para una audiencia. La audiencia no trata de sus motivos para solicitar asilo. Se trata de si el tribunal cree que te esconderás de la deportación. Asegúrele al tribunal que está dispuesto a presentarse regularmente y que no quiere huir de la

Puedes encontrar los datos de contacto de la autoridad de extranjería local en sus cartas o en Internet. Puede encontrar los datos de contacto de la BAMF y la LDS, la autoridad central de extranjería, en nuestro [contacts bbonlink.de/page-es-contacts](https://bbonlink.de/page-es-contacts)

Debe tener pruebas de ello:

- Hágase fotos en su casa en días diferentes
- Guarde en un lugar seguro los partes de enfermedad o los certificados de hospitalización
- Guarde en un lugar seguro los billetes de tren, autobús, recibos, entradas, etc. si alguna vez se encuentra en otra ciudad. También puedes hacerte fotos en estos lugares.
- Tal vez tus amigos o tu familia puedan escribirte una carta confirmando que les has visitado brevemente. También pueden firmar una **declaración jurada bbonlink.de/page-es-forms**.

Su nombre debe estar siempre claramente legible en el buzón. Tú u otra persona debe vaciar el buzón al menos una vez a la semana. En la puerta de tu piso o habitación debe parecer que estás allí con regularidad. Los vecinos deben ver que estás regularmente en casa.



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](https://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

*Puede encontrar esta información en la versión web*

En algunos países sólo te pueden deportar con pasaporte. Si entrega su pasaporte a las autoridades de inmigración, aumenta el riesgo de deportación. Al mismo tiempo, es tu deber demostrar tu identidad y necesitas un pasaporte para obtener un título de residencia. Sin embargo, también pueden deportarte a muchos países sin pasaporte, por ejemplo a Georgia, Pakistán o Túnez. Aquí, el riesgo de deportación con y sin pasaporte es aproximadamente el mismo.

Aquí encontrará información sobre cómo puede obtener a pesar de todo un permiso de residencia con estancia tolerada:

[bbonlink.de/flyer-es-residence](https://bbonlink.de/flyer-es-residence)



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](https://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

ESPAÑOL | SPANISCH

Dublin

## Dublin

*Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.*

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

ESPAÑOL | SPANISCH

Duldung

## Duldung (permiso de estancia tolerada)

*Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.*

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

Al inicio del procedimiento de asilo, se comprueba si es Alemania u otro país europeo el responsable del procedimiento de asilo. Esto se denomina Reglamento de Dublín.

Lamentablemente, usted no puede decidir qué país examinará su solicitud de asilo. Por tanto, hay que aclarar

- cuándo y dónde entró en la Unión Europea (UE),
- si tiene familiares en otros Estados miembros de la UE,
- si ya ha presentado una solicitud de asilo en otro Estado miembro,
- si viajó a Alemania con un visado de otro Estado miembro
- o si le tomaron las huellas dactilares en otro Estado miembro.

Si Alemania considera que otro Estado miembro de la UE es responsable de su procedimiento de asilo, su solicitud de asilo es «inadmisible». Esto significa que debe regresar al país responsable para que allí se examine su solicitud de asilo.

Tiene derecho a exponer los motivos por los que no puede regresar a ese país. Tenga en cuenta lo siguiente:

### La solicitud de asilo es «inadmisible».

- Sólo tiene 7 días para presentar un recurso y una solicitud urgente.
- No siempre tiene sentido presentar un recurso o una solicitud urgente.
- Alemania tiene 6 meses para deportarle.
- Una denuncia o una solicitud urgente pueden ampliar este plazo
- Si te estás escondiendo y las autoridades lo descubren, pueden ampliar el plazo para tu deportación en 1 año. Entonces disponen de 18 meses.

Cada caso es diferente. Necesita la ayuda de un **centro de asesoramiento [bbonlink.de/page-es-contacts](https://www.bbonlink.de/page-es-contacts)** o de un abogado experto en derecho de inmigración. Deben examinar su caso detenidamente para ver cuáles son sus posibilidades.

### ¿Qué significa permiso de estancia tolerado (Duldung)?

*Duldung* es un estatus malo. Se le deniegan muchos derechos, por ejemplo no puede decidir por sí mismo dónde vive.

Pero no siempre significa que la deportación sea inminente.

Algunas personas viven en Alemania durante muchos años con este estatus tolerado.

El riesgo real de deportación es individual.

Cada caso es diferente. Necesita la ayuda de un **centro de asesoramiento [bbonlink.de/page-es-contacts](https://www.bbonlink.de/page-es-contacts)** o de un abogado experto en derecho de inmigración. Deben examinar su caso detenidamente para ver cuáles son sus posibilidades.

