



# SOY UNA PERSONA MIGRANTE EN COSTA RICA

Y ESTA ES MI HISTORIA



NACIONES UNIDAS  
COSTA RICA



Dirección General de Migración y Extranjería



Servicio Jesuita  
para Migrantes

Bridging the Gaps



# SOY UNA PERSONA MIGRANTE EN COSTA RICA

## Y ESTA ES MI HISTORIA

© Naciones Unidas Costa Rica 2022

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el consentimiento expreso de ONU Costa Rica.

### **Créditos:**

Allegra Baiocchi - Coordinadora Residente ONU

### **Producción:**

Danilo Mora - Oficial de Comunicaciones y Advocacy ONU Costa Rica.

Grupo Interagencial de Comunicación ONU (GICOM).

Grupo Interagencial de la Estrategia de Inclusión de la Discapacidad en las Naciones Unidas (UNDIS).

Laura Luna Canales (OIM) - Diseño gráfico y diagramación.

Naciones Unidas

Oficentro La Virgen 2

Pavas, San José

<http://costarica.un.org>

 @nacionesunidascr

 @onucostarica

 @UNCOSTARICA

## PRÓLOGO

Por **Allegra Baiocchi**



Hablar de migración significa hablar de mujeres, hombres, niñas y niños, personas mayores, jóvenes, adolescentes con esperanzas y deseos de llevar vidas plenas y felices. No son estadísticas, no son una amenaza, no son “un problema”. Son personas con anhelos y derechos. Hoy más que nunca, millones de personas se ven obligadas a salir de sus países en búsqueda de seguridad y oportunidades para sus familias.

La migración internacional es un fenómeno global que cada día es más complejo y que implica enormes retos pero también grandes oportunidades. Estamos viendo con preocupación cómo el racismo, la xenofobia, la intolerancia, los discursos de odio y la discriminación crecen, se justifican y se normalizan contra las personas migrantes. Sabemos que en muchas ocasiones se percibe la migración como un fenómeno negativo. Pero más bien la evidencia nos demuestra que las personas migrantes son fundamentales para el desarrollo social, económico, cultural y hasta deportivo de Costa Rica.

La OCDE nos ha dicho que los migrantes aportan el 12% del PIB en el país. CEPAL nos cuenta que las personas migrantes representan el 12,4% de la fuerza laboral de Costa Rica. ¿Qué sería de Costa Rica sin personas migrantes? Aumento en el precio de los alimentos, en los precios de la construcción. El valor de los servicios domésticos se dispararía y habría sectores económicos con menor crecimiento. Todo esto podría implicar un aumento generalizado de la pobreza. Pero más allá de lo económico, perderíamos también experiencias, conocimientos y calor humano.

Debemos dejar de pensar en la migración como una amenaza. Esto aplica para Costa Rica y para todo el mundo. La migración es un bien común, una oportunidad de abrazar las diversidades y construir un tejido social más fuerte, plural y solidario, donde los beneficios llegan a todas las comunidades de acogida y personas. Justamente este libro representa eso: la oportunidad de entender la dimensión humana de la migración, comprenderles, conocer sus anhelos y a través de sus historias, recordar que alguna vez nosotras y nosotros, nuestros padres, madres, abuelos o familia un poco más lejana, alguna vez fuimos migrantes y este país nos recibió.

Costa Rica ha sido históricamente una nación solidaria, en donde sus políticas públicas han privilegiado en todo momento el respeto a los Derechos Humanos, el apoyo humanitario y la inclusión social. Creemos firmemente en esa Costa Rica y esperamos que la divulgación de estas historias sea una oportunidad para reafirmar la solidaridad del país y su población.

**Allegra Baiocchi**

Coordinadora ONU Costa Rica

## PRÓLOGO

Por **Marlen Luna Alfaro**



Durante el transcurso de mi vida he tenido la oportunidad de vivir la “experiencia migratoria”, desde distintos espacios: como jueza del Tribunal Administrativo Migratorio, resolviendo recursos de apelación planteados contra resoluciones finales dictadas por la Dirección General de Migración y Extranjería; como abogada acompañando a muchísimos migrantes en sus procesos de regularización y en este último periodo como jefa, liderando el establecimiento de normativas y políticas en defensa de los derechos humanos de las personas migrantes, procurando simplificar trámites y agilizar procesos. Todas estas oportunidades que me han tocado vivir, me han permitido reflexionar en su la resignificación del migrante. El tener la posibilidad de escribir estas líneas como introducción a este documento, que comparte historias personales de migración, me permite externar mi deseo de que se aumente el conocimiento sobre la realidad que atraviesan estas personas y que se genere la empatía necesaria, para que muchos comprendan de qué se trata la migración, su importancia y los aportes de las personas migrantes.

Cada historia, nos permite ver como la persona involucrada da sentido a su vida cotidiana, en un momento dado, a partir de su vivencia, de la cual no solo va a proyectar su realidad sino sus aspiraciones, de una vida mejor. Migrar es una decisión personal, otras veces es obligada por las circunstancias. Siempre es una oportunidad en búsqueda de mejores condiciones de vida. Estos fenómenos no solo transforman nuestro país, nuestro continente, sino el mundo en lo social y en lo económico.

### **Marlen Luna Alfaro**

Viceministra de Gobernación y Policía

Directora General de Migración y Extranjería

## PRÓLOGO

Por **Vicenta González**



Durante mis casi cincuenta años de servicio en la zona norte he visto a muchas personas cruzar la frontera. Algunos vienen buscando mejores oportunidades para su vida y otros cruzan con desesperación huyendo de la violencia, buscando protección y un lugar donde vivir en paz y dignidad. Sin embargo, absolutamente todos tienen algo en común, la esperanza de una vida mejor. Nadie viene a estar peor, todos vienen con el deseo de aportar algo a este país y de ser más felices.

Este libro incluye las historias de 20 personas migrantes y refugiadas. Tan solo 20 vidas entre miles que han venido a Costa Rica. Cada página cuenta sus luchas, sus sueños y sus aportes a este país solidario que les dio la bienvenida.

Les invito a leerlo, a conocer sus historias y a pensar en el mundo que queremos. Un mundo que ve en cada migrante y en cada refugiado una oportunidad de hacer nuestras comunidades más grandes, más inclusivas y más felices.

### **Vicenta González González**

Ganadora del Premio Nansen para las Américas 2022 del ACNUR – La Agencia de la ONU para los Refugiados.  
Fundadora de la Asociación de Mujeres Emprendedoras de las Comunidades de Upala.



## NOSOTROS SOMOS DE LOS QUE NOS GUSTA TRABAJAR

---

Por **Eliana carrillo**

Mi nombre es Eliana Carrillo y vengo desde Venezuela, vengo de Maracaibo, soy maracucha. No sé si hablo maracucho porque hablo raro. La gente me dice mi amor porque me hablas así, pero me considero venezolana de mi tierra y estamos pasando por una situación que es fuerte, pero bueno. Salí con mis cuatro niños, mi esposo, mi cuñado, mi hermana, mi sobrina y una amiga de la familia.

Al principio yo iba a ser la travesía sola, yo sola. Después le dije a mi esposo que yo quería viajar con todos, no quedarse a medias porque nunca me separo de mis hijos.

Mientras llegamos a una travesía que era la primera, las primeras tres lomas, fue como bastante miedoso porque eran barrancos de los dos lados e íbamos caminando. Después de las tres lomas siguieron la travesía, el río, caminamos muchísimo, pero cuando ya llegábamos a Panamá fue como ¡wau! Ya salimos de todo eso.

Ya veníamos con más tranquilidad este en Panamá, bueno llegamos en varias partes que nos atendieron donde dicen la ONU y a otro lado ahí que no recuerdo muy bien cómo se llamaba y bueno nos atendieron bien. Bueno, yo viajé sin dinero y me prestaron la colaboración para llegar aquí.

Todo por mi meta, la cual es tener mi casita, o sea una casa bien, porque lo que yo tengo en mi país, es una pieza sin frisar, con piso rústico. Y yo lo que quiero junto a mi esposo es una casa grande y un local, para poder poner un negocio para poder trabajar. Nosotros somos de lo que nos gusta trabajar, no estar sin hacer nada.



Caminamos muchísimo, pero cuando ya llegábamos a Panamá fue como ¡wau!  
Ya salimos de todo eso.

# TENGO HAMBRE DE HACER MÁS COSAS, SEGUIR PONIENDO A MI PAÍS EN GRANDE Y REPRESENTAR A TODAS LAS PERSONAS LATINAS

Por **Yokasta Valle**



Hola soy Yokasta Valle, soy boxeadora profesional, y hasta el momento 5 veces campeona mundial de boxeo en divisiones diferentes, actualmente vivo en San Rafael de Alajuela, pero me crié en Plaza Viquez y Paso Ancho de Desamparados soy la segunda de 5 hermanas. Mis padres son migrantes que quisieron darnos una mejor calidad de vida.

Mi madre Azucena Álvarez, de ella aprendí el valor de la familia y lo importante del estudio siempre pendiente de todas nosotras y criar 5 mujeres no es fácil y mi de mi padre Rommel Valle aprendí el valor del trabajo y la disciplina él fue físico culturista y siempre admiré su sacrificio para ser el N°1.

La verdad siempre lo he dicho Dios pone ángeles en el camino que te ayudan y a mí me ha puesto muchísimo no quisiera mencionar algunos y dejar gente por fuera desde un chofer de bus que me permitía subir sin pagar cuando no tenía para los pasajes hasta mi nueva entrenadora que me aceptó como la campeona que soy y no me quiso cambiar si no mejorarme.

En este proceso han sido muchísimas personas que me han bendecido para llegar donde estoy, así que les puedo decir muchas veces escuchamos esa vozcita interna que te habla y muchas veces las ignoramos, pero para mí es Dios que te está mostrando el camino, confíen en ese instinto que nunca nos va a fallar.

Los títulos y los premios obviamente me satisfacen, son muy importantes pero que un niño o niña me diga que me admira es el premio más grande que puedo recibir, el poder inspirarlos a ser mejores personas campeonas de la vida no necesariamente en el boxeo o en el deporte si no en la vida porque lo que les recuerdo siempre es que nada es imposible que yo soy una persona normal y la única diferencia es el trabajo que pongo para conseguir mis metas.

Mucha gente podrá pensar que con 5 títulos mundiales yo me puedo conformar, pero la verdad es que no, yo siempre quiero más.

Dificultades todos tenemos en la vida ya que está no es justa inclusive, es aún más complicado para la mujer que le tomen enserio en un deporte dominado por hombres, siempre me tuve que dar mi lugar basado en mi disciplina y trabajo, pero sobre todo lo más importante la constancia no es, hoy si y mañana no, es si siempre. Y las cosas se superan trabajando y siempre con los objetivos claros sabiendo lo que uno quiere.

Mucha gente podrá pensar que con 5 títulos mundiales yo me puedo conformar, pero la verdad es que no, yo siempre quiero más, tengo hambre de hacer más cosas seguir poniendo a mi país en grande y representar a todas las personas latinas demostrándoles que si se puede, ¿y si yo pude porque ustedes no?

Mi anhelo y esperanza es siempre seguir motivada, porque eso me va a llevar a conquistar todo lo que me propongo. Para mí es muy importante tener esa motivación de hacer las cosas de la mejor manera y que sean extraordinarias.

Con mis anhelos solo quiero seguir trabajando más y más fuerte ya que tengo muy claro que es difícil llegar, pero es más difícil mantenerme así que aspiro a siempre tener esas ganas de trabajar y seguir rompiendo barreras para las futuras generaciones como por ejemplo a mi hermana que está también en el boxeo que no le cueste tanto como a mí.

En muchos momentos de mi vida por ser mujer percibía que me discriminaban, escuchando insultos a los nicaragüenses tal vez sin que supieran que yo por cosas de la vida nací allá, pero mi reacción fue siempre crecer lo peor que uno le puede hacer a una persona que discrimina o te trata de ofender es reps pondérale creciendo y creciendo eso es lo que mejor he sabido hacer.

Muchos compañeros me decían, yo que soy hombre no he logrado ser campeón y usted menos que es mujer lo va lograr, o como usted no puede levantar esa pesa o correr conmigo; porque yo soy hombre, más fuerte y más rápido simplemente tomaba esas palabras como el combustible para lograrlo. Demostrar con hecho que yo si podía y que nadie me iba a detener esa es la mejor Medicina para ese tipo de personas que te vean crecer!

Quiero ser recordada como la mujer que soy, siempre feliz, siempre con una sonrisa, amante de pasar tiempo con mi familia pero siempre trabajando para lograr mis objetivos; que siempre los he tenido muy claros y gracias a Dios se me han ido cumpliendo.



# ENMANUEL, UN NIÑO MIGRANTE QUE LUCHA CON SU FAMILIA POR UN FUTURO MEJOR

Por **Enmanuel**

Entrevista: Xinia Miranda. Texto: María Montero.



Enmanuel tiene 12 años, pero hace tres y medio abandonó Venezuela, su país natal. El fin de semana anterior, junto a su familia, atravesó caminando la selva del Darién, entre Colombia y Panamá, en una peligrosa travesía de 3500 kilómetros, rumbo a Estados Unidos. Desde el 16 de julio, unas 5000 personas migrantes de más de 15 países cruzaron el puesto fronterizo de Paso Canoas persiguiendo el mismo destino; cerca del 20 por ciento son personas menores de edad.

La hermana menor de Enmanuel, Griselda María, nació extremadamente desnutrida. Cuando la madre iba por el sexto mes de embarazo, los médicos le informaron que la niña pesaba apenas medio kilo. Fue entonces cuando la familia, acosada por el hambre y la falta de trabajo, decidió abandonar Venezuela. Como en Colombia no les fue mejor, resolvieron volver a moverse: caminaron 15 días hasta llegar a Ecuador, y allí permanecieron tres años hasta que la necesidad los obligó a retomar su marcha, esta vez en ruta a Estados Unidos.

Ese no era el plan: no se suponía que las dos hermanas de Enmanuel aprendieran a caminar entre selvas y carreteras, ni que su propia vida escolar sucediera mientras la familia iba de una frontera a otra –han pasado tres años y medio desde que salieron de su hogar venezolano–, pero su mamá, Eurismar del Valle, está convencida de que lo único que les espera al final de su travesía son las oportunidades de trabajo y educación que no encontraron en el camino.

“Quiero que mis hijos estudien en Estados Unidos, que se me gradúen, que el tiempo perdido lo recuperemos allá, y que sean profesionales, porque eso es lo que aspiramos de ellos”, dice Eurismar con brillo en los ojos, como si pudiera visualizar ese momento. “Por ellos es que estamos aquí; por ellos es que estamos luchando”.

Mientras cruzaban el Tapón del Darién, barrera natural impenetrable de 575 mil hectáreas, Enmanuel experimentó un sentimiento nuevo: la desolación.

Mientras cruzaban el Tapón del Darién, barrera natural impenetrable de 575 mil hectáreas, Enmanuel experimentó un sentimiento nuevo: la desolación. No fue por miedo a los animales salvajes ni a los precipicios que se dio por vencido en mitad de la selva, sino porque las dos veces que su mamá se perdió, él sintió tanta tristeza que se le quitaron las ganas de continuar, pero su papá logró convencerlo con la promesa de que ella pronto los alcanzaría. Y así fue.

Enmanuel cuenta su historia a finales de julio, en el puesto fronterizo de Paso Canoas, entre Panamá y Costa Rica, donde la Dirección General de Migración y Extranjería (DGME) autoridades locales, Cruz Roja y un equipo de agencias de Naciones Unidas ofrecen ayuda humanitaria a cientos de migrantes que no paran de llegar, provenientes de más de 15 países, principalmente Venezuela, Colombia y Haití. Cerca del 20 por ciento de ese río humano son personas menores de edad.

“Por día están pasando alrededor de mil personas”, precisa la representante de Unicef en Costa Rica, Patricia Portela de Souza. “Junto a otras agencias de Naciones Unidas, UNICEF está en el terreno, dando una respuesta inmediata, humanitaria, a todas las personas en tránsito: niños, niñas y adolescentes y sus familias, como apoyo de salud, alimentación, ropa o zapatos”.

El apoyo brindado a las poblaciones migrantes en tránsito forma parte del proyecto “Acción Humanitaria para la Niñez Migrante y Refugiada en México y Centroamérica” impulsado por UNICEF con el apoyo financiero de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos.

Enmanuel es muy minucioso a la hora de narrar sus experiencias, como si de esa precisión dependiera su suerte. Se ve sereno, limpio y agotado, pero es perfectamente consciente de que su viaje aún no termina.

En la selva tuvimos que dormir en las piedras, en los ríos, mi mamá, mis hermanas, mi papá y yo. Les pido a los demás países, cuando tengamos que pasar, que nos ayuden. Necesitamos de su ayuda. Somos bastantes y, aunque nos da pena pedir, tenemos que hacerlo para poder comer... Y me imagino que eso los beneficia a ustedes”, dice, desplegando una enorme sonrisa interrogadora.

Para llegar a Estados Unidos, la familia de Enmanuel aún debe cruzar al menos cinco países –algunos de los cuales están entre los más violentos del mundo– y recorrer unos 3500 kilómetros y, aunque no está sola en el intento, la gran pregunta es cómo lo logrará. El impacto físico del recorrido, pero también el psicológico, son factores que impulsan o frenan el paso de las personas migrantes.

Las personas migrantes presentan otras serias afectaciones a su salud, como infecciones respiratorias y de la piel, picaduras de insectos, inflamación y heridas en las piernas y los pies y fiebre. También presentaron una fuerte afectación psicológica por las situaciones severas que han vivido en la ruta migratoria.

El primer trimestre de 2022 registró la llegada a través de la jungla de 13.425 viajeros irregulares, más del doble de los 5.622 del mismo período de 2021, según datos del Servicio Nacional de Migración (SNM) de Panamá. La región vive un flujo migratorio récord hacia Estados Unidos, cuya Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP, en inglés) detectó, hasta setiembre pasado, a más de 1,7 millones de en situación migratoria irregular en la frontera con México.

Mientras cruzaban el Tapón del Darién, barrera natural impenetrable de 575 mil hectáreas, Enmanuel experimentó un sentimiento nuevo: la desolación.

# UN MEXICANO EN SAN JOSE

Por **Ernesto Flores**

Aunque su proyecto no era quedarse en Costa Rica, los azares del destino obligaron a Ernesto Flores a quedarse en San José más tiempo del previsto y después de casi tres descubrió que sus fronteras se abrieron. Ernesto Flores trajo al país toda su experiencia en construcción de puentes y viaductos y hoy forma parte de la fuerza laboral extranjera que contribuye a construir el corredor vial más extenso del país, Circunvalación Norte.

Yo soy Ernesto Flores. Llegué a Costa Rica en el año 2019, vengo de la Ciudad de México, soy nativo de allá. Llegué aquí con el propósito de apoyar a la empresa H Solís con el montaje de las vigas en la carretera, con un equipo que trajeron especialmente para realizar esos trabajos. En México yo trabajaba haciendo puentes o viaductos y tengo bastante experiencia.

A Costa Rica llegué para hacer un trabajo provisional, veníamos solamente a dar capacitación para los equipos, pero las cosas se fueron extendiendo un poco. Se fue complicando y al final el equipo se quedó y ya estamos a la espera de más obras. Yo soy topógrafo fotogrametrista, pero realmente me enfoco más en la topografía y en la construcción desde que empecé mi vida profesional.

Esta es mi primera experiencia saliendo completamente de mi país. Aunque por razones de contrato puedo ir cada dos o tres meses a mi país, estar tanto tiempo fuera de la casa y lejos de la familia, es complicado. Tengo cuatro hijos allá y a mi esposa. Llevo tiempo aquí, pero no me acostumbro.



Lo que más me hace falta es la comida. Hay restaurantes mexicanos que se acercan en sabor, pero lo que pasa es que aquí lo hacen con los ingredientes que tienen a nivel local. Aunque la comida es buena, no es igual, pero al menos sirve para matar la ansiedad.

