



VOZ DE RESILIENCIA

· Diario para mujeres migrantes ·







VOZ DE RESILIENCIA

Diario para mujeres migrantes

Bienvenida a este espacio seguro, hecho especialmente para ti. Este cuadernillo es más que un diario; es una compañera en tu travesía, diseñado con amor y empatía para brindarte apoyo emocional y una caja de herramientas que actúan como primeros auxilios para tu bienestar.

Aquí encontrarás momentos para la reflexión, la expresión creativa y valiosa información sobre contactos humanitarios dispuestas a ayudarte.

Este diario es tuyo y puedes hacer lo que quieras hacer con él **jescribir, dibujar, rayar o marcar donde quieras!**

Juntas, construimos un camino de fortaleza y apoyo mutuo.

UNA HISTORIA DE RESILIENCIA



María tiene 25 años y trabaja como vendedora en un comercio de su localidad.



Luego de la pandemia, el local decide despedir a sus empleados, María está muy preocupada.



María es madre de Juanito, de 6 años, y Clara, de 3 años. Ellos son su fortaleza y por ellos, trata de mantener una actitud positiva.



Gracias a sus vecinos y amigas, María consigue trabajos temporales e ingresos adicionales para cubrir sus gastos básicos y mantener a su familia a flote.



Inspirada por el amor y apoyo de sus hijos, María eventualmente encuentra un trabajo que le brinda estabilidad financiera.



La mejor amiga de María le dice que la admira mucho por su resiliencia ante toda la situación. María le pregunta: ¿Qué es la resiliencia?



Su amiga le dice que la resiliencia es la fuerza con la que ella transitó sus emociones, pero se mantuvo firme en la búsqueda de soluciones a pesar de los cambios inesperados.

Eso es resiliencia y es muy admirable.



En medio de esta difícil travesía que has emprendido, es importante mantener presente tu identidad, lo que eres y lo que te moviliza.

¿Dónde naciste?

¿Qué te inspira a avanzar?

¿Cómo te gusta que te llamen?

¿Qué palabra te definiría?





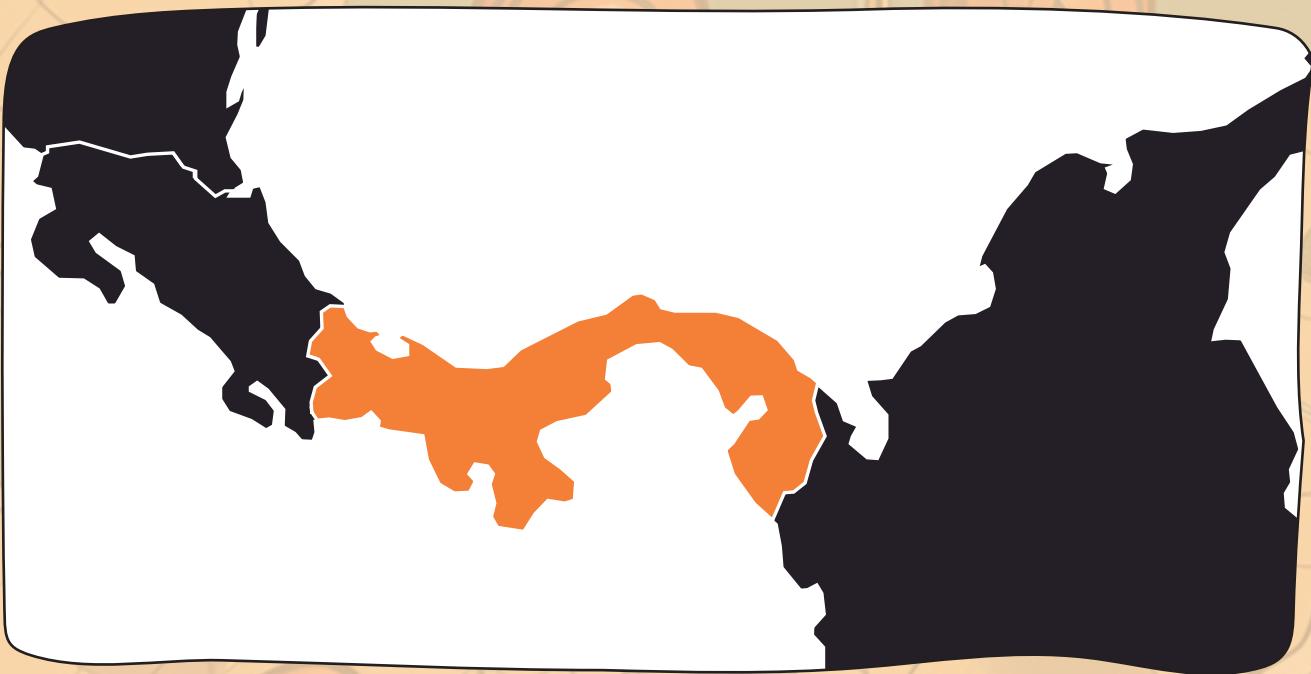
“Creo que si uno escribe bien, puede escribir sobre casi cualquier cosa. Solo hay que leer mucho y escribir mucho.”

Edwidge Danticat (1969-) | Escritora haitiana-estadounidense, sus obras exploran temas como la diáspora haitiana y la experiencia migratoria.





CENTROS DE APOYO EN PANAMÁ



A continuación te brindamos números de teléfono que ofrecen atención a mujeres y brindan orientación o apoyo legal y psicosocial. Son líneas gratuitas en su mayoría y atienden denuncias de violencia.

Líneas de atención las 24 horas

📍 Ministerio de la Mujer
182

📍 Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia
+507 6378-3466



CENTROS DE APOYO EN

COSTA RICA



Lineas de atención las 24 horas

💡 Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU)
1161

💡 Línea Nacional de Atención contra la Violencia Doméstica
911



CENTROS DE APOYO EN
NICARAGUA Y HONDURAS



NICARAGUA

📍 Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez (MIFAN)

180

📍 Comisaría de la Mujer

130

HONDURAS

📍 Línea de la Mujer

180

📍 Línea de Atención del Instituto Nacional de la Mujer (INAM)

221-4826 / 221-3637



"Aunque estés lejos del país, siempre está presente cuando hablas de él, te ves al espejo, preparas una arepa o haces una videollamada con tu familia o amigos."

Gladys Ibarra (1960-) | Actriz, productora, presentadora de televisión y exmodelo venezolana que actualmente, vive en Inglaterra.





CENTROS DE APOYO EN

EL SALVADOR Y GUATEMALA



EL SALVADOR

📍 Línea de Atención del Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU)

126

GUATEMALA

📍 Observatorio de las Mujeres - Ministerio Público

1572



“Trabajo todos los días, para mí es tan natural como respirar.”