### Sin embargo, una estancia tolerada / *Duldung* causa muchos problemas:

No está permitido volver a entrar en Alemania con un permiso de estancia tolerada. Así que ten cuidado cuando viajes al extranjero. Un *Duldung* siempre tiene un límite de tiempo, a menudo 3 o 6 meses. Pero también puede ser deportado dentro de este plazo sin previo aviso. El peligro es grande si el permiso de estancia tolerada dice: “Caduca independientemente de su validez el día de la expulsión” o un texto similar.

Muchos *Duldungen* contienen prohibiciones adicionales:

- “Zur Wohnstznahme verpflichtet” = “Obligado a fijar su residencia en...”: Esto significa que debe vivir en esta dirección. Si quiere cambiar de domicilio, primero debe presentar una solicitud a las autoridades de inmigración, que deben autorizar su traslado. Esto suele llevar mucho tiempo y normalmente hay que tener un trabajo. Mientras tanto, puede alquilar un segundo piso o habitación a través de un amigo o conocido. Sin embargo, debes vivir oficialmente en el piso que figura en tu permiso de estancia tolerada.
- “Beschäftigung nicht gestattet” = “Empleo no autorizado”: Esto significa que no se le permite trabajar.

Razones importantes que puedes nombrar:

- No puede viajar por motivos de salud.
- El país de la UE al que debe regresar tiene los llamados «déficits sistémicos». Esto significa que no tienes las necesidades básicas de la vida, como un lugar donde vivir, una cama o jabón.

Aquí puedes encontrar más información en diferentes idiomas sobre este “sistema de Dublín”

*Puede encontrar esta información en la versión web*

Aquí puedes encontrar contactos e información en diferentes idiomas sobre otros países europeos que pueden ayudarte si eres deportado a causa del “procedimiento de Dublín”.

**Welcome to Europe!**  
**w2eu.info**

Si te escondes y las autoridades lo descubren, pueden ampliar el plazo para tu deportación en 1 año. Entonces tienen 18 meses para deportarte. Las autoridades también llaman a esconderse “pasar a la clandestinidad” - “Untertauchen”.

Por tanto, usted mismo debe reunir pruebas de que no se está escondiendo, sino que sólo está ausente por casualidad o por razones importantes.

Si falta a una cita con una autoridad, debe anularla de antemano. Para ello necesita un motivo importante. Lo mejor es un parte de baja del médico. Envíe la nota de enfermedad con un correo electrónico a la oficina de inmigración poco antes de su cita.

Si la policía quería ir a buscarte para deportarte pero no te ha encontrado, debes demostrar que no te estás escondiendo. Para ello, escribe a tu oficina de inmigración local y a la BAMF (para las expulsiones de Dublín) o a la LDS, es decir, a la Oficina Central de Inmigración (para el resto de expulsiones), explicando el motivo por el que no estabas allí. Puede escribir un correo electrónico o enviar un fax.

- “Beschäftigung nur mit Erlaubnis gestattet” = “Empleo sólo permitido con autorización”: Esto significa que usted y su futuro empleador deben presentar una solicitud a la autoridad de extranjería.

Aquí encontrará más información sobre los permisos de trabajo:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

Puedes defenderte legalmente contra las prohibiciones y presentar solicitudes a la autoridad de extranjería para que las anulen. Es más difícil encontrar trabajo o piso con un *Duldung*. Esto se debe a que los propietarios o empleadores no están familiarizados con las normas de la autoridad de extranjería y no están seguros porque los *Duldungen* sólo son válidos durante unos meses. A menudo ayuda que tu familia, amigos y simpatizantes te ayuden a encontrar piso o trabajo a través de sus redes.

Aquí puede encontrar más información importante sobre sus derechos y obligaciones si obtiene un *Duldung*:

☞ **[bbonlink.de/sfraudio](https://www.bbonlink.de/sfraudio)**

El *Duldung* no sustituye al pasaporte. Por tanto, no es una prueba de su identidad. Por eso a veces puede haber problemas si quiere sacarse el carné de conducir o si quiere comprar una tarjeta SIM o abrir una cuenta bancaria.

### Obligación de pasaporte

Si tienes un *Duldung* y aún no has presentado el pasaporte, las autoridades de extranjería querrán ver tu pasaporte. Tienen muchas formas de obligarte a hacerlo; por ejemplo, pueden prohibirte trabajar o reducirte las prestaciones sociales si no consigues el pasaporte.

Tienes el llamado “deber de cooperar”, lo que significa que tienes que obtener un pasaporte y demostrar tu identidad.

Si intentas obtener un pasaporte, anota exactamente lo que has hecho: Visitar la embajada, llamar a la familia, etc.

Aquí encontrará información multilingüe sobre la obligación de cooperar y la obtención del pasaporte:

- Sus amigos pueden bloquear a la policía.
- Puede negarse a sentarse en el avión.