En Costa Rica la verdad mi experiencia ha sido buena. Me gusta el país, yo lo veo bastante tranquilo. Me dicen que no es muy así, pero en comparación, aquí la gente es muy tranquila. He encontrado buenas personas y buenas amistades.

La clave para adaptarnos a otro país es que somos nosotros los extranjeros, quienes tenemos que acostumbrarnos a los nacionales, porque somos los que venimos de fuera. Entonces, tenemos que adaptarnos a ellos, no ellos a nosotros. Ese es el primer error que cometemos. Hay que acostumbrarse, adaptarse a la nueva cultura y la gente, entonces es lo que yo he tratado de hacer.

A partir de esta experiencia, me dan ganas de seguir experimentando el hacer proyectos en otros países y seguir aportando en grandes obras y compartiendo mi conocimiento con otras personas.

Me gustaría que un día mis compañeros de Circunvalación Norte recuerden a los mexicanos que vinimos aquí a apoyar, a contribuir para que el país siga creciendo en infraestructura.

## SI ESTAMOS ACÁ ES POR UNA NECESIDAD

Por **Gustavo Bejarano**



Soy Gustavo Bejarano un ciudadano venezolano que viaja por América con mi señora esposa y mes tres hijos.

Soy un ciudadano de Venezuela que vieja por un sueño, un sueño llamada sueño americano un sueño que yo lo digo así, y lo digo porque cuando salimos de mi país, salimos con la meta de llegar allá por los niños, para poder brindarle una mejor calidad de educación.

Yo siempre he luchado porque quiero que mis hijos, y quiero que por lo menos para el otro año (2023), ver a mis hijos estudiando, acostándose con la satisfacción de saber que comieron las tres comidas al día, que es lo esencial en una familia.

Además, anhelo poder tener un trabajo algún día, un trabajo que me permita decirle a mi hija, ten un par de zapatos, mira hijo aquí está esto hijo, mira esto otro, aquí tiene su jugo, aquí tienes una merienda, que hoy en día no lo tenemos.

Por eso de corazón yo le pido a personas de los países por donde estamos pasando como acá en Costa Rica, que si estamos acá es por una necesidad, una necesidad de brindar una mejor calidad de vida a mi familia.

Una travesía que no recomiendo y que de corazón no le recomiendo a nadie, ya que ahí hay cosas que ni en sueño ustedes se pueden imaginar, lo que uno vive ahí adentro, después que uno se interna en la selva, a nadie le deseo que pasen por esta situación.

Y tengo un dolor por todo lo que pasaron mis hijos, un dolor, dolor, dolor y vuelvo y digo a las personas que piensa hacer esto pues que lo piense bien porque no es fácil, ver todo lo que pasan los niños, pero bien ya lo pasamos y me siento más tranquilo por que todo esto es por ellos, por la mejor calidad de vida de mi familia.

Anhelo poder tener un trabajo algún día, un trabajo que me permita decirle a mi hija, ten un par de zapatos, mira hijo aquí está esto.

# QUIERO CONTRIBUIR MEDIANTE EL PERIODISMO A LA INCLUSIÓN SOCIAL

Por **katherine Estrada**

Mi nombre es Katherine Estrada Téllez. Tengo 33 años y soy una refugiada nicaragüense en Costa Rica. Me exilié en este país a raíz de las protestas en contra del gobierno.

Soy periodista del medio de comunicación nicaragüense Confidencial y escribo para el micrositio Nicas Migrantes donde se visibiliza el contexto de la población nicaragüense en Costa Rica, así como España y Estados Unidos, que son los tres países destinos receptores de esta población.

Nací en la capital de Nicaragua, pero fui criada en el departamento de Carazo, al sur del país. Mi familia ha sido emprendedora, mis padres tienen una Arrocera y mi abuelita materna, quien ha estado involucrada en mi crianza, tiene su propia distribuidora de alimentos, pero yo me dediqué a la comunicación social. Trabajé en medios nacionales, al igual que en organizaciones no gubernamentales en defensoría de las mujeres.

Mi abuelita materna ha sido fundamental en mi vida. Ha sido matriarca y una lideresa en su comunidad, La Conquista de Carazo, de quien aprendí a acuerpar a las mujeres y personas vulnerables. Mi padre de corazón, quien me ha criado por más de 31 años, me ha enseñado el hábito de la responsabilidad y el esfuerzo para alcanzar mis metas.

Mi madre, quien ha sido pilar para ambas personas antes mencionadas, y quien en su momento fue defensora de los derechos de la niñez. Me enseñó a valorar, a reconocer mis derechos y mis privilegios.

Siento que estos valores me han encaminado a lo que hoy soy. Contribuir, desde mis herramientas periodísticas, a la inclusión social de poblaciones vulnerables, en este caso las personas nicaragüenses en el exilio.

El exilio ha sido uno de los retos más grandes que la vida me ha presentado. Dejar una vida construida con mucho esfuerzo en el país para comenzar de cero en un país muy cercano al mío, pero muy lejano en cuanto a democracia y derechos, ya que la inseguridad y carencias de estas últimas palabras fue lo que me movió a salir del país.

La resiliencia ha sido mi arma para sobrellevar el exilio. Acuerparme entre mujeres, conocer mis derechos y saberlos defender. El privilegio de tener estudios, un trabajo fijo que me ha permitido integrarme.

Anhelo que mi país se recupere y que se respeten los derechos humanos. Mi esperanza es superar cada obstáculo que se me presenta acá en Costa Rica y poder utilizar mis herramientas para ayudar a otras personas. No he recibido discriminación, pero sí la he visto. Siento que algunas personas discriminan al nicaragüense pobre y sin estudio. Es una discriminación racista, clasista y sexista.

Me gustaría ser recordada como una periodista humana, con enfoque de derechos humanos y que respeta a sus fuentes. Como una profesional que acompañó de cerca a la población migrante nica, en especial a las mujeres y niñas, pero en especial un ser humano empático, consecuente y justo.



## SOY UN SER QUE VINO A APORTAR

Por **José Parra**



Me llamo José Parra y tengo cuatro años y medio viviendo acá en Costa Rica. Legué a este país investigando, lo cual me llamó mucho la atención la diversidad de animales, la calidad de la gente, que era lo que decía en Internet, otra cosa que me guio para llegar acá fue que Costa Rica llego en el Mundial a cuartos de final. Eso me dio un buen indicador porque me dije, bueno, debe ser un país muy bonito y deben apoyar también al deporte.

Había fantaseado con Costa Rica y llegamos alquilando la casa, compramos una cama, recuerdo, la cocina y una nevera y todo esto pasó porque a veces uno no piensa con la cabeza, sino con el corazón y cometen ciertos errores, acá inicié trabajando en construcción.

En todo este tiempo en este país conformamos nuestra familia, que inicio con nosotros dos y ya pronto seremos cinco, ya que mi esposa espera nuestro tercer hijo, de lo cual entiendo y sé mi responsabilidad con mi esposa y mis hijos. Soy bastante consciente y entiendo cuál es mi papel ahora con mi familia.

En Costa Rica no he sentido un ambiente de xenofobia. Siempre me he sentido cómodo, más bien he sentido ese apoyo, tranquilidad, lo que me da poder inculcar a mis hijos que este es su país, porque en realidad es su país, nacieron acá. Y acá en Costa Rica yo duré dos años en construcción, hasta que mi primer socio me animó a emprender esta travesía de la bicimoto. Cada uno compro una y aprendimos con tutoriales a repararlas, convertirlas y, demás, formamos esta sociedad 50 y 50 y comenzamos en un garaje.

Entonces queríamos más, queríamos crecer, e involucramos a otro socio, al pasar el tiempo me quede con el segundo socio, con el que hoy por hoy tenemos dos talleres, uno en San José y el otro en Heredia.

No he sentido un ambiente de xenofobia. Siempre me he sentido cómodo, más bien he sentido ese apoyo, tranquilidad, lo que me da poder inculcar a mis hijos que este es su país.

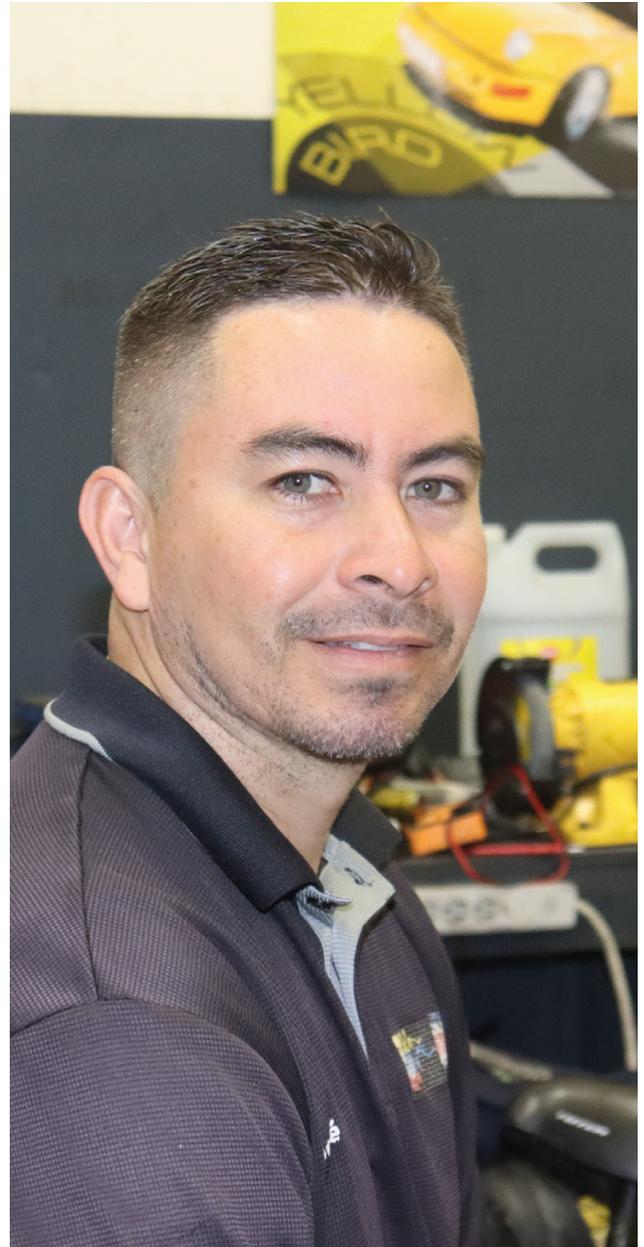
Estas cosas me hacen sentir como en casa, con el apoyo de muchos ticos, estamos acá, ganándonos la confianza de los proveedores y clientes. Simplemente, soy otro emprendedor más.

Soy muy soñador, con ambiciones de crecer y poder aportar más, de los ocho colaboradores que nos acompañan en esta aventura sin importar su nacionalidad, porque con nosotros trabajan salvadoreños, costarricenses, nicaragüense y venezolanos, dando una oportunidad de empleo.

Aún tengo un anhelo, de poder volver a mi país, me encantaría vivir otra vez en mi país, aunque es está complicado porque tendría que luchar el amor personal mío con el amor de mis hijos porque ellos son ticos. Aunque, mi sueño es estar junto a mi familia, reunirnos y volver a ver a mis hermanos.

Una de mis aspiraciones como padre, es el poder tener tiempo de calidad para mis hijos y mi familia. Poder educarlos para que sean buenas personas, buenos ciudadanos, que sean personas de bien. Que donde quiera que estén, no los vean por su nacionalidad, sino por las personas de bien que son. Tener esa satisfacción de que logré hacer personas de bien.

En lo personal, crecer, crecer como persona y ser mejor persona. Me gustaría que el día de mañana me recuerden, no por lo material, sino como ese verdadero amigo que soy, confiable y como una persona honorable. Un ser que vino a aportar, ayudar sin ser egoísta.



Aún tengo un anhelo, de poder volver a mi país,  
me encantaría vivir otra vez en mi país.

## LA CAMPEONA DE AJEDREZ QUE TUVO QUE MIGRAR

Por **Maritza Castellón**



Me llamo Maritza Raquel Castellón Molinari y soy nicaragüense. Nací en Managua hace 45 años, un 10 de octubre. Me crié con mi mamá, Juana María Espinoza Castellón, y mis cinco hermanos. Ella era una persona muy luchadora, porque le tocó ser papá y mamá a la vez. Cuando yo tenía un mes de nacida, mis hermanos me botaron de una hamaca y eso me provocó un derrame cerebral y ceguera.

A partir de ahí, el hospital se convirtió en mi casa. Mi mamá salía a trabajar y al final de la tarde llegaba a verme. A los once años me operaron y eso me permitió ingresar a un centro donde pude aprender habilidades, cómo leer en sistema braile, caminar con un bastón y utilizar la computadora.

Eso me permitió asistir a colegios y luego a la universidad. Ingresé a periodismo, pero no terminé la carrera. Sin embargo, me capacité en varias especialidades técnicas, como la formulación de proyectos, informática y masajes. Soy fisioterapeuta. También, me capacité en temas de género, desarrollo organizativo y personal. Tengo cursos en autoestima, contabilidad, atención al cliente y telefonía.

Mi esposo me enseñó a jugar ajedrez. Yo me estaba postulando para participar en disciplinas deportiparalímpicas. Yo no sabía jugar, pero empecé a preguntarle cómo se movían las piezas. Luego bajé un programa en la computadora para practicar.

Me metí a un torneo y gané. En épocas en las que he estado deprimida, este juego me ha ayudado a salir adelante. Ahora aprendí a arbitrar. En Nicaragua fui vicepresidenta del paralímpico y también campeona nacional.

Hace cinco años, trabajaba como periodista en Radio Éxito. Me tocaba cubrir la agenda del presidente y de los alcaldes. El gobierno se molestó con la cobertura que hacíamos de las noticias y comenzó a bloquear los patrocinadores. Fue entonces cuando todo se complicó para mí. Yo trabajaba para la organización de los juegos paralímpicos, que prácticamente es una organización del gobierno. Entonces empezaron a retenerme el pago. Luego, me despidieron y el gobierno cerró la radio.

Como si fuera poco, atacaron a mi familia. Yo tengo cuatro hijos. Ellos participaban en las marchas contra el gobierno. Mi hija, de 14 años, curaba los heridos, les pasaba agua. Otro de mis hijos llevaba alimento. A uno de mis hijos, el de 17 años, lo secuestraron por tres meses. A mi hija de 14 años, la retuvieron dos días. Cuando los recuperamos, la Iglesia Católica nos ayudó a esconderlos. Nosotros dejamos la casa y nos fuimos al campo. Alquilamos un rancho, pero pronto nos dimos cuenta de que el gobierno tenía información de dónde nos ocultábamos y empezaron a buscarnos.

Como si fuera poco, en el rancho que estaba junto al nuestro, en el campo, la gente del gobierno quemó a una familia completa: dos niños, la pareja y la abuela. Mis hijos fueron testigos. Por eso, a mis hijos los presionaban para averiguar qué habían visto. Por eso tuvimos que salir de Nicaragua y viajar a Costa Rica.

Un 31 de enero decidí venirme con uno de mis hijos. Salimos por Peñas Blancas. Logramos pasar por puntos ciegos. En el bus de San José vinimos hasta el Hospital San Juan de Dios. No traíamos equipaje, veníamos solo con lo que andábamos puesto y sin documentos. Amanecimos sentados. y le decía a mi hijo que buscara dónde había gente, para que no nos pasara nada.

Al siguiente buscamos a unos sacerdotes, que nos trasladaron migración. Ahí recibimos apoyo. A mí me benefició el hecho de que me habían entrevistado en CNN, por el secuestro de mis hijos, entonces algunas personas me conocían, y decían ¡Ay, es ella, la que salió en tele!. Nos metieron en un refugio y me traje luego a mi hija, que estaba escondida en un convento. Ya tenemos cinco años en Costa Rica.

¿Hemos sufrido discriminación? Gracias a Dios no; la gente nos ha tratado bien. El único problema es cuando a final de mes hay que pagar casa y no hay dinero.

En Moravia nos sacaron de una casita por no haber pagado. Nos tuvimos que ir a un cuartito de lata al lado de un río. Nos lo alquilaron en Pavas. Pero ahí había mucha droga y problemas. Me asaltaron a la chiquita, le quitaron el bulto y el material del colegio. Al niño de 10 años igual y nos tuvimos que ir. Mi esposo, Juan Pablo García, es un atleta ciego en atletismo. Él trabaja en artesanías cuando tenemos materia prima. Yo trabajo de manera esporádica, como fisioterapeuta. Ahora vivimos en San Rafael de Heredia. Mis hijos trabajan en construcción.

Los últimos cinco meses han sido muy difíciles. Los chiquillos están ganando poco y todo el ingreso se guarda para el pago de la casa. A veces eso limita la compra de alimento y hay que reducir a comer solo una vez al día. A donde estudia el niño, hay que pagar 2.500 colones diarios en transporte. No siempre hay dinero, por eso él a veces va y a veces no.

Mi sueño sería tener el reconocimiento del título en ajedrez, que porque no soy nacional no me lo dan. Lo otro es que logremos en algún momento al menos tener un lote, y no tener pesadillas con el pago de casa. Que se acabe eso de dejar de comer para poder tener dinero con qué pagar la casa. Me encantaría que mi hijo de séptimo año logre entrar a la universidad. Los demás hijos no están estudiando, porque encontraron trabajo en construcción y es muy pesada: se van a las 6 am y regresan hasta las 7 pm.

La muchacha sí está estudiando, pero ya no está con nosotros. Se juntó con un muchacho, tiene un bebé de dos años. Ya no está con el muchacho, pero ella trabaja y estudia y tiene el hijo en una guardería. Ella está en el bachillerato. Trabaja en una tienda de ropa americana en San José, y estudia en el Liceo de Heredia.

¿Cuándo muera, cómo quiero que me recuerden? Pues me gustaría que piensen en mí como una persona que hacía las cosas bien. Quiero que piensen en mí como una persona que a pesar de las adversidades siempre trató de seguir adelante y sacar a sus hijos adelante.

# SOY DE LA TIERRA DONDE LAS MUJERES SOMOS FUERTES

Por **Liz Jerez**

Soy Liz Jerez, ¿quién es Liz? Pues Liz es una mujer santandereana trabajadora, dedicada a ver por los colombianos que se encuentran en este país. Una luchadora que cree en la esperanza de un país nuevo.

Yo nací en Bucaramanga, Santander, Colombia. Vengo de una familia santandereana con orígenes de pie de cuesta, de la tierra donde somos famosas las mujeres por un temperamento fuerte, de las hormigas culonas y la tierra de la carne oreada, de las arepas de maíz peladas y con una tenacidad. Somos mujeres “berracas” echadas para adelante, muy trabajadoras, muy jefas de hogar.

Soy una mujer de carácter fuerte de armas tomar el cual viene de mi mamá. Soy de un hogar donde fui hija única, pero la mamá es la más fuerte. Como buena santandereana fue la que lideró el hogar, fue la que estuvo siempre a cargo del hogar.

Yo recuerdo cuando estaba muy pequeña, de unos cinco o seis años, cuando sonaba el despertador. En esa época estudiábamos mañana y tarde, en las dos jornadas y siempre veía a mi mamá muy vestida y organizada, para salir a trabajar. Salía tipo cuatro treinta de la mañana a trabajar. Ella es enfermera.

Entonces verla y ver cómo llegaba a las diez de la noche, también a seguir organizando la casa, a estar pendientes de las tareas mías y su hija. Entonces siempre fue una mujer que me inspiro por ser muy trabajadora, muy organizada, muy estricta y muy dedicada.

Vi a una mamá que siempre era una mujer, que estaba a disposición del otro, que la llamaban a la hora que fuera y siempre estaba para el otro. Por eso creo que ella marcó mi vida con sus actos, así que mucho de la mujer y persona que soy es por ella. Yo creo que para los colombianos en general somos personas abiertas.



