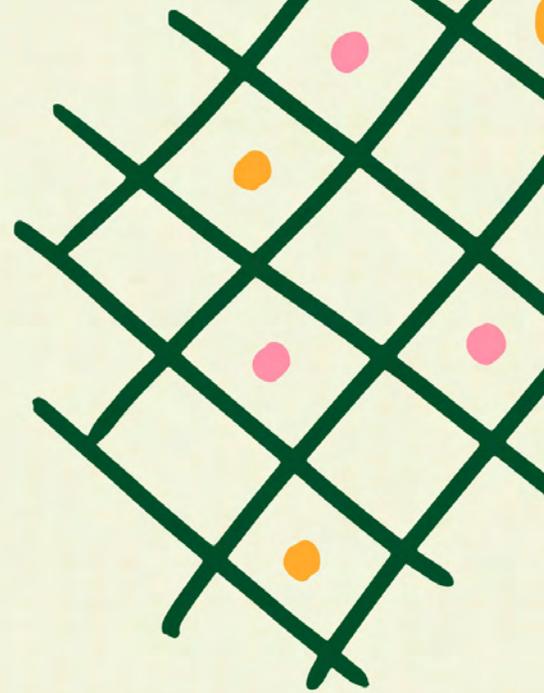
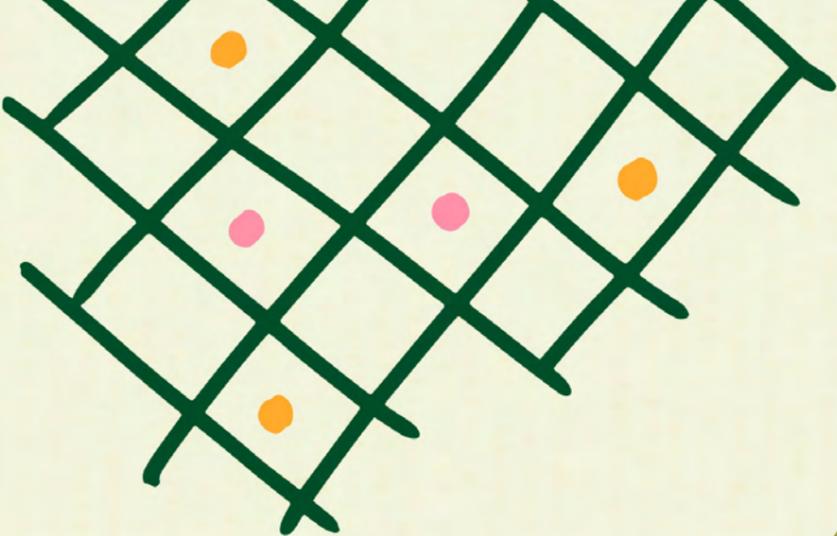


Mujeres Espiral





Derechos Reservados

Derechos de propiedad intelectual © 2020

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR-Costa Rica) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA-Costa Rica).

Está autorizada la reproducción total o parcial de esta publicación con propósitos educativos y sin fines de lucro, sin ningún permiso especial del titular de los derechos, con la condición de que se indique la fuente.

Publicación de ACNUR Costa Rica

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)

Teléfono: +506 22420700, cosa@unhcr.org

www.acnur.org/costa-rica.html

Compilación y Edición: Laura Contreras Cambrero

Diagramación: Kendal Barquero Rojas

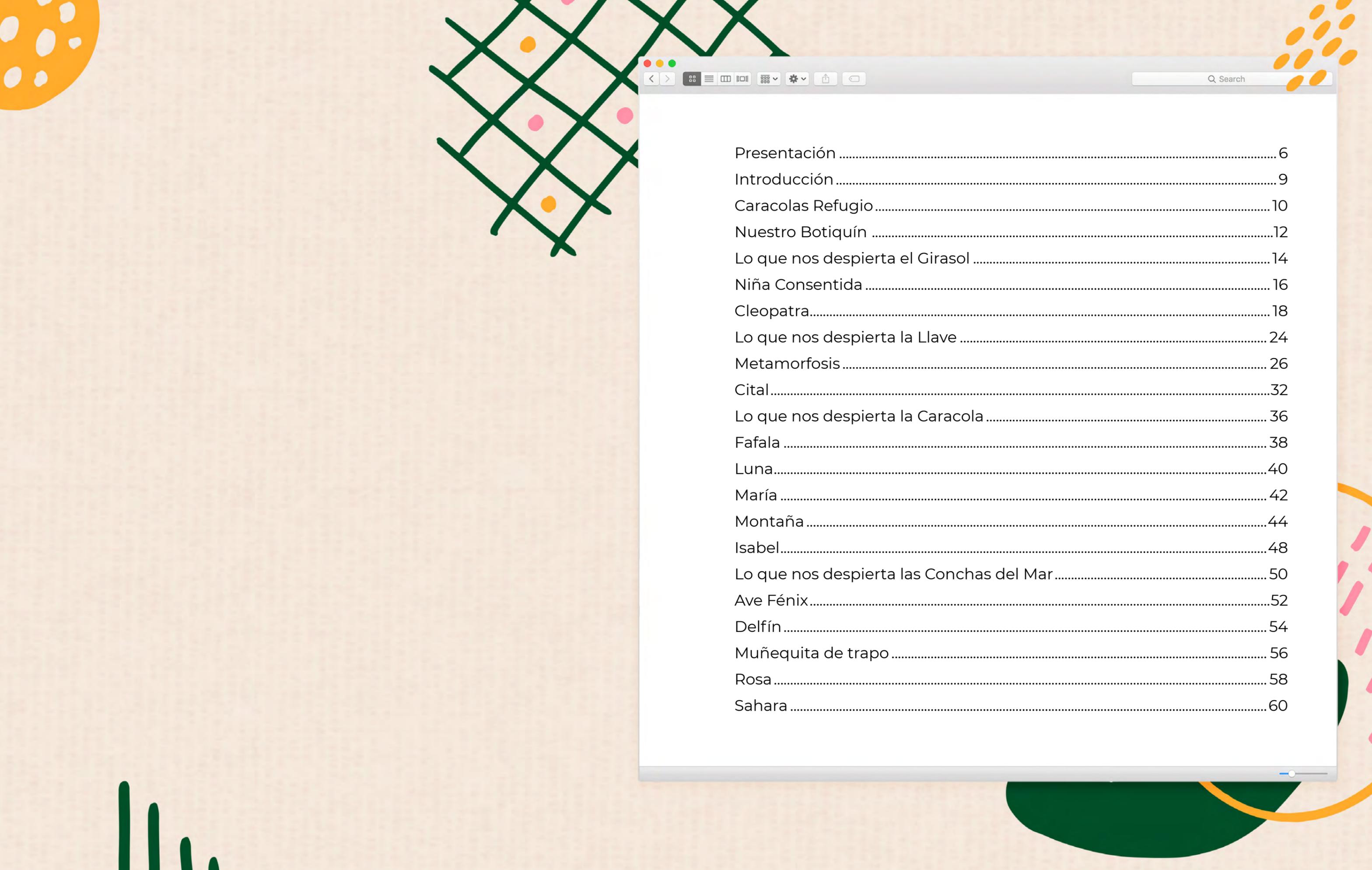
Revisión: Evelyn Durán Porras, UNFPA; María del Mar González Villar, ACNUR.

Material educativo. Ejemplar sin valor comercial.
Producido por ACNUR Costa Rica. Distribución gratuita.

Las opiniones y afirmaciones expresadas en este libro representan los puntos de vista de las autoras y no necesariamente la posición del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

Hecho en Costa Rica, diciembre 2020





Presentación	6
Introducción	9
Caracolas Refugio	10
Nuestro Botiquín	12
Lo que nos despierta el Girasol	14
Niña Consentida	16
Cleopatra.....	18
Lo que nos despierta la Llave	24
Metamorfosis	26
Cital.....	32
Lo que nos despierta la Caracola	36
Fafala	38
Luna.....	40
María	42
Montaña	44
Isabel.....	48
Lo que nos despierta las Conchas del Mar	50
Ave Fénix.....	52
Delfín.....	54
Muñequita de trapo	56
Rosa	58
Sahara	60

Presentación

Los 16 días de activismo contra la violencia de género consisten en una campaña internacional de lucha contra la violencia hacia mujeres y niñas. Como su nombre lo indica, se trata de una campaña que se desarrolla de manera consecutiva durante dieciséis días, iniciando el 25 de noviembre, fecha en la que se conmemora el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, y finalizando el 10 de diciembre con la Conmemoración del Día de los Derechos Humanos. Durante dicho periodo, organizaciones alrededor del mundo se avocan al desarrollo de actos significativos con el objetivo de facilitar espacios de reflexión respecto a la urgencia de prevenir la violencia de género, así como generar un llamado a la acción para la erradicación de este flagelo a nivel mundial.

El Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) reconocen la importancia de sumarse a esta iniciativa, particularmente tomando en cuenta que la violencia de género en sus diversas manifestaciones se encuentra presente en la vida de muchas mujeres en virtud de los roles y estereotipos de género. Asimismo, se identifica que manifestaciones de violencia estructural se encuentran presentes en todo el ciclo de desplazamiento forzado, significando que en algunos casos las personas con necesidades de protección internacional (en adelante PDI), atraviesan situaciones de violencia no solo en el país de origen, sino también en los países de tránsito, así como en el país de acogida. En este último, podrían experimentar las consecuencias derivadas de la violencia estructural, por la débil o ausencia de respuesta a nivel institucional como en su vivencia particular y comunitaria.

De igual forma, desde ambas Agencias se reconoce la existencia de manifestaciones de violencia de género contra PDI, derivadas de la discriminación por orientación sexual y/o identidad de género, las cuales inciden en un incremento de los factores de riesgo para las personas tanto en su país de origen como en los países de tránsito y el país de acogida.

Reconociendo la importancia de sumar voluntades alrededor de esta temática y en el marco de los 16 días de activismo, el ACNUR y el UNFPA han desarrollado un espacio de empoderamiento para la prevención y erradicación de la violencia de género, con un grupo de 21 mujeres refugiadas y solicitantes de refugio. Este espacio ha contado con la colaboración de la organización RET Internacional, agencia socia del ACNUR, así como de la organización IRCA Casabierta (Instituto sobre Migración y Refugio LGBTIQ+ para Centroamérica). La articulación de intereses compartidos con todas estas organizaciones buscó generar un proceso que facilitara a las mujeres participantes expresarse libremente en un espacio seguro, y construir -de manera acompañada- un producto de comunicación que ilustre sus vivencias como mujeres refugiadas y solicitantes de refugio en Costa Rica.

Las sesiones, se desarrollaron de manera virtual durante los meses de noviembre y diciembre del 2020. El presente documento recopila las historias de vida compartidas por las mujeres participantes de este espacio, el contenido en las historias, fueron alterados con autorización de las autoras para la protección de su identidad.

Kelleen Corrigan
Oficial Principal de Protección
ACNUR

Introducción

En los procesos de exploración artística, los impulsos creativos son esenciales, para descubrir la voz propia. Cómo o desde dónde hablamos, con cuál lenguaje nos expresamos desde el inconsciente-consciente. En el espacio facilitado mediado por el arte, las mujeres participantes pudieron narrar sus historias de vida creando libremente. Cada una pudo relatar sus vivencias, esto desde diversidad de voces. En esta compilación se comparten diversos escritos realizados por Luna, Montaña, Cleopatra, Fafala, Girasol, María, Cital, Lula, Metamorfosis, Muñequita de Trapo, Ave Fénix, Nieve, Isabel, Delfín, Eclipse, Sahara, Rosa, exponiendo parte de esas voces literarias, algunas mujeres hablan desde la narrativa en cuentos o relatos y otras desde la voz poética. Algunos se construyeron en las sesiones otras fueron compartidas por las mujeres en diferentes vías: audios, escritos o por medio de imagen en dibujos o fotografía. Las mujeres participantes, utilizaron las herramientas que tenían a su alcance, las fotografías fueron tomadas por ellas mismas con sus celulares.

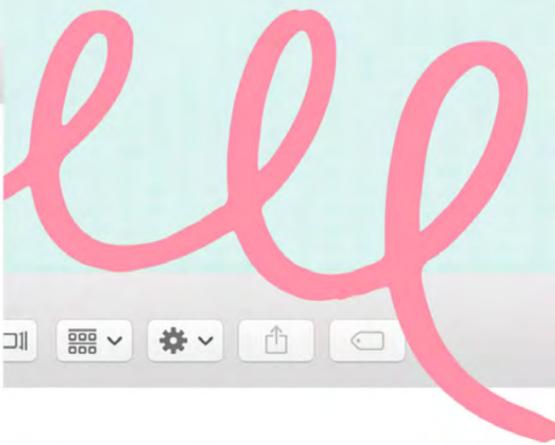
Esta compilación se presenta de varias maneras: iniciando con dos textos realizados en colectividad como Caracolas Refugio y Nuestro Botiquín de Emergencia. En cada seudónimo se expondrán textos, con la poesía o narrativa de cómplice, los cuales contienen parte de la historia de sus vidas, algunas nos comentan sobre su lugar favorito u objeto importante, conociendo un poco de su vida en cotidianidad y otros textos se refieren a algunas imágenes como impulsos creativos con los cuales escribieron o compartieron oralmente en las sesiones.

Las mujeres alzan la voz en contra de la violencia en todas sus formas, dialogando con las personas lectoras desde un espacio empático, lleno de fuerza, resiliencia, valentía y poder femenino, demostrando a otras mujeres que no están solas, sabiéndose Mujeres Espiral que trascienden y se expanden.

Laura Contreras Cambroner
San José, diciembre 2020

Caracolas Refugio

*Texto Colectivo realizado por mujeres refugiadas o solicitantes de Refugio.



El secreto de la mujer
es simple:
nunca se rinde

La felicidad no se espera
ni se desea
se construye cuando se anhela.

La oruga
cuando pensó que era su fin
se convirtió en una hermosa
mariposa
nunca debemos pensar
que los problemas son nues-
tro fin
siempre hay algo mejor
lo mejor está por llegar.

Lucha
perseverancia
fuerza

¡No dejar de soñar nunca!

La vida
es un manantial de sabiduría
sanar mis heridas
para volver a vivir.

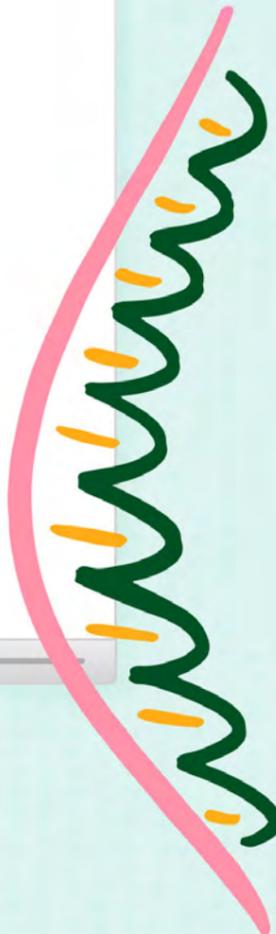
Futuro glorioso.