Carmen Herrera (1915-2022) | Pintora abstracta cubano-estadounidense. Aunque su trabajo fue ampliamente reconocido en el mundo del arte, su éxito comercial llegó tarde. Después de emigrar a Nueva York en la década de 1930, encontró su estilo distintivo, centrado en la geometría y el minimalismo. A los 101 años, finalmente recibió la aclamación mundial que merecía.



CENTROS DE APOYO EN
MÉXICO

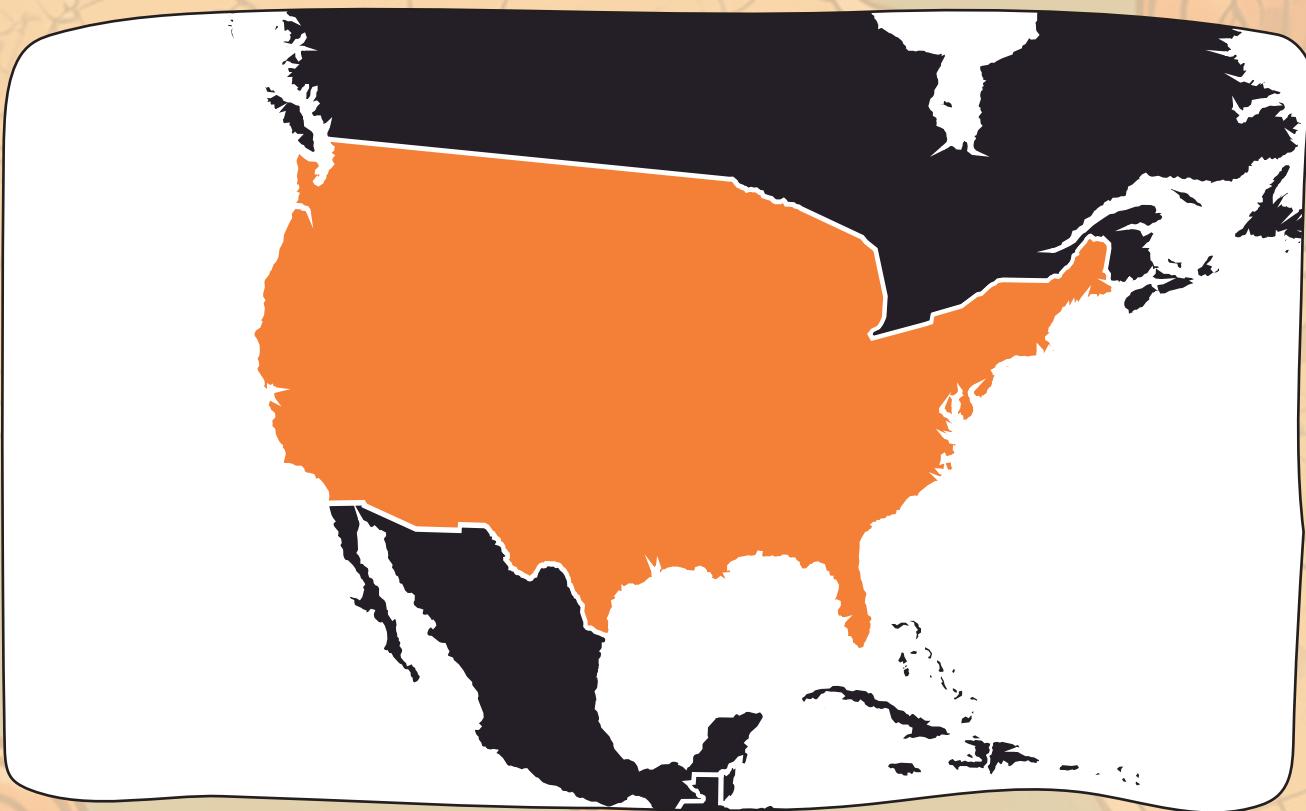


Secretaría de las Mujeres

800 10 84 053



CENTROS DE APOYO EN ESTADOS UNIDOS



TEXAS

 **Casa de Misericordia (Bilingüe)**

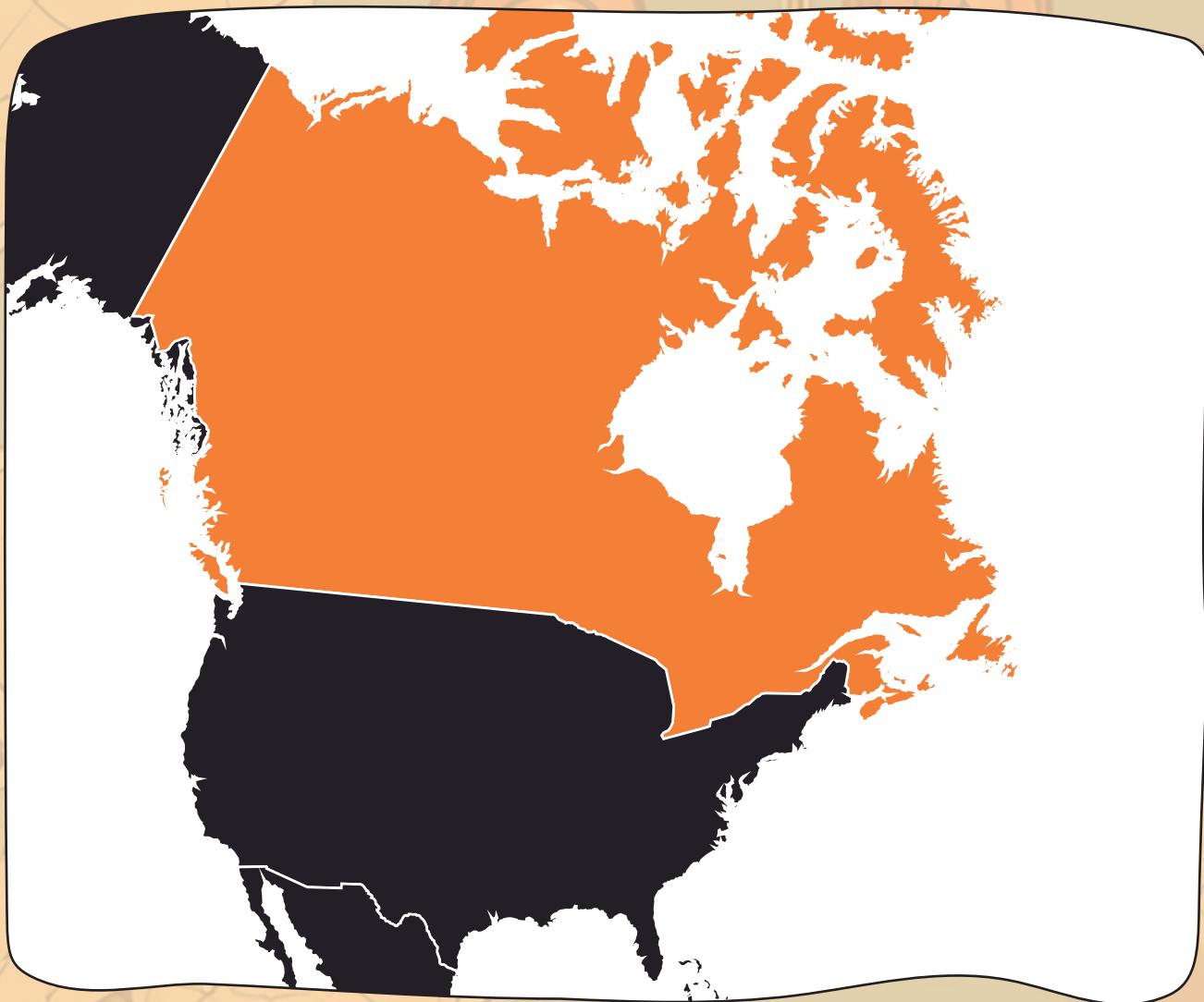
Línea de Emergencia: 956-712-9591
Llamada sin costo: 877-782-2722