El cambio es un poco difícil, las culturas, así hablemos el mismo idioma. Siempre hay cosas diferentes, pero el hecho también de ser tan abiertos como tan generosos en nuestra manera de ser y permitir que los demás entren me hace que un poquito que se haga más fácil.

Un anhelo muy fuertemente, para mí es trabajar y seguir trabajando, sobre todo trabajar para los colombianos. Un sueño es cultivar en una casa, en mi casa de campo, cultivar, eso me encantaría y cultivar no solamente cosas de alimentos, sino también flores, plantas.

Yo creo que la esperanza es poder mirar alrededor y ver a mis connacionales teniendo una vida tranquila y poder ser recordada como una mujer servicial y una gran amiga.

Somos mujeres “berracas” echadas para adelante, muy trabajadoras, muy jefas de hogar.



## EMPEZAR DE CERO Y SOBRE DOS RUEDAS

Por **Juan Carlos Uzcateguin**



Soy Juan Carlos Uzcateguin Almeida. Vengo de Caracas, Venezuela. Vivo en Costa Rica desde hace cuatro años. Aquí he trabajado de electricista, repartidor, instalador de redes y programador de alarmas contra incendios... De todo un poco. En Venezuela tenía mi negocio: fabricaba blusas, pantalones de mezclilla y otros productos al por mayor.

Mi esposa se llama Diana Carolina Bracho Parra. Ella es licenciada en enfermería, pero por ahora no está ejerciendo. Tenemos hijos de uno, cuatro y siete años. Hasta hace poco mi esposa trabajaba en una panadería, pero tuvo que renunciar para cuidar a los hijos.

¿Por qué vinimos a Costa Rica? Pues allá, en Venezuela, me quisieron robar el celular y forcejeé con el delincuente que era miembro de una mafia que combina política con delitos. Después de ese incidente empezaron a amenazarme de muerte si no pagaba cierta cantidad. Eso me puso en alerta. Yo le dije a mi esposa: vámonos para San José.

Aquí nos tocó empezar de cero. Fue hace cuatro años. Toca ser emprendedor. Logré comprar una moto y con ella hago entregas a domicilio. Es un trabajo no formal, pero si uno es ordenado da para ayudarse con el alquiler. La documentación tampoco es barata. Solo para apostillar y legalizar hubo que pagar 2000 dólares. Por dicha nos trajimos las partidas de nacimiento y los antecedentes.

Con el dinero ahí vamos saliendo. Cumplimos siempre con el compromiso del alquiler, aunque a veces estamos apretados por la comida y la gasolina.

¿Hemos sufrido discriminación? No, no hemos sentido rechazo, sino al contrario: nos hemos integrado con los ticos, nos han tratado bien. Tenemos buenos amigos aquí.

Es difícil volver a empezar de cero, pero no es imposible. Creo que ayuda aferrarse a Dios y a la familia. Ese el motivo más grande para impulsarse.

Uno aprende lecciones: por ejemplo, tal vez debí salir antes de Venezuela, cuando había ahorros y no cuando ya no quedaba plata ni para raspar la olla.

El ahorro es importante. Ahora para mí es importante tener algo propio porque pagar alquiler es carísimo en Costa Rica. Si no pagáramos alquiler, podríamos crecer como familia de forma económica, pero también anímicamente.

En estos momentos, por ejemplo, no puedo ofrecerle paseos a mis hijos. Todo el tiempo estoy trabajando.

Sin embargo, uno sigue adelante y agarra fuerza de gente que inspira. Hay gente que me ha marcado. Son varios, entre ellos algunos ticos, porque me han dado la mano en estos momentos: Kevin, Ronald y Lili. Es gente que ha intentado ayudarme y ha confiado en mí.

Sueño tener una tienda y volver a tener un tallercito, donde hacer todo lo que hacía antes. También, quiero tener una panadería para mi esposa y que venga mi mamá, María Almeida, a vivir con nosotros. Ella tiene 56 años. Allá en Venezuela tenía una panadería y restaurante. Tiene muy buena cuchara. Aquí con ella podríamos vender tequeños, arepas y hallaca.

Quiero que mi esposa trabaje en su profesión de enfermería. Ella domina el inglés. Yo en Venezuela llevé algunas materias de ingeniería en sistemas, contaduría y estudios jurídicos. En Costa Rica llevo un curso en el Instituto Nacional de Aprendizaje para certificarme como técnico eléctrico.

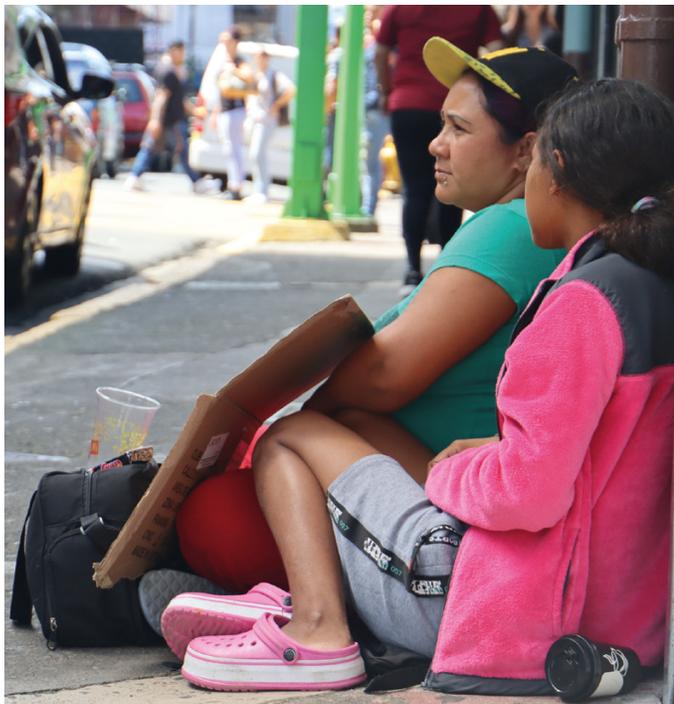
Yo mi futuro lo veo en Costa Rica, por lo menos por los próximos años: trabajando en mi emprendimiento, mi esposa trabajando en lo suyo y mis hijos estudiando. Estamos trabajando duro, pero siempre hace falta. Costa Rica es extremadamente caro y el alquiler es lo que se lleva una gran parte del ingreso familiar.

A pesar de eso yo trabajo fuerte, siempre hace falta cualquier ayuda, es bienvenida. A pesar de todo, aquí estamos, haciendo frente a la vida y agradecidos.

Sueño tener una tienda y volver a tener un tallercito, donde hacer todo lo que hacía antes. También, quiero tener una panadería para mi esposa y que venga mi mamá.

## MI SUEÑO DE PODER TENER UN MEJOR HOGAR PARA MI FAMILIA ME DABA LAS FUERZAS

Por **María Cristina Delgado**



Mi nombre es María Cristina, soy de Venezuela. Salí de mi país hace ya como cinco meses, llegamos aquí a Costa Rica llegando por la selva, y acá iniciamos esta aventura de buscar un mejor futuro.

Primero lo que paso es que decidimos salir de mi país y llegamos Colombia. Después pasamos por Cali y de Cali a Medellín y nos esperamos un tiempo ahí. Decidimos iniciar la ruta de nosotros, mis dos hijos junto a mi esposo, caminando y pidiendo aventones hasta llegar a de dónde es la Selva, y ahora si logramos pasar eso.

Lo pasamos los cuatro siempre juntos, con ese barro. Eso no es fácil, el barro a mí me llegaba por la cintura, yo me vine y pasé la selva con mi hija que tiene 15 años. En un momento quedamos descalzas, ya que el barro se nos chupó los zapatos, y no pudimos sacarlas y de ahí en adelante descalzas.

Yo le doy gracias a Dios porque de verdad no nos pasó nada a ninguno de los cuatro. Aunque en momento yo venía yo llorando, porque, de verdad, en momentos pensaba que podíamos ahí. Sin embargo, la ilusión y mi sueño de poder tener un mejor hogar para mi familia me daba las fuerzas que ya no teníamos.

Yo me pongo a pensar y bueno, aquí estoy de verdad. Con todo lo que hemos pasado, él sacrifico que hemos tomado por una mejor vida, educación para mis 2 hijos y que puedan llegar a tener una mejor calidad de vida, ese es mi mejor sueño. Siempre con la esperanza de ver a mis hijos en el futuro, comprándoles una casa, verles sonreír y así podré ser la mujer más feliz.

En un momento quedamos descalzas, ya que el barro se nos chupó los zapatos, y no pudimos sacarlas y de ahí en adelante descalzas.



# NIÑO VENEZOLANO NARRA CÓMO SE CONVIRTIÓ EN UN “INMIGRANTE VERDADERO”

Por **Santiago Villanueva**

Entrevista: Xinia Miranda. Texto: María Montero.

Santiago Villanueva tiene 10 años y es venezolano. A finales de julio, cruzó el Tapón del Darién junto a su familia. Durante los ocho días que duró su caminata, varias veces sintió que se rendía, pero se decía a sí mismo: “Yo puedo”. En el trayecto padeció el hambre y el miedo a la muerte que experimentan miles de niños, niñas y adolescentes migrantes, incluso después de que abandonan la selva.

A Santiago nadie se lo contó: vio con sus propios ojos los cadáveres tirados en el camino e incluso vomitó de la impresión, pero quizá porque es solo un niño, su semblante no delata lo que vivió mientras cruzaba a pie el Tapón del Darién, una de las regiones tropicales más intransitables del continente, convertida en ruta forzosa para miles de migrantes como él, y donde cientos pierden la vida por razones que van desde el agotamiento y las caídas hasta las mordeduras de serpiente y el crimen organizado.

Santiago Villanueva tiene 10 años y dos hermanos menores, quienes junto a su mamá y su papá, llegaron a finales de julio a la comunidad fronteriza de Paso Canoas, en Costa Rica. En su mirada ya no hay rastro de la desesperación que experimentó mientras caminaban el tramo de 100 kilómetros de calor asfixiante, vegetación, ríos, abismos y pantanos en la frontera colombo-panameña. Por el contrario, su voz suena resuelta y expresiva cuando narra su travesía de ocho días por la selva, lo cual tampoco significa que semejante experiencia no le haya dejado cicatrices profundas, o heridas que aún no son visibles.

“No tuvimos comida por casi dos días, pero aguantamos”, explica. “Hicimos un energizante con agua, panela, suero y vitamina B. ¡Nos levantó! ¡Era cafeína! ¡Para nosotros, era cafeína!”, sentencia. “¡Lloré! Estaba cansado, no podía más, pero seguí con el trayecto. Me dije: ‘Yo puedo’”.



Desde mediados de julio, autoridades regionales registraron un incremento masivo de personas migrantes desde Panamá hacia Costa Rica, por lo que acciones coordinadas entre instituciones locales, agencias de Naciones Unidas, Cruz Roja y miembros de la comunidad de Paso Canoas atendieron la emergencia en el lugar, distribuyendo artículos de primera necesidad y brindando asistencia médica, entre otras.

Santiago y su familia recibieron la ayuda que se brinda a quienes utilizan regularmente la ruta centroamericana en su viaje hacia el norte del continente.

“Como siempre, nos enfocamos en la protección de la infancia”, detalló Georgina Zamora, Oficial de Protección de UNICEF. “Muchos de los niños, niñas y adolescentes pasan situaciones terribles durante la travesía, especialmente por la región del Darién, y llegan con mucha necesidad de hablar y ser orientados. Son necesidades humanitarias, de apoyo a su cansancio físico y mental”.

El apoyo brindado por UNICEF forma parte del proyecto “Acción Humanitaria para la Niñez Migrante y Refugiada en México y Centroamérica” impulsado por UNICEF con el apoyo financiero de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos.

Los detalles del viaje Santiago los recuerda sin titubear: los poblados que atravesaron, los ríos, las subidas y bajadas de las lomas, las jornadas sin poder comer y las noches sin poder dormir, con miedo de ser mordido por alguna culebra o atacado por algún otro animal. Sin embargo, se vuelve automáticamente reflexivo cuando evoca las escenas de muerte y desolación que presencié, como cuando descubrió un cuerpo descompuesto junto a un río, “con una pierna mochada”, o el suicidio de una mujer desesperada por haber perdido a su hijita.

“Me dio tristeza, pero también me dio valor”, suspira. “Bueno, maduré. ¡Seguí! ¡Ya vi cómo es ser un inmigrante verdadero! ¡Pasé esa selva! Al menos llegué con bien, no llegué con heridas, no llegué con nada. Llegamos un poquito enfermos, pero llegamos al fin”.

Sentado a su lado, lo acompaña su papá, Armando Villanueva, quien no lo interrumpe ni corrige, y solo cuando el muchacho termina, él interviene: “Hay mucha gente que pierde su vida: niños, madres, padres... Son ocho días de camino, la cosa no es fácil, llueve todos los días, hay que tomar agua del río que está contaminada con esos muertos. Mi consejo es que traten de ser cariñosos en esa selva, porque no es fácil luchar ahí adentro”.

Santiago recuerda sin titubear: los poblados que atravesaron, los ríos, las subidas y bajadas de las lomas, las jornadas sin poder comer y las noches sin poder dormir, con miedo de ser mordido por alguna culebra o atacado por algún otro animal.

Problemas gastrointestinales, infecciones respiratorias y lesiones de todo tipo en la piel son algunos de los padecimientos más frecuentes entre la población migrante, aunque también una afectación psicológica ‘importantísima’, señaló la experta en gestión del riesgo y consultora de UNICEF Costa Rica, doctora Maurenth Alfaro. “Las necesidades en salud son significativas, por todas las situaciones límite que han vivido”, precisó.

Las organizaciones humanitarias estiman que cerca de 32.000 niños, niñas y adolescentes y unas 500 mujeres embarazadas, han cruzado por la selva del Darién.

Una vez en Costa Rica, a las personas migrantes que vienen desde Sudamérica, aún les esperan unos 3500 kilómetros hasta Estados Unidos, donde tampoco tienen asegurado su ingreso, pero incluso mucho antes de llegar a algún punto de frontera estadounidense, aún deben atravesar los países del llamado ‘Triángulo Norte’ centroamericano –El Salvador, Honduras y Guatemala–, los cuales conforman una de las regiones más peligrosas del mundo, por sus altas tasas de criminalidad.



# ELEGÍ COSTA RICA PORQUE ES UN PAÍS QUE ME DIO LA OPORTUNIDAD DE CREER

Por **MARTÍN MORRILLO**



Martín soy yo. Una persona sencilla que ha venido desde un país como Venezuela para brindar lo mejor de él. Soy una persona que eternamente está aprendiendo y que considera que puede ayudar al prójimo de la mejor manera.

Elegí Costa Rica porque es un país que me dio la oportunidad de crecer en democracia y en libertad, brindándome seguridad. Es el gran país donde vivo con mi familia y que nunca lo estudié o comparé con otro país. Solo busqué un lugar seguro para mí y para mi familia, para mi esposa y mi hija y la verdad que tuve mucha suerte de encontrarlo.

Y encontré este país porque para mí la familia lo es todo. Es la base fundamental de la sociedad como bien la conocemos cuando tomamos la decisión. La tomamos en pro y en beneficio del futuro nuestro y básicamente también de brindarle a mi hija un mundo de oportunidades y de formación.

El ser migrante para mí es algo que nunca me esperé en mi vida y que hoy en día acepto con mucha humildad.

Lamentablemente, la inseguridad de mi país me jugó una mala pasada y tuve que tomar la decisión, junto con mi esposa, de emprender nuevos horizontes sin tiempo y de vender las cosas que teníamos como la casa. Eso fue lo que hicimos con algo de ahorros que teníamos guardado.

Nos vinimos a este país. Mi esposa hoy en día trabaja y yo tomé el tema del emprendimiento y la verdad en Costa Rica nunca me he sentido como un extranjero porque desde el primer día en que me dijeron el "pura vida". En el aeropuerto me sentí en casa.

El ser migrante para mí es algo que nunca me esperé en mi vida y que hoy en día acepto con mucha humildad. Al principio tuve que lidiar con mi ego, pero es parte del proceso de crecimiento de cada ser humano, pero algo que me motivo a ser migrantes es ver a mi hija en este país feliz.

Ahora acá tengo como un sueño diario seguir ayudando a la gente desde el corazón, siguiendo el legado de mis padres, de mi tío y de toda mi familia. Con la esperanza de ver a mi país libre, democráticamente hablando y que en algún momento pudiéramos retornar si las condiciones se dieran en un futuro. Sin embargo, por ahora quiero vivir acá en Costa Rica, con tranquilidad, en paz y feliz.

Viviendo cada día como un regalo de la vida, vivo el presente, trabajando en función de un futuro como tal, a corto plazo y sencillamente me permito fluir con la vida, para llegar a ser recordado. Sencillamente, aquella persona que ha sido un caudal de apoyo, siempre y cuando me lo permitan.

## MUJER DE CARÁCTER Y VALOR

Por **ANA IRIS BERMÚDEZ**



Soy Ana Iris Bermúdez Navarrete. Desde mis 8 años de edad sé lo que es estar al frente de un negocio de comidas, y vender hasta 300 platos diarios. Desde chiquilla me encantaba que me reconocieran ser una niña muy trabajadora. Ahora, con 38 años de edad, tocó “echar pa lante” en un país distinto. Nunca me pasó por la mente tener que dejar mi querido Caribe nicaragüense. Sin embargo, cuando la vida de mis hijos estuvo amenazada por el gobierno sandinista, no dudé en cruzar la frontera, aunque nadie me esperaba al otro lado del monte.

Ahora hago empanadas, asados y todo lo que me piden lo vendo. Tengo una empresa que se llama Delicias Mineras Catering Service Ana. El nombre de la empresa viene del lugar donde nació: Minas Rosita, un pueblo que vive de la búsqueda de oro, y que está ubicado en el Caribe nicaragüense. Cuando yo era chiquilla, Idalia Marina Gutiérrez, caminaba montaña adentro para vender ropa, cigarros y licor a los buscadores de oro en las fincas. Mientras tanto, yo me hacía cargo de la venta de comidas de mi familia.

Nunca me pasó por la mente tener que dejar mi querido Caribe nicaragüense.

El tiempo fue pasando y vinieron cuatro hijos. A todos los puse a estudiar, una oportunidad que yo no tuve. Mi vida en Nicaragua era levantarme, entregar a mis hijos a la escuela y vender ropa todo el día. Nunca he permitido que mis hijos falten a clase.

Yo siempre de niña trabajé duro. Mi mamá pensaba que una mujer debía trabajar, no estudiar. Yo cambié esa mentalidad: aprendí que la persona con estudio se vale mejor en la vida. Aunque, un día tuve que dejarlo todo y huir hacia Costa Rica.

Sucedió hace cuatro años. Kelsi, mi hija mayor, tenía 11 años de edad, se graduó con honores de sexto grado de primaria. Además, era la presidenta de la escuela. Entonces el jefe de los sandinistas de la localidad donde nosotros vivíamos me dijo que mi hija, como líder estudiantil, debía ir a las marchas a favor del gobierno y convocar a sus compañeros de escuela.

“¡Eso es lo que tiene que hacer, porque ella es la presidenta de la escuela! A ella la van a oír”, me decía. Yo le dije que no, que ellos eran menores de edad. Además, nosotros no éramos de ese partido.

Una tarde que la niña iba para la escuela y la policía la secuestró por cuatro horas, junto con otros niños. La llevaron a un lugar y le dijeron que debía ir a la marcha sí o sí. Entonces, yo me fui donde el jefe de los sandinistas de mi zona y le reclamé la desaparición de mi hija. A las dos horas la policía devolvió a la niña. Dijeron que la habían encontrado en una finca con unos compañeros.

“Aquí se la traemos”, dijeron los policías. Mi hija venía llorando y se metió a la casa en carrera. Las madres conocemos a nuestros hijos. Yo la busqué en la casa y ella me contó que la habían metido a un cuarto y le habían reclamado por no participar en las marchas.