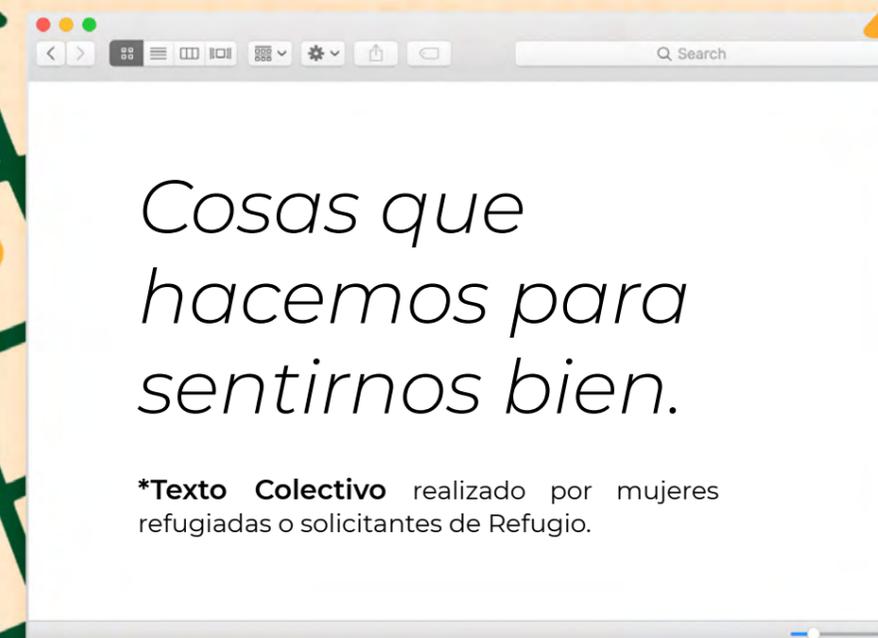
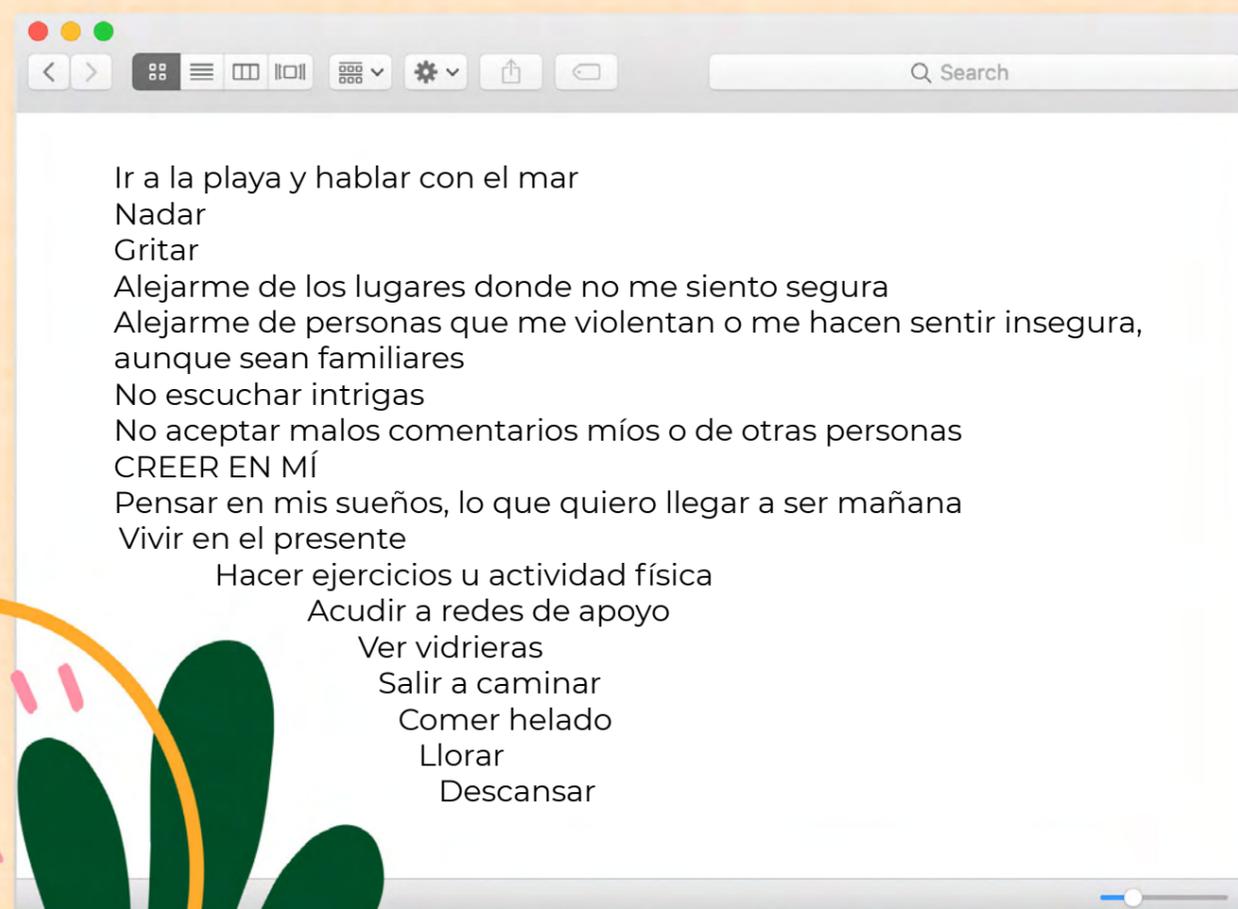
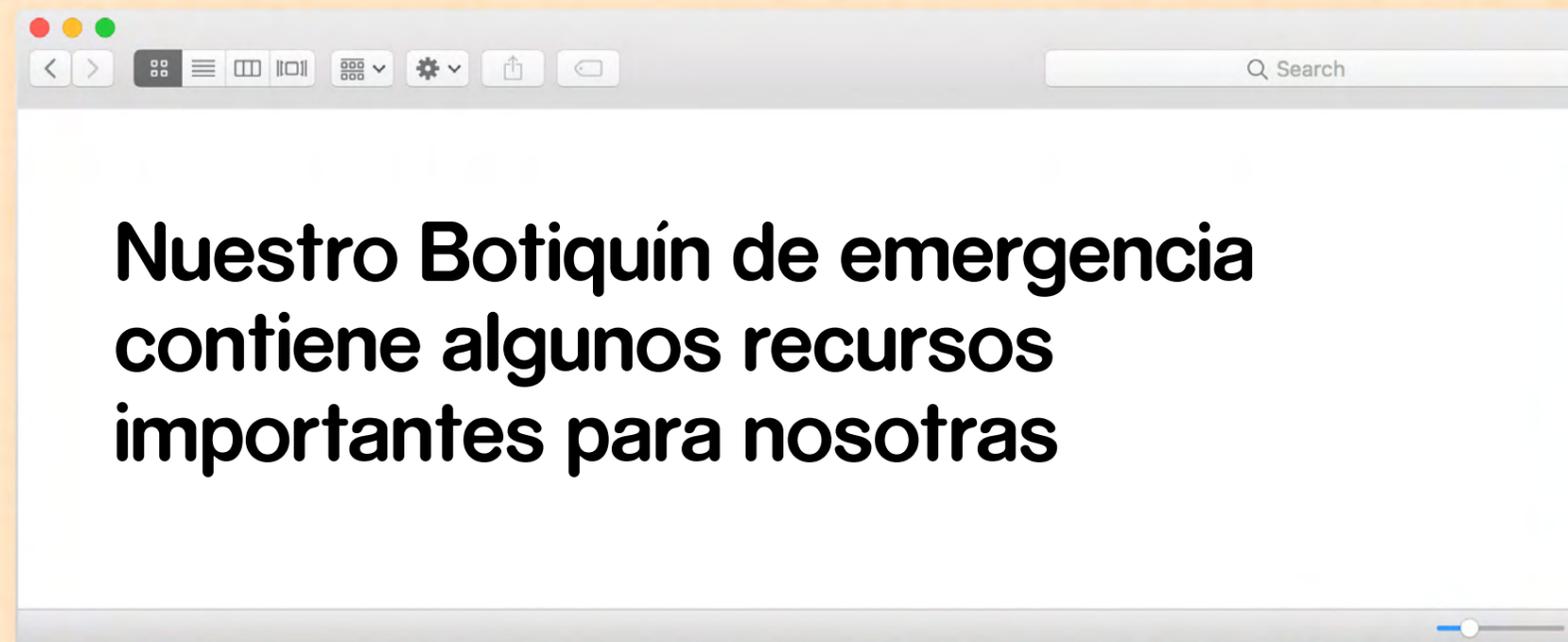
El mar es inmenso
y el desierto infinito
pero estar con ustedes
siempre es lo más bonito.
Cuando veo
la inmensidad del mar
imagino todas las bendiciones
que están por venir a mi vida.

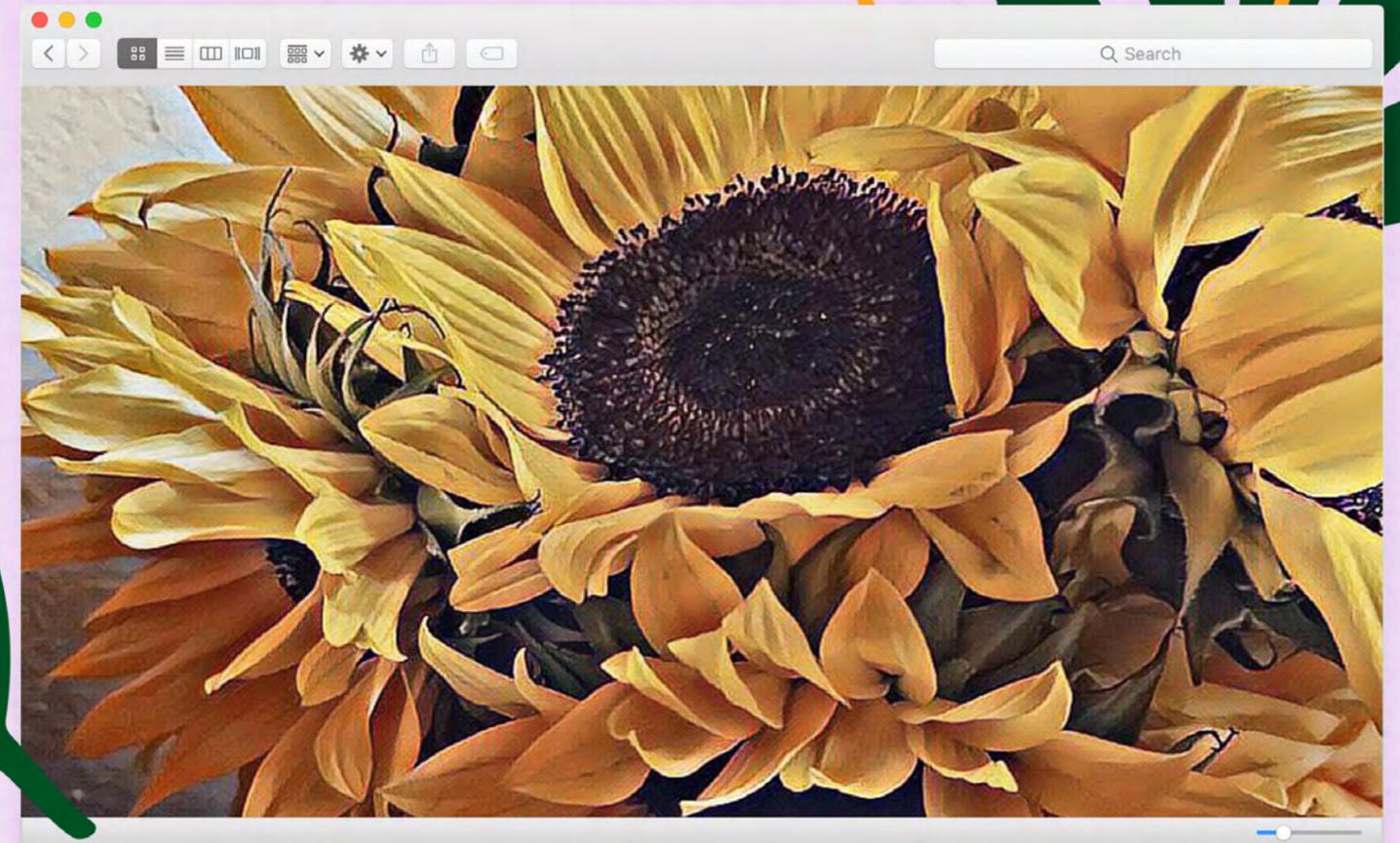
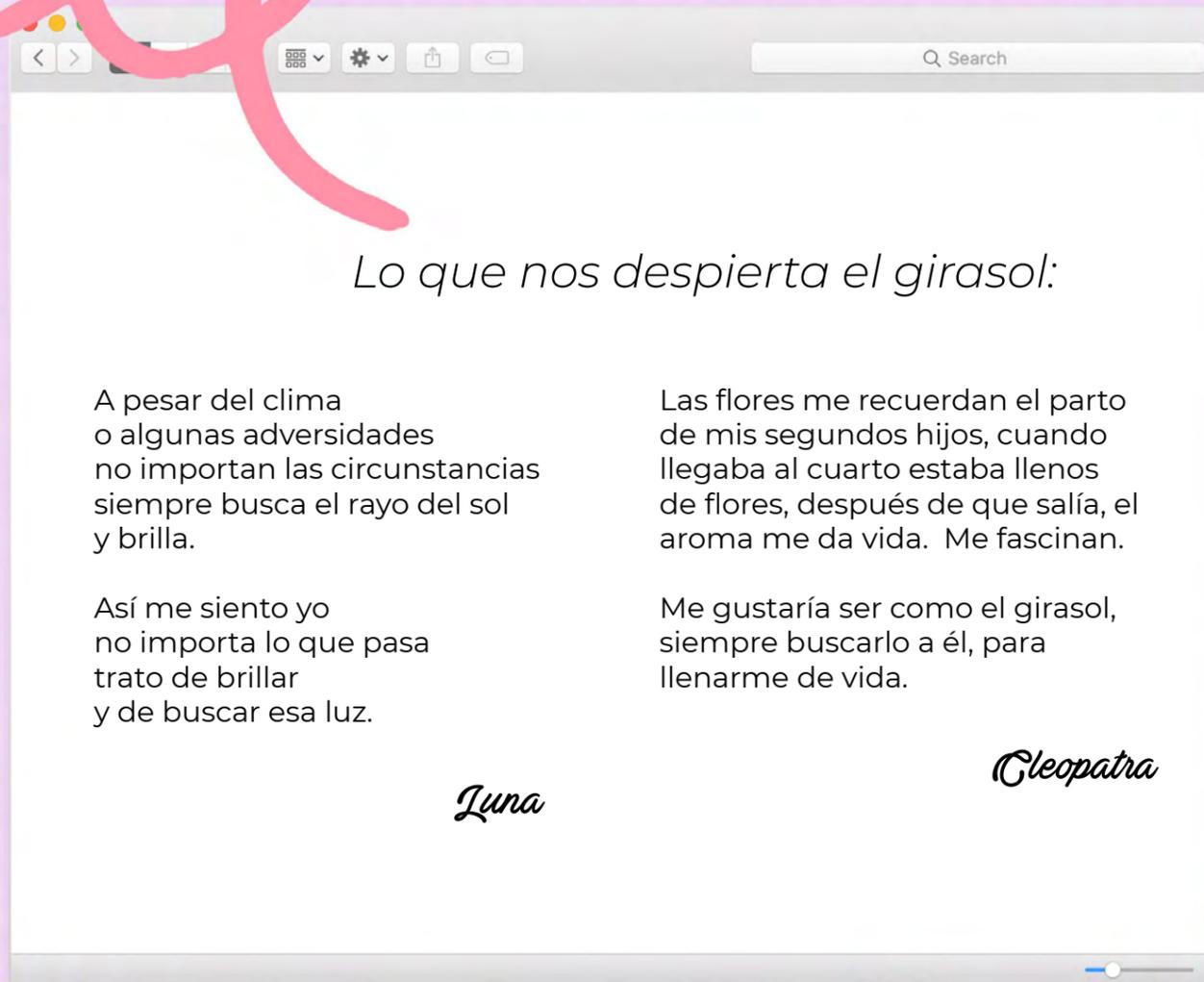
Me sentí
acompañada y motivada
al expresar mis sentimientos.