 **Centro de Violencia Sexual y Familiar (Bilingüe)**

Línea de Emergencia 1: (915) 593-7300
Línea de Emergencia 2: (800) 727-0511



CENTROS DE APOYO EN
CANADÁ



Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica
1 800 393 3933



Todo el personal humanitario que consigas a lo largo de tu camino tiene el mandato de apoyarte y orientarte para la preservación de tus derechos humanos



Este apoyo no tiene ningún costo
y bajo ningún concepto deben
solicitarte a cambio dinero, favores
o intercambios de ningún tipo.



“La música es una forma de expresión universal que une a las personas sin importar su idioma o cultura.”

Carmen Miranda (1909-1955) | Cantante y actriz brasileña conocida por su extravagante estilo y su participación en películas de Hollywood. Emigró a Estados Unidos en la década de 1940, convirtiéndose en un ícono de la cultura popular. Sus vibrantes actuaciones y su distintivo tocado de frutas la convirtieron en un símbolo de la alegría y la exuberancia tropical.





Si ves a una niña o niño que es parte de tu familia o de tu círculo cercano llorar durante este trayecto, **¿qué le dirías?**

En vez de decir...

Tranquil@, no llores, no pasa nada, vamos a seguir y verás que todo será para bien,
tu eres valiente y l@s valientes no lloran.

Intenta decir...

Te entiendo, es una situación muy difícil y provoca mucha tristeza, es normal llorar.

¿Necesitas compañía o quieres un poco de agua?



Todas las emociones son válidas, si alguien necesita llorar en un momento, tratemos de no prohibírselo o restarle valor, démosle compañía, **solo transitando y validando las emociones tendremos la fortaleza para poder avanzar.**

Como si de un camino se tratase, cada emoción es necesaria para llegar a un destino, a veces encontraremos senderos tranquilos y serenos, otras veces empinados, oscuros y fuertes. **Es importante aprender a reconocer y entender nuestras emociones para avanzar por la vida con más calma y seguridad.**

LA ALEGRÍA

Es esa sensación de felicidad que nos llena de energía y nos hace sonreír. Puede surgir de pequeñas cosas, como compartir momentos con amigos o lograr una meta importante.



LA TRISTEZA

Es normal sentirse triste en ocasiones. Es como una nube gris que pasa por nuestro cielo interior. Permite sentir la tristeza y date tiempo para sanar.

EL MIEDO

A veces, enfrentamos situaciones que nos dan miedo, como lo desconocido o los cambios. El miedo nos protege, pero también puede limitarnos. Aprender a enfrentarlo nos hace más valientes.

LA IRA

La rabia es como un fuego que arde dentro de nosotros cuando nos sentimos frustradas o injustamente tratadas. Aprender a manejarla nos ayuda a resolver conflictos de manera constructiva.

EL DESAGRADO

Lo experimentamos ante situaciones, personas o cosas que no nos resultan agradables o nos generan malestar. Es una reacción que puede manifestarse como incomodidad o disgusto. Por ejemplo, el desagrado puede surgir al enfrentarnos a una tarea tediosa o a una situación conflictiva.



VOZ DE RESILIENCIA

Recuerda, **todas nuestras emociones son válidas** y forman parte de nuestra experiencia humana.

No hay emociones buenas o malas, solo son señales que nos indican cómo nos sentimos en un momento dado. Tómate un momento cada día para reconocer tus emociones y entender todo lo que están diciendo.



Si sientes que alguna emoción te sobrepasa y necesitas hablar con un profesional puedes acudir al directorio de la página 8 a la 17 y acudir a las instituciones que te pueden prestar apoyo.



A young girl with dark skin and curly hair is shown from the chest up, looking upwards with a surprised or curious expression. She is wearing a blue jacket over a yellow shirt and a blue backpack. The background is a warm, hazy orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. A large, faint watermark of the word "LOVE" is repeated across the page in a stylized, flowing font.



"Vivir mejor se aprende."
María | Mujer migrante latina. 2024

ACCIONES PARA TU BIENESTAR

A continuación enumeramos tres acciones que puedes llevar a cabo al experimentar o sentir cada una de las emociones que hemos aprendido a identificar.

Pruébalas y luego puedes encerrar en un círculo cuál te es más útil:

ALEGRÍA

1. Bailar al ritmo de tu música favorita.
2. Salir a caminar bajo el sol y disfrutar del aire fresco.
3. Compartir una comida con amigos o familiares.

Y tú ¿qué haces?

TRISTEZA

1. Escribir en una hoja o en este cuadernillo sobre lo que sientes.
2. Ver una película o serie reconfortante
3. Abrazar a un ser querido y de confianza y compartir tus emociones con esa persona.

Y tú ¿qué haces?



DESAGRADO

1. Tomar un descanso y alejarse de la situación que causa desagrado.
2. Practicar la atención plena o la meditación para calmar la mente (guía para atención plena en página 26).
3. Hablar con alguien de confianza sobre lo que estás experimentando para desahogarte.

Y tú ¿qué haces?



IRA

1. Hacer ejercicio físico para liberar la energía acumulada.
2. Utilizar técnicas de respiración profunda para calmarse (guía para respiración profunda en página 26).
3. Escribir sobre lo que sientes en una hoja, que luego desecharas, para expresar tus sentimientos de manera segura.

Y tú ¿qué haces?

MIEDO

1. Practicar la visualización positiva para imaginar un resultado favorable.
2. Crear una lista de frases positivas y repetirlas en momentos de miedo.
3. Buscar apoyo y hablar con alguien de confianza sobre tus temores para sentirte comprendido y apoyado.

Y tú ¿qué haces?





VOZ DE
RESILIENCIA

TÉCNICA DE ATENCIÓN PLENA

El siguiente ejercicio de respiración te permitirá relajarte en momentos de mucha tensión o dónde te cueste identificar tus emociones:

1.

Encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones. Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta pero relajada.

2.

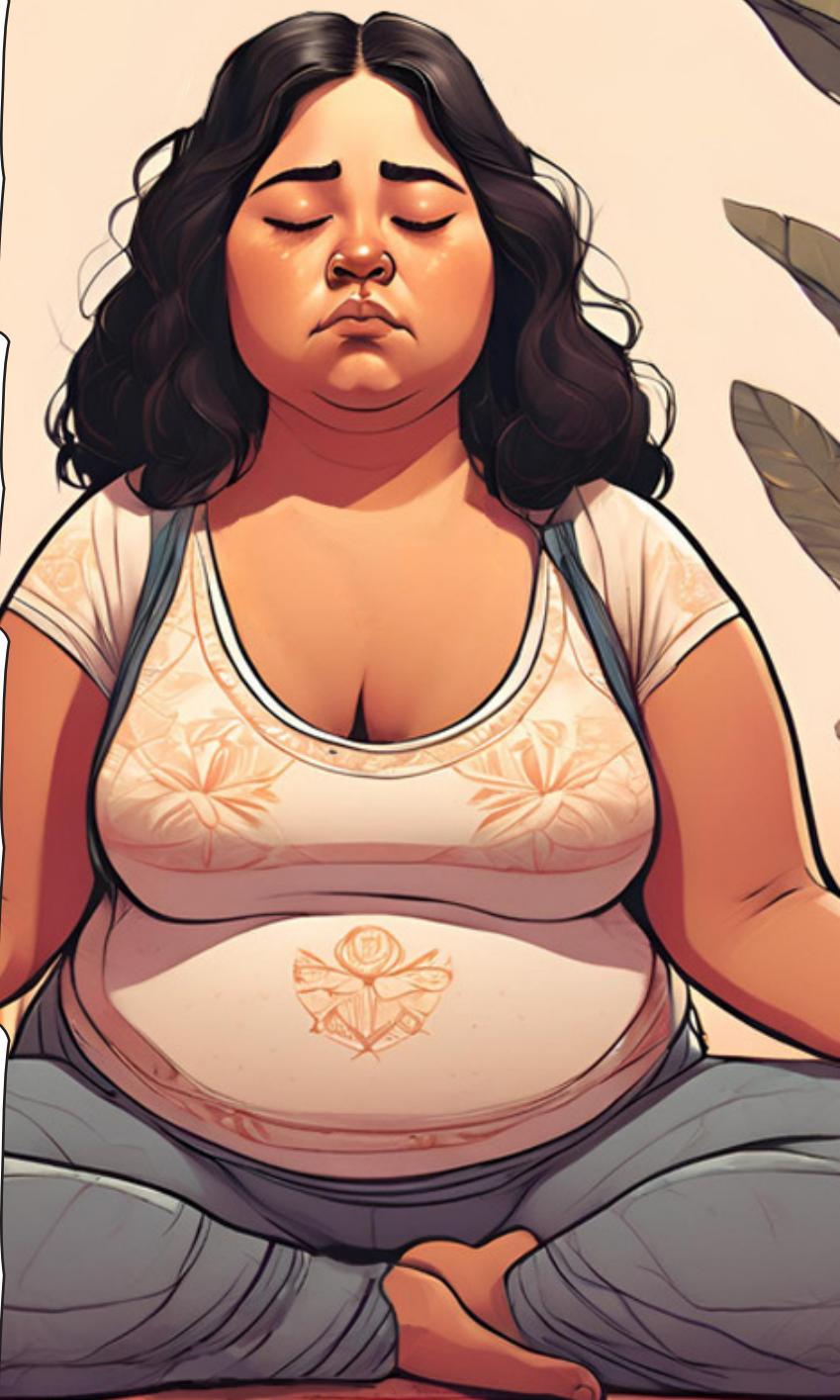
Cierra suavemente los ojos o baja la mirada hacia un punto fijo frente a ti.

3.

Comienza por enfocarte en tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, sintiendo el movimiento de tu pecho o abdomen.

4.

Con cada inhalación, permite que tu atención se centre en la sensación del aire fresco que entra en tus fosas nasales. Con cada exhalación, siente cómo el aire caliente sale.



A medida que te concentras en tu respiración, es natural que tu mente divague.

Cuando notes que tu mente se aleja, simplemente reconoce los pensamientos y suavemente trae de vuelta tu atención a tu respiración.



Continúa respirando de esta manera durante varios minutos, permitiendo que tu mente se calme y se aquiete.

Observa cualquier sensación física, pensamiento o emoción que surja durante la práctica, sin juzgarlos ni aferrarte a ellos.

Déjalos pasar como nubes en el cielo...

Si te resulta útil, puedes contar las inhalaciones y exhalaciones para mantener tu atención en el momento presente.

Al finalizar la práctica, tómate un momento para estirarte suavemente y notar cómo te sientes.

Abre los ojos lentamente y regresa al entorno que te rodea con atención plena.

Puedes realizar este ejercicio en cualquier espacio que te encuentres, no necesitas de ninguna condición especial más que tener la voluntad de hacerlo.

Si sientes que alguna emoción te sobrepasa y necesitas hablar con un profesional puedes acudir al directorio de la página 8 a la 17 y acudir a las instituciones que te pueden prestar apoyo.



VOZ DE RESILIENCIA

Emprendiste este viaje con un objetivo en mente, has avanzado hasta aquí por una razón, reconocer y recordar nuestras metas nos ayuda a organizarnos para alcanzarlas.

NO LAS PIERDAS DE VISTA.

¿Qué te hace sentir emocionada cuando piensas en tu futuro?

¿Qué metas te gustaría alcanzar en los próximos años?





¿Qué actividades te hacen sentir feliz y completa?



¿Qué necesitas para alcanzar tus sueños?

Es mejor un paso en la dirección correcta que miles sin saber a dónde vas.

QUÉ RECUERDAS DE...

Cuando piensas en tu vida hasta ahora hay momentos que recordamos con cariño en cada etapa que hemos pasado, esos momentos nos ayudan a tomar decisiones hoy y son valiosos para poder reconocernos y avanzar.

Tu niñez...

Tu adulterz...



Tu juventud...

Tu edad avanzada...
(si ya llegaste a ella)

¿SABÍAS QUE MIGRAR TAMBIÉN NOS PRODUCE UN DUELO?

Cada perdida que enfrentamos a lo largo de nuestra vida es un duelo, la muerte de alguien querido, una separación amorosa, terminar una etapa de la vida e incluso **migrar de país**. En cada duelo pasamos por distintas etapas, estas no suceden en orden y podemos pasar de una a otra rápidamente o durar mucho tiempo en una, es un proceso que se hace más llevadero con acompañamiento profesional.



NEGACIÓN

Te niegas a aceptar la realidad de la pérdida. Puedes sentirte abrumada por emociones como shock, incredulidad o confusión.