Esa misma noche llegaron seis encapuchados a tirarme la puerta de la casa al suelo. A como pude, salí huyendo. Estuvimos escondidos por varias semanas en distintos sitios, hasta que vimos que la única salida era migrar a Costa Rica. Lo hicimos un 27 de diciembre.

Salí como loca para Costa Rica... sin un trapo, ni un cuaderno, lo que quería era resguardar la vida de mis hijos. Llegando a San José vi mucho policía y me fui para Limón. Ahí solo tenía dinero para dos días en hotel. Después, tuvimos que dormir a la intemperie, en el Parque Vargas, de Limón, por cuatro noches.

Ahí fue donde la Dirección General de Migración y Extranjería y el Patronato Nacional de la Infancia nos encontró. Por poco me quitan a mis hijos. Sin embargo, una puerta empezó a abrirse. Por la intermediación de un funcionario, logramos que nos permitieran ir a un Centro de refugiados en La Cruz, Guanacaste. De La Cruz pasamos a San José a un albergue de las Obras del Espíritu Santo. Aquí empezó la lucha por solicitar asilo, poner a los hijos a estudiar y buscar un trabajo. Vendí ropa, por aquí y por allá. Finalmente, logré poner mi propio negocio de comidas.

He aprendido que soy una mujer fuerte. Todo esto me ha hecho más fuerte y así quiero que me recuerden en la vida: como una mujer trabajadora y valiente que ha sabido darlo todo por sus hijos e hijas y que también ha sabido mantener su fe en Dios.

En algunas ocasiones he sufrido la discriminación, especialmente en centros de salud de Costa Rica, en donde me han mirado con desdén y me han dicho que personas como yo le quitamos el trabajo a los costarricenses.

También he encontrado ángeles como Jorge Calvo, un trabajador municipal en Limón, que nos facilitaba un sitio para bañarnos cada mañana en el tiempo en el que dormíamos en el Parque Vargas.

En esos momentos de dificultad, yo me he apoyado con firmeza en Dios, y en una de las personas más significativas de mi vida: mi abuela de 89 años, doña Teresa de Jesús Gutiérrez. Mi abuela es una mujer de fe. Ella, con sus palabras, me ha sostenido en los momentos más difíciles.

Yo veo ahora a mis hijos, que van creciendo con libros en sus manos, algo que yo no pude tener. Ese es mi anhelo: verlos crecer, desarrollarse, abrirse paso en la vida, con la frente en algo, marchando por donde les dicte el corazón, sin coacción ni amenazas.

Salí como loca para Costa Rica... sin un trapo, ni un cuaderno, lo que quería era resguardar la vida de mis hijos.

## PATRICIA NO DEJÓ DE SER PATRICIA

---

Por **Patricia**



Soy Patricia de Maracaibo, Venezuela. Después de dos congresos en Costa Rica de mi trabajo anterior, decidí quedarme en acá y nueve largos meses, mi esposo, mis 2 hijos y mi suegra llegaron y nos reunimos acá. Cada día me siento como una costarricense más y mis hijos ya se sienten parte de este país.

Este país trajo una tranquilidad para mí, por la excelente educación que les ha dado a mis hijos, ya el mayor está estudiando matemáticas en la universidad y mi hija menor va para cuarto año del colegio el próximo año. La seguridad que ellos han tenido en este país no tiene precio.

Acá no me costó volver a empezar. Yo soy microbiólogo de profesión y ahora me reinvente y tengo mi propio spa. Esto gracias a los ticos que me extendieron su mano, como no agradecer a este país que me ha dado nuevamente la felicidad y estabilidad en mi vida y la de mi familia.

La vida me dio una oportunidad para avanzar, para crecer, para ser alguien y ser ejemplo para otros que sí se puede, aquí en Costa Rica lo ven a uno como otras personas más y no como un migrante, lo que me animo a poder empezar y crecer. El poder empezar de cero lo es todo, lo material se repone. Lo que nunca se repone son las heridas emocionales, y acá poco a poco he logrado superarlas. Patricia no dejó de ser Patricia.

Al convivir más con los ticos, empezaron los retos que me han encantado y ahora son parte mía como entender “suave un toque”, “páseme el chunche” o el que me gusta mucho y uso a diario “regaleme” o el “diay”. Todo es con amor como los costarricenses hablan y lo mejor que uno puede hacer es acoplarse.

En el tema de la comida quede impresionada con los desayunos tan grandes, como si fuera un almuerzo. Poco a poco tengo mis comidas preferidas como la sopa negra con huevo duro, el combo del chifrijo y los gallos de salchichón criollo con pico de gallo para la cena es algo delicioso. Aunque mis hijos son amantes de las arepas, hacemos una mezcla de comida venezolana con la costarricense, como el arroz con siempre con arepa.

Otras curiosidades que me encontré en el país fue que me llamaban de doña Patricia, lo cual me reúse, ya que nosotros somos de tú y ahora solo Pat. Así como las direcciones de la esquina donde está el perro que ya no está el perro, o tope con cerca, entonces se me complicaba. Sin embargo, siempre al llegar a la casa donde uno visitaba le regalaban un vasito con agua, como toda la amabilidad de los ticos que me encanta su forma de ser.

Tengo el anhelo que mis hijos se puedan establecer aquí como costarricense con el sueño de poder ver a mi familia otra vez y tener un hogar más grande, con la calidad y amor de pura vida, eso pura vida.

Ya que una persona migrante, viene con una maleta de sueños, de esperanzas, que muchas veces no se sabe qué hacer con tantas cosas juntas. Sin embargo, alguien le brinda esa mano amiga, para creer y avanzar. Esto es una experiencia “Pura Vida” desde ser Chévere y agradable a los costarricenses por adoptar a esta “chamatica” y tenía que ser mi vida “Pura Vida” con gente feliz. Nosotros llegamos únicamente con ganas y ustedes nos dieron el impulso de vivir.

## EL AGRIDULCE SABOR DE MIGRAR

Por **YANCY PALACIOS**



Yo nunca pensé que iba a salir de mi país como lo hice esa vez: a la fuerza. Uno sueña con conocer otro lugar, pero nunca salir obligada por situaciones de peligro de la vida.

Lo que pasó con mi hijo mayor sucedió en un mes de mayo. Yo tengo dos hijos varones y a mi esposo. Al mayor siempre lo iba a dejar y a traer del colegio una buseta escolar. Una tarde, el señor de la buseta no pudo ir a recoger a mi hijo al colegio. Entonces, lo llamé para que se viniera solo.

Mis hijos no andaban solos nunca. Tenían bien puesto el chip de que el peligro era inminente en El Salvador. Yo nunca los dejaba ir solos, pero es vez le dije al grande que agarrara el bus que pasaba cerca del colegio.

Mi hijo venía con dos muchachos más. En eso, al llegar a la parada, llegaron los pandilleros y acorralaron a los muchachos. A mi hijo le revisaron el bulto y el teléfono, para ver si andaba alguna señal alusiva a las pandillas. Los pandilleros no le perdonan la vida de nadie. Le preguntaron a mi hijo si andaba “posteando” (andar vigilando). El pandillero llamó al líder de su pandilla para preguntarle qué hacía con mi hijo.

“¿Se lo llevo o lo matamos aquí? ¿El chele no anda nada? Solo dice que la mamá es cristiana y que tienen una reunión en la iglesia.”

El jefe ordenó que no mataran a mi hijo, pero que lo llevaran a la casa y lo mantuvieran vigilado, tanto a él como a nosotros. Eso fue un 15 de mayo. Al ser las cinco de la tarde, yo salí a la calle y vi que venía mi hijo.

¡Eduardo! ¡Eduardo! Lo llamaba yo. Él me hacía el gesto de que me callara. Atrás venían los pandilleros y venían bien armados. Cuando mi hijo Eduardo se acercó a mí, me dijo: ¡mamá me iban a matar! Me agarraron los pandilleros. ¡Caminá y mirá para adelante... en casa te cuento!

Nunca nos había pasado eso. Milagro de Dios que me lo dejaran con vida. Le hablé a mi esposo, que estaba en el trabajo. Yo le escribí a una amiga que vive en Costa Rica. Se vino hace 15 años. Yo le comenté lo que había pasado. Ella me dijo: ¡Venite, no permitás que les pase algo malo a tus hijos! Y fue ella la que nos animó a venirnos.

Ahora yo veo hacia el futuro. Un día tendré mi propio restaurante. Ese es mi anhelo

Lo hablamos, no dormimos. Al principio no queríamos. Estábamos indecisos, no era fácil. Pero después de dos días, tomamos la decisión de venirnos a Costa Rica. Fue muy duro. Recordarlo es volver a vivir. Emigrar no es fácil. A mí me pegó mucho, a mi esposo también. Mis hijos ya están bien acostumbrados. El mayor, ya va a cumplir 25 años, y estudia relaciones internacionales. Lleva 22 materias. El otro año es el último y está trabajando en una cooperativa.

Lo más duro ha sido la discriminación y el rechazo. Ha sido lo más duro. También ha habido gente buena, muy linda, que nos ha acogido y muy pura vida. Tengo muy buenas amistades, pero también he vivido el rechazo.

Una de las maneras de luchar contra el odio es demostrarle a la gente, con nuestras actitudes, que no somos delincuentes. Somos personas honradas, que tenemos oportunidades para nuestros hijos. Los salvadoreños somos muy trabajadores.

Hubo un momento en el que me puse muy mal: no quería ni vivir. Yo quería regresar a mi país. Fui a dar a la clínica, me dieron pastillas. Ya no quería ni vivir. Hoy en día ya soy más fuerte, ya esas discriminaciones no me afectan.

Lo que nos brinda Costa Rica es la bendición de tener papeles legales. Gracias a esos documentos podemos ganarnos el sustento, pero nadie nos regala nada. Hay gente que dice que los extranjeros venimos a que nos mantenga el gobierno. A mí el gobierno nunca me ha pagado una cuota de alquiler.

Siempre he trabajado mucho. En El Salvador trabajé como secretaria en un hospital del gobierno. También, en el Colegio de Médicos y en un canal de televisión. Yo tengo mis emprendimientos de cocina y tengo mis páginas en redes sociales.

Regresar a El Salvador siempre está en mi mente, pero mis hijos tienen una vida hecha aquí. De hecho, ya nos mandaron el correo de que ya les aprobaron la ciudadanía.

Mi esposo y yo tenemos que hacer exámenes y se nos ha hecho más difícil ese camino. Hoy en día tratamos de echarle ganas a la vida y esos episodios de lo que pasó solo en estos momentos de entrevista los recordamos.

Regresar a El Salvador siempre está en mi mente, pero mis hijos tienen una vida hecha aquí. De hecho, ya nos mandaron el correo de que ya les aprobaron la ciudadanía. Mi esposo y yo tenemos que hacer exámenes y se nos ha hecho más difícil ese camino. Hoy en día tratamos de echarle ganas a la vida y esos episodios de lo que pasó solo en estos momentos de entrevista los recordamos.

Ser migrante es una experiencia agrisadada. Es amarga, es dulce y es salada. La libertad que mis hijos tienen es la parte dulce. Aquí por primera vez pude subirme a un bus tranquila. Para mí era rarísimo ver personas con audífonos y teléfono en un bus. Allá no se podía.

Una de las personas que dejó huella en mí, durante toda esta experiencia, fue mi suegro. Él ya murió en el 2018. Nos dijo que no tuviéramos miedo, que había que pensar en los hijos. Cuando cumplimos un año de vivir en Costa Rica, nos vino a visitar y fue hermoso sentir ese calor de familia. Cuando él murió no pudimos ir al entierro.

Ahora yo veo hacia el futuro. Un día tendré mi propio restaurante. Ese es mi anhelo. Ser muy buena en eso que hago. Certificarme en la Asociación Nacional de Chef y abrir un restaurante. Quisiéramos un día tener una casita propia, ver a mis hijos superarse y aguerridos.

Quiero ser recordada como una mujer valiente, resiliente y que se enfrentó a la vida con ganas. Quiero ser recordada como una mujer que no se dejó vencer y luchó por su familia y sus hijos. Una mujer que, aunque la vida nos bote mil veces, nos levantamos y nos sacudimos las rodillas. Nada es imposible en esta vida. Ahora veo las cosas más bonitas. Soy sentimental y muy fuerte a la vez.

# MI ASPIRACIÓN ES ATENDER LA EDUCACIÓN INTEGRAL, LA SALUD Y LA SEGURIDAD DE MIS HIJOS AL MÁXIMO

Por **Susana Marley**



Soy madre indígena, maestra, socióloga defensora de nuestros Derechos Humanos de los pueblos originarios Miskitú. Mis padres fueron agricultores miskitú, misioneros de la palabra de Dios, mi madre partera, madre ejemplar y mi padre siervo del señor pastor moravo (misionero y líder de salud) Q.E.P.D.

He aprendido muchas cosas en mi vida. Con el apoyo de mis padres responsables amorosos nos han educado y en la escuela aprendí hablar el idioma español, llegué a ser maestra bilingüe, muchas personas, familias amables, lindas y descubrí personas que hacen daños en nuestras vidas, a nuestros hijos. He aprendido que es muy bueno seguir apoyando a las demás personas, en su fortalecimiento de capacidades, enseñar, hacer lo bueno correcto y justo. Sin descuidar la protección a nuestros hijos amados.

También, he enfrentado muchas dificultades. Sufrí humillación en la escuela porque no llevaba uniforme adecuado. Nosotros íbamos descalzos a clases y se burlaban porque no hablaba español.

Luché toda esta discriminación y odio, obedeciendo y cumpliendo mi trabajo.

No usé mochila para guardar mis cuadernos, usé bolsas plásticas y siempre bajo la lluvia no tenía protección. Vendíamos productos agrícolas en el Mercado Regional. A cambio de recibir clase español, vendía frutas. Ya mayor, sobreviví "Navidad Roja", defendí los Derechos Humanos de mi Pueblo Originario Miskitú y por ello me quitaron la plaza de maestra y fui perseguida y asediada hasta que me exilié a Costa Rica.

Luché toda esta discriminación y odio, obedeciendo y cumpliendo mi trabajo. Sin embargo, sigo luchando contra la discriminación. Ahora, mi aspiración más es atender la educación integral, la salud y la seguridad de mis hijos al máximo. Quiero proteger y cuidar de ellos, ya que mucho sufrieron por la lucha por defender nuestros derechos humanos. Quiero atender mi salud al máximo, estar en un ambiente seguro y con mejor atención a la salud.

Quiero ser recordada como una madre indígena Miskitú, defensora de nuestros derechos humanos indígenas de manera integral. Haciendo el llamado que no debemos descuidar el cuidado y protección a nuestros hijos menores indefensos.

# DE MANERA QUE LAS DIFICULTADES SE ENFRENTAN DESDE TU PROPIO SENTIDO DE SOÑAR NUEVAMENTE

Por **MARITZA SEVILLA**



Soy Maritza Sevilla. Una mujer nicaragüense de 61 años, socióloga y defensora de los Derechos Humanos desde hace 20 años. En Costa Rica, soy emprendedora de productos de cosmética natural. Coordino la colectiva “Mujer sin fronteras” que es una colectiva de mujeres migrantes, migrantes económicas y exiliadas políticas. También, soy integrante de varias organizaciones y espacios de la sociedad civil en este territorio.

Sobre mi familia, soy madre de cuatro hijos que están en Nicaragua, a los cuales debo proteger por seguridad. Desde hace cuatro años estoy en Costa Rica y fui migrando a Costa Rica por puntos ciegos para evitar la persecución política y el asedio. Mis padres son nicaragüenses de Diriamba y de León, dos ciudades distantes, y yo provengo del municipio de Niquinohomo, un municipio del departamento de Masaya en Nicaragua. He aprendido a partir de cero, con una mochila, un par de zapatos, dos pantalones, un par de camisas y solamente con mi cédula identidad.

Sin embargo, también he aprendido a descubrir las oportunidades que me puedan hacer resurgir y hacer de mi vida, y la vida de los que están a mi alrededor, en una mejor.

En carne propia, he sentido discriminación en algunos espacios institucionales de este país. Aunque la política de acogida al migrante es muy hermosa hay algunas instituciones que no mantienen un esquema rígido de actuación institucional. Hay reglas muy formalistas que me han impedido, por ejemplo, no abrir una cuenta en el banco y tener una cuenta para muchos trámites es indispensable, máxime cuando uno tiene un emprendimiento al que hay que estar gestionando.

También, mi hijo menor vivió en el instituto donde estuvo estudiando, sufrió discriminación de parte de sus compañeros. Me hizo a mí la necesidad de retirarlo del colegio y buscar otras alternativas de seguridad. Aun cuando hay espacios donde son abiertos al migrante y si te dan acogida, he sentido también cierta segregación por el hecho de ser nicaragüense. Esto me ha hecho demostrar que puedo mantenerme firme, demostrando mis capacidades y habilidades y la manera de congeniar con los grupos.

Es necesario socializar los aportes que hacemos los nicaragüenses porque no se valora el aporte económico, cultural y étnico. Creo que compartir esos puntos comunes puede de alguna manera ir luchando contra el odio y la discriminación.

Sobre las experiencias y personas que me han marcado en la vida, puedo decir que he aprendido que puedo ayudar desde mis aprendizajes en diferentes espacios de mujeres. He apoyado en el crecimiento personal y colectivo de varias generaciones, he tenido trabajo con personas con discapacidad, con trabajadoras sexuales y con personas de la diversidad sexual en mis trabajos tanto laborales como en la defensa de derechos humanos.

He aprendido que el poder integrarme, no solamente desde mi experiencia como profesional, sino también desde mi experiencia como mujer organizada ha sido útil para otras mujeres para animarlas a emprender, porque si tenemos las manos activas podemos crear.

Hay experiencias, como la del 2018, donde hubo represión militar en mi casa, vandalismo y expropiación de mi negocio, que me marcaron. Sin embargo, esas experiencias no me han detenido para ahora poder hacer nuevamente un emprendimiento en Costa Rica y tratar de devolverle a este país que me acogió una oportunidad también de emplear o de autoemplearme, generando a la economía nacional.

Puedo decir que no es fácil enfrentar las dificultades de una persona migrante con poca documentación. Es fundamental tener un alto sentido de resiliencia, pero también contar con oportunidades que te ayuden a impulsar los sueños y contar con personas solidarias. De esta manera, las dificultades se enfrentan desde tu propio sentido de soñar nuevamente y de mantenerse viva y mantener vivas las ideas.

Mis oportunidades las tuve también tomando la oportunidad de capacitarme. Por lo tanto, yo resumiría que hay tres factores importantísimos para que un migrante, sea en la condición que sea, pueda surgir es: el sentido de resiliencia en su práctica, tener información valiosa sobre el mecanismo para crecer y por último creo que las redes de apoyo no te dejan caer en el momento en que quieres surgir.

Tengo tres anhelos de mi corazón y en mi imaginario está ver un futuro a mi país libre de crisis sociopolíticas y poder retornar a mi patria, abrazar a mis hijos y de seguir creciendo de manera personal. Quisiera ser recordada con sencillez. Como una persona propositiva, colaboradora, resiliente y responsable.

Animaría a todo migrante, porque no es fácil migrar y estar en otro país. Tal vez todo aquel migrante que pueda leer este libro va a sentirse representado de estas experiencias. ¡Somos excelentes personas que aportaron a la sociedad y a sus familias!

Esas experiencias no me han detenido para ahora poder hacer nuevamente un emprendimiento en Costa Rica y tratar de devolverle a este país que me acogió una oportunidad también de emplear o de autoemplearme.

## UNA SORISA QUE NO SE AMEDRENTA

---

Por **KATRIN SALAZAR**



Me llamo Katrin Salazar Penglas. Tengo 19 años, tres hijos y soy indígena misquita. Mi papá se llama Leonardo Salazar y tiene 46 años. Mi mamá se llama Isabel Penglas y tiene 44 años.