[bbonlink.de/airplane](https://www.bbonlink.de/airplane)

Puede encontrar esta información en la versión web

Piensa en lo que es mejor para usted y su familia: ¿Prefieren pasar por la expulsión lo antes posible y sufrir la menor violencia posible? ¿O quieren intentar todo lo posible para ganar tiempo y tener una última oportunidad de impedir la expulsión? Atención: si se resiste con fuerza y consigue impedir la expulsión, puede que le pongan en **detención preventiva** [bbonlink.de/flyer-es-detention](https://www.bbonlink.de/flyer-es-detention) y le separen de su familia.

Por favor, comuníquese la expulsión o el intento de expulsión al servicio de seguimiento de expulsiones de la SFR e.V.:

**Abschiebemonitoring des Sächsischen Flüchtlingsrates**  
[www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/abschiebemonitoring/](https://www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/abschiebemonitoring/)



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación  
[bringbackourneighbours.de/](https://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

acudir a una cita con una autoridad, tienes que cancelarla. Lo mejor es que escribas un correo electrónico a la autoridad el mismo día de la cita. Debes tener una razón importante (por ejemplo, enfermedad) y enviar una prueba (por ejemplo, un certificado médico). Si faltas a una cita sin excusa, la autoridad puede denunciarte como «fugitivo» y poner tu nombre en la lista de búsqueda. Esto significa que la policía puede detenerte en cualquier lugar y que también puedes ser detenido más fácilmente en un centro de internamiento de extranjeros.

Si la policía te detiene, tienes derecho a llamar a tu abogado o a cualquier otra persona que te apoye.

Por favor, informe de cualquier intento de deportación al Observatorio de Deportaciones del Consejo de Refugiados de Sajonia:

**Abschiebemonitoring des Sächsischen Flüchtlingsrates**  
[www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/abschiebemonitoring/](https://www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/abschiebemonitoring/)



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación  
[bringbackourneighbours.de/](https://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 17/3/2026

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

ESPAÑOL | SPANISCH

Laufende Abschiebung

## Deportación en curso

*Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.*

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

ESPAÑOL | SPANISCH

Polizei und Abschiebungen

## Policía y deportaciones

*Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.*

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

Para muchos es un shock: la policía está ahí. Puede que haya muchos policías y también puede que sean muy antipáticos. No entienden lo mala que es la situación para ti. Tampoco llevan intérpretes. A menudo es difícil hablar con la policía y no entiendes lo que quieren.

En este folleto encontrarás más información sobre la **policía y las deportaciones** [bbonlink.de/flyer-es-police](https://bbonlink.de/flyer-es-police)

Aunque sea difícil, intenta mantener la calma. Los policías también pueden usar la fuerza, atarte o separar a las familias si creen que eres agresivo.

¿Quién es el policía al mando? Habla con él con calma. Lo siguiente es especialmente importante:

- ¿Hay algún miembro de la familia que no está en casa? ¿Cómo evitará la policía que se separe a la familia?
- ¿Hay alguien enfermo o embarazada? ¿Hay alguna prueba de ello? Pida a la policía que vuelva a llamar a un médico para comprobar su «aptitud para viajar».
- ¿Algún miembro de la familia tiene permiso de residencia o de estancia tolerada por estudios o trabajo? ¿Hay alguna solicitud de asilo abierta?
- ¿Alguien no se encuentra bien, por ejemplo con pánico agudo? Entonces pide que llamen a un médico de urgencias.

Intenta recabar información:

- ¿Viajará en autobús o, como suele ser habitual, en avión?
  - ¿Desde qué aeropuerto y a qué hora sale el vuelo?
  - ¿Le llevarán previamente a una comisaría de policía?
  - ¿Cuál es el destino de la deportación? ¿A qué ciudad llegará?
- Puedes llevar 20 kg por persona. No olvides lo más importante: medicamentos, documentos (certificados de nacimiento de los niños, documentos médicos, pasaportes, etc.), ropa para los primeros días...

La policía puede confiscarle dinero en efectivo para que usted mismo pague parte de los costes de su expulsión. También

La policía puede recogerle para expulsarle en muchos lugares, por ejemplo en su casa, en una cita con las autoridades, en el trabajo o en la calle. A veces la policía también intenta recogerle en casa de familiares o amigos si conoce su dirección. Esto se debe a que todas las direcciones que conoce una autoridad (oficina de asistencia social, oficina de inmigración, BAMF, ayuntamiento) son potencialmente peligrosas. La policía puede venir a cualquier hora del día, normalmente muy temprano por la mañana. A menudo ya no es posible evitar la expulsión. Sólo tienes unas horas antes de que te deporten en avión.

En este folleto encontrarás información sobre qué se puede hacer durante **una deportación en curso** [bbonlink.de/flyer-es-ongoing-deportation](https://bbonlink.de/flyer-es-ongoing-deportation)

### ¿Policía fuera del piso?

¡Mantén la calma y deja las luces apagadas! ¡No abras la puerta! Si la policía no puede ver que estás ahí, se tendrá que ir.