"Esto no puede estar pasando, debe ser solo un mal sueño."
"No puedo creer que esto esté sucediendo, seguro que hay un error."

IRA

Sientes mucha frustración y enojo. Puedes sentirte injustamente tratada y a menudo buscas culpables.



"¿Por qué a mí? Es injusto que esto me esté pasando."
"Estoy enojada con el mundo, con los médicos, con Dios, con todo."



"Si tan solo hubiera hecho algo diferente, tal vez las cosas serían diferentes."
"Prometo cambiar mi vida si esto se revierte, haré cualquier cosa."

NEGOCIACIÓN

Intentas negociar o hacer acuerdos para evitar la pérdida o sufrimiento, como promesas a una misma, a otros o incluso a fuerzas superiores.

DEPRESIÓN

Experimentas una profunda tristeza y desesperanza. Puedes sentirte abrumada por la realidad de la pérdida y experimentar emociones como la soledad, la tristeza y la apatía.

*"No puedo soportar esta tristeza,
siento que no hay esperanza."
"Me siento tan sola, como si nunca
pudiera volver a ser feliz."*



ACEPTACIÓN

Logras aceptar la realidad de la pérdida. Esto no significa necesariamente que estés feliz con la situación, pero comienzas a encontrar paz y adaptarte a la nueva realidad.

"Aunque duele, sé que debo seguir adelante y aceptar lo que ha sucedido." "Estoy encontrando paz en aceptar lo que no puedo cambiar."



Si sientes que alguna emoción te sobrepasa y necesitas hablar con un profesional puedes acudir al directorio de la página 8 a la 17 y acudir a las instituciones que te pueden prestar apoyo.

A lo largo de este trayecto y de la vida, manejamos muchas dificultades y retos que hacen que nos estrememos, y en esos momentos, puedes utilizar la dinámica “pulsa” para manejar el nivel de estrés.

La técnica “pulsa” es una técnica de autoayuda simple de aprender y utilizar, combina aspectos de la acupuntura china milenaria con elementos de la psicología moderna.

1. Identifica el problema

Lo primero es identificar el problema que quieras abordar. Puede ser una situación general que produzca ansiedad o una preocupación específica.

Tenla en tu mente.

2. Identifica tu nivel de ansiedad

Ahora, valora del 1 al 10 el nivel de ansiedad que sientes al pensarla y luego comenzarás a dar pulsaciones con las puntas de los dedos en determinados puntos del cuerpo, al tiempo que dices frases positivas sobre ti misma.

Prueba estas frases positivas:

No fue tu culpa

Eres digna de amor

Eres buena persona

Eres brillante

Llorar está bien

Lograrás tus metas



Los puntos a presionar son:

La cabeza

Las cejas

El costado del ojo

La parte inferior de los ojos

La parte inferior de la nariz

El mentón

La clavícula

El pecho

El costado, debajo de las axilas

Repite las frases durante todo el momento que lo hagas, al terminar, vuelve a medir el nivel de ansiedad. Si todo ha ido bien, será menor.

Puedes practicarlo sola. Si tienes hijos e hijas pequeñas, puedes hacérselo junto a ellos, repitiendo e invitándolos a repetir frases que los empoderen igualmente.

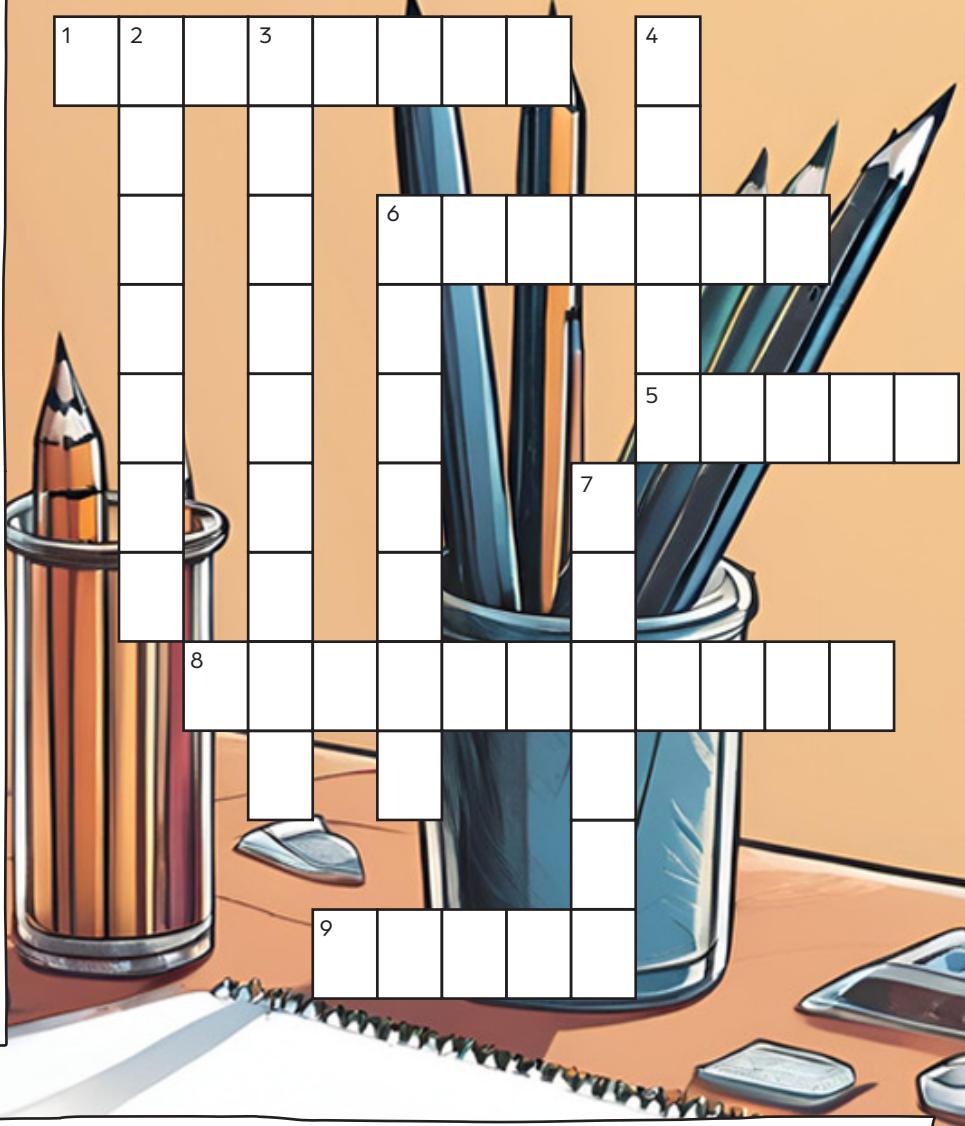
Puedes pensar que es algo tonto y que no tendrá efecto, pero la ciencia ha demostrado que realmente funciona. ¡Animate!