Estoy en Costa Rica desde hace dos meses y medio. Aquí nació mi tercer hijo. Desde que nací, viví en la Costa Atlántica de Nicaragua, con mi comunidad llamada Aucamango. Este es un río muy grande y alrededor de él, mi gente siembra guineos, arroz, y salen a pescar al río. En sus montañas buscan carne de venado o de cusuco en el monte. Eso sí, cuando caen los huracanes o las fuertes lluvias, se pierden las cosechas, por eso a menudo hay hambre.

Yo me crié con mis abuelos y me quedaba con ellos cuando mi papá salía a pescar. Mi abuelo se llama Clemente Penlas y mi abuela Juliana Flores. Yo los quiero mucho, y los admiro. Mis abuelitos son gente muy pobre, pero con las pilas bien puestas. Ellos compraron ganaditos, se fueron haciendo de animales. Con la revolución, ellos muchas veces cayeron y otras muchas se levantaron.

En el 2018 entraron fuerzas del gobierno de Ortega a mi pueblo. Decían que venían repartir comida, pero solo ayudaban a los partidarios de ellos. Había maltrato psicológico para el indígena Misquito. Esa gente acabó de dañar el ambiente de la comunidad. Ellos mataron personas o dividían a los muchachos en grupos para que se mataran.

Una vez, los partidarios de Ortega entraron a la casa de mis papás y atacaron a dos hermanos míos. Mi papá y mi mamá se metieron a defender a sus hijos y más bien salieron muy golpeados, casi de muerte. Papá se acordó de que tenía una hermana en Costa Rica: Rosa Argentina Salazar. Tía Rosa ha sido muy alentadora en nuestras vidas. Ella salió muy pequeña de Nicaragua a buscar la vida.

De pronto, yo sola con tres hijos y cuidando otros dos hijos de mi papá, me sentí que tenía que cruzar la frontera. Me había quedado sin recursos y había hambre. Así que tomé la decisión y lo hice. Cuando llegué a Costa Rica, mi tía Rosa me ayudó a obtener la condición de persona refugiada.

Yo vine aquí a vivir o morir, a perder o ganar. No hablo español, aunque lo entiendo. Aún no tengo trabajo. Pero voy a sacar adelante a mi familia. A veces me siento agotada porque mis niños me piden comida y yo tengo que ver de dónde la saco. Por ahí aparece, aunque sea, un bollito de pan.

Estoy viviendo en Pavas, en San José. Yo quiero trabajar, en limpieza, en lo que sea. Estoy dispuesta a aprender el idioma. Mi casita es pequeña, pero la tengo limpia. Por ahí consigo un poquito de jabón para tenerle aseada y doblada siempre la ropa a mis hijos. Cuando un día ya yo no esté aquí, quiero que ellos me recuerden como una mamá que siempre dio lo que fuera por ellos y quiero que me recuerden como una buena mamá.

Aquí en Costa Rica nadie me ha discriminado por ser indígena o hablar distinto. Donde sí sufrí rechazo fue en Nicaragua, por eso me tuve que venir, por no ser del Frente Sandini

Mi familia me ha enseñado a ser valiente. Ahora que tengo mi carné de refugiada, tengo permiso de trabajo. En este camino hay gente que uno no olvida y personas que me han marcado. Me inspiran mis abuelitos, porque siempre han repartido la comida que han tenido para todos, aunque fuera poquita. Lo mismo ha hecho mi tío Ofenciano Penlas quién siempre me ha dado una mano.

¿De dónde saco mis fuerzas? De mis hijos. Si tengo que dejar de comer para que ellos lo hagan, pues yo lo hago. Sé muy bien que Dios aprieta, pero no ahorca. Yo sueño quedarme aquí. Aquí nació un hijo mío. Aquí, en medio de las situaciones, puedo sonreír y nadie me va a quitar la sonrisa.

Quando un día ya yo no esté aquí, quiero que ellos me recuerden como una mamá que siempre dio lo que fuera por ellos y quiero que me recuerden como una buena mamá.





## NO SOMOS UNA CARGA, SINO MÁS BIEN UNA OPORTUNIDAD

---

Por **Roberto blanco**



Soy Roberto Blanco. Me considero un ciudadano de la humanidad. Soy un refugiado y defensor de los Derechos Humanos. Un buscador permanente de sueños, constructor de ideas y apasionado luchador contra las injusticias. Soy abogado de profesión, pero activista por convicción. Creo en la migración como un elemento positivo para el desarrollo de las sociedades y países y en la integración cultural como la clave para lograr más y mejores oportunidades.

Vengo de una tierra de gracia y de un país que recuerdo como añoranza, al norte del sur de América. Un lugar de oportunidades que en un pasado se cimentó sobre bases de migrantes y trabajo. Vengo del desierto, de la selva, de la nieve y el volcán. Soy de playas rodeadas de montañas, del llano y su gente. Vengo de Venezuela, de Santa Cruz de Aragua, un pueblito en la parte central del país, a unas dos horas de Caracas.

Vengo de una familia trabajadora. De mi mamá, Solis, heredé la tenacidad y pasión de luchar por mis sueños. De mi papá, David, heredé la perseverancia de nunca rendirme y siempre seguir adelante. De ambos, la idea de siempre respetar a las otras personas. Por eso, dedico mi vida a la atención de migrantes y refugiados venezolanos como director de proyectos y de operaciones en una asociación civil que tiene como finalidad lograr la integración de la comunidad venezolana en Costa Rica.

Conocer personas de otros países y culturas que buscan forjarse un futuro mejor para sí mismos y para sus familias”, esa fue la misión de vida que tuvo un grupo de estudiantes Palestinos que llegó a Venezuela en 2014 con la promesa de estudiar medicina y que, por casualidades de la vida pude conocer de primera mano y acompañarlos en parte de sus respectivos procesos durante su estadía en Venezuela.

Sus problemas se hicieron míos y pude entender como el sentimiento de esperanza de aprender una profesión y ayudar a sus familias en su país de origen se volvía una tragedia por diferentes situaciones que no les permitieron formarse realmente en medicina. Me marcó que, a pesar de sus circunstancias, se mantuvieron unidos y la convicción férrea de no rendirse, de cambiar sus realidades, así estuviesen prácticamente presos en el país.

Aprendí a ayudar a las demás personas entendiendo que es necesario escuchar y aprender de otros. Aprendí a conocer la empatía desde esa vivencia personal. Ellos se hicieron fanáticos de las arepas y yo del shawarma y el falafel. Ellos aprendieron a hablar un español “venezolano” y yo un árabe palestino extremadamente básico, pero a pesar de todo, nos entendimos. Esa es clave de ayudar a otros, entenderlos.

Enfrenté la dificultad existencial de replantearme todo en mi vida el día que tuve que salir con dos maletas y un título fuera de mi casa, lejos de mi familia, alejado de mi zona de confort.

El día en que llegué en la madrugada de un 12 de abril a Panamá y que luego esa misma noche entraba a fronteras costarricenses y me recibían con un “Bienvenido a Costa Rica, pura vida”. Sabía que mi vida había cambiado y nada volvería a ser como antes.

Salir de tu propio país sin quererlo, sin planearlo, sin desearlo, es una sensación difícil de explicar. Más aún, cuando te conviertes en refugiado comprendes que no únicamente saliste de tu tierra, sino que muy probablemente no vas a volver. En ese sentido, me aferré a la esperanza de ser mejor cada día, a aprender, a reconstruir mi vida y la de aquellas personas que dejé allá.

En Costa Rica he trabajado de pintor, de ayudante de mudanzas, de asistente de veterinario, de vendedor, de administrador de tiendas, de analista de créditos, en voluntario para organizaciones con fines sociales y humanitarios, de personal de apoyo en organizaciones internacionales, como oficial de Protección en RET Internacional y actualmente como Director de Proyectos en una asociación que apoya a personas migrantes y refugiadas venezolanas, llamada Alianza VenCR. En mis casi seis años en Costa Rica, nunca he experimentado discriminación, excepto en una ocasión, en un trabajo, en mis primeros años en el país. Sin embargo, entendí que era más un grito de auxilio de esa persona y de desconocimiento acerca de la realidad.

Creo que la mejor manera de luchar contra el odio y la discriminación es a través de la información y el acercamiento entre las personas. Por eso, es fundamental generar mecanismos que ayuden a conocer las realidades de las personas que migran. Es posible establecer puntos de encuentro, aumentar la empatía y aportar efectivamente desde la integración de las poblaciones migrantes en los países de acogida. No somos una carga, sino más bien una oportunidad.

Superar esas cosas no son nada fáciles, pero en el camino me encontré a muchas personas maravillosas. Como a don Álvaro Cantero Valverde, mi mentor y abuelo tico, quien junto a su señora esposa que en paz descansa, Maryjean, me recibieron en su casa en Puntarenas.

Ahí estuve un par de meses mientras iniciaba mi camino en Costa Rica, igualmente sus hijas fueron esenciales con el apoyo que me brindaron durante mi estadía en San José.

Igualmente, debo decir, que una de las mejores maneras de superar esta situación, en mi caso, fue el estudio y la formación constante. Hacer cursos en línea, actividades con organizaciones, en FLACSO y recientemente en mi formación como Constructor de Paz en la Universidad para la Paz (UPAZ), me ayudó mucho a superar las dificultades y a conocer personas excepcionales.

Mis anhelos y esperanzas son muchos, pero a su vez muy sencillos: aprender a construir lazos y puentes que deberían existir entre las personas de manera natural, que nos potencian como seres humanos a ser cada día mejores, solidarios y empáticos. Además, deseo ayudar a otros, que pasaron un camino como el mío o incluso a personas en dificultades, a seguir adelante.

Quiero ser recordado como una persona normal, que lucha día a día por siempre levantarse sin importar las circunstancias. Llevo conmigo las premisas de uno de mis héroes personales, Nelson Mandela, que decía que “la mayor gloria no es no caer nunca, sino levantarse siempre”. Por lo cual, más allá de superhéroes o querer ser recordado por grandes hazañas, lo que más me gustaría en la vida es ser recordado como un ser humano común y corriente, que a pesar de los problemas u obstáculos de la vida, pudo salir adelante.

Así como yo, también ustedes pueden salir adelante, que es cierto que todos merecemos una oportunidad, pero que esa oportunidad no llega a tocar nuestras puertas. Debemos buscarla, debemos entender que los sueños son alcanzables y que debemos crecer ante las adversidades y dificultades.

Por eso, si tuviese que dedicarle esto a alguien, lo haría a los millones de refugiados y migrantes alrededor del mundo que luchan y que no se rinden. A las millones de personas que, viviendo el día a día como personas normales, son capaces de cambiar las realidades para construir algo mejor.

# LA OPORTUNIDAD QUE HE TENIDO EN COSTA RICA DE APRENDER, SIEMPRE HE TRATADO DE MULTIPLICARLA

Por **Millerland Angulo**

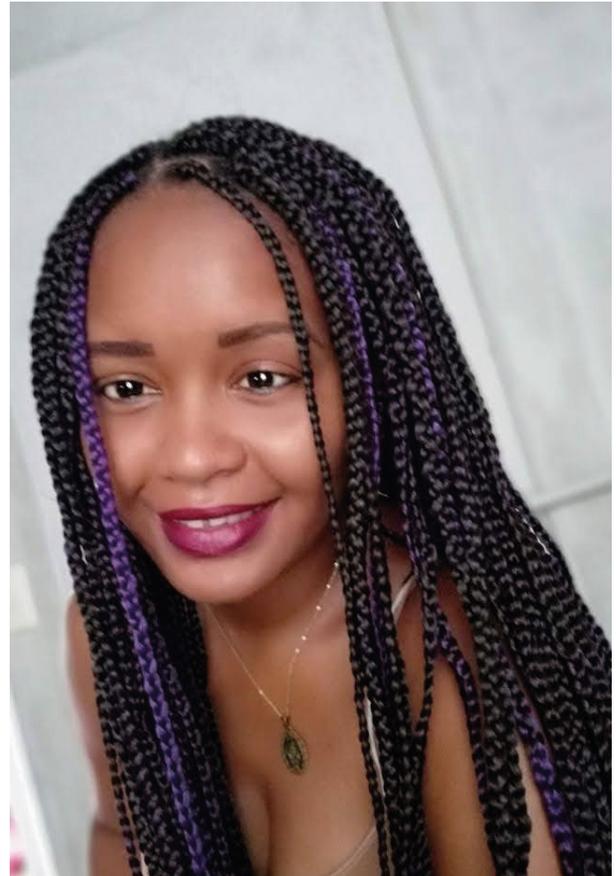
Mi nombre es Millerland Angulo y tengo 31 años. Soy colombiana, específicamente del Valle de Cauca. Vengo del puerto más importante de Colombia, el Buenaventura. Tengo aproximadamente 14 años de vivir en Costa Rica como refugiada. Tengo un niño de nueve años y una niña de dos meses de edad. Mi mamá se llama Maria, solo la conozco a ella quien fue quien me crio con mis abuelos. La figura paterna que tuve fue mi abuelo. Además, tengo dos hermanos. Ellos si tienen su papá y él también ha sido parte de mi familia.

Me considero divertida. Me gusta mucho escuchar música y pasar tiempo con mis hijos. A mí me gusta trabajar todo lo relacionado con lo social, como interactuar con las personas, trabajar con la gente, pero más a nivel social y no tanto como comercial.

Me han discriminado por ser mujer, por ser afrodescendiente, por ser migrante, por refugiada y por ser mamá soltera (porque hubo un tiempo que fui). Es feo, se siente mal. Es una impotencia porque no importa lo que hagas, la persona que te discrimina no entiende, entonces se vuelve una situación bastante compleja.

Creo que la única forma de luchar contra la discriminación es educando, entonces cuando se tiene la información adecuada podemos liberar un poco los prejuicios que existen.

Creo que he tenido la oportunidad de conocer muchas personas, historias diferentes y creo que eso ha sido una experiencia maravillosa porque eso me ha marcado. El conocer estas personas me ha dado la oportunidad de poner un poquito los pies en la tierra y tomar conciencia de muchas cosas que tal vez daba por sentadas.



Me ha dado la oportunidad de tener otra perspectiva de la vida, otra visión y otros ideales. Me ha ayudado a forjar mi autoestima y a creer un poquito más de mí, porque al mismo tiempo esas personas han creído en mí más de lo que yo he creído en mí misma.

Hay personas que han marcado quien soy, Quién marcó mi vida es una tía que tengo que contra todo pronóstico, a los 50 años decidió estudiar y terminar el colegio. Esto, en el momento más difícil de su vida, porque estaba pasando por un millón de cosas a su alrededor y aun así decidió graduarse.

Ella es como un referente para saber que no es imposible que a pesar de las dificultades. Otra persona que ha marcado mucho en mi vida fue una chica de Irán, quien es una persona muy gentil, muy amable y muy sabia. Me enseñó a cómo estar en paz con nosotros mismos para poder estar en paz con los demás y la admiro mucho.

Yo soy fiel creyente de que toda historia te da una enseñanza y que toda experiencia te ayuda a crecer interiormente y siempre trato de multiplicar el conocimiento que a mí se me ha brindado. En la medida de lo posible, y de mis capacidades, siento que la oportunidad que he tenido en Costa Rica de aprender siempre he tratado de multiplicarla y que las personas que la necesitan la tengan. En la época que yo llegué aquí, obtener información era muy complejo porque para obtenerla tenía que ir directamente a los lugares donde estaba la información y muchas veces en esos lugares te dan varias respuestas diferentes.

En Costa Rica he tenido la posibilidad de capacitarme en varios temas sociales que me gustan y también la maravillosa oportunidad de multiplicar ese conocimiento en el momento de necesitar esa información. Entonces, ayuda a que a otra persona se le haga un poquito más fácil el camino que yo ya recorrí.

Una de las dificultades más grandes que he tenido en mi vida ha sido enfrentar el cambio de país, donde no conocía a nadie. Fue difícil, porque era una adolescente y duré tres años para hacer amigos, donde realmente me sintiera parte. Me ayudó un grupo que hizo ACNUR en el año internacional de las juventudes en el 2010.

Aspiro a algún día concluir una carrera universitaria, psicología o derecho o ambas. Además, quiero poder ser parte de una organización que ayude personas migrantes o refugiadas y poder crear un poco de consciencia a mis hijos sobre lo que implica ser migrante.

Me gustaría, también, poder tener estabilidad económica, emocional y profesional para vivir en Canadá u Holanda (Países Bajos), porque me gustan esos países por el cómo funcionan.

Me gustaría ser recordada como una persona que siempre luchó por lo que quería. Como una persona que tal vez no hizo muchas cosas importantes, pero todo lo que hizo. Que lo hizo con todo el amor del mundo y desinteresadamente. Por pura pasión. Como una persona que no juzga, pero te puede dar un consejo. Que tiene esa gran habilidad de escucharte, sin prejuicios y sin complejos. Sigo trabajando en eso, porque no puedo decir que soy una persona libre de prejuicios.

Aspiro a algún día concluir una carrera universitaria, psicología o derecho o ambas. Además, quiero poder ser parte de una organización que ayude personas migrantes o refugiadas y poder crear un poco de consciencia a mis hijos sobre lo que implica ser migrante.

# QUISIERA SER RECORDADA COMO UNA MUJER LUCHONA QUE OPTÉ A VIAJAR NO POR HUIR, SINO POR SALVAGUARDAR LAS VIDAS DE MIS HIJOS

Por **Madeleine Álvarez**



Soy Madeleine Yomayra Alvarez Espinoza, una mujer luchona, que he pasado por muchas vivencias muy fuertes. Soy Nicaragüense, nacida en un pueblo llamado El Rosario del Departamento de Carazo.

Vengo de una familia criada bajo buenas costumbres, principios y valores. Mis padres siempre han sido muy reconocidos por ser personas de bien y buenos valores. Mi madre, María Nersey Espinoza Cortez, toda su vida se desempeñó como maestra en la escuela del pueblito donde nací. Una maestra muy querida y respetada por todos los pobladores del Municipio. Mi padre, José Domingo Álvarez Jarquín, un hombre muy responsable y de profesión contador.

Las experiencias que ha marcado mi vida han sido muchas. En primer lugar, cuando en mi familia nos dimos cuenta de que mi madre le diagnosticaron cáncer de mamas, fue impactante para mí. Al conocer esta noticia inmediatamente asocié el cáncer con muerte. Creí que perdía a mi madre, pero gracias a Dios no fue así. Se detectó a tiempo y se pudo realizar todo el tratamiento completo. Hasta el día de hoy es declarada como sobreviviente del cáncer de mamas.

La segunda experiencia que me ha marcado mi vida ha sido el exilio, puesto que yo nunca imagine que saldría de mi país. Hui de un gobierno. Nunca me imaginé que me convertiría en una amenaza para ese gobierno hasta tal punto de haber tenido que salir huyendo del país por temor de que cumplieran sus amenazas de secuestrar a mi hijo o matarme.

Es difícil. De un momento a otro, después de tener todo a de pronto no tener ni una cuchara. Tenía un niño de 9 años y una bebé creciendo en mi vientre. Estaba sin trabajo y sin un techo: sin nada. Llegamos a este país con lo que andábamos puesto en ese momento y en mi cabeza decía que venía por dos meses mientras todo se controlaba en mi país.

En mi embarazo me vi afectada hasta el punto que mi hija tiene tres años y medio y es una niña muy temerosa. Siento que insegura, pero todo eso es consecuencia de lo que me sucedió durante ella estaba creciendo en mi vientre. Había noches que me acostaba sin alimentarme y era muy difícil encontrar trabajo por mi condición de embarazo en ese tiempo.

En este tiempo sufrí discriminación. Cuando di a luz a Lauren Guadalupe Hernández Álvarez, mi segunda hija, el oficial me trató mal simplemente por ser nicaragüense y de forma despectiva como si me había robado a mi hija.

Dijo una frase dando a entender que por ser nicaragüense “de todo se puede esperar”. Lo cual es muy triste que por el simple hecho de ser nicaragüense lo etiqueten.