Me siento libre
cuando respiro
y veo a mi alrededor
que estoy viva
el mar
el viento
el campo
son míos
en ese momento
en ese instante
soy solo yo
una sirena
que me lleno de energías
cada luna llena.

Sabernos caracoles casa
refugio
y a la vez caracoles expansión
que hacen eco.

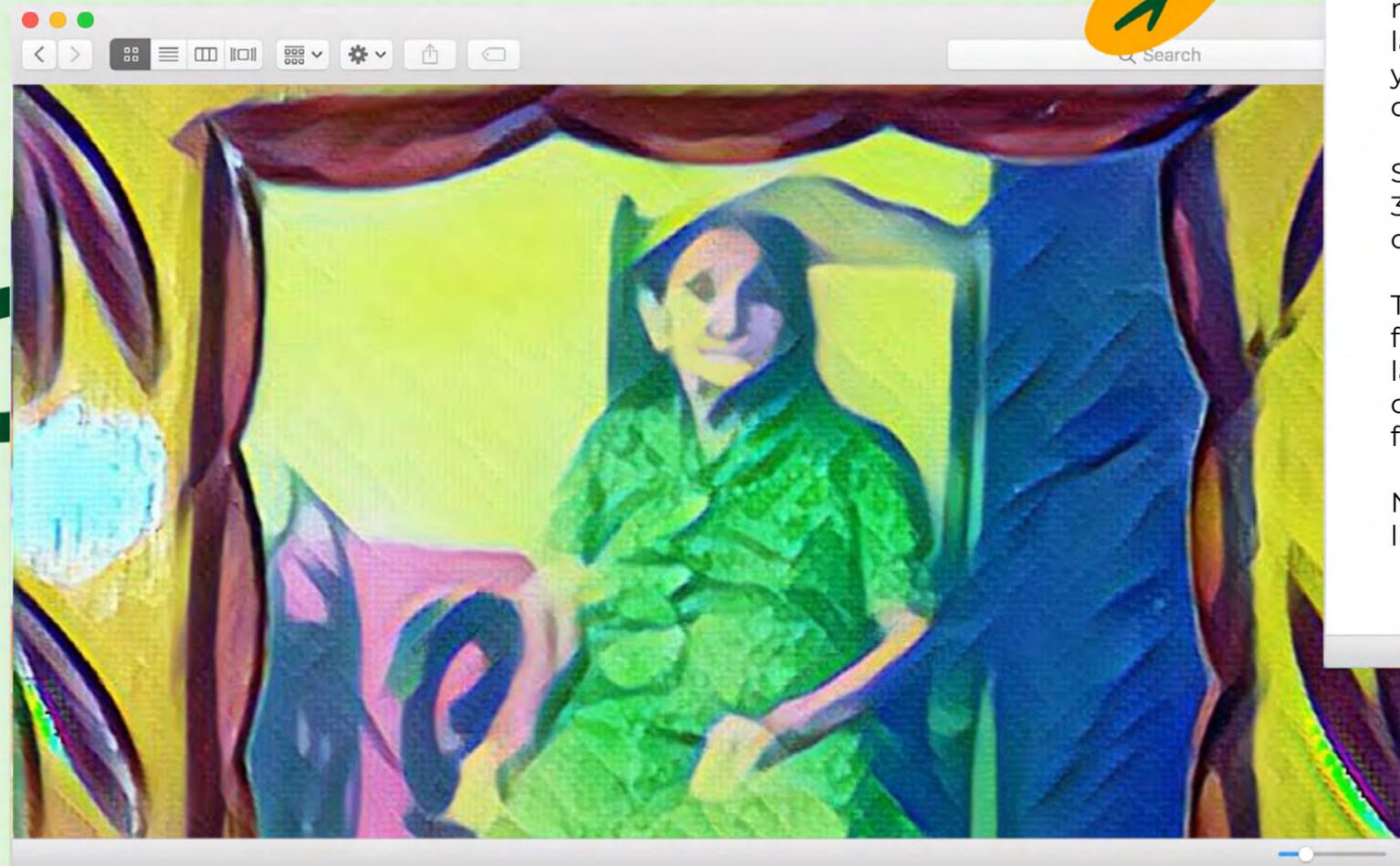








Lugar favorito:
El lugar que me hace sentir bien, que me hace sentir relajada para escribir o para estudiar es mi camita, mi cuarto.



A mi abuela:
Es poco lo que puedo decir de lo maravillosa que fue mi infancia a su lado, prácticamente fui criada por ella y por una madre de crianza, una madre sustituta, las dos fueron familia directa de mi padre.
Siempre está en mi mente y en mi corazón, se fue al cielo hace más de 33 años, pero permanece viva en mí. Está presente en mis recuerdos: sus caricias, sus defensas, esa abuela, madre abuela, siempre.
Todo el amor, todo lo que le dedico a mis nietas, la honro, porque ella fue así conmigo, consentidora al 100%. Mi madre era la mano izquierda, la que reprendía, pero mi abuela paterna era muy jocosa, refranera, consejera. Siempre tenía una bendición a flor de labio para quien fuera, fue una santa, una mujer de envergadura, fuerte, empoderada, amorosa.
No tengo palabras para describir lo que fue conmigo, esa imagen bonita, linda tanto por fuera como por dentro.



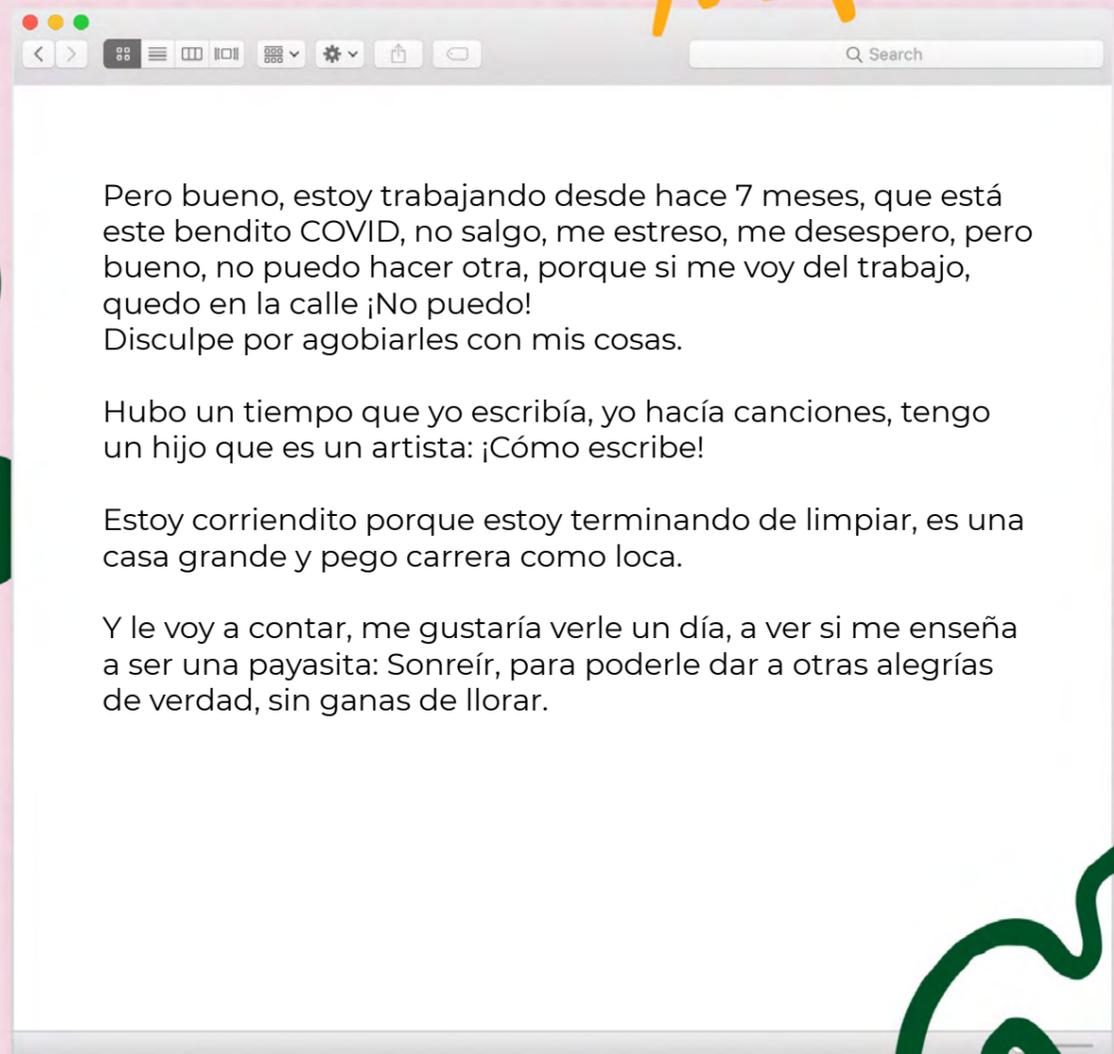
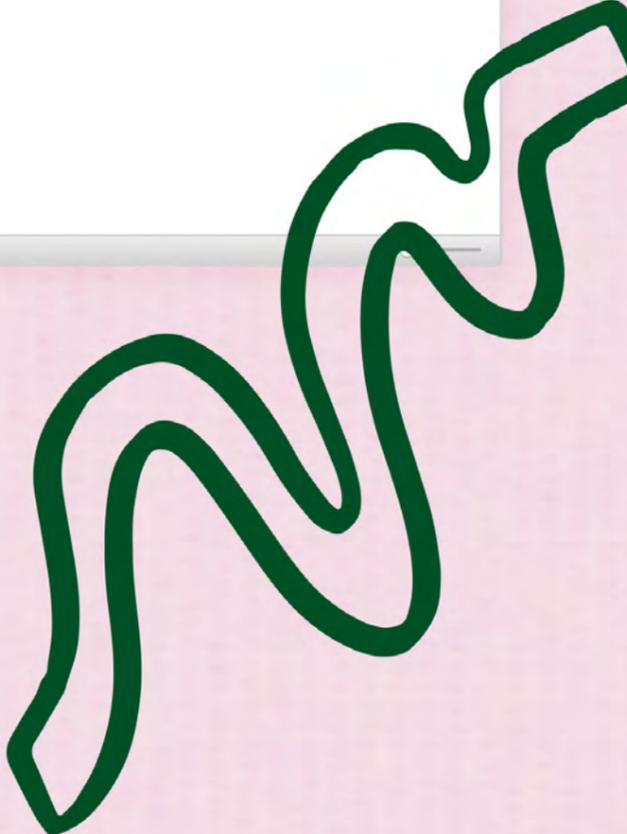
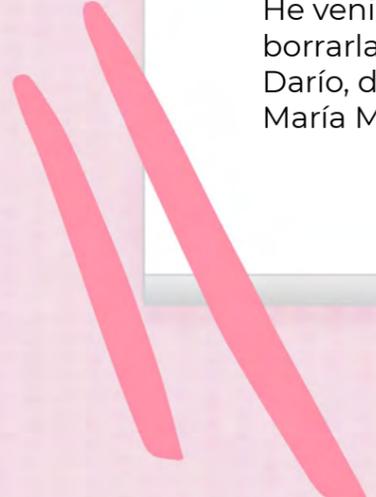
Cleopatra

Me gustaría hablar con usted. Hablar con alguien que realmente me entendiera, porque hay heridas superficiales que son más fáciles de sanar que las que se llevan en el alma.

Desde los 15 días de nacida, tengo una vida de puro rechazo hasta el día de hoy. Tengo que empezar a encontrarme a mí misma para poder decir: que puedo encontrar a alguien que conviva conmigo. Mientras no me encuentre yo, no voy a poder encontrar a nadie.

A mí, desde los 5 años me ha tocado ser como el payaso, porque perdí mi memoria. No tengo recuerdos de cuando era niña, paso algo feo y no sé si mi mente se bloqueó y decidió no recordar nada.

He venido arrastrando una cadena horrorosa y quiero borrarla, quiero deshacerla. Hasta los 15 años, yo fui un Darío, dice mi padre y de ahí para allá, me convertí en una María Magdalena.