Si sientes que alguna emoción te sobrepasa y necesitas hablar con un profesional puedes acudir al directorio de la página 8 a la 17 y acudir a las instituciones que te pueden prestar apoyo.

CRUCIGRAMA

VERTICALES

- 2- Vínculo especial y de confianza entre personas.
- 3- Lo que sentimos cada día ante las situaciones que enfrentamos (ira, miedo, alegría, tristeza, etc.)
- 4- Estado de tranquilidad y balance de las emociones.
- 5- Nuestro nucleo de relaciones, lo más importante en la vida para muchos.
- 7- Nos impulsan a seguir adelante, los imaginamos dormidos y buscamos hacerlos realidad.



HORIZONTALES

- 1- Valor para enfrentar los desafíos.
- 5- Lo que todos buscamos.
- 6- Nos lo brindan personas de confianza en momentos difíciles.
- 8- La capacidad para superar obstáculos y anteponernos ante las caídas.
- 9- Nuestros objetivos a alcanzar.

SOPA DE LETRAS

Encuentra las siguientes palabras:

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Emociones | <input type="radio"/> Mujer |
| <input type="radio"/> Apoyo | <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Pulsa |
| <input type="radio"/> Cuidado | <input type="radio"/> Fuerza | <input type="radio"/> Red |
| <input type="radio"/> Derechos | <input type="radio"/> Futuro | <input type="radio"/> Resiliencia |
| <input type="radio"/> Determinación | <input type="radio"/> Metas | <input type="radio"/> Respiración |

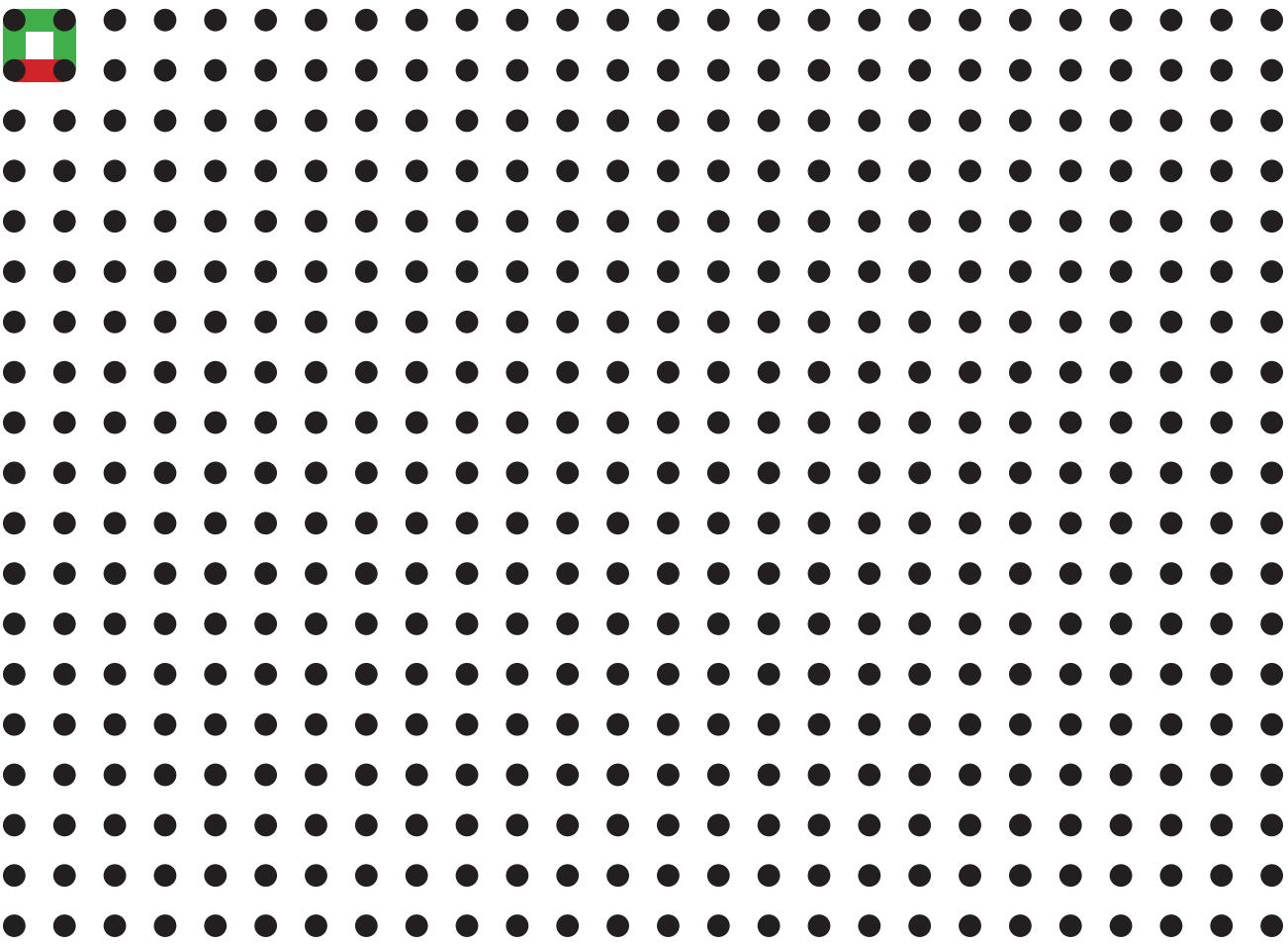
Las palabras se pueden encontrar en cualquier dirección.