Puedes esconderte en la habitación de un compañero de piso y cerrar la puerta con llave.

Informa lo antes posible a tu abogado o a las personas que te apoyan. Necesitas asesoramiento urgente. Si la policía lo intenta una vez, suele volver pronto y volver a intentarlo.

### ¿Policía en el alojamiento / campamento?

¡La preparación cuenta!

e Averigua quién ha recibido una decisión negativa de la BAMF y corre riesgo de deportación.

¿Dónde hay buenos escondites en el campamento a los que pueda llegar rápidamente?

¿Qué trabajadores sociales o seguros son buenos y pueden ayudar? Habla con ellos.

¡Mantente al día de las fechas de deportación! Así sabrás cuándo puede entrar la policía en el campamento. Hay información disponible en Instagram, Facebook o Telegram, por ejemplo:

pueden registrar sus pertenencias en busca de dinero. Si te amenazan con expulsarte, lo mejor es que lleves el dinero a una persona de confianza. Puede utilizarlo para pagar a un abogado o enviarle el dinero después de su deportación. La policía debe darte un recibo cuando te quita algo, con el que un simpatizante o una abogada pueden comprobar si la policía estaba autorizada a hacerlo.

La policía suele quitarte el teléfono. Lo mejor es que puedas esconder un segundo teléfono en algún sitio. Si puedes, haz grabaciones de audio o vídeo en secreto. Insiste en que te dejen hacer al menos una llamada antes de que te quiten el teléfono: Llama a tu persona de confianza o a tu abogada. Si es posible, que venga una persona de apoyo a ayudarte con la expulsión. O pueden hacer otras llamadas por ti, como llamar a tu abogada. También puedes llamar a conocidos o amigos en el lugar de destino de tu deportación para que te recojan y organicen un lugar para que duermas.

Tú o la persona que te apoya también deberíais poneros en contacto con el **Centro de Control de Deportaciones** [bbonlink.de/page-es-contacts](https://bbonlink.de/page-es-contacts). Infórmale de tu situación y pregúntales cómo pueden ayudarte.

A continuación, la policía lleva a las personas a comisaría. A continuación se les lleva al aeropuerto o a un autobús para su deportación. La deportación suele durar varias horas. Sus simpatizantes o su abogado pueden utilizar este tiempo en su favor para impedir legalmente su deportación. Pero ahora tienen mucho que hacer, tienen que actuar con rapidez y estar disponibles al teléfono. Tal vez puedan presentar una solicitud de asilo de seguimiento ante el BAMF o una solicitud de estancia tolerada ante la autoridad de extranjería y una solicitud urgente contra la deportación ante el tribunal administrativo.

Si no ve ninguna posibilidad legal, también puede impedir la expulsión de otra manera. Pero tenga cuidado: ¡la policía suele reaccionar con dureza y violencia!

- Puede intentar defenderse y huir.

#### **Deportation Alarm**

[de.deportationwatch.net/en](https://de.deportationwatch.net/en)

Facebook: [@Deportation-Alarm](https://www.facebook.com/Deportation-Alarm)

Instagram: [@deport\\_alarm](https://www.instagram.com/deport_alarm)

Telegram: [@deportation\\_alarm](https://www.telegram.com/@deportation_alarm)

Cuando la policía entre en el campamento, quienes estén amenazados de deportación deben esconderse. Los que no están amenazados pueden ofrecer protección.

Debes organizarlo con antelación. Habla con la gente de tu alojamiento. Muchos tienen miedo o están preocupados por su propio procedimiento de asilo, pero juntos podéis evitar las expulsiones: Las personas que no corren riesgo de deportación pueden esconder a otras. Muchas personas podrían intercambiar habitaciones. Podéis reunirlos en la entrada durante las deportaciones para causar disturbios y distraer a la policía. Pueden avisarse unos a otros con silbatos.

¡Informa a otras personas sobre las deportaciones y el comportamiento de la policía! Para ello, intenta grabar en vídeo o audio en secreto. Observa con atención y escribe todo después.

### La policía te recoge en el trabajo:

Puedes explicar a tus compañeros que la policía no te está arresando por haber cometido un delito, sino que a menudo es muy brutal en las deportaciones. Si tu trabajo puede ser motivo de derecho de residencia, pide a tus compañeros que envíen por correo electrónico tu contrato de trabajo, una nómina actual o una carta de apoyo a tu abogado o a un colaborador.

### La policía te recoge en la autoridad o en un control de carretera:

Si existe un riesgo elevado de ser deportado, lo mejor es que siempre vayas acompañado de un amigo o de alguien que te apoye a una cita con las autoridades y que no vayas solo. Pueden ir a ver si hay policía fuera de la oficina de extranjería y en la habitación del funcionario y avisarte en secreto. Si no puedes

Vorbereitung auf eine Abschiebung

# Preparación para la deportación

Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.