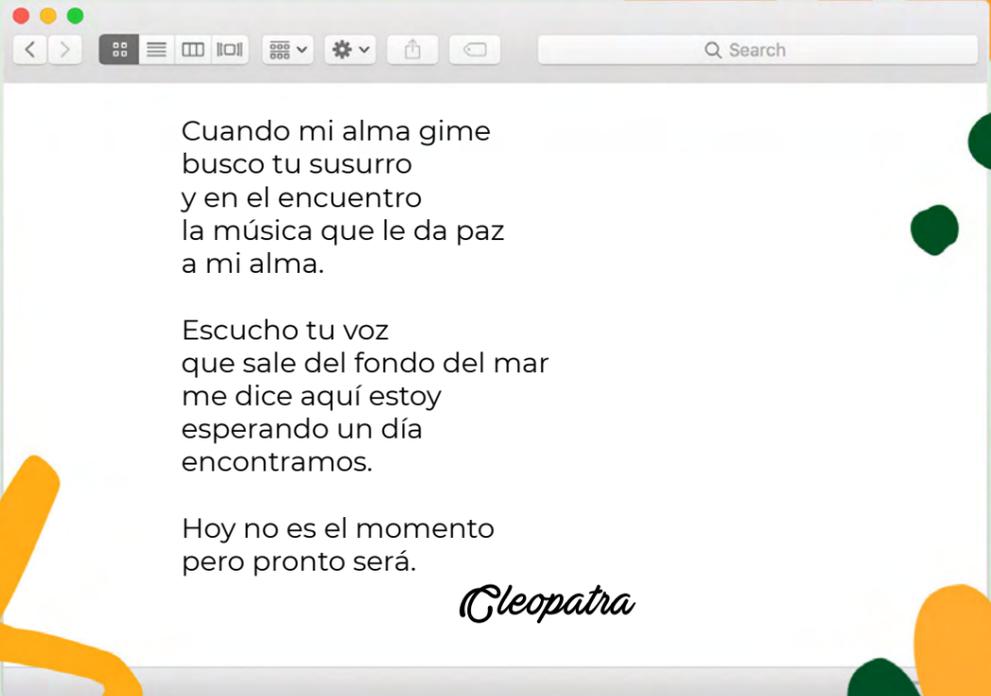


Pero bueno, estoy trabajando desde hace 7 meses, que está este bendito COVID, no salgo, me estreso, me desespero, pero bueno, no puedo hacer otra, porque si me voy del trabajo, quedo en la calle ¡No puedo!
Disculpe por agobiarles con mis cosas.

Hubo un tiempo que yo escribía, yo hacía canciones, tengo un hijo que es un artista: ¡Cómo escribe!

Estoy corriendito porque estoy terminando de limpiar, es una casa grande y pego carrera como loca.

Y le voy a contar, me gustaría verle un día, a ver si me enseña a ser una payasita: Sonreír, para poderle dar a otras alegrías de verdad, sin ganas de llorar.

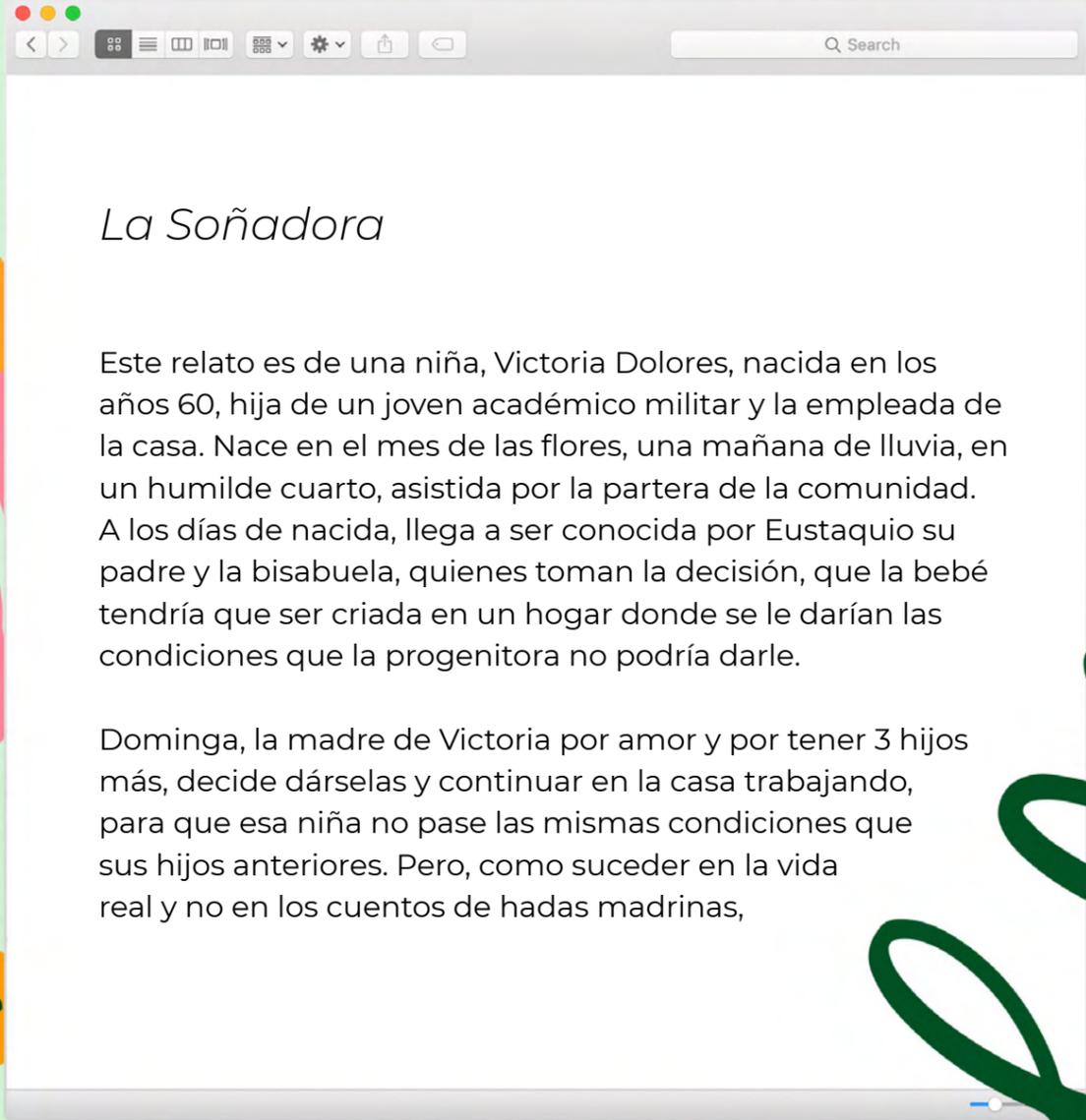


Cuando mi alma gime
busco tu susurro
y en el encuentro
la música que le da paz
a mi alma.

Escucho tu voz
que sale del fondo del mar
me dice aquí estoy
esperando un día
encontramos.

Hoy no es el momento
pero pronto será.

Cleopatra



La Soñadora

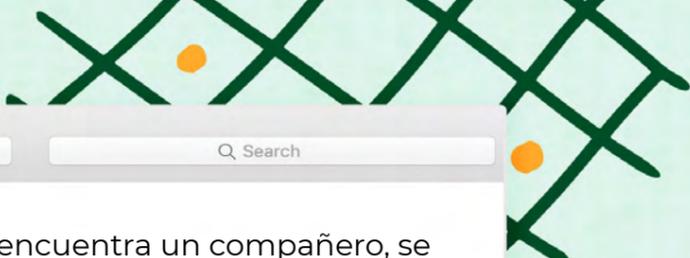
Este relato es de una niña, Victoria Dolores, nacida en los años 60, hija de un joven académico militar y la empleada de la casa. Nace en el mes de las flores, una mañana de lluvia, en un humilde cuarto, asistida por la partera de la comunidad. A los días de nacida, llega a ser conocida por Eustaquio su padre y la bisabuela, quienes toman la decisión, que la bebé tendría que ser criada en un hogar donde se le darían las condiciones que la progenitora no podría darle.

Dominga, la madre de Victoria por amor y por tener 3 hijos más, decide dárselas y continuar en la casa trabajando, para que esa niña no pase las mismas condiciones que sus hijos anteriores. Pero, como suceder en la vida real y no en los cuentos de hadas madrinas,



la que sería la princesita de papá se convierte en la cenicienta de las primas de Eustaquio. La bisabuela muere y cambia la vida de la niña. A los 4 años, le arrebatan el derecho al nombre y de Victoria pasa a ser llamada Dolores. A los seis años es marcada por un monstruo quien arrebató su inocencia y se convierte en el ser más amargado, pasando a ser el objeto más feo y sucio de la casa.

Al pasar el tiempo, convertida en una joven estudiante de 15 años, se enamora de un hombre mayor quien abusa de ella, de ese terrible evento nace Gema, una linda flor quien la hace olvidar sus sufrimientos. Le enseña que la vida está hecha de risa y lágrimas. Dolores decide continuar con la carrera militar de su padre, con 19 años conoce a su príncipe azul de 45 años, se unen y por primera vez ella es feliz. De esa relación nace una linda parejita. Cuando la joven cree que, todo al fin llega como un regalo de Dios, el sueño no dura mucho al Rey le es arrebatado su reino acusado de atentado y prejuicio. Ella es despojada de su casa y la vida de su hija.



Al transcurrir del tiempo, encuentra un compañero, se casa y procrean tres hijos más. El compañero le dice, que es tiempo de comenzar una nueva etapa en su vida, él quería una esposa y madre a tiempo completo.

Con 40 años comienza una nueva vida y se convierte en la dirigente de una maquila, esto le hace ganar el Premio de la Tulipán, en Holanda, el cual, entrega a una comunidad azotada por un desastre natural, pero los grandes buitres se atribuyen la ganancia a costo del dolor del pueblo.



Hoy es una exiliada sin gloria y con derrotas. Sigue soñado en que puede existir un mundo, donde no exista el odio, donde no nos dividan fronteras, donde formemos una montaña de manos y corazones felices.

Lo que nos despierta la llave:

Una llave puede ser algo especial en la vida de una persona, porque podemos abrir o cerrar mil puertas. Hay puertas que solo Dios las puede abrir, Dios es la llave de la esperanza.

Cleopatra

Solo nosotros somos capaces de abrir esa puerta que nos induce a la prosperidad y a vivir una vida mejor.

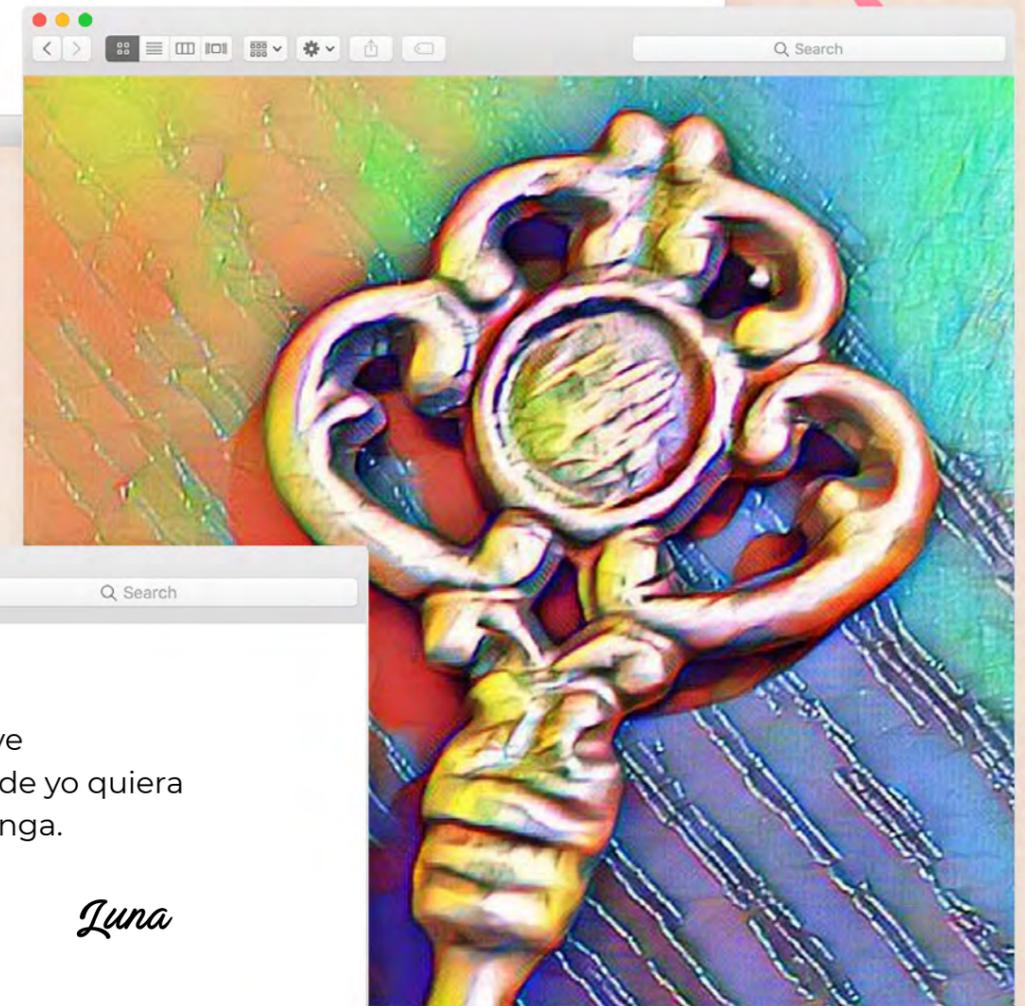
María

A veces me creo una llave porque puedo abrir donde yo quiera solo que yo me lo proponga.

Luna

la liberación de mi vida y de mi género ha sido tan encerrado y escondido.