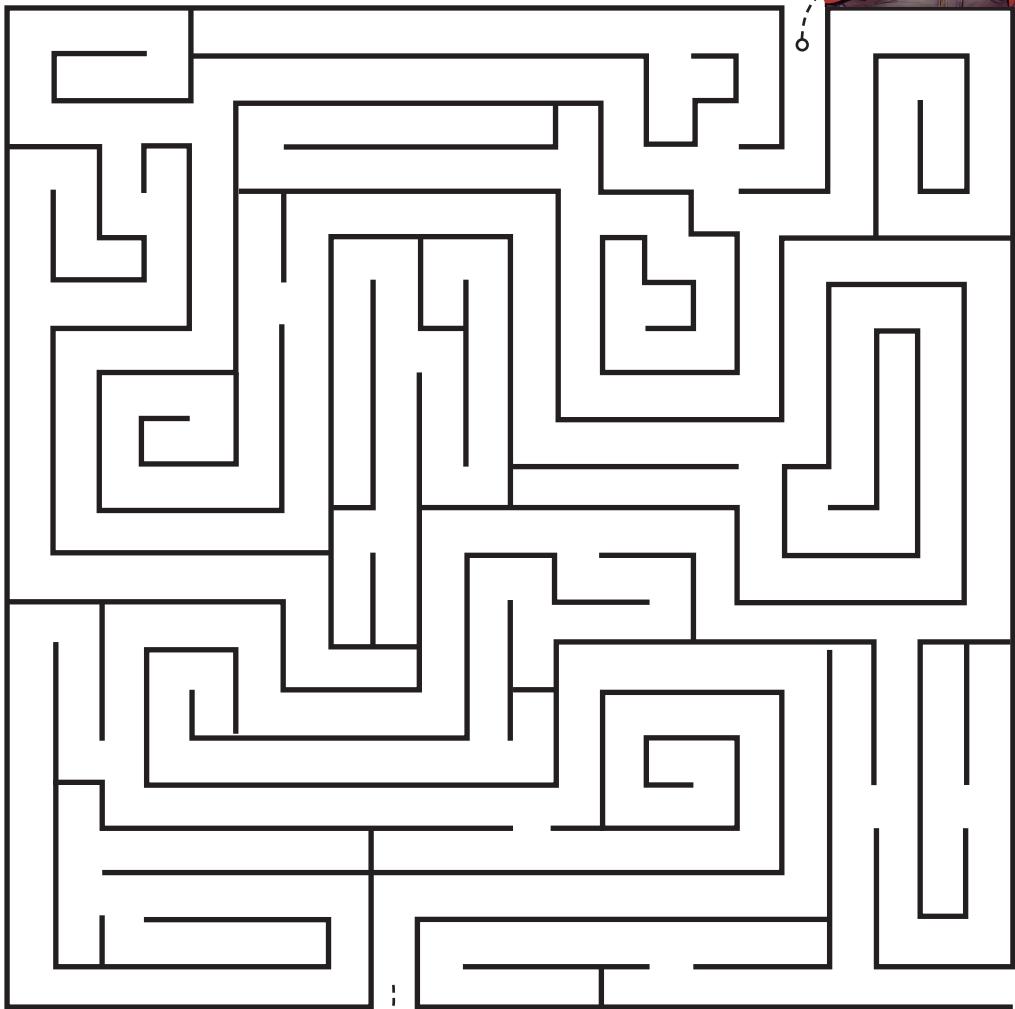
BATALLA DE PUNTOS

1. Invita a una compañera a jugar, se necesitan dos personas.
2. En la cuadrícula, marquen una raya entre dos puntos, por turnos.
3. Cada vez que alguna logre cerrar un cuadro, **gana 1 punto**.
4. Gana quien logre tener más puntos al final del juego.

Ejemplo



LABERINTO



Tu mayor sueño... ✕



¿CONOCES A MARIÁ?

María era una mujer joven y trabajadora que había estado unida con Juan durante cinco años. Al principio, su relación era apasionada y llena de amor. Sin embargo, con el tiempo, Juan comenzó a mostrar signos de control, le pedía la clave de su celular y le revisaba las conversaciones. También signos de manipulación como reclamarle que él trabajaba todo el día y ella no lo complacía como lo merecía.



En su día a día, María notaba que Juan se volvía cada vez más irritable y crítico. Pequeñas discusiones sobre cosas sencillas se convertían rápidamente en grandes confrontaciones. María intentaba calmar las cosas, pero sentía que caminaba sobre cáscaras de huevo.



Un día, después de una discusión sobre las finanzas del hogar, Juan perdió el control. Gritó, rompió objetos y finalmente empujó a María contra la pared. María quedó conmocionada y asustada por la violencia de Juan. Se encerró en el baño, temblando de miedo. Después del incidente, Juan se disculpó profusamente. Prometió que nunca más la lastimaría y le aseguró que la amaba más que nunca. María, deseando creer en sus palabras, aceptó su disculpa y la reconciliación pareció traer un breve alivio a la tensión en su relación.



Sin embargo, con el tiempo, el ciclo comenzó de nuevo. Las discusiones volvieron, la tensión se acumuló y la violencia estalló una vez más.

María se siente atrapada en un ciclo de amor, miedo y confusión.

¿Conoces a María o a alguna mujer que esté pasando por lo mismo?

Si alguna parte de esta historia te resonó, podría sugerir la presencia de una situación de violencia de género. Es esencial buscar ayuda y apoyo de profesionales capacitados en casos de violencia de género.

En el directorio de las páginas de la 8 a la 17 podrás conseguir organizaciones que pueden prestarte apoyo.



Recuerda que **nunca eres culpable de recibir violencia** y que reconocer y abordar la violencia de género es fundamental para tu bienestar y seguridad.

En la travesía de la vida, a veces olvidamos el poder que reside en quienes nos rodean. Tu red de apoyo está más cerca de lo que imaginas: en sonrisas, abrazos y manos dispuestas. **No estás sola, en los momentos difíciles, hay quienes desean ser tu fortaleza.**

Pedir ayuda es valentía y juntas, podemos enfrentar cualquier desafío. Hagamos un ejercicio, anota a quién es la primera persona con la que desearías hablar cuando:

Te pasa algo bueno

Tienes un accidente

Necesitas desahogarte

Estás triste

Tienes una duda

Quieres una opinión

Estas personas son tu red de apoyo, cuando te sientas sola, necesites hablar con alguien o requieras ayuda, recurre a ellos o ella y, si la situación les es muy difícil de controlar, siempre puedes acudir al directorio de las páginas de la 8 a la 17.



"No teníamos grandeza, pero bendita la necesidad con la que nos criamos, porque hoy puedo entender y comprender a la gente que más necesita."

Paulina Tamayo (1965-) | "La Grande de Ecuador", es una cantautora nacional, quien se destaca en los géneros musicales como albazo, pasillo, pasacalles, etc.

RECUERDA SIEMPRE...

Es importante destacar que la Declaración de Derechos Humanos contiene 30 derechos y libertades que son inherentes a todas las personas y que no pueden ser arrebatadas por ninguna circunstancia.

A continuación, detallamos 8 de estos derechos que es relevante tengas presente durante el proceso migratorio. Sin embargo, es crucial comprender que ningún derecho es más importante que otro y todos deben ser respetados en igual medida.





Tienes derecho a la no discriminación

Tienes el derecho fundamental a ser tratada sin discriminación por motivos de género, origen étnico, edad, religión u otra condición.



Tienes derecho a la protección contra la violencia de género

Tienes derecho a la protección contra la violencia doméstica, la trata de personas, la explotación sexual y otras formas de violencia de género.



Tienes derecho a la salud

Tienes derecho a acceder a servicios de salud adecuados, que incluyen atención médica, atención prenatal y servicios de salud mental.



Tienes derecho al trabajo digno

Tienes derecho a condiciones laborales justas y seguras, incluida la protección contra la explotación laboral y el trabajo forzado.



Tienes derecho a la vida y la libertad

Tienes derecho a la vida y a no ser sometidas a la esclavitud, la servidumbre o cualquier forma de trato inhumano o degradante.