Deutsche Übersetzung verfügbar  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

الترجمة إلى العربية  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](http://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaf e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

encontrarás más información en varios idiomas:

**Citizen Asylum Saxony**  
[citizenasylum.noblogs.org/](http://citizenasylum.noblogs.org/)

También existe la posibilidad de asilo en una iglesia. Esto significa que vives en una iglesia o en una casa parroquial. La policía sabe dónde estás, pero no puede venir a buscarte. Sin embargo, esto solo suele ser posible si se trata de una deportación a otro Estado de la UE debido al Reglamento de Dublín. Y lo mejor es que ya tengas contacto personal con miembros de la iglesia o con el/la párroco/a. Aquí encontrarás información inicial:

Puede encontrar esta información en la versión web

Abschiebung verhindern

# Evitar la deportación

Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](http://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaf e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

Aunque le cause **ansiedad y estrés** [bbonlink.de/flyer-es-stress](https://bbonlink.de/flyer-es-stress), puede prepararse para una posible deportación.

La policía puede venir por la noche, en cuyo caso todo tiene que suceder muy rápido. Esta información puede ayudarle en caso de una deportación en curso y, en el mejor de los casos, prevenirla:

Tenga preparadas las cosas más importantes: Medicamentos, documentos (certificados de nacimiento de los niños, documentos médicos, pasaportes, etc.)

Aclare con una persona de confianza que puede llamarla en cualquier momento si se encuentra en peligro. Escriba el nombre y el número de teléfono de esta persona y de su abogado en un lugar claramente visible y cuelgue la nota junto a la puerta.

Si es deportado, esta persona de confianza también puede enviarle cosas que no haya podido llevarse o haya olvidado.

¿Conoces a muchas personas que podrían acudir rápidamente en caso de peligro y bloquear tu deportación? Si es así, planifiquen juntos a quién informaréis. Esta persona puede transmitir la información a todos los demás (cadena telefónica). A menudo no encontrarás suficientes personas para bloquear la deportación.

Sin embargo, puedes contactar con personas individuales para que vengan a apoyarte y actúen como testigos. ¿Tiene pruebas de que usted o su familia no deberían ser deportados? Téngalas preparadas para poder mostrarlas rápidamente. Por ejemplo, informes médicos, sentencias judiciales, pasaportes de maternidad, cartas de autoridades o abogados. Manténgase en contacto regular con su abogado y sus partidarios. Asegúrese de que tienen los últimos documentos e información suya que puedan ayudarle a quedarse, por ejemplo, contrato de trabajo, documentos médicos, etc. Si lo desea, firme las **plantillas**

**bbonlink.de/page-es-forms** de este kit de emergencia y dáselas a alguien de confianza. Así podrán reaccionar rápidamente en caso de deportación si se le acaba el tiempo.

Hay más **información para los partidarios** [bbonlink.de/kit-es-support](https://bbonlink.de/kit-es-support), donde puedes encontrar **contactos** [bbonlink.de/page-es-contacts](https://bbonlink.de/page-es-contacts)

con autoridades y tribunales o políticos. Pueden llamar a partidarios por ti si te deportan.

Habla con familiares, amigos o conocidos sobre cómo pueden y quieren apoyarte y muéstrales la información.

Las deportaciones suelen ocurrir en secreto. La mayoría de la gente en Sajonia no sabe nada al respecto.

Puedes dar a conocer tu inminente deportación con la ayuda de tus seguidores. A veces esto también puede evitar una deportación en curso. Pero también es importante que más gente entienda lo malas que son las deportaciones.

Aquí tienes **consejos para protestar y dar a conocer las deportaciones** [bbonlink.de/page-es-publicity](https://bbonlink.de/page-es-publicity).

Piense en la información que quiere compartir públicamente y coméntelo con sus seguidores:

Por ejemplo, ¿pueden publicar esta información?

- ¿Cómo se produjo exactamente la deportación?
- ¿Cómo era su vida en Alemania? (Trabajo, escuela, trabajo voluntario, salud, delitos penales...)
- ¿Por qué tuvo que huir? ¿A qué le tiene miedo cuando regrese?
- ¿Quiere hacer público su nombre o fotos, cartas, vídeos de usted mismo o prefiere no hacerlo?