Montaña

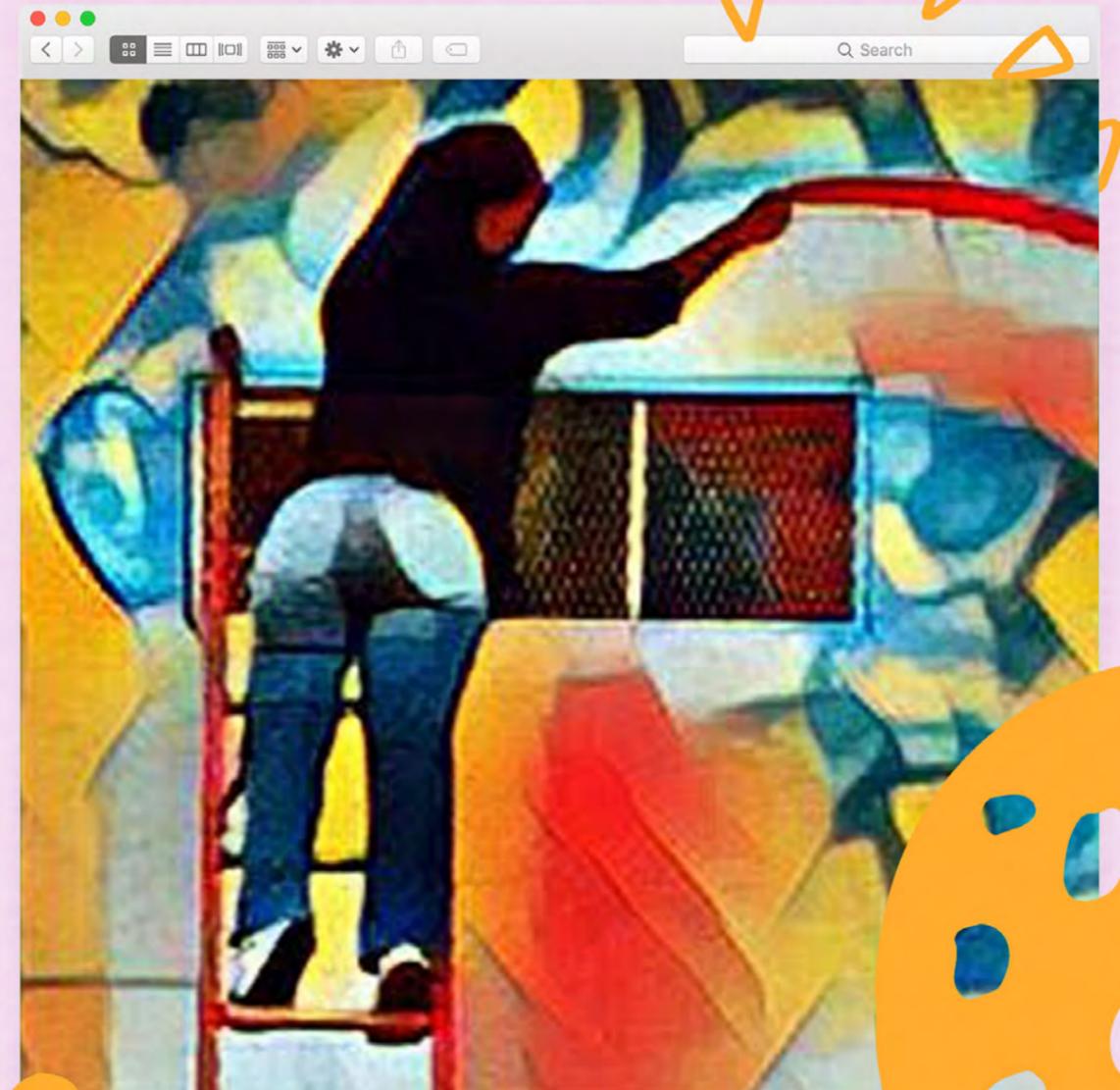


Metamorfosis

Desde muy niña, mi vida estuvo llena de muchos abusos. Cometidos por hombres, hombres violentos y sin conciencia. Esas cosas marcaron mi vida. Cuando fui adolescente fui muy rebelde, tuve mi primer hijo a los 15 años, fui madre soltera. A los 21 años me enamoré, del que creí el amor de mi vida, pero me dejó embarazada, se casó con otra mujer y se fue a Europa. En ese momento oculté mi barriga, por varios meses, cuando mi mamá se dio cuenta me corrió de la casa, pero no me fui, no tenía donde ir y estaba mi hijo.

No sé qué me pasó en ese tiempo, pero dejé de hablar en todo lo que transcurrió el embarazo, no articulaba palabra. Mi mamá muy preocupada al ver que yo no hablaba me metió en un taller de cerámica y fue cuando empecé a pintar, me ayudó muchísimo como terapia y a superar la depresión que sentía por el abandono del papá de mi hija.

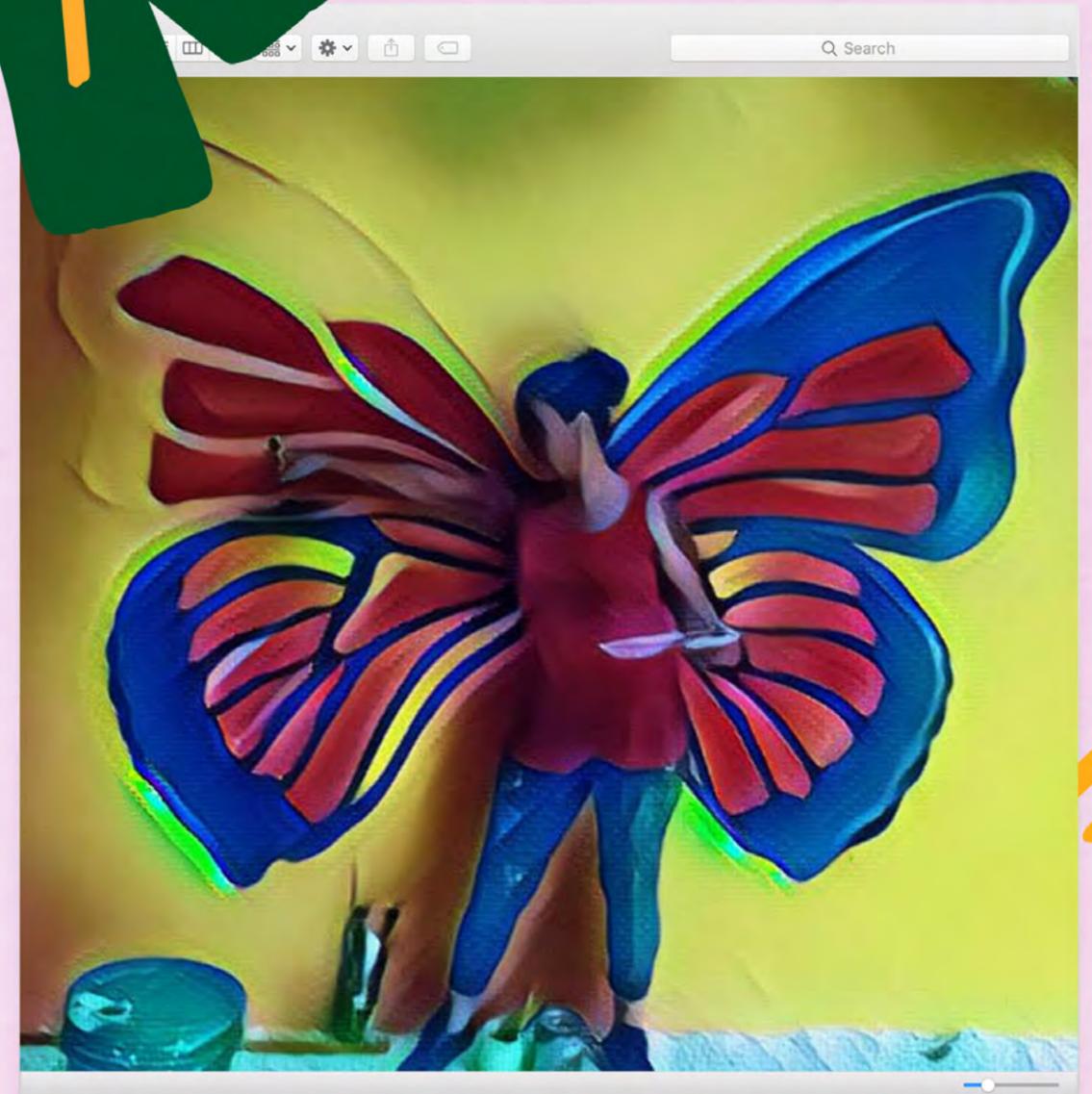
Hasta el día de hoy no he parado de pintar...

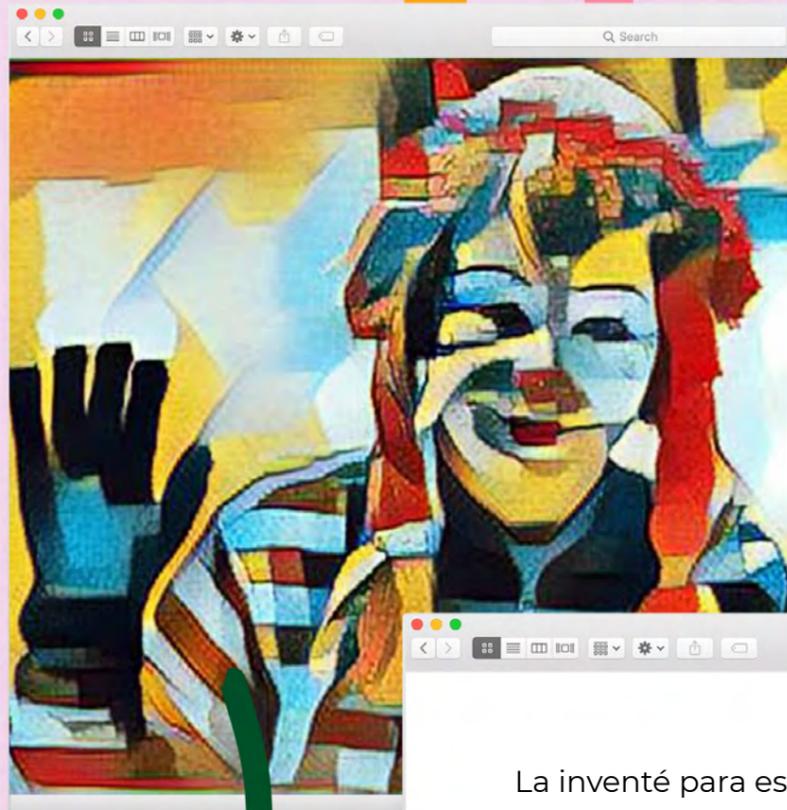


Esta historia es sobre una mujer que estuvo dentro una crisálida, desde la cual pudo observar como algunos animales comían de otras crisálidas o como peleaban algunas arañas en sus telarañas.

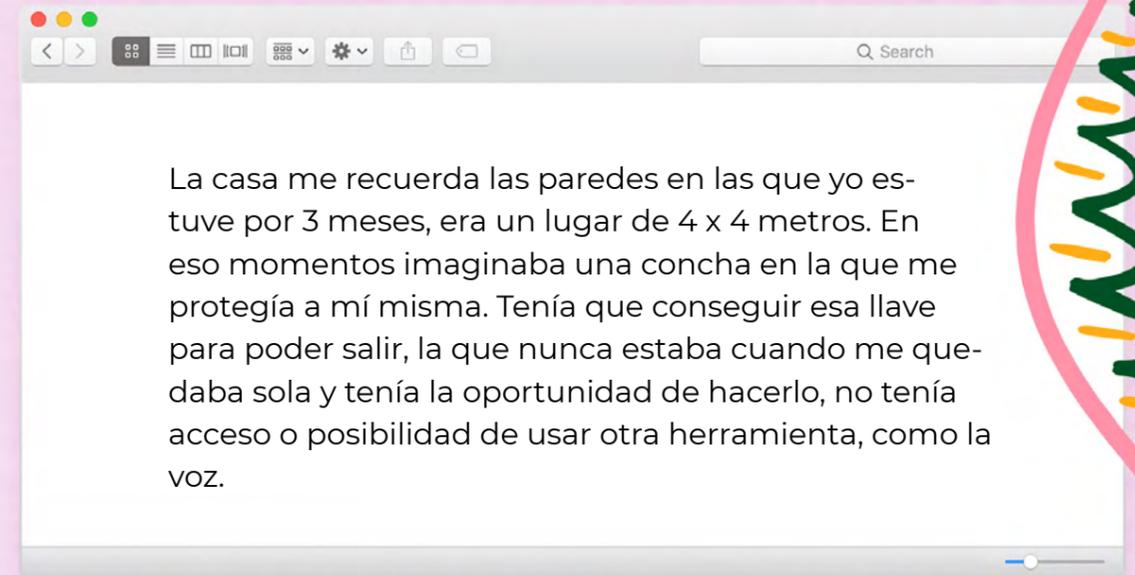
Miraba esas cosas en silencio, casi siempre lloraba, no entendía porque estaba dentro de esa ninfa. Desde lo alto, contemplaba la inmensidad bajo ella, era un lugar muy justo y apretado, apenas podía moverse, no entendía que pasaba. Hasta el día que miró de cerca otras crisálidas y entendió su transformación, miró como extendían sus alas y volaban junto a otras mariposas.

Supo lo que iba pasar, sintió como un grito seco salió de su garganta, sintió como su cuerpo se transformaba, sus alas eran suaves pero inmensas, las abanicó, sintió la brisa en sus mejillas, y pudo volar en libertad.

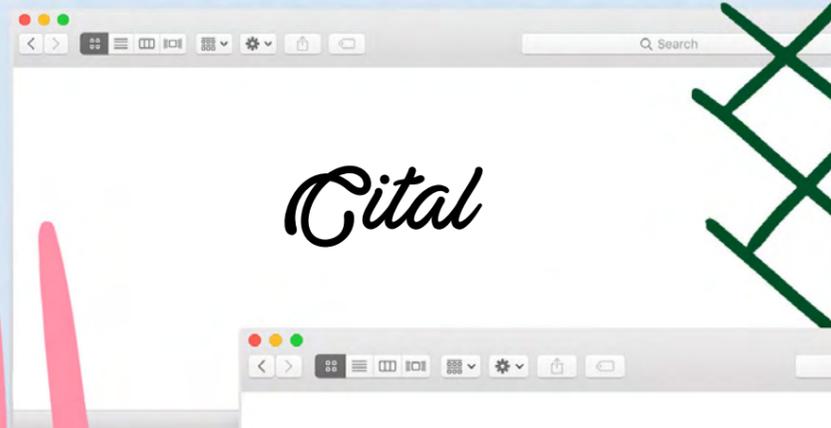




La inventé para esconder un poco mis cicatrices. Ver que los niños me aman siento que vuelvo a nacer.



La casa me recuerda las paredes en las que yo estuve por 3 meses, era un lugar de 4 x 4 metros. En eso momentos imaginaba una concha en la que me protegía a mí misma. Tenía que conseguir esa llave para poder salir, la que nunca estaba cuando me quedaba sola y tenía la oportunidad de hacerlo, no tenía acceso o posibilidad de usar otra herramienta, como la voz.



Lugar favorito:

Las ventanas
son mi refugio
en ellas
lloró
río
creo.

Carta para Mami

Mami siempre he querido decirte lo mucho que te admiro y te respeto.
Quiero que me creas, no fue tu culpa, eso solo pasó. Nunca te he culpado, al contrario, siempre creí que yo tuve la culpa.
Siempre me molestó que nunca le dijeras a papi, que no habláramos sobre lo que pasó. Me dolió mucho, que eso fuera un secreto, pues me hacía sentir sucia y muy culpable.
Cuando me convertí en madre supe, que trataste de protegerme, haciéndome creer que sólo eran pesadillas, que lo que me pasaba era mi imaginación.
Hubiera querido llorar en tus brazos todas esas noches, pero me tocó sola, fingiendo durante muchos años que era muy feliz para que tú lo fueras también.
¿Sabes? Me convertí en un payaso que reía para no llorar.
Quiero decirte, que ahora por fin, soy feliz, como todas las mujeres merecemos. Soy feliz, porque me perdona, te perdona por dejarme sola, perdona a papi por no escucharme.
Creo que nunca he sido capaz de decírtelo, no sé quizás, hablar de eso te lastima a ti, porque a mí, nunca más.
Soy feliz y libre de esa culpa.
Mami te amo y te extraño mucho nunca dejaré de amarte.