Tienes derecho a la integridad física y moral

Tienes derecho a la protección contra la tortura, los tratos crueles, inhumanos o degradantes, así como contra la violencia física, psicológica y sexual.



Tienes derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión

Tienes derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión, y a manifestar sus creencias individuales o en comunidad, tanto en público como en privado.



Tienes derecho a la libertad de opinión y expresión

Tienes derecho a la libertad de expresión, que incluye la libertad de buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo, independientemente de las fronteras, ya sea oralmente, por escrito o en forma impresa o artística.



“La meta no es vivir para siempre, si no crear algo que sea eterno.”

Selena (1971–1995) | Influyente cantante y compositora estadounidense de origen mexicano, conocida como la "Reina del Tex-Mex". Su legado musical y estilo trascendió fronteras, convirtiéndola en un ícono cultural.

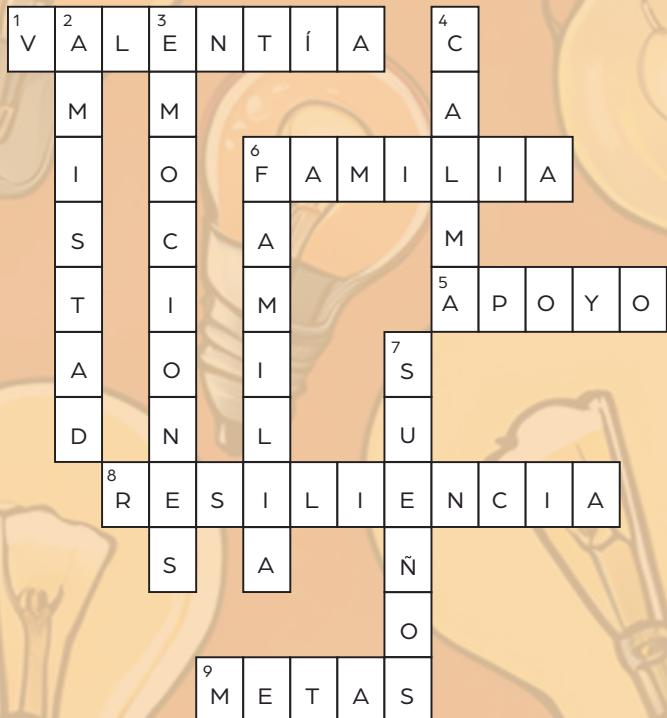
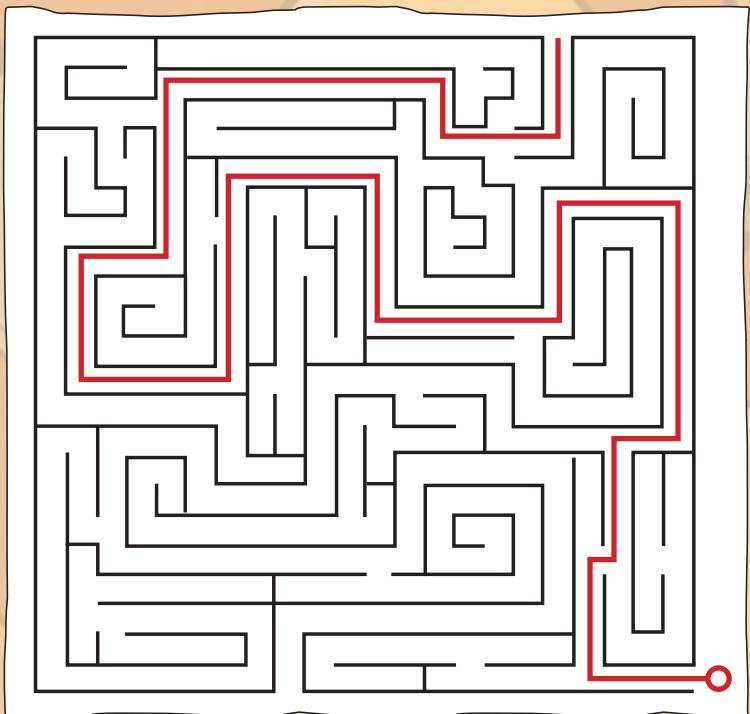
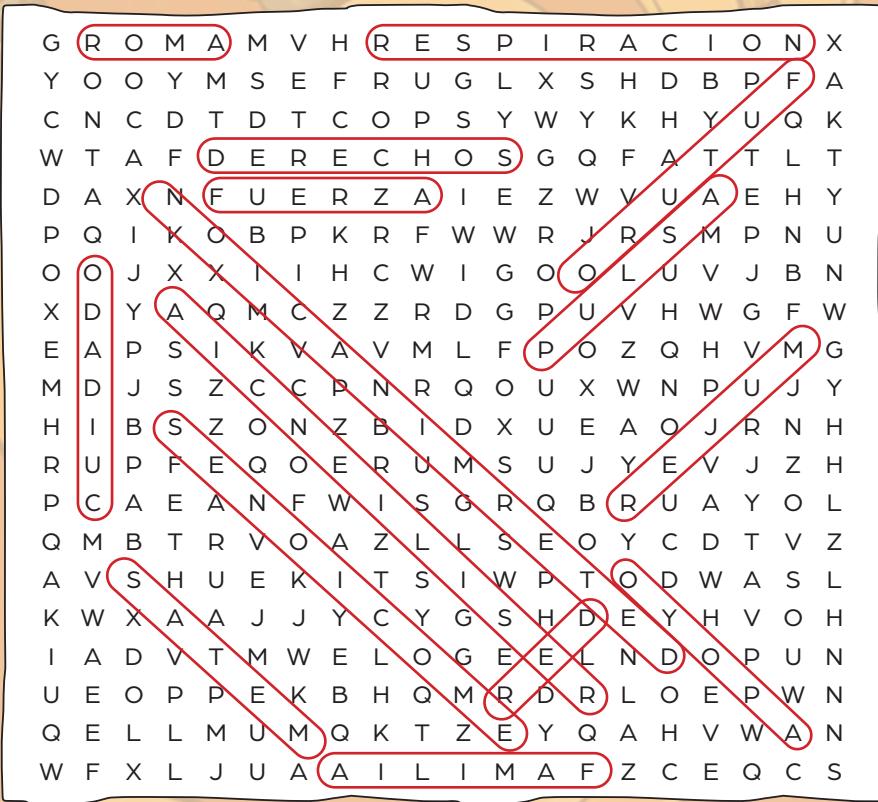




ASÍ QUIERO ESTAR

Dibuja en este espacio la representación de
tus metas y sueños. ¡HAZLO COMO QUIERAS!

SOLUCIONES





VOZ DE RESILIENCIA

· Diario para mujeres migrantes ·



IOM
UN MIGRATION

IOM
DEVELOPMENT
FUND

GOBIERNO NACIONAL
CON PASO FIRME

MINISTERIO
DE LA MUJER