## ¿Cuándo corre peligro mi deportación...

Para poder evitar una deportación, primero debes saber si existe una amenaza de deportación y cuál es el grado de peligro:

- Una “tolerancia” / *Duldung* suele significar peligro de deportación.
- En estas tolerancias se indica: “Caduca el día de la deportación, independientemente de su validez” / *Erlischt unabhängig von der Gültigkeit am Tag der Abschiebung*
- Es especialmente peligroso si una *Duldung* solo es válida durante 3 meses.
- La “tolerancia de empleo” / *Beschäftigungsduldung* o la “tolerancia de formación” / *Ausbildungsduldung* no suponen ningún peligro.
- El peligro es grande incluso si se obtiene un “certificado de residencia temporal” / *Bescheinigung über den vorübergehenden Aufenthalt* = BÜVA. Un BÜVA es una hoja DIN A4 que se obtiene de la oficina de extranjería como “documento de identidad”, que a menudo sólo es válido durante un mes y supone un gran riesgo de deportación. Por favor, acude a un centro de asesoramiento lo antes posible si recibes un BÜVA en lugar de una autorización de residencia.
- También se puede ser deportado en las citas con la autoridad. Si se trata de una cita inusual, debes tener cuidado y cancelar la cita.
- También se puede ser deportado si no se ha entregado el pasaporte.
- Aunque hayas solicitado la residencia, también puedes ser deportado antes de que la oficina de extranjería haya tomado una decisión sobre tu solicitud. Puedes evitarlo si presentas una solicitud urgente o si solicitas a la dirección del estado que se comprometa a no deportarte. Los abogados o los centros de asesoramiento pueden ayudarte.
- Las personas con permiso de residencia, permiso de residencia temporal y los ciudadanos de la UE con libre

circulación no corren peligro.

- La deportación es posible incluso después de muchos años en Alemania o si se tiene trabajo, se está enfermo o los niños van a la escuela.

Cada caso es diferente. Necesita la ayuda de un **centro de asesoramiento** [bbonlink.de/page-es-contacts](https://bbonlink.de/page-es-contacts) o de un abogado experto en derecho de inmigración. Deben examinar su caso detenidamente para ver cuáles son sus posibilidades.

## ... y cómo puedo protegerme de las deportaciones?

Aquí puedes consultar las fechas de las deportaciones colectivas:

**Deportation Alarm**  
[de.deportationwatch.net/en](https://de.deportationwatch.net/en)  
Facebook: [@DeportationAlarm](https://www.facebook.com/DeportationAlarm)  
Instagram: [@deport\\_alarm](https://www.instagram.com/deport_alarm)  
Telegram: [@deportation\\_alarm](https://www.telegram.com/@deportation_alarm)

Puedes esconderte y dormir en otro sitio. Pero aun así debes cumplir con las citas con las autoridades o cancelarlas con justificación, por ejemplo, si estás enfermo.

¿Quieres saber si la policía ha estado en tu casa cuando no estabas? Los vecinos de confianza pueden informarte si hablas con ellos sobre ello. Si vives solo, también puedes poner un pequeño papel o un palillo firmemente en la ranura de la puerta cuando salgas de casa. Cuando vuelvas, podrás comprobar si alguien ha abierto la puerta.

W2eu ha escrito un folleto con consejos importantes sobre cómo evitar las deportaciones:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

También puedes encontrar información multilingüe sobre la resistencia a las deportaciones en No Border Assembly.

*Puede encontrar esta información en la versión web*

Existe la posibilidad de solicitar asilo. Esto significa que vives con otras personas donde la policía no puede encontrarte. Aquí

Puedes explicárselo a la Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF) o a la oficina de extranjería. Un pasaporte también facilita la deportación. Sin embargo, la oficina suele necesitar un pasaporte para expedir un permiso de residencia y un permiso de trabajo.

Cada caso es diferente. Necesita la ayuda de un **centro de asesoramiento bbonlink.de/page-es-contacts** o de un abogado experto en derecho de inmigración. Deben examinar su caso detenidamente para ver cuáles son sus posibilidades.

ESPAÑOL | SPANISCH

Asylverfahren

# Procedimiento de asilo

*Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.*



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](https://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

servicios sociales, puede ser aún más difícil. Cuando tengas el informe médico, entrégalo en la oficina de extranjería en un plazo máximo de dos semanas. Muestra esta información a tu médico:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

ESPAÑOL | SPANISCH

Chancen auf Bleiberecht

# Posibilidades de obtener el permiso de residencia

*Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.*



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación [bringbackourneighbours.de/](https://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
Contra la política de deportación de Sajonia

Si has abandonado tu país debido a la guerra o a la persecución, tienes derecho a asilo en Alemania.

Debes presentar una solicitud de asilo. La Oficina Federal de Migración y Refugiados (“Bundesamt für Migration und Flüchtling”, BAMF) decide sobre la solicitud.

En este vídeo encontrarás información breve sobre el derecho de asilo en Alemania en varios idiomas:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

Si has solicitado asilo, recibirás un permiso de residencia temporal / *Aufenthaltsgestattung* (también conocido como “tarjeta de identificación”).

## Audiencia / entrevista

Si Alemania es responsable de tu solicitud de asilo, la audiencia (también llamada entrevista) tendrá lugar en la Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF). Esta es tu oportunidad de justificar tu solicitud de asilo.