Atte
Tu hija.

Poemas de Cital

Siempre que veo la naturaleza
siento que soy libre
me dejó llevar
por sus maravillosos sonidos
con esas pinceladas
que me embelesan.

Cada instante
si me concentro en ellos
puedo renacer
como el Fénix:
caer
pero levantarme
siempre.

Encontré una carta
que me hizo recordarte
la hiciste en tu máquina de
escribir.
¿Cómo olvidarte?

Vi la rosa triste
marchita
y pensé
no puedo seguir ocultando
tristes recuerdos
en un frasco lleno de
caracoles.

Me dije:
voy a cambiar
me quité
la máscara de la tristeza
encontré la llave de la felicidad
y renací
como una rosa
en su más grande esplendor.

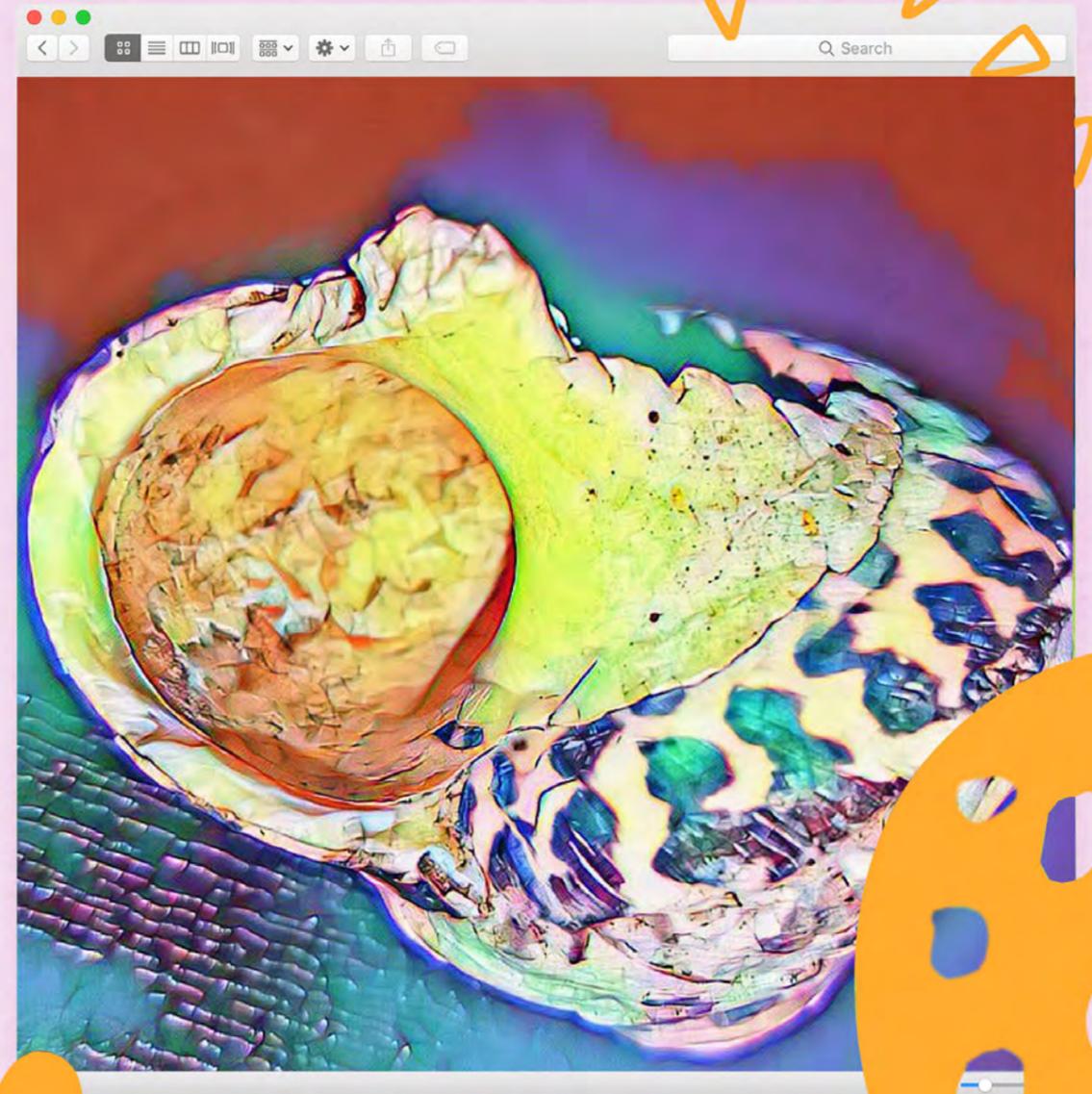
Lo que nos despierta la Caracola:

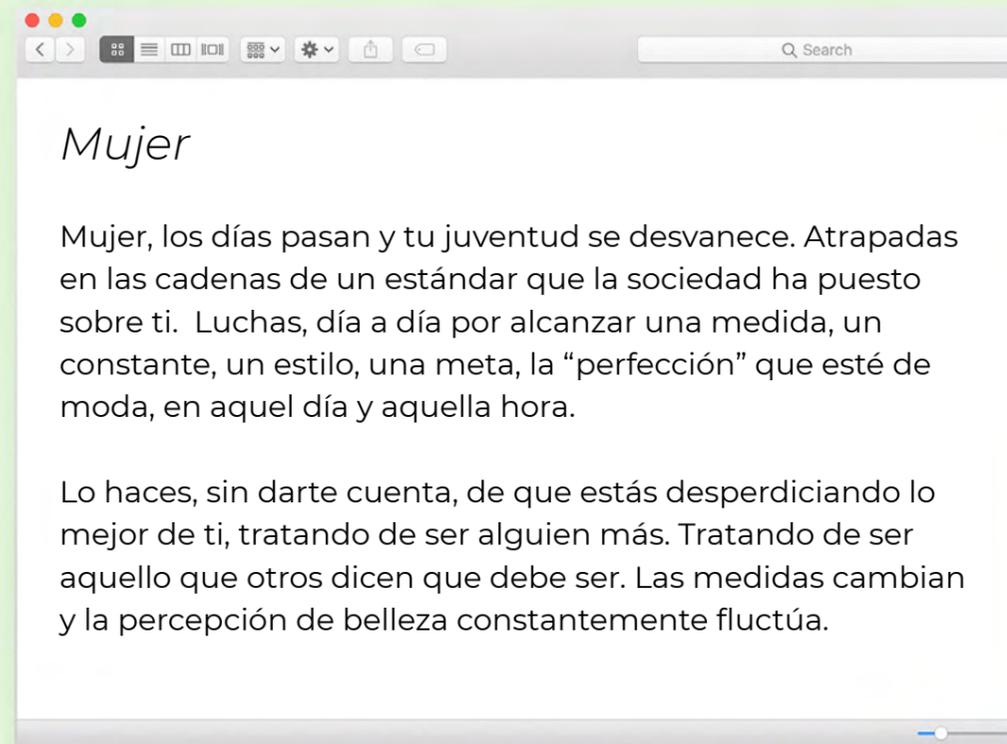
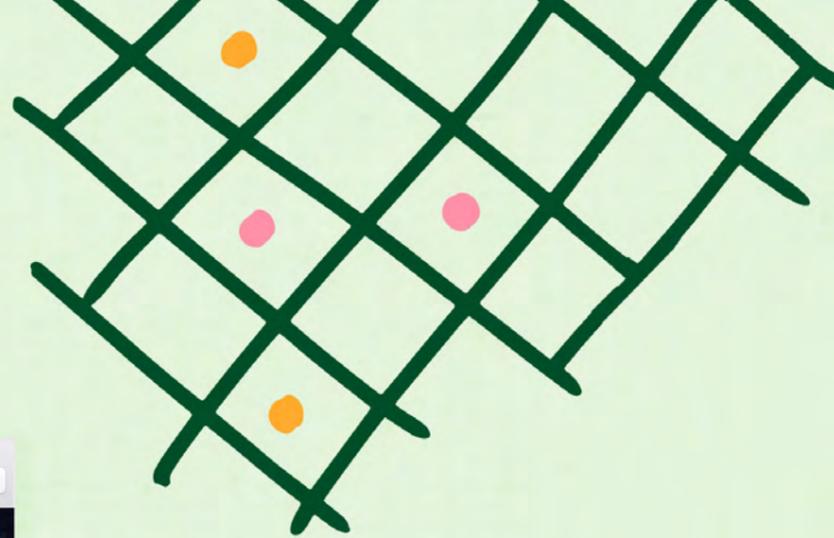
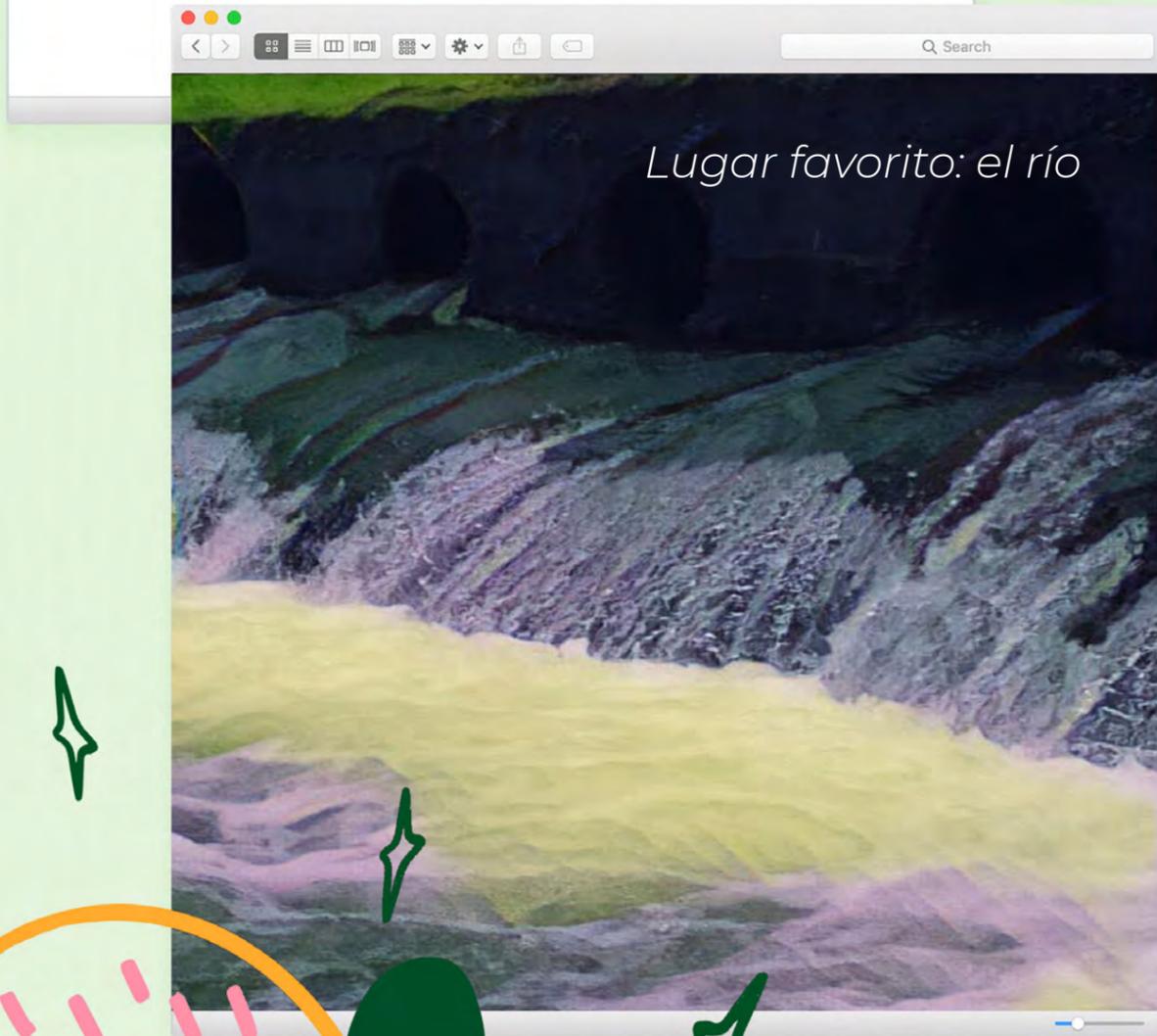
En algo tan pequeño, ¿cómo se encierra el sonido del mar? Escuchamos las olas, el viento, el susurro, una canción, algo maravilloso como es la vida cuando la queremos tener.

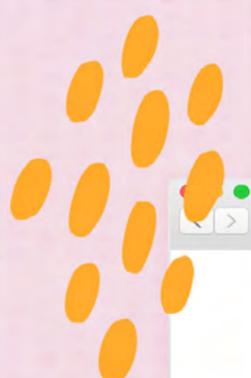
Cleopatra

La concha grande me trae un hermoso recuerdo me encantaba sonarla y que se escuchase a lo largo.

Aire







Luna

La luna y el mar

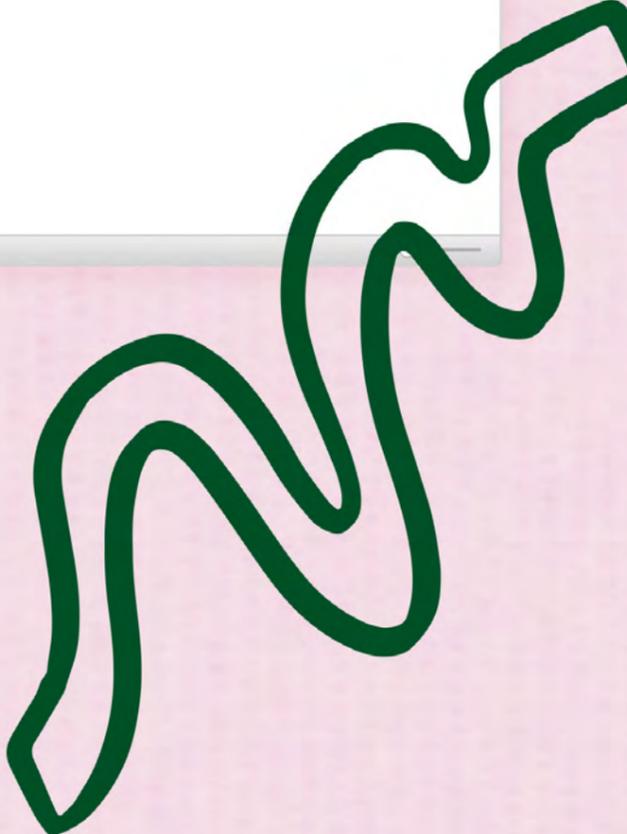
Luna
lugar perfecto
para escapar
y reencontrarme
conmigo misma.