Hasta la fecha tengo más de cuatro años de estar en Costa Rica, lo cual me siento muy agradecida porque nos acogió y nos brindaron seguridad. Actualmente, a mí y a mi núcleo familiar, nos otorgaron el refugio, pero fue muy estresante. Pasé por mucho miedo y ansiedad.

Además, porque aunque uno solicite el refugio, no le otorgan inmediatamente el carnet de permiso laboral. Una vez que logramos obtenerlo, mi esposo buscó trabajo y en ese tiempo las empresas, bancos y locales no reconocían el carnet de solicitante de refugio como una identificación, pero íbamos resolviendo poco a poco el primer mes con algunos ahorros.

Logré salir de esta situación con la ayuda proporcionada por RE cuando me ingresaron a un plan de asistencias a núcleos familiar. Gracias a su ayuda, logré solventar nuestros gastos y de poco a poco comprar algunos enseres, pago de alquiler y así vivir dignamente. Quiero decir que las organizaciones juegan un papel muy importante para nosotros los migrantes, en este caso para nosotros como refugiados, porque venimos de otro país y desconocemos mucha información.

El aprendizaje de estas experiencias que han marcado mi vida. En la de mi madre, quisiera decir que es muy importante el chequeo constante de nuestro cuerpo.

En la segunda experiencia, he aprendido que por más que planifiquemos nuestra vida o rutinas diarias, en un segundo puede cambiar todo. Aprendí, gracias a esto, a valorar más la vida, mi familia y a ser agradecida con Dios que no me ha abandonado en esta nueva etapa de mi vida. No hay que desesperarnos. Hay un dicho que dice: “no hay mal, que por bien no venga”.

Quisiera ser recordada como una mujer luchona que opté a viajar a otro país, no por huir y ser miedosa, sino por protección y salvaguardar las vidas de mis hijos. Ahora anhelo lograr homologar mi título para seguir ejerciendo mi carrera acá en este país y así poder darles a mis hijos una mejor estabilidad en este país. Que ellos se sientan orgullosos que su mamita es una profesional y que lo puedo lograr. Otro anhelo, de no lograr litigar, es reinventarme con un negocio que pueda lograr mantenernos estable.

He aprendido que por más que planifiquemos nuestra vida o rutinas diarias, en un segundo puede cambiar todo.

# QUIERO TENER UNA INDUSTRIA PARA DARLE TRABAJO A MUCHAS PERSONAS Y TENER UNA CASA DE AYUDA A LAS PERSONAS NECESITADAS

Por **JESÚS MARVAL**

Mi nombre es Jesús Ángel Marval. Soy venezolano e hijo de Jesús del Pilar Marval y Josefa. Las personas importantes en mi vida son mi tío político y mi tía hermana de mi papá. A los 14 años, me fui de mi casa paterna.

Cuando tenía 16 años, empecé a trabajar en una ferretería y a los seis meses me di cuenta de que el salario que ganaba no me alcanzaría nunca para comprar una casa y tampoco tener una familia. Entonces dije: "quiero tener mi ferretería propia", pero no tenía dinero. Ahí fue cuando pensé, "¿cuál es el primer paso que tengo que dar?" Entonces, lo primero que hice fue aprender a ser mejor persona para atender con excelencia a todos los clientes.

El trato amable se convirtió en mi activo máspreciado. Luego, empecé a vender ropa también, en los mercados. Después de 10 años de tener mi sueño, pude abrir las puertas una pequeña ferretería que se llamó "Ferretería Comercial Marval S.A". Con esa ferretería, estuve 40 años en Venezuela hasta que pasó lo que pasó... Nos secuestraron muchas veces mediante el "secuestro exprés". Pedían plata por nosotros y por eso en 2018 emigramos a Costa Rica. Un duro golpe, pero tuvimos que hacerlo porque estábamos en peligro.

He sufrido discriminación, pero no muy fuerte. Por ejemplo, en algunos bancos te enseñan el carné provisional o permiso laboral y te dicen que eso no vale, que no es una cédula. Claro, después aclaramos los conceptos y a lo mejor hablan con el gerente y se aclara. Por eso no hemos tenido mucho problema gracias a Dios.



No es muy fácil luchar contra el odio y la discriminación. Sin embargo, yo creo que integrándose a la junta de vecinos o participando en las actividades que se programan dentro de la comunidad (puede ser de índole deportiva, cultural, religiosa o política) podemos aprender a ser empáticos en nuestro entorno y oponernos a prácticas raciales, segregacionistas o estigmatizantes.

Hoy en día, deseo ser un ciudadano costarricense, tener casa propia, que mis hijos se gradúen aquí y que tengan un buen trabajo o negocios, casa propia y una familia. Tengo 70 años, entonces deseo vivir 120 años sano, con el juicio bien y productivo. Quiero tener una industria para darle trabajo a muchas personas y tener una casa de ayuda a las personas necesitadas. Quiero también convertirme en una mejor persona para ayudar así a la humanidad.

Quiero ser recordado como una persona humilde y luchadora con altos valores humanos y cristianos. He aprendido que tengo que ser un guerrero tenaz, fuerte, perseverante y terco. Muchas veces, disfruto las victorias y aprendo con los fracasos. Además, ayudo a las demás personas enseñándole que es más sabio que aprendas a pescar, a que te den el pescado. Todos tenemos talento que Dios nos dio para salir adelante en esta vida.

# QUIERO SER RECORDADA COMO UNA MUJER QUE PUEDE DEJAR HUELLA PARA OTRAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA

Por **CLAUDIA TENORIO**



Soy Claudia Tenorio Risos. Nicaragüense de Matagalpa, del norte de Nicaragua. Soy socióloga, activista de los derechos humanos, feminista independiente, ambientalista y sobre todo activista sociopolítica. Tengo 20 años de hacer voluntariado social de manera independiente.

Soy la mayor de mis hermanos y tengo cuatro años de estar en el exilio de Costa Rica. Me tocó salir de Nicaragua para salvar mi vida desde el 2018, porque tuve orden de captura y persecución política a causa de la crisis sociopolítica.

Vengo de una familia que es víctima de las guerras y de las crisis sociopolíticas desde los años 80. Mis padres son nicaragüenses y soy orgullosa de mi vida, del pasado y soy alguien que ha defendido sus derechos humanos. Desde la niñez, he sido una mujer muy empoderada que realmente ha luchado por la defensa de los derechos de las mujeres, la no impunidad hacia los femicidios y la no violencia hacia la mujer.

Desde niña me ha tocado ser padre y madre de mis hermanos. Me tocó desde los siete años cuidarlos y recuerdo ir a clase con ellos. Siento que he superado muchas dificultades como viajar a Managua y la separación de mi familia en el exilio que me llevó a empezar de cero. También, me he enfrentado a la violencia de género, a la discriminación por ser mujer a nivel internacional y el denunciar la crisis sociopolítica.

He tenido muchas situaciones difíciles en la vida. Me han marcado situaciones como que fui víctima de abuso sexual a los 13 años, la pérdida de mis abuelos y el ver cómo mi madre se tuvo que exiliar en los años 80 para podernos mantener porque mi padre fue preso por la guardia sandinista. A mi abuelo materno le confiscaron todas sus propiedades en los años 80 y fue arrestado y metido preso junto con mi padre. Mis tías paternas y maternas fueron víctimas de abuso sexual en los 80 durante la guerra. Unos tíos míos desaparecieron y no sabemos nada de ellos desde entonces.

Aquí en el exilio he vivido discriminación en aspecto de no poder trabajar en mi área. También, por el hecho de ser mujer, de ser nicaragüense, por ser migrante y por ser feminista, me ha llevado a ser perseguida de manera violenta. Me ha discriminado, así mismo, el machismo, la violencia de género y el no tener trabajo.

En este momento, desde mi exilio en el 2018, me ha marcado porque he vivido mucha violencia. Mi hermano Geovanny Tenorio está desaparecido desde el 2021 y eso me ha cambiado la vida un montón. Haber perdido un embarazo, acá en el exilio también me marcó.

Bueno, hay personas que han marcado mi vida de una manera especial, como mi padre, mi madre y mis abuelos, que me han heredado los valores e ideales de convicción, de poder salir adelante y sobre todo de luchar de una manera cívica y pacífica.

Mi abuelo murió en mis brazos en el 2009 y sus palabras fueron que siguiera luchando. He aprendido un montón en estos cuatro años del exilio.

Mi vida ha sido dura desde el estar lejos de mi familia. Entonces, he aprendido a ser resiliente y tengo un emprendimiento de bisutería a base de reciclado, decoraciones de eventos, etc. También, cuido a adultos mayores como asistente de paciente.

Este momento ha sido muy difícil para mí porque no puedo ejercer mi carrera como socióloga. Por no poder homologar un título, se hace más difícil la situación económica. Sin embargo, he aprendido a salir adelante. Las luchas de las mujeres y las luchas feministas han marcado mi vida para bien, porque han dejado un legado en mi vida y es lo que yo estoy haciendo en este momento: dejando un legado a las niñas y niños y mujeres nicaragüenses y de Latinoamérica.

Yo era una misionera que hacía voluntariado. Trabajaba ocho meses al año y hacía voluntariado cuatro meses ayudando a las mujeres víctimas de abuso sexual. Les daba acompañamiento, les mostraba como poner denuncias, les enseñaba sobre sus derechos sexuales y reproductivos.

También visitaba las cárceles, para enseñarle a las mujeres a hacer manualidades, también a llevarles esperanza a través de la palabra de dios y les llevábamos víveres o cosas de uso personal.

Mis grandes anhelos son seguir adelante. Ver a Nicaragua libre y seguir defendiendo el medio ambiente.

Mis grandes anhelos son seguir adelante. Ver a Nicaragua libre y seguir defendiendo el medio ambiente.

Soy una defensora total del medio ambiente y, desde mis capacidades, promuevo la no violencia del ecosistema en el aspecto de conservación del medio ambiente, sensibilizar a la gente de no usar plástico, de reciclar y sobre todo de usar la basura orgánica y convertirla en abono.

Quiero seguir estudiando. Actualmente, estoy sacando una maestría en desarrollo social virtual de España. He sacado muchos diplomados, muchos cursos, y uno de mis anhelos es poder tener mi emprendimiento que es hacer manualidades desde el reciclaje, lo cual es una terapia para mí también.

Anhele tener una finca para construir un refugio para mujeres, donde tengan un lugar donde puedan ir a sanar, a llorar y donde encontrarse con la naturaleza, Un espacio psicosocial donde trabajar, donde puedan alzar sus voces y donde los niños tengan oportunidades. Un lugar donde yo también pueda vivir. Me veo viajando, quiero retomar la parte de mi obra misionera y sobre todo ser una promotora de paz.

Considero soy una mujer bruja. Una bruja blanca es una persona que cree en el universo, que cree en mi propio poder como mujer. Quiero ser recordada como una mujer que puede dejar huella para otras mujeres en América latina. Quiero vivir, poder ser libre en todos los aspectos, como mujer emocionalmente y financieramente. También quiero ser recordada como una mujer que puede dejar ese legado de lucha de las mujeres.

# SOY UNA LUCHADORA CONTRA LA TIRANÍA

Por **AMANDA\***



Mi nombre es Amanda\*, soy una mujer trans, migrante nicaragüense, tengo 22 años y debí migrar de mi país por la violencia política y social que se vive allí y en particular, por la persecución que sufrimos las personas trans en mi país.

Salí de manera irregular, con miedo, de prisa, dejando a mi familia, con mucho dolor por dejar a mi país, pero no tenía otra opción, por la violencia contra las personas que se opusieron al gobierno y por ser mujer trans, nos insultan, denigran, se burlan y somos pisoteadas, allá no valemos nada. No existen los derechos para nosotras, si pueden nos mandan a secuestrar, nos matan y somos peor que un animal, a nadie parece importarle lo que nos ocurre.

Salí en enero de este año de mi país, tuve que atravesar un río, bosques, con mucho miedo. Un militar del ejército nicaragüense nos detuvo cuando estábamos muy cerca de ingresar a Costa Rica, nos exigió dinero y nos insultó y después de quitarnos lo poco que teníamos, nos dejó pasar.

Ser desplazada es una experiencia muy dura.

La discriminación que se vive como extranjera también es muy dolorosa. Nos hacen llorar porque nos dicen que nos vayamos, que este no es nuestro país, que estamos contaminando Costa Rica.

Es muy triste sentirse rechazada y ser ofendida sin razón alguna hasta por los propios migrantes nicaragüenses que ya están en Costa Rica con papeles y asentados. Nos ven con odio, y nos rechazan por nuestra condición. Algunos nos acusan de dañar a Nicaragua y de venir aquí a destruir también Costa Rica, nos dicen vandálicos, terroristas, ladrones, vende patrias o golpistas. Estuve en condición de calle y recibí malos tratos de los propios nicaragüenses.

Una amiga nicaragüense que me encontré en San José me dijo que iba a ayudarme dándome casa y consiguiéndome trabajo y resultó ser un trabajo ilícito, de trata de personas en donde me obligaban a ejercer la prostitución, bajo amenaza de que me deportarían a Nicaragua, a donde corría peligro de muerte, por haber participado en los movimientos políticos contra el gobierno. Tenía mucho miedo, no sabía a quién acudir, sin familia y amigos en Costa Rica.



Pensé que era un trabajo honrado y de pronto me vi en las inmediaciones de la Clínica Bíblica como muchas otras mujeres trans. No tenía conocimiento de nada, de que existían organizaciones que podían apoyarme por ser solicitante de refugio, aguanté hambre, frío, estar en condición de calle, que me maltrataran cuando no lograba ganar dinero y vivía con mucho temor y tristeza.

Amo Costa Rica, a pesar de las cosas por las que he pasado. He visto que, en general, es un país respetuoso de los derechos humanos. He aprendido que nunca se debe perder la esperanza. Tengo la certeza que algún día veré a mi país libre. Sueño que Latinoamérica sea libre. Estoy muy agradecida con Costa Rica por echarnos la mano a los nicaragüenses.

Me gustaría ser recordada como una persona valiente, heroica y fuerte, que a pesar de las adversidades que se vinieron contra mí, a pesar de que salí de mi país, luchó y logró salir adelante. Una persona que luchó contra la tiranía y contra el odio. Como una persona que no se dejó derrotar por la tiranía.

He aprendido que nunca se debe perder la esperanza. Tengo la certeza que algún día veré a mi país libre. Sueño que Latinoamérica sea libre. Estoy muy agradecida con Costa Rica por echarnos la mano a los nicaragüenses.

# MI COMPROMISO ES CON LA SOLIDARIDAD Y HOSPITALIDAD CON QUIENES HAN TENIDO QUE HUIR

Por **JUAN\***



Soy Juan\*, un joven de 28 años, refugiado, profesional, licenciado en Derecho, con valores y principios cristianos, humilde, trabajador, luchador y comprometido con la defensa de los derechos humanos.

Soy exiliado, de nacionalidad nicaragüense, nacido en la ciudad de Managua. Hijo de una familia humilde, luchadora, trabajadora y emprendedora. Soy el hijo de menor de una familia de cinco miembros que se convirtieron en cuatro. Mi mamá se convirtió en papá y mamá, ella siempre se esforzó y logró sustentarnos.

Después de la separación de mis padres, la experiencia que más ha marcado mi vida y que me ha hecho volver a caminar y dar esos primeros pasos, ha sido el tomar la dura decisión de huir de mi país por la situación sociopolítica que surge en abril 2018, mes y año cuando empezaba toda una vida y etapa profesional, con sueños y metas, con propósito y logros. Mi objetivo era ser un abogado exitoso y tener mi propia firma legal. Ese era el más grande anhelo de mi vida, pero esto se ve truncado cuando me enfrenté a la decisión de huir o ser detenido y procesado. Era salir de mi país o morir, sin duda.

El volver a empezar para mí es similar a cuando uno aprende a caminar. Esos primeros pasos que di en Costa Rica, junto a mis dos hermanas, en lugar desconocido, sin familiares ni redes de apoyo, me enseñó a reafirmar que no podía rendirme. Tenía que reinventarme, tratar de subsistir y con firmeza decir ¡tengo la capacidad de salir adelante!

La búsqueda incansable de opciones laborales, de redes de apoyo, de asistencia económica y sobre todo y, lo principal, poner mi confianza en Dios fueron las únicas cosas que me sustentaron. Hoy puedo decir: ¡Lo logré!

Sin duda las dificultades son muchas, sin fines, diría. Empezando con las necesidades básicas de sobrevivencia, como alimentos, casa-hogar, servicios públicos. Cuando llegué solo pedía esto para lograr avanzar. Luego me enfrenté a situaciones de xenofobia y discriminación, pocas, pero lo he experimentado, incluyendo el rechazo.

Esos primeros pasos que di en Costa Rica, junto a mis dos hermanas, en lugar desconocido, sin familiares ni redes de apoyo, me enseñó a reafirmar que no podía rendirme.

Logré superarme, me preparé en diferentes cursos, asesorías, sesiones informativas, me esforcé cada día y hoy estoy en un puesto de trabajo y en una posición donde cada día puedo decirles a los demás, ¡sí se puede! Actualmente, soy el coordinador del albergue de ILCO, que se fundó en 2019 para atender a las personas solicitantes de refugio y refugiadas. Fui el fundador de este albergue.

Mi anhelo ahora es seguir formándome y creciendo, aprendiendo y compartiendo los conocimientos adquiridos, seguir trabajando con la población en desplazamiento forzado (solicitantes de refugio y refugiados), y que en cada espacio o lugar que me encuentre pueda sensibilizar a las personas con relación al trato de las personas en desplazamiento forzado. Espero con mis acciones y conducta seguir defendiendo los Derechos Humanos de esta población y alzando la voz, pero también, con pequeñas acciones, seguir contribuyendo en la atención integral y la reinserción de las personas y grupos familiares exiliados, sin excepción de nacionalidades.

He empezado mi primer cuatrimestre del bachillerato en psicología, quiero concluir mi segunda carrera y desde este nuevo espacio de aprendizaje seguir acompañando a la población solicitante de refugio y refugiada. Quiero seguir creciendo y con cada esfuerzo sumado, quiero llegar a ocupar un espacio donde con mis acciones y convicciones pueda intervenir y seguir acompañando a esta población de la cual también soy parte.

He experimentado la discriminación y la xenofobia por mi condición migratoria y por mi nacionalidad, pero eso no me ha impedido seguir creciendo y haciendo lo que más me gusta. En alguna ocasión he llorado y ha dolido, pero he tenido el respaldo, amor, compromiso y cuidado de mi familia y sobre todo de Dios, que me han dado las fuerzas para seguir y alcanzar mis sueños.

Luchar con la discriminación y el odio o el rechazo, no es fácil, pero la resiliencia que he construido y he ido forjando día a día, me han ayudado para salir adelante y reponer cada vez que quieran emitir algunas expresiones o acciones de odio y discriminación. También el poder asesorarme, buscado ayuda e investigar y estar actualizado en temas de acceso a derechos.

Saber que aun cuando soy extranjero, mis derechos humanos son inherentes, me ha ayudado a sobrellevar y en ocasiones a salir vencedor de estos ataques.

Quiero ser recordado como una persona con un firme compromiso de solidaridad, hospitalidad y de acompañamiento a las personas. Además, quiero que me recuerden por fiel testimonio y forma de vida, como una persona que tuvo que aprender a caminar dos veces a sus 28 años, que se reinventó y nunca se dio por vencido y, que logró cada meta, anhelo y esperanzas que decidió alcanzar.

Pero también, quiero ser recordado como una persona que un día salió de su país siendo profesional y que a pesar de encontrarse en otro país siguió preparándose para contribuir y dar todo de sí a las personas y grupos de familias solicitantes de refugio y refugiados.

Mi anhelo ahora es seguir formándome y creciendo, aprendiendo y compartiendo los conocimientos adquiridos, seguir trabajando con la población en desplazamiento forzado, y que en cada espacio o lugar que me encuentre pueda sensibilizar a las personas.