La audiencia es una cita muy importante y decisiva.

Por favor, prepárate bien para tu entrevista. ¡Es muy importante! Puedes escribir tus experiencias en orden cronológico y también traer algunas pruebas si las tienes. También puedes solicitar una reunión preparatoria en un centro de asesoramiento para refugiados.

Aquí encontrarás más información en varios idiomas sobre las leyes, tus derechos, la audiencia, la escuela y el trabajo en el procedimiento de asilo:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

## Alojamiento

Al inicio de tu procedimiento de asilo, vivirás en un centro de acogida, el llamado “Erstaufnahme”. Es posible que permanezcas allí hasta que se tome una decisión sobre tu solicitud o que te trasladen a otro alojamiento.

Hay varias formas de obtener un permiso de residencia con un permiso de estancia. A menudo es importante que se aclare la identidad, preferiblemente con un pasaporte, y que no se hayan cometido delitos graves. A veces solo se dispone de unos meses para obtener un pasaporte.

Cada caso es diferente. Necesita la ayuda de un **centro de asesoramiento [bbonlink.de/page-es-contacts](https://www.bbonlink.de/page-es-contacts)** o de un abogado experto en derecho de inmigración. Deben examinar su caso detenidamente para ver cuáles son sus posibilidades.

A veces es útil si trabajas, haces voluntariado y conoces personas que te apoyan. Esto se llama “buena integración”. Este es solo un resumen. No obtienes la residencia automáticamente: debes solicitarla y presentar muchas pruebas. Solo estás seguro cuando recibes una decisión positiva

## ¿Qué títulos de residencia existen?

Estos artículos de la Ley de Residencia son importantes:

- Artículos 25a (para jóvenes) y 25b (para adultos) por buena integración después de 3 años en Alemania.
- Hasta finales de 2025: artículo 104c “Residencia por oportunidad” si se vive en Alemania desde antes del 31.10.2017
- § 60c “Ausbildungs-Duldung” o § 16g “Aufenthaltserlaubnis zur Berufsausbildung”, si se está realizando una formación profesional o escolar de 2 o 3 años.
- § 19d: después de la formación, si trabajas en el mismo oficio.
- § 60d permiso de trabajo si estás en Alemania desde 2022 y trabajaste legalmente al menos un año.

Más información en 9 idiomas:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

Solo en español, sobre todo para personas de Venezuela:

 [bbonlink.de/residencia](https://www.bbonlink.de/residencia)

Welcome to Europe: folleto sobre el derecho de residencia (alemán/inglés):

*Puede encontrar esta información en la versión web*

Desafortunadamente, no puedes elegir dónde quieres vivir en Alemania. Serás enviado a una ciudad o pueblo determinado y tendrás que vivir allí en un apartamento o en un campamento. Puedes solicitar el traslado del centro de acogida inicial a otro alojamiento. También puedes solicitar el traslado de una ciudad a otra. Sin embargo, debes tener una buena razón para solicitarlo, ya que a menudo se rechaza.

Aquí encontrarás más información sobre el tema en alemán e inglés:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

Estos pueden ser, por ejemplo, motivos para un traslado:

- un trabajo que puedas empezar en otra ciudad
- familiares con los que quieras vivir en otra ciudad
- practicar tu religión
- cuidar de familiares
- empezar a estudiar
- empezar una formación profesional

Recuerda que tienes que demostrarlo todo y explicarlo bien.

## Cartas

Si te mudas, debes comunicar tu nueva dirección a la Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF), a la Oficina de Extranjería y, posiblemente, al tribunal. Esto es muy importante, ya que las cartas siempre se envían a la última dirección que hayas comunicado a las autoridades. Infórmate pronto sobre las cartas de las autoridades, ya que contienen información importante y plazos cortos en los que debes reaccionar.

## Documentos

Para demostrar tu identidad en Alemania ante las autoridades, es mejor presentar todos los documentos oficiales que tengas. El pasaporte es el mejor documento. La ley establece que debes entregarlo a la oficina de extranjería si lo tienes. Por desgracia, el pasaporte se pierde o es robado con frecuencia durante la huida.

## Estancia por parte de la comisión de casos de extrema gravedad - “Härtefallkommission”

Aquí encontrarás un folleto en 11 idiomas con más información sobre Sajonia:

 [bbonlink.de/hfk](https://www.bbonlink.de/hfk)

## Residencia por motivos familiares:

Puedes obtenerla si tienes hijos o estás casado/a con alguien que tiene residencia o es ciudadano alemán. Atención: A veces debes volver a tu país, pedir un visado y regresar. Con hijos, debes demostrar que los cuidas. A veces piden prueba de paternidad. También puedes solicitar residencia si estás embarazada o tienes todos los documentos para casarte. Es muy importante que cuentes con el apoyo de un centro de asesoramiento o de un abogado.