Soy amante de la noche
de la luna llena:
aquí estoy
abrázame
rodéame
lléname de luz
esa energía.

Gracias
por tanto
amor que me das
por tanta belleza.

He aprendido
a ser quien soy
amo nadar
en las noches
de luna llena
nadar en el mar
me encanta el mar.

He aprendido
a reencontrarme
a amar quien soy
amo ser Luna Lunera.



El corazón de piedra

Uno debe ser duro
a las cosas que pasaron
a las cosas que fueron
poner el corazón de piedra.

A pesar de lo que pase
tratar de sonreír
sacarle lo bueno
lo positivo.

Vivir
suavizar un corazón de carne
el ayer no existe
el futuro es incierto
vivo el presente
el hoy
como si fuera el último día.

Digo:
yo puedo
sí puedo
voy a poder
aunque esté oscuro.

¿Para qué aferrarme a una
pasado de dolor?
Lo único que hace
es hacerme
hacernos miserables.



María

Mi lugar favorito:

La casa de mi abuelo, en su casa nos reunimos todos los familiares, es en Nicaragua. Este año, no se podrá ir. No tengo fotos, pero ese es mi lugar favorito, porque me siento en armonía familiar.

Carta a mi papá

Ha pasado más de 1 año, desde que te fuiste. Tu partida fue la etapa más dolorosa de mí vida, porque sin duda fuiste el mejor padre. Dios te llevo en el momento menos esperado, cuando mi adolescencia estaba terminando, cuando mi vida empezaba a ser aún más feliz.

Tu partida, no me dio tiempo de despedirme, tenía tantas cosas que decirte, agradecerte. No pudiste conocer a mi hijo. :(Quisiera recibir una llamada tuya, aconsejarme en mis días de poca tolerancia.

Gracias por todos los momentos que vivimos juntos. Por inculcar valores en mí y por enseñarme a luchar por lo que queremos. Dos navidades sin ti, no es lo mismo, siempre en el corazón, en los familiares.

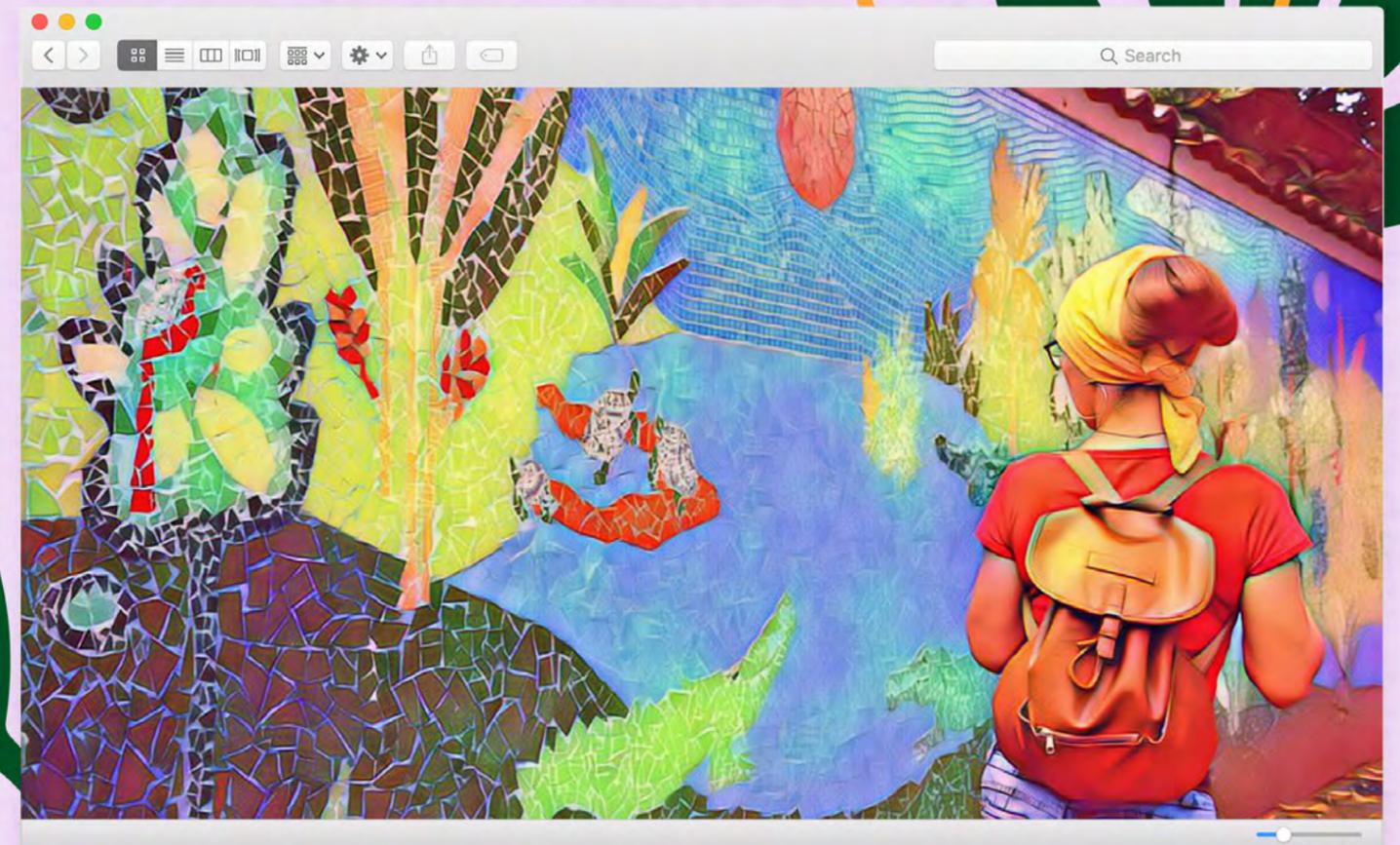
Un abrazo hasta al cielo,
María



Yo tuve un cariño lindo, tanto de mi mamá como de mis abuelas. Fueron las mujeres fundamentales para muchas cosas. Ya no las tengo, ya murieron, pero me marcaron. Tengo lindos recuerdos de ellas, al igual que, el campo y la montaña, me daban paz, seguridad y protección.

Siempre fueron lindas conmigo, estaban de una forma diferente, ellas sabían que yo era una chica, que no iba a ser lo que mi papá quería que yo fuera. Fui muy consentida por todas.

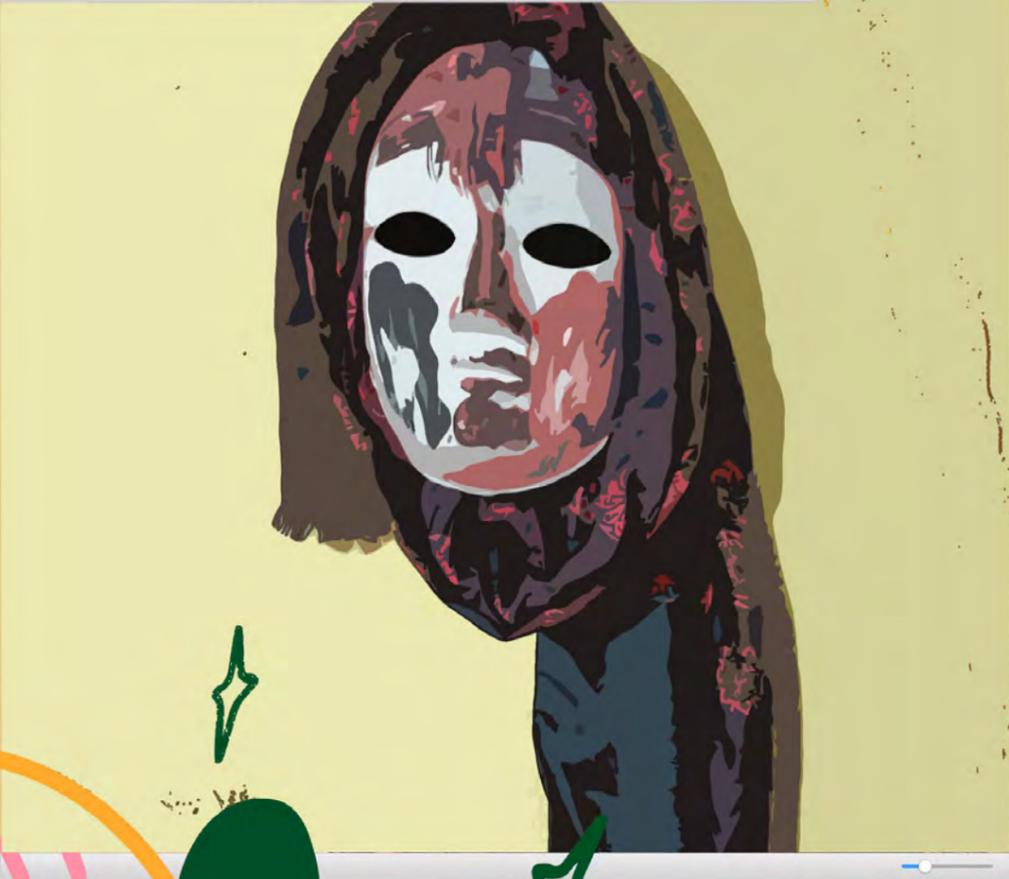
La naturaleza y el campo me gustan, porque me traen todos esos recuerdos lindos, ese bienestar que yo sentía cuando estaba con ellas.



La Máscara

Una forma de esconder
lo que soy
y lo que quiero ser.

Montaña



El atrapa sueños

Los sueños que tengo
y los que visualizo
para mí
porque no dejaré
de soñar nunca.

Montaña

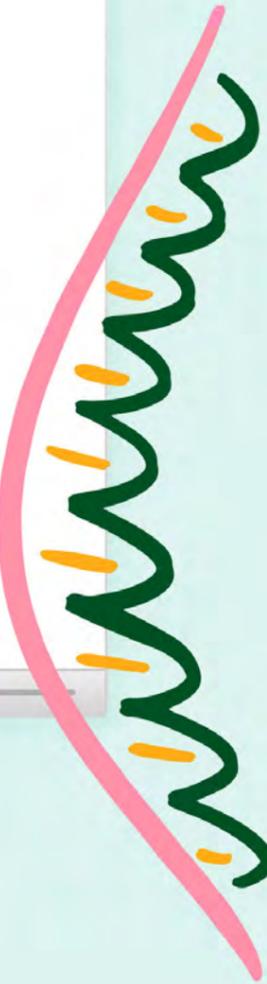


eee



Hola hija.
Te quiero mucho

Hola papá.
Yo perdono que usted y
mi madrastra me haya
maltratado. Sufrí mucho,
pero todo va a estar bien.



*Lo que nos despierta las
conchas de mar:*

Cuando vamos a la playa
me distrae ir recogiendo
conchas con mis niños
eso me HACE muy feliz.

Isabel

Lo único que hacemos
cuando vamos al mar
es buscar
las conchas más lindas
para traerlas a la casa
guardarlas y recordar
los lindos momentos.

Fafala



Ave Fénix

Hola. Buenas Noches. Gracias.

No sé, cómo comenzar:

Vengo de una familia violenta. Nací de milagro, muy débil, por los golpes que le daba mi padre a mi mamá, cuando estuve en su barriga. Fui muy enferma, nunca disfruté verdaderamente de una vacación.

Mi padre es muy machista, tenía el lema de que "la mujer en la casa y el hombre en la calle". Nunca tuve la oportunidad, me encantaba el teatro, la danza, el baile, pero no puede hacer nada de eso, porque si mi mamá lo hacía a escondidas y mi papá lo descubría, eso era una golpiza segura, había mucha violencia.

Un día me cansé, casi mata a mi mamá y me metí. No sé de dónde saqué tanta fuerza, lo empujé tanto que cayó al suelo, pensé que lo había matado. Desde ese momento le dije a mi mamá que no iba a tener hijos, ni me iba a casar y así lo hice.

Nada más he tenido 3 parejas y en todas hubo infidelidad, maltrato, pero nunca me pusieron una mano encima, era verbal. No duraban mucho porque yo decía: que no iba a pasar lo mismo otra vez. ¡No más!

He estado sola, no tengo amigos, soy demasiado sincera y franca, muy directa. Si algo no me gusta, si algo me molesta lo digo. Trato de no ofender, pero la verdad duele o incomoda y así como digo verdades, no me incomodan que me digan las mías y las reconozco, no soy perfecta.

Me he endurecido un poco, soy demasiado desconfiada en todos los aspectos. Puedo escuchar, colaborar en todo lo que pueda. Quiero ayudar a esas mujeres, me siento muy conectada con ellas, sobre todo con las que sienten rabia. Las admiro, son valientes, siguen luchando.

No me gusta el engaño o la falsedad. Me gusta la sinceridad y la honestidad, pero para una misma, porque no le mientes al mundo, te mientes a ti misma.

Si de alguna manera necesita mi colaboración, de alguna forma, no soy psicóloga, pero de verdad que quiero ayudar, gracias por la oportunidad.

Esto es para pedir perdón a una persona, una mujer.

Salí de mi país pidiéndole perdón a todos: a Dios, a mi madre. Perdoné a mi padre, ya no tiene sentido guardar todo esto dentro de mí. Quería salir con mi conciencia tranquila en paz y armonía, de que hice lo correcto. Fueron muchas cosas, pedí perdón al mundo por todo lo bueno y lo malo, lo que nos sucedió por algo fue, por algo pasó.

Salí y me siento bien, como si me hubiese quitado un peso enorme de mi espalda, una cruz que cargaba, tan grande, de todas esas cosas, rencor, odio a todo y por todo. Llegué aquí con todas las expectativas, soy muy trabajadora, pienso que este tiempo es para mí descanso, quiero pensar eso. Me siento muy bien, tranquila y en paz con Dios y con el universo, de verdad que sí.

Quiero seguir, ir con mi mente en blanco, ir escribiendo en cada paso que doy y en las personas que se crucen en mi camino, dejar algo, un granito, aprender de ellas. Esto es una nueva página que estoy escribiendo para mí y quiero hacer lo correcto.

Delfin



Mi objeto favorito:

Estos anillos son muy importantes para mí, uno tiene la oración del Padre Nuestro. Me lo obsequio mi hermana cuando ella fue a un retiro Espiritual en el año 2017 y desde entonces lo conservo.

El otro tiene unos delfines, me encantan porque son muy inteligentes, bonitos y al mismo tiempo alertas del peligro. Ese lo recibí de obsequio, un 3 de diciembre del año 2018. Fue una amiga, compañera, hermana a quien quiero mucho, la conozco desde hace veinte años, más o menos, ella es muy especial tanto para mí como para mi familia.

Quiero compartir con ustedes una historia, mi historia. Me decía mi abuela que mi papá falleció cuando mi hermano tenía tres meses de edad, yo casi los tres años, por lo tanto, no lo conocí hasta ya grande que me enseñaron unas fotografías de él, por cierto, era muy guapo. Recuerdo que tenía seis años de edad, vivía con mi madre y mi padrastro, mi mamá había enviudado muy joven y se casó de nuevo. Era un hombre borracho, agresivo, fumaba y nos golpeaba mucho todo el tiempo.

En una ocasión me mando a comprar a la tienda y me tarde, pues quedaba lejos, cuando llegue a casa me golpeó, en mis piernitas secas, hasta dejar una cicatriz que anduve por muchos años, así fue la vida de mi hermano y la mía, hasta que enfermo mi madre.

Ella fue operada tres veces, porque tenía cáncer en el estómago, en su tercera operación quedo delicada, estuvo ingresada varios días. Mi madre ya en casa, después de esa cirugía, ese día mi padrastro llego borracho, pidiendo comida, ella estaba acostada, la golpeó, mi hermano y yo intentamos defenderla.

En esa época vivíamos en un mesón, así se le llamaba a una casa que tienen muchos dormitorios, recuerdo a una señora, ella nos defendía, fue a ver qué pasaba y nos sacó de ahí. Esa misma noche mi mamá comenzó a agonizar. Recuerdo con mi hermano, nos acostamos cada uno de un lado, mami nos daba besos. La señora nos quitó de su lado, minutos después falleció eran las 5 de la mañana.

El día de su entierro llegaron mi abuela y mi tía, por parte de mi papá y nos alejaron de ese hombre malo, jamás supimos más de él. A pesar que mi niñez y adolescencia no fueron fácil, pero gracias a mis padrinos, que para mí, son mis padres, me supieron dar amor y educación.

Hoy soy una mujer de bien, con mi profesión, casada con un buen hombre que me trata muy bien, tres hermosos hijos que son mi orgullo. Sé que Dios recompensó todos mis sufrimientos con esta hermosa familia. Bendiciones para todas y cada una de aquellas personas que están leyendo esta historia, no pierdan la fe en Dios y si están siendo maltratadas, sea físicamente, laboral o verbalmente, denuncien, alcen su voz con un ¡BASTA YA!

Nunca te des por vencida, lucha por tu felicidad y la de los tuyos, tienes derecho. Tiempos mejores están por llegar a tu vida.

Cuando niña, mi mamá me dio una vida dura, con mucho maltrato, así crecí, hasta el día que me fui de casa. Al tiempo me junté con un hombre que también me agredía, luego vino mi primer hijo y el segundo y el tercero me tocó criarlos, luchar por ellos su padre se marchó, me dejó sola. Llegué al punto de tener que pedir bocado de comida y dormir en un parque con mis tres hijos.

Me volví a juntar, con la peor persona, solo por tener un techo. Fue muy duro porque volví a la violencia, mi vida era un infierno. Un día mientras dormía, fui agredida con un cuchillo, no me di cuenta de lo que me había hecho. Pasé en estado crítico casi un año en el hospital. Cuando desperté, luché por seguir viva por mis tres hijos y me vine a este país. Aquí, ha sido muy duro he luchado mucho por estar de pie.

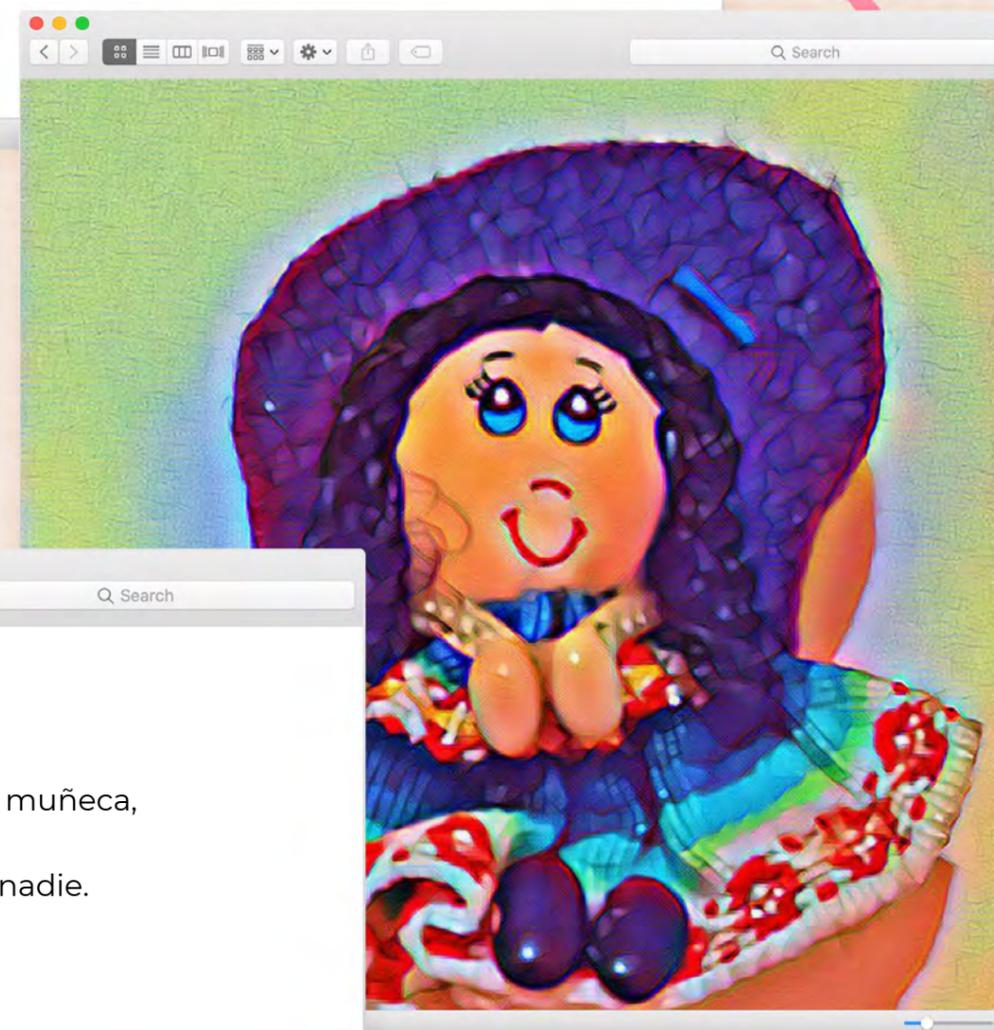
Sé que cuando muchas lean esto van a dejar el silencio.

Muñequita de trapo

Mi vida fue como esa muñeca,
me sentía sin salida,
sin poder hablar con nadie.

Mi lugar favorito:

Mi lugar favorito era estar en el mercado. Disfrutaba, tratar a las personas que me visitaban para comprar. Ahí pasaba mucho tiempo, todas mis compañeras eran como mi familia. Amaba estar ahí y vivir el día a día.



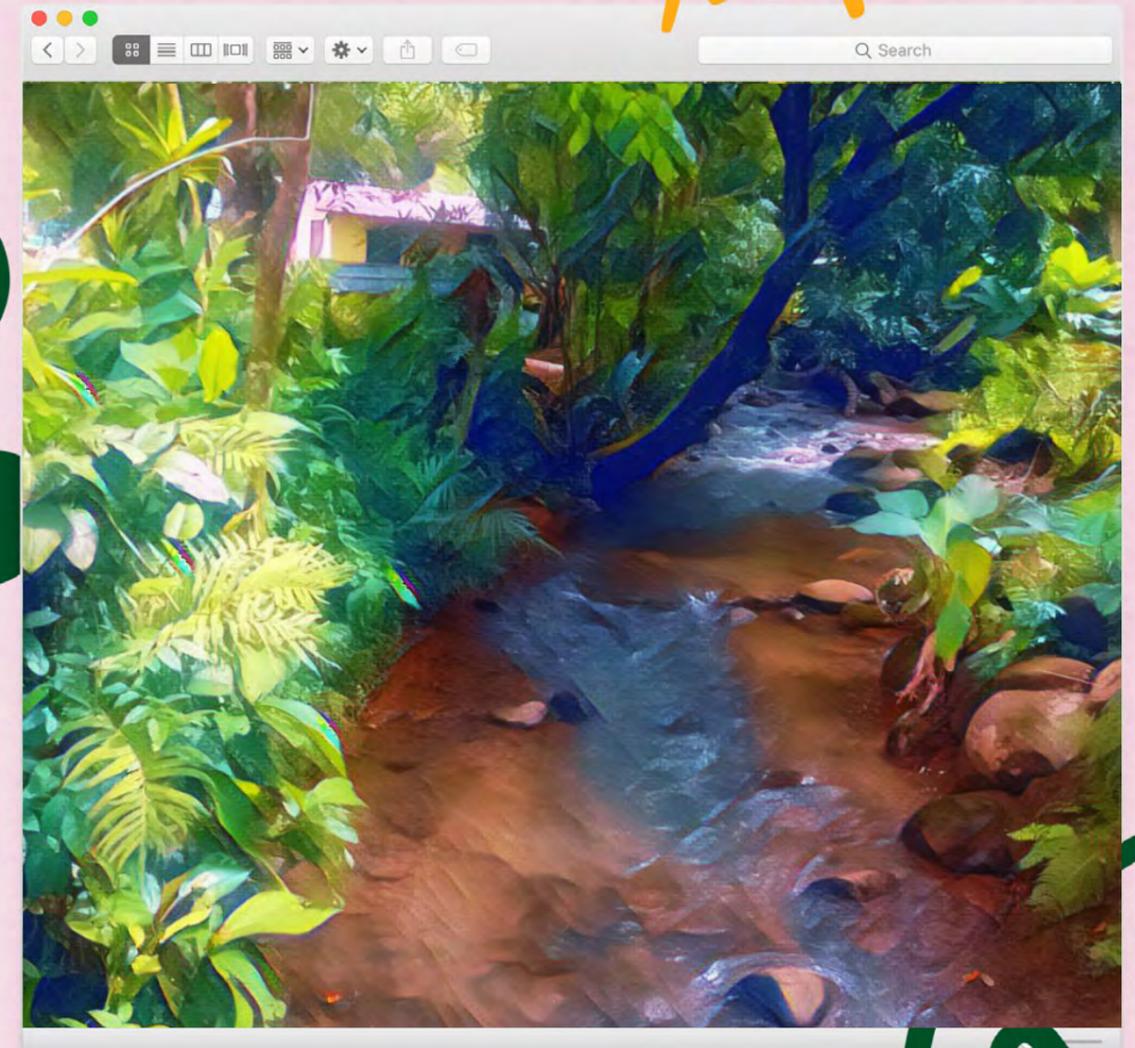


Rosa

Mi lugar favorito:

Estos lugares, me traen paz, tranquilidad. Me trae excelentes recuerdos de mi infancia, el compartir con familia, padres, amigos... Mis raíces.

La naturaleza: los ríos, las cascadas son algo que me inspiran y me llena de fortaleza. Los amaneceres nos dan a entender que por más oscuro que esté habrá un bonito amanecer. Hay que perseverar por nuestros sueños y que todo es en momento de Dios.



Sahara

“Upe”

Nunca imaginé que algún día sería refugiada. En teoría sabía quién es una persona refugiada o solicitante de refugio, no lo que se vive siéndolo, pero ahora que lo soy, sé que encontrará un camino de barreras y que a veces crecen hasta convertirse en un océano.

Mi hermana y yo fuimos las primeras en llegar a nuestro país de acogida, no puedo negarles que nos costó incontables noches de lágrimas. Nuestra familia aún estaba en el infierno y, nosotras le temíamos a todo y todos.

Tuvimos un recibimiento verdaderamente violento y abrupto, allí entendí que algunas fuerzas te persiguen y llegan como demonios escupiendo fuego para acabar con tu vida, pueden llegar a alcanzarte si no estás alerta.

Si me preguntan qué sentí, puedo decirles que la desconfianza se apoderó de mí, como un monstruo silencioso que te abraza y no te suelta. El miedo se convierte en parte de tu aliento tratando de salir estrepitosamente en temblores, que te aterran hasta de día y no te dejan respirar ni pensar con coherencia. No quería hablar ni ver a nadie, deseaba con todo mi ser convertirme en algo más pequeño que un escarabajo, no ser notada.

Hubo momentos en los que deseaba perder mi identidad cultural y hablar como el resto e incluso deseé convertirme en otra persona, tener otro color de piel. Sentí que algo pasaba dentro de mí y temí perderme en aquel torbellino confuso y no volver a ser nunca más yo. Un mes después mi familia se unió a nosotras, en ese camino bifurcado y lleno de dudas.

El camino se construye en unidad, solo lo podemos entender en solidaridad hasta que nos ponemos en los zapatos de los demás. Una sonrisa, un gesto amable, una palabra de apoyo, un abrazo fuerte por parte de las personas de la comunidad son elementos muy importantes que impactan vidas.

Mi familia y yo, necesitábamos con urgencia algo de todo lo que te hace ser parte de algún lugar para bajar ese pesado equipaje. Dejar el miedo atrás y comenzar un nuevo capítulo en la historia de nuestras vidas. Un día inesperado alguien se acercó a la puerta: -“¡Upe, Upe!”. Dios quien es Todopoderoso, quien sabe de los que tenemos necesidad, envió a Rosy, como cariñosamente le decimos, era mi vecina, una mujer grande, joven, no más de 50 años, jovial y atenta, de esas mujeres que le sonríen dulcemente a la vida, a pesar de las heridas profundas que llevan en su corazón.

Si éste fuera un cuento de hadas, la caracterizaría como el hada madrina, que llega justo en el momento para avivar la fe y renovar aquella fuerza de voluntad llamada resiliencia, que está dentro de ti y que a veces la guardas en algún cajón polvoriento del dolor.

Escuchó atentamente nuestra historia, sus brazos fueron un poderoso refugio que te abrigan y sostienen, sus palabras como melodía celestial que renueva; ese monstruo abrazado a mi ser comenzaba a bajar la guardia y debilitarse.

Su solidaridad y empatía me inundaron de una nueva felicidad y un sentir completamente distinto. Gracias a ella pude reconciliarme con mi yo interno. La mujer del “upe” nos unió a su comunidad, nos ayudó sin importarle quiénes eramos o de dónde venimos. A pesar de no saber nada sobre los retos que vive una persona refugiada, se puso en nuestros zapatos, y yo finalmente pude hacer las paces con el mundo.

Hoy, cada vez que escucho ¡upe! abro la puerta de mi corazón para darle paso a la esperanza.