# UNA SIEMPRE DEBE LUCHAR POR LA VIDA Y PARA SALIR ADELANTE

Por **ISABEL\***



Mi nombre es Isabel\*. Tengo 38 años y soy solicitante de refugio en San José, Costa Rica. Una de las experiencias que más marcó mi vida fue el diagnóstico y padecimiento de un cáncer invasor llamado linfoma de Hodgkin. Este es un cáncer linfático, que ataca el sistema inmune. También me marcó la violencia doméstica a la que fui sometida durante 20 años, así como el asedio y la persecución, el cual me llevó inclusive a estar presa.

De todas estas experiencias, he aprendido que una siempre debe luchar por la vida y para salir adelante. He aprendido a no darme por vencida y a vencer mis temores. También, he aprendido que hay instituciones que ayudan, y que con la ayuda de Dios se sale adelante.

Mis experiencias pueden ayudar a otras personas a salir del maltrato y la humillación. Mi testimonio puede motivar a otros a buscar ayuda si están pasando por lo mismo. A esas personas les digo que no se rindan, que busquen ayuda, y que se puede salir adelante con la ayuda de Dios. Nada es fácil, el camino es duro, y no siempre se comprende el impacto que todo esto tiene en nuestra salud mental.

En mi vida he superado muchas dificultades económicas, pobreza, enfermedades, limitaciones, privaciones y violencia. Lo he superado con la ayuda de Dios, con actitudes positivas, con esfuerzos y con mucho trabajo.

Ha habido momentos muy duros. Una de las cosas más difíciles fue abandonar mi país, dejar atrás mi familia y mis hijos para tomar un rumbo desconocido con un futuro incierto. Fue lo que tuve que hacer para garantizar mi vida y mi integridad como persona. Por ello, todavía tengo como anhelo traer mis hijos conmigo desde Nicaragua ya que, en Costa Rica, en este momento, solo tengo a mi niña. Mi sueño es poder sacarlos adelante, tener una vivienda para ellos, y ponerlos a estudiar. Mi esperanza en Dios es que me de salud y un trabajo digno para sacar a mis hijos adelante.

Asimismo, anhelo que mi país sea liberado para que muchas personas gocen de libertad, de sus derechos, que todos podamos decidir sin miedos ni persecuciones. Quiero ser una persona que ayude con el bien común. Ayudar a muchas mujeres a salir del ciclo de la violencia. Quiero estudiar y salir adelante. Quiero ser abogada para ayudar a todos los que sufren en silencio por temor a hablar y a levantar su voz.

En mi vida he sufrido discriminación por distintos motivos. Por venir de una familia pobre y de pocos recursos. Por mi peso, y hasta por mi enfermedad. Pero he logrado vencer esos intentos de echarme para atrás. Por suerte, el cáncer fue controlado, y gracias al ACNUR cuento con un seguro médico de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) que me permite hacer los chequeos médicos regulares que necesito.

Quiero ser recordada como una guerrera, como una mujer valiente, luchadora, con expectativas y ganas de salir adelante.

# QUISIERA QUE EL DÍA QUE YO NO ESTE, CUALQUIER NIÑA Y JOVEN SEPA DE MÍ Y DE TODO LO QUE VIVÍ SIENDO MIGRANTE

Por **Grethel García**



Mi nombre es Grethel Felisa García Navarrete, pero cuando empecé mi activismo estudiantil como medida de seguridad adopté el nombre de Arlen con el que la mayoría de personas me conoce hoy en día.

Soy orgullosamente nicaragüense desde mi nacimiento hasta el día de hoy. Soy hija de una mujer que toda su vida ha trabajado de empleada doméstica para poder sacarnos adelante y de un hombre que desde su infancia ha trabajado como albañil para poder llevar comida a nuestra mesa. Mis padres: Felipe García y Escarla Navarrete son el motor por el cual sigo estudiando cada día. Ellos, a pesar de no haber tenido la oportunidad de estudiar, siempre nos han inculcado a mi hermana y a mí el amor por la educación, para tener un mejor futuro y otras oportunidades.

Tengo 23 años y actualmente curso el segundo año de Educación Especial en la Universidad Nacional de Costa Rica. Anteriormente, fui parte de agrupaciones por la defensa de los derechos estudiantiles, políticos y sociales. En este momento mi activismo se basa en la defensa de derechos de las mujeres y sobre todo de las mujeres migrantes en Costa Rica.

Sin duda la mayor experiencia que marcó mi vida ha sido migrar de mi país sola y a tan corta edad. Siento que haber dejado mi país y mi familia fue muy doloroso, sin embargo, logré sacar un poquito de bueno a todo esto, reinventándome y tratando de salir adelante.

Sin duda las personas que han marcado mi vida en este país han sido las personas costarricenses que han abierto las puertas de sus casas para cada una de las personas migrantes como yo y que nos respetan. Por otro, mi pareja y su familia han sido parte importante en mi vida, ya que me han tratado como un miembro más de su familia. Por último, considero que en su mayoría el personal docente de la universidad y mis compañeras de clases nunca han hecho ninguna diferencia por mi nacionalidad.

Sin duda la mayor experiencia que marcó mi vida ha sido migrar de mi país sola y a tan corta edad.

Formo parte de la colectiva feminista Volcánicas, la cual se encarga de dar a conocer nuestros derechos como mujeres migrantes en Costa Rica. Estoy total y completamente comprometida con la educación en la niñez, porque pienso que desde ahí viene el cambio para las sociedades de nuestros países. También pienso en una educación inclusiva para todos. Es ahí porque decido estudiar mi carrera y porque me enfoco en tomar en cuenta no solo el mundo intelectual sino también lo emocional de nuestra niñez en un aula de clases.

Como mujer migrante creo que han existido muchas dificultades a nivel general como la economía, pero considero que una de las dificultades más grandes que he tenido es la salud emocional, mental y psicológica. Anteriormente, he tenido episodios de depresión y ansiedad que sin duda afectan mi vida personal y a quienes me rodean. Sin embargo, siempre hago el esfuerzo de reconocer cuando ya no puedo sola y acudir a un profesional que pueda orientarme en estos casos.

A nivel general anhelo muchísimo volver a mi país y estar con mi familia. A nivel personal quiero lograr tener buena salud física, mental y emocional. Quisiera encontrar un trabajo en el que se me permita seguir aprendiendo cada día. Y sin duda una de mis mayores metas es poder obtener mi título universitario por el que tanto he luchado. Aun largo plazo, aspiro ser la ministra de educación de Nicaragua y en caso de no poder trabajar en mi país. Me gustaría trabajar en alguna ONG que se enfoque en niños migrantes y en su educación o en las aulas de clases, haciendo apoyos curriculares para la niñez que migra hacia este país y que muchas veces no logra un buen aprendizaje por el choque de culturas.

Siento que uno como migrante y más siendo nicaragüense es común escuchar comentarios sumamente xenofóbicos hacia nosotros. Uno no puede mentir y decir que no nos afecta porque al final somos seres humanos con sentimientos.

Sin embargo, pienso que cada uno de nosotros debe enfocarse en uno mismo, en ser mejor persona, en no hacerle daño a nadie, en crecer profesionalmente, aunque no estemos en nuestro país.

Siento que el cambio de estos pensamientos tiene que venir desde casa. Es ahí donde debemos inculcarle valores a los niños y las niñas para cuando salgan de casa puedan crecer en un ambiente sano y sin discriminación.

Por otro lado, los medios de comunicación y las redes sociales juegan un papel importante en nuestra sociedad, por ello es necesario que dejen de tergiversar las noticias y de decir que todo lo malo que pasa en Costa Rica es por los migrantes nicaragüenses.

También, quisiera establecer una fundación que se enfoque en la educación de las personas migrantes con discapacidades, que también ayude a las niñas y a las jóvenes herramientas para que ellas puedan crecer profesionalmente.

Me gustaría dejar un legado como joven nica en este país que apoyo a las niñas y a las mujeres migrantes. Por otro lado, la gente de mi país seguirá migrando todos los días no solo a Costa Rica, sino también a otras partes del mundo. Quisiera que el día que yo no este, cualquier niña y joven sepa de mí y de todo lo que viví siendo migrante. De todo lo que pase y supere, pero sobre todo que sepa que pude salir adelante a pesar de las dificultades que se me presentaron, que fue difícil, pero que lo logré.

Quisiera encontrar un trabajo en el que se me permita seguir aprendiendo cada día. Y sin duda una de mis mayores metas es poder obtener mi título universitario por el que tanto he luchado.



# SOY ESA VOZ INCÓMODA QUE VISIBILIZA DESIGUALDADES

---

Por **Jacob**



Soy Jacob. Afrodescendiente de etnia creole. Soy persona trans no binarie. Soy activista, afro feminista y defensore de derechos humanos de las poblaciones vulnerables, incluyendo a la población LGBTIQ+, en Nicaragua y ahora aquí en el exilio.

Vengo del Caribe de Nicaragua, regiones autónomas de la costa del Atlántico sur. Vengo de una pequeña comunidad caribeña llamada El Bluff, pero yo cariñosamente en mis presentaciones siempre digo “El bello puerto del Bluff”, que está ubicada a 15 minutos de la ciudad de Bluefields.

Vengo de una familia trabajadora, donde me inculcaron valores morales y espirituales. Mi familia de ese trabajar de la tierra. De ahí viene mi primera conexión con la Madre Tierra. Mi papá es John, mi mamá, que en paz descanse, Elena. Mi papá es ingeniero civil, en su momento trabajó bastante en el área de la marina. Mi familia es numerosa, grande. Somos 11 hermanos y cuatro mujeres. Mi papá es afrodescendiente y mi mamá es originaria del Caribe norte de Nicaragua, de Las Minas. Ella emigró a Bluefields, lo cual es usual en el Caribe nicaragüense. Mi mamá era una persona misquita.

Yo me siento privilegiade, porque desde que nací, mi mamá me inculcó, al igual que mis hermanos y hermanas, su lengua materna. Yo reivindico el misquito y el creole. Yo me identifico como una persona afrodescendiente, a pesar de mi mezcla.

Las experiencias que han marcado mi vida han sido varias. Debo rescatar una, desde el reconocimiento de que hoy por hoy yo soy quien soy. Una es mi abuela paterna, que cuando yo era pequeño yo veía que mucha gente la visitaba a ella. Ella era curandera y era partera. Ella era como la consejera de la comunidad, la matriarca.

Otra experiencia que ha marcado mi vida es el abuso sexual que sufrí. Tuve personas de luz que me inspiraron, que fueron mis amigas, un colectivo al que hoy le han cancelado su personería jurídica en Nicaragua, que se llama Asociación de Mujeres Jóvenes Luchadoras.

Soy activista, afro feminista y defensore de derechos humanos de las poblaciones vulnerables, incluyendo a la población LGBTIQ+.

La coordinadora ha sido una luz y una inspiración para mí. Cuando ella llegó a la comunidad a dar talleres yo decía que quería ser como ella. Por seguridad no digo su nombre. Todas estas personas me han marcado para ser siempre esa voz incómoda, que visibiliza desigualdades desde una mirada interseccional.

En esto, yo he aprendido mucho. Yo empecé con este empoderamiento desde mi casa. En mi casa normalizaban la violencia. Algo que me sacudió mucho fue el proceso de formación que dio el programa La Corriente, que fue una de las organizaciones a las que también le han quitado la personería jurídica en Nicaragua. Cuando yo entro a esa escuela, a mí se me abre la mente, y fue cuando sentí que el mundo del activismo es lo más lindo que existe, cuando a nadie se le puede callar.

He aprendido que las redes son poderosas para ir derrotando al sistema patriarcal que enfrentamos todas las personas, y más las personas que no encajamos en este sistema binario que normaliza todos los tipos de violencia. He aprendido a fortalecer mi tejido social. Siendo yo un cuerpo feminizado, pero que no me siento así, y que trasciendo lo normativo al nombrarme trans no binarie, cargo con estas luchas sociales.

Esto puede servir a otras personas, pues al oír mi historia se puedan humanizar y tener empatía por los demás. Uno de mis lemas es que la empatía se contagia desde la humanización.

He enfrentado muchas dificultades y he logrado llevarlas adelante al escuchar a mi cuerpo y también admitiendo cuando puedo llegar a necesitar ayuda, por ejemplo, en el caso de atención psicológica. He superado las cosas nombrándolo, contándolo a mi tejido social en Costa Rica, que son personas muy cálidas, con una calidad humana bárbara, pero también me he dado cuenta de que muchos de estos que son parte de mi tejido social tico son gente activista.

En este momento yo estoy emprendiendo en Costa Rica con una oferta de comida caribeña de Nicaragua. Uno de mis anhelos es posicionarme fuertemente, llegando a ser autosostenible, para alcanzar la independencia económica. Cuando mi pareja y yo hacemos estos servicios de catering soñamos con tener una soda. Ahí he empezado un reto grande, porque posicionar la comida caribeña nicaragüense ha sido complicada. Ha sido un proceso de reinventarme y descubrir cómo llamar la atención de la gente. Mis clientes siempre me vuelven a comprar y esa es una satisfacción grande.

Mi sueño es tener mi soda de comida caribeña y poder dar empleo a personas de la población sexualmente diversa, pues sé cómo las personas LGBTQ+ no siempre tenemos un empleo digno. Otro de mis grandes anhelos es tener una casa de acogida para las personas LGBTQ+ y las personas indígenas y afro que vienen y se enfrenta a un sinnúmero de violencias y discriminación.

Yo siempre he dicho que el exilio no es linear, el exilio es circular. Y dentro de ese círculo hay una diversidad, y es de esa diversidad de donde yo vengo, siendo una persona sexualmente diversa, afro y con herencia indígena. Mi casa ya ha servido de canal para acoger por tiempos a las personas, porque ya lo he vivido. Si yo le puedo a abrir las puertas a alguien lo voy a hacer. Y siempre mi casa es llena. Es un espacio pequeño donde vivimos varias personas que hemos decidido ser familia, porque yo vine al exilio sole.

Mi esperanza es que algún día vivamos todas y todos desde esa igualdad de oportunidades, y en esa seguridad como activistas de derechos humanos. También que si algún día yo regresaría a mi país con muchas habilidades para ponerlas en práctica con gente de mi territorio y gente de mi comunidad.

## UNA VIDA ENTRE VÍAS

Por **Vilma Grijalbo**



Vilma Grijalbo llegó a Costa Rica cuando tenía apenas 5 años y desde entonces junto a su familia nicaragüense ha luchado por abrirse un espacio en el país. Hoy, 34 años después, forma parte de las personas que trabajan en la construcción del viaducto Circunvalación Norte, el más largo del país y el que cambiará definitivamente la movilidad en la gran área metropolitana. Ella es una mujer en construcción.

Soy Vilma Grijalbo, soy nicaragüense, soy mamá soltera y trabajo en salud ocupacional en el Proyecto de Circunvalación Norte desde hace cinco años. Mi hijo se llama Andrew. A veces, cuando voy a su escuela a reuniones y voy con chaleco y botas puestas. Sus compañeros le preguntan en qué trabaja su mamá y él con mucho orgullo dice en salud ocupacional.

Todo el mundo se ríe porque no me creen que sea nicaragüense. Imagino que es por los años que llevo viendo acá. Solo cuando estoy enojada, se me sale el carácter de allá, pero el acento es de acá. Trabajo en Salud Ocupacional, en el proyecto de Circunvalación Norte, desde hace 6 años. Trabajo para la H. Solís, la empresa constructora y muy de cerca con el equipo con equipo de UNOPS que supervisa esta obra. Mis papás se vinieron a vivir a Costa Rica cuando yo tenía 5 años, y ahora tengo 34.

Venían de Chontales, casi en la frontera con Honduras. Vinimos por varias razones, pero la principal fue por los problemas políticos en Nicaragua. Lo curioso es que fui a conocer Nicaragua por primera vez hace como dos años. Siempre había querido ir y mi mamá me decía "tenés que ir a conocer, cómo no vas a conocer dónde naciste" y finalmente se dio la oportunidad. Es bastante bonito ir a donde una nació, conocer su país y su familia.

Cuando mis papás vinieron a Costa Rica, pasamos situaciones bien complicadas. Éramos siete hermanos y yo la menor. Vivíamos en un sector de Grecia donde se coge café. Entonces nos llevaban a trabajar. Las cajuelas de café las pagaban como a 500 colones y con ese dinero nos compraban la ropa de diciembre, entonces uno iba todo emocionado. Nuestros papás siempre nos inculcaron el trabajo, a pesar de todas las situaciones difíciles que enfrentamos.

Nuestra época de vivir en Grecia se acabó pronto porque se nos quemó la casa en donde vivíamos y nos quedamos sin nada. Tuvimos que venirnos a San José a la casa de unas amistades que nos dieron campo porque no teníamos a dónde irnos. Para ayudarnos, mi mamá empezó a preparar comida para vender y así junto con el salario de mi papá fuimos saliendo adelante.

A mí siempre me gustó estudiar, pero al ser la menor, se complicaba, porque mis otros hermanos también estudiaban y no había dinero para todos. Con muchos esfuerzos todos logramos salir del colegio y yo, para entonces, no sabía qué quería estudiar, así que empecé a trabajar.

Mi primer trabajo fue de limpieza en una empresa de construcción. Ahí, todo el mundo me decía “Wilma, estudie, estudie”. Y bueno, un día un ingeniero me dijo “No Wilma, es que algo tiene que estudiar usted, le vamos a dar permiso, vaya estudiar”. Y así me decidí. Primero estudié secretariado, porque mi mamá soñaba que y trabajara en una oficina y claro, le hice caso; pero después me di cuenta de que quería trabajar en construcción, como lo había hecho mi papá toda su vida.

Así que me metí a estudiar un técnico en electricidad y luego cableado estructurado, pero igual seguía sin saber qué quería hacer en realidad. Por un tiempo también trabajé como ayudante de electricista. De jala chunches del operario básicamente. Entonces me decían “pobrecita la muchacha, jalando tantas cosas”, pero me tocaba hacerlo y aprendí a hacerlo bien. Y como siempre seguía con la inquietud de saber qué otra cosa estudiar, un día alguien me recomendó estudiar salud ocupacional y eso fue lo que hice.

Generalmente en las construcciones una entra a las 6 de la mañana y sale a las 6 de la tarde, pero yo me iba a las 4. Iba tres días a la semana a la Universidad. Por la noche llegaba súper muerta y cansada. En esta época, mi mamá me ayudaba porque era muy complicado ser mamá soltera, trabajar y estudiar. Por eso digo que los esfuerzos de verdad valen la pena.

Para ayudarnos, mi mamá empezó a preparar comida para vender y así junto con el salario de mi papá fuimos saliendo adelante.

Cuando empezó la construcción de Circunvalación Norte en 2017, yo estaba en el área de edificios y no tenía experiencia en carretera, pero deseaba que me dieran la oportunidad, porque ese era un proyecto muy grande. Al principio fue muy duro porque mi rol es supervisar a muchos hombres en la construcción y a muchos no les gustaba.

Luego debíamos enfrentar desafíos con las comunidades cercanas al proyecto también. Yo caminaba esta carretera de arriba para abajo cuando todo era barro, porque se estaba construyendo en medio de un asentamiento, entonces cada parte o cada unidad que se abría eran nuevas cosas y siempre eran nuevos retos.

Nuestra vida, como dije, no fue fácil. Como personas extranjeras nos tocó enfrentar también grandes dificultades. Lo más complicado fue cuando mis papás se vinieron, porque no teníamos papeles y en aquella época no daban residencias. A veces mis papás salían y migración andaba en la calle buscando a la gente y los subían a los carros y se los llevaban. Imagínese, una siendo chiquitita moría del miedo.

Decía mami: “hay que andar con cuidado, porque la migración anda llevándose a todo el mundo”. A veces se hacía tarde y una pensaba “ojalá ya vengan de camino”, porque a varias personas que conocíamos se las llevaban para la frontera y dejaban a los chiquitos y ellos se quedaban en la casa solitos.

Cuando estaba en la escuela también sufrí mucho. A veces los niños pueden ser muy crueles, me decían “nica a 50 pesos”. Yo me hice muy pelioncilla en la escuela, a cada rato andaban llamando a mi mamá a la dirección, porque me pasaba peleando. En el colegio un par de veces, pero una ya lo asimilaba diferente. En la escuela lo que hacía era llorar, pero en el colegio lo asimilaba diferente. Pero en la vida laboral no, discriminación no.

Obviamente, hay gente que definitivamente no le gustan los extranjeros. Y hablo por algunos ticos, algunos dicen "los nicaragüenses vienen a quitarnos el trabajo", no sé si han escuchado esa expresión, pero desgraciadamente nadie le quita el trabajo a nadie. Toda la gente sale a pulsearla, como dicen, y a ver qué encuentra.

Todo el mundo busca mejores oportunidades. Yo considero que no es ninguna limitante ser extranjero para superarse, al menos en mi caso, yo considero que una lo hace como para demostrar "bueno, yo no soy de este país, pero yo hago esto, esto y esto y lo hago bien". Yo sigo siendo residente, no he querido sacar la nacionalidad.

Mi huella a futuro es la circunvalación Norte es el proyecto más grande que Costa Rica ha tenido en el ámbito de carretera, entonces la experiencia ganada aquí es increíble.

Ahora a mi mamá le da risa. Dice ella que yo me parezco mucho a mi papá. Que si hubiera sido varón, hubiera sido igualito. "Qué curioso", me dice, "una queriendo que ustedes estudiaran otra cosa y terminaste trabajando en cosas como tu papá".

Yo me siento orgullosa. Porque en Costa Rica es difícil ver mujeres trabajando en construcción. Todo ha sido como una escuela, definitivamente. Cuando dicen acá en el proyecto "Wilma es carga, pidámosle ayuda a Wilma". Entonces, esas cosas a una la hacen sentir bien y eso es lo que quiero que recuerden de mí, que yo soy mujer, que soy nicaragüense y que soy muy carga.

Al principio fue muy duro porque mi rol es supervisar a muchos hombres en la construcción y a muchos no les gustaba.

# LO QUE MÁS ME HA MARCADO ES TENER QUE EMPEZAR DE CERO

Por **KEVIN\***



Me llamo Kevin\*. Soy un joven entusiasta, soñador, con muchos anhelos de dejar un legado en el futuro. Soy bailarín, psicólogo, hijo, hermano, tío, nieto, amigo, compañero y muchas otras cosas más.

Vengo de un país hermoso llamado Nicaragua, vengo de una madre soltera, trabajadora y amorosa y de un padre estricto, distante y cerrado.

Una de las experiencias que han marcado mi vida ha sido dejar mi país en contra de mi voluntad, el hecho de empezar desde cero, en un país donde prácticamente no era nadie, sin familiares o amigos en los cuales refugiarme. Ha sido la experiencia más intensa de mi vida, pero a pesar de todas las adversidades nunca me di por vencido y aproveché cada oportunidad que tuve para salir adelante. Uno de los logros que me gustaría resaltar es que dominé el idioma inglés en menos de dos años y gracias a eso hoy tengo un trabajo estable que me brinda estabilidad económica.

La primera dificultad que enfrenté fue haber sido despedido en mi primer trabajo en Costa Rica, sin ningún tipo de prestaciones, solo con mi última quincena.

La forma en que lo supere fue gracias a redes de apoyo que me facilitaron vivienda y alimentación y haciendo todo tipo de trabajos informales. Una de mis mayores metas ellas es terminar mi carrera universitaria en este país.

He vivido xenofobia, pero en menor grado que personas que conozco, podría decir. La forma correcta de luchar contra el odio y la discriminación es a través de la educación, porque la educación rompe con esos esquemas tóxicos aprendidos y nos ayuda a abrir la mente para mirar otras realidades con verdadera empatía. Quisiera ser recordado como alguien que cumplió todas las metas que se planteó.

Una de las experiencias que han marcado mi vida ha sido dejar mi país en contra de mi voluntad, el hecho de empezar desde cero.

# EDUCACIÓN PARA SUS HIJOS: EL SUEÑO DE UNA MADRE MIGRANTE

Por **Eurismar del Valle Jiménez**

Entrevista: Xinia Miranda. Texto: María Montero.



El hambre y el desempleo empujaron la huida de Eurismar del Valle Jiménez de su natal Venezuela. Antes de llegar a Costa Rica, atravesó junto a su familia la frontera de cuatro países. En la selva del Darién presencié tragedias indescriptibles, pero no se detuvo. El viaje de esta mujer de 31 años no terminará hasta que llegue al norte del continente, pues está convencida que es el único lugar que puede ofrecerle a sus hijos un mejor futuro.

Eurismar decidió empezar de cero cuando su tercer embarazo llegó a los seis meses y el bebé que cargaba pesaba apenas medio kilo, víctima de la desnutrición. Abandonó Venezuela rumbo a Colombia con sus dos hijos, su barriga y su esposo, pero su estancia fue muy breve. Se movieron rápido y, tras 15 días de caminata, llegaron a Ecuador, donde se instalaron y vivieron 3 años y medio. Hasta que sus esperanzas se agotaron nuevamente.

“Decidimos agarrar otro rumbo, que es Estados Unidos, por un mejor futuro para nuestros hijos, por una mejor calidad de vida”

“Decidimos agarrar otro rumbo, que es Estados Unidos, por un mejor futuro para nuestros hijos, por una mejor calidad de vida”, zanja Eurismar del Valle Jiménez, mientras descansa junto a su familia en el puesto de atención humanitaria instalado por la Dirección General de Migración y Extranjería (DGME), Cruz Roja, autoridades locales, UNICEF, OIM y organismos no gubernamentales en la comunidad costarricense de Paso Canoas, frontera con Panamá.

Desde hace más de una década, miles recorren Sudamérica por tierra, rumbo al norte, pero suelen coincidir en la región del Darién, una barrera de naturaleza virgen de más de 500 mil hectáreas entre Colombia y Panamá, donde el continente americano tiene su paso más estrecho y peligroso, y donde se corta la carretera Panamericana. Superar este limbo selvático que ronda los 100 kilómetros exige caminatas inhumanas.

Este espacio selvático lanza a los migrantes a su suerte, e impide tener certeza sobre cuántos realmente cruzan y cuántos pierden la vida.

"Yo sé que todos quieren tener un futuro mejor, pero no les recomiendo que pasen esa selva... y si la van a pasar, ¡pásenla solos!", exclama Eurismar. "¡Abrieran otros sitios por donde uno no sufra tanto, donde el paso sea mas cerca, o no pasemos tanta necesidad! Porque el desespero mata. El desespero mata", dice con pesadumbre.

Comunidades indígenas como los emberá, los wounan y la kuna habitan estos territorios fronterizos, pero con el paso del tiempo y debido al aislamiento, hasta los abismos del Darién se volvieron rutas del narcotráfico y de los traficantes de personas, lo cual aumenta exponencialmente los riesgos de las personas migrantes. Quienes sobreviven al trayecto, en su mayoría salen exhaustos, hambrientos, deshidratados y heridos.

"En Costa Rica se perciben muchas vulnerabilidades: mujeres embarazadas, niños y niñas menores de cinco años, desgaste emocional ocasionado por estrés, angustia y frustración", explicó la representante de UNICEF en Costa Rica, Patricia Portela de Souza. "Además, las principales necesidades detectadas se asocian con el acceso a alimento, alojamiento, asistencia médica y seguridad en su trayecto. Costa Rica, una vez más, demuestra su compromiso con los derechos humanos", destacó la funcionaria.

Aunque aún deben recorrer cerca de 3.500 kilómetros y atravesar la violenta región centroamericana, la mayor motivación de Eurismar es ver a su familia instalada en Estados Unidos, donde está segura que podrán prosperar y sus hijos e hijas tendrán las oportunidades que ella no tuvo.

"Esto es por el futuro de mis hijos, para que estudien en Estados Unidos y se me gradúen", dice con entusiasmo. "Que el tiempo perdido lo recuperemos allá, y que sean unos profesionales, porque eso es lo que aspiramos de ellos... Y sacarlos adelante, porque por ellos es que estamos aquí, por ellos es que estamos luchando".

A finales de julio, la zona de Paso Canoas es un campamento a cielo abierto, convertida nuevamente en punto crítico del paso de personas migrantes. Autoridades locales y representantes de la comunidad conocen de cerca el fenómeno y, aunque están familiarizados, nunca terminan de estar totalmente preparados para enfrentarlo.

"Una de las grandes preocupaciones de nosotros es la niñez, porque sabemos que son los más vulnerables", explica el empresario y vecino, Norman Rivera. "La migración es algo que ocurre todos los días, y todos los días, durante todo el año, durante varios años. La comunidad puede ayudar, pero no lo puede manejar sola, y muchas veces, los niños y las niñas están totalmente a la deriva".

Las organizaciones humanitarias estiman el tránsito de al menos 160 mil personas en su ruta hacia Norte América. Entre enero y octubre de 2022, han transitado por la peligrosa selva del Darién más de 32 mil niños, niñas y adolescentes. 1 de cada 5 migrantes es una persona menor de edad. Esta cifra ya supera la cantidad que se registró en todo 2021 y representa un incremento del 10% para el periodo enero-octubre del año anterior.

Los adolescentes no acompañados por esta ruta entre enero y octubre de este año se han incrementado cuatro veces en relación con el mismo periodo del 2021. En promedio diariamente se registran siete adolescentes no acompañados, la mayoría ecuatorianos.

Aunque aún deben recorrer cerca de 3.500 kilómetros y atravesar la violenta región centroamericana, la mayor motivación de Eurismar es ver a su familia instalada en Estados Unidos.

## MI MAYOR SATISFACCIÓN ES TRABAJAR POR MI COMUNIDAD

Por **LUISA\***



Mi nombre es Luisa\*. Soy una persona que me gusta trabajar por mi comunidad. Soy nacida en Nicaragua y me vine a Costa Rica porque soy perseguida en mi país. Sufrí persecución por parte de personas vinculadas al gobierno de mi país y pude salvarme. Logré escapar de personas y situaciones estaban amenazando mi vida en Nicaragua.

A partir de esa experiencia he aprendido que cuando una está en problemas graves, huir también es una decisión valiente y muy válida. Una nunca puede dejar quedarse atrapado por quienes le quieren hacernos daño. En mi vida he sufrido muchas dificultades. Cuando me vine para Costa Rica, en 2018, caminé casi todo el camino porque no tenía plata para pagar transporte. Aguanté mucha hambre mientras estuve en mi camino fuera de mi país.

Cuando llegué a Costa Rica, logré reponerme. Una señora me ayudó, me dio posada y comida y me explicaron qué era refugio. Yo había huido para salvar mi vida, pero no sabía que podía ser refugiada. Con esa información, pude tramitar mi solicitud de refugio y obtuve mi documento provisional.

Mi anhelo es poder seguir ayudando a las personas que vienen huyendo de su país y trabajar con los jóvenes y niños de mi comunidad. Gracias al ACNUR me formé como entrenadora deportiva para el proyecto "Somos una comunidad", que busca integrar a jóvenes solicitantes de refugio en la Zona Norte mediante el deporte.

Ser parte de este proyecto me ha ayudado a cambiar la relación que tengo con mi comunidad y sentirme parte, realmente, del lugar donde vivo. Ahora, me siento empoderada y aspiro a ser una persona muy importante y reconocida por mi comunidad. Eso es un cambio radical, porque antes más me sentía incómoda en mi comunidad. Sentía mucha discriminación por ser nicaragüense. No participaba en nada ni me incluían en ningún proyecto comunitario por mi nacionalidad.

Esa discriminación la he visto también en los jóvenes que van a la escuela, a quienes rechazan o les dicen "muertos de hambre" por ser nicaragüenses y ser solicitantes de refugio. Yo misma la viví al estudiar en Costa Rica. Aquí pude hacer el bachillerato, y muchos compañeros me molestaban. Me decían que no se podían fijar en mí por ser nicaragüense, por mi color de piel, por mi peso y por ser bajita. Yo me sentía muy mal.

Ahora las cosas para mí han cambiado. He aprendido a no hacer caso a lo que dice la gente, especialmente las cosas hirientes. He aprendido a ignorarlos, y a seguir adelante. Especialmente, a nunca rendirme por lo que dicen los demás. Yo quiero ser recordada como una persona que ha trabajado por las personas de mi comunidad y por las personas que me piden ayuda. Quiero ser recordada por luchar contra la discriminación, la violencia, y por mi trabajo por la inclusión de las personas solicitantes de refugio y refugiadas.

## UN CARIBE EN COSTA RICA

Por **Jairo García Pérez**



Jairo García Pérez es un nicaragüense que llegó a Costa Rica en 1995 para abrirse camino en el mundo de la construcción. A paso firme ha aprendido a operar equipo pesado de construcción y su aporte al avance del nuevo viaducto de Circunvalación Norte es reconocido. Allí no hay quien no conozca a Caribe, como lo llaman cariñosamente sus colegas de trabajo.

Yo soy Jairo García Pérez, nicaragüense. Me dicen Caribe. La historia viene de un dicho en Nicaragua, de la época en que yo venía. En 1995, las mamás le decían al hijo que no entendía “sos un caribe, que no entendés, pareces un coco, por cerrado”. Cuando empecé a trabajar en carretera, por estar yo poniendo apodos, me quedé yo como Caribe.

Nací en San Marcos, Carazo a 48 kilómetros de la capital, Managua. Saqué el colegio, soy bachiller, y tuve opciones para entrar a la universidad, pero la pobreza de mi familia no me lo permitió. Tuve una beca en la Universidad, pero a mí me costaba 30 pesos cada libro y mis padres no tenían los recursos para comprarme dos libros por cada semestre. Entonces, cuando saqué bachillerato, mi papá, que ya estaba trabajando aquí en Costa Rica, me trajo acá para comenzar a trabajar en construcción con la idea que pudiera también estudiar.

Vine aquí, a este país, con la mentalidad de estudiar y trabajar, pero ya trabajando en carreteras no puede estudiar. Se me hizo más difícil, porque yo pagaba cursos y los dejaba botados porque me habían mandado a otro lado. Estuve en Limón, en la Zona Sur, Ciudad Cortés, también en Guanacaste. Eso fue lo más difícil. A mí me gustaba mucho estudiar, inglés y matemáticas son mis materias preferidas.

Al principio comencé en un proyecto de condominios que manejaban unos extranjeros, pero entonces estaba difícil la situación, yo tenía apenas 19 o 20 años. Ahí empezó mi historia en Costa Rica, siempre con el apoyo de mi papá, que ya ahora se pensionó y se fue a construir su casita en Nicaragua.

En Pedregal empecé mi primer trabajo, donde estuve por 10 años, ahí hice mi escuela de maquinaria. Después fui ayudante de topografía durante 3 años. Sacrificaba mi hora de almuerzo para montarme en un aparato de maquinaria y aprender. Gracias a Dios, he tenido mis destacados momentos.

Llegar a otro país a abrirse camino es duro, pero uno se siente ahora más de aquí que de allá. Ha sido un camino empinado.

También trabajé con otras empresas, incluso con una que alquilaba equipos para el ICE. Ahí logré hacer capacitaciones y certificarme "sin accidentes", esto es muy importante para mí, porque cómo nos decían en el ICE, "primero el ser humano" y hay que cuidar de no dañar a ninguna persona que está trabajando cerca de la maquinaria. Después fui ayudante de topografía durante 3 años. Sacrificaba mi hora de almuerzo para montarme en un aparato de maquinaria y aprender. Gracias a Dios, he tenido mis destacados momentos.

También trabajé con otras empresas, incluso con una que alquilaba equipos para el ICE. Ahí logré hacer capacitaciones y certificarme "sin accidentes", esto es muy importante para mí, porque cómo nos decían en el ICE, "primero el ser humano" y hay que cuidar de no dañar a ninguna persona que está trabajando cerca de la maquinaria. Ya después pasé a Hernán Solís y llevo casi 9 años de trabajar con ellos.

En Circunvalación Norte llevo 5 años trabajando, casi desde que arrancó. Yo tengo tres virtudes: manejo el backhoe, el cargador y la compactadora de asfalto. Cuando yo aprendí, aprendí con personas que tenían mucha experiencia. Ahora mi papá está orgulloso porque en la familia nadie maneja, solo yo.

Llegar a otro país a abrirse camino es duro, pero uno se siente ahora más de aquí que de allá. Ha sido un camino empinado, porque se siente la falta de las costumbres y la comida. Por ejemplo, porque aunque estemos tan cerca, es demasiada la diferencia.



Mi mamá, que en paz descansa, me decía "aprendé a cocinar, aprendé a planchar, aprendé a lavar porque después te encontrás con una mujer que no sabe o no te querés casar- Entonces para que no te murás de hambre", es la preocupación de las mamás. Ahora tengo una tía, que es como una segunda madre para mí y si yo no la llamé entre semana, ella me llama a mí y me pregunta que por qué no he llamado, que cómo he estado, que soñó conmigo, entonces es parte de lo lindo. Yo me siento bien en este país, me da tranquilidad y paz. Es un país agradable y hay que seguir luchando por él.

Hay gente que piensa que uno como extranjero no tiene un conocimiento, pero podemos competir. Gracias a Dios, lo bonito de este país es que uno se ha familiarizado con las costumbres y puede entender que a veces algunas frases o cosas que antes pensaba que eran bullying son formas normales. Es una sociedad que tiene su cultura, entonces ya uno entiende.

Al final, soy un tico más, yo ya siento que esta es mi casa, porque me he familiarizado mucho, 27 años de vivir aquí, no es cualquiera. Ahí va uno, poco a poco, todos los días hay qué aprender, a vivir y a convivir.

Una persona que marcó mi vida es mi esposa. Ella es costarricense y tenemos 14 años de estar juntos. Es muy linda, muy bella persona y muy amable en todos los aspectos. Esa es la naturaleza de los ticos, amables y muy tranquilos. Con ella tengo una hija que cumplió 12 años y ya se graduó de la escuela. Ya el otro año empieza el colegio y viera que me ha salido muy bien, porque es buena estudiante.

A estas alturas me gustaría ser recordado como un operador que siempre fue fiel. En un proyecto como este se siente uno agradecido porque conoce a mucha gente y se siente uno orgulloso porque el trabajo de uno es parte del avance del país. Una persona tiene que ser fiel a su trabajo.

## DEBEMOS APRENDER A TOMAR LO BUENOS DE LOS DEMÁS

Por **Ana Victoria Amenábar**



Mi nombre es Ana Victoria Amenábar, soy mamá de una quinceañera preciosa que se llama Jenny y soy periodista con una maestría en Comunicación y Mercadeo. Actualmente trabajo en la Unidad de Comunicación y Prensa del Patronato Nacional de la Infancia. Nací en ciudad de Guatemala, el 19 de enero de 1974. Mi padre se llamaba José Miguel Amenábar Gálvez, él era de origen guatemalteco y mi mamá se llama Ana Mercedes Céspedes Ruíz, ella es costarricense. La historia de amor de mis padres es lo que hace que yo haya nacido en Guatemala.

Al poco tiempo de nacido mi hermano, nos devolvemos a Guatemala, pero dos años después y ante las oportunidades que significaba el tener esposa e hijo costarricense, mi papá decide emprender una aventura y venirse a vivir permanentemente a Costa Rica, en 1978. Convirtiéndose esta en la patria que nos ve crecer.

Desde que te despiertas todos los días comienzas a adquirir nuevas experiencias, esto hacer que las personas a tu alrededor marquen tu vida de alguna manera, ya que debemos aprender a tomar lo bueno de los demás para ser cada día mejores. Sin embargo, la huella la ha dejado principalmente mi familia y mis profesores y maestros.

Una prima hermana de mami es una reconocida periodista, al lado de ella conocí esta profesión que amo.

Mi tía paterna