## Una nueva solicitud de asilo, una llamada solicitud de seguimiento según el artículo 71 de la Ley de Asilo

Si la situación en tu país de origen ha cambiado mucho o tienes nuevas pruebas de por qué estás en peligro allí, puede ser útil presentar una solicitud de seguimiento. ¿Quizás hasta ahora no te has atrevido a contar las verdaderas razones por las que has tenido que huir? Para ello, necesitas el apoyo de abogados o de un centro de asesoramiento. Por favor, no vayas solo a la Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF) y presentes una solicitud sin antes asesorarte.

## Protección contra la deportación por enfermedad grave § 60, apartado 7, de la Ley de Residencia

Si padeces una enfermedad física o psíquica grave, la expulsión puede ser realmente peligrosa. Las autoridades siempre creen que estás sano. Debes demostrar tu enfermedad con un informe médico especial, lo que puede llevar semanas. El tratamiento de las enfermedades mentales, en particular, es muy largo. Si tienes una tarjeta sanitaria (Krankenbehandlungsschein) de los

Abschiebegefahr - Tipps bei Stress und Angst

# Consejos para el estrés y la ansiedad

*Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.*



الترجمة إلى العربية  
Translation to English available  
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar  
Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación  
[bringbackourneighbours.de/](https://bringbackourneighbours.de/)

Last updated: 8/7/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden



**BRING BACK OUR NEIGHBOURS**

Contra la política de deportación de Sajonia

La ansiedad, la ira o el insomnio son reacciones normales de su cuerpo cuando existe riesgo de deportación. Esto se debe a que el riesgo de deportación implica mucho estrés.

La causa del riesgo de deportación son las leyes y autoridades racistas. No podemos resolver estos problemas con estos consejos. Pero tal vez algunos de los consejos puedan ayudarle a calmarse si está entrando en pánico. Quizás estos consejos puedan ayudarle a sentirse más fuerte y a seguir luchando contra las deportaciones.

Si estás muy asustado y en pánico o si crees que estás fuera de ti, fuera del mundo, entonces ayuda si puedes saborear, oler o sentir algo intenso. Esto puede sacarte de un shock.

Por ejemplo, puedes:

- Saborear: morder un limón o un chile o masticar chicle fuerte.
- Oler: mantener olores fuertes como el limón, la lavanda, el pachulí o un aroma agradable bajo la nariz.
- Sentir: acaricie su piel con una pelota de masaje, un cepillo o algo áspero. O puede golpear una banda de goma en su muñeca. Puede correr agua fría sobre sus manos o cara o tomar una ducha caliente-fría. Escucha: Escucha tu canción favorita o sonidos relajantes del mar, el viento, la lluvia o el bosque.

Es importante que estas sean estrategias que sean útiles a corto plazo y no perjudiciales a largo plazo. Se trata de salir de un estado de miedo y pánico en el momento para que luego puedas volver a estar activo y hacer algo sobre el riesgo de deportación.

El miedo a la deportación a veces trae malos recuerdos de huida, guerra y persecución. El miedo a la deportación en sí mismo puede ser traumático. La terapia psicológica profesional es entonces de gran ayuda para muchas personas. Pero es particularmente difícil para los refugiados sin residencia conseguir psicoterapia. En Sajonia, existen los PSZ, centros de asesoramiento psicosocial, que a veces pueden ayudar un poco más rápido y cuentan con intérpretes.

**PSZ Sachsen**  
**psz-sachsen.de**

Aquí también hay que esperar a menudo varias semanas.

Por eso, aquí encontrará mucha información multilingüe sobre enfermedades mentales, traumas y pánico, y sobre lo que puede hacer usted mismo para sentirse mejor:

Libro en línea gratuito con muchos ejercicios con imágenes, descripciones y archivos de audio de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

📄 [bbonlink.de/whoes](https://www.bbonlink.de/whoes)

Vídeo sobre Tapping (no se necesita idioma):

📄 [bbonlink.de/tappings](https://www.bbonlink.de/tappings)

Vídeos para refugiados en 17 idiomas con información sobre el trauma:

📄 [bbonlink.de/flightandtrauma](https://www.bbonlink.de/flightandtrauma)

Ejercicios de texto y audio de "Refugee Trauma Help" sobre enfermedades mentales, trauma y pánico:

*Puede encontrar esta información en la versión web*

No te quedes solo con tu ansiedad: reúnete con otras personas, habla de tus sentimientos, pide ayuda. Sal y muévete (haz deporte, corre, sal a caminar) para combatir el miedo paralizante. A muchas personas también les resulta útil mantenerse activas y unirse a otros en campañas contra la deportación. ¡Tú puedes hacer algo!

Si no conoces a nadie, puedes encontrar contactos iniciales con refugiados y simpatizantes políticamente activos aquí:

*Puede encontrar esta información en la versión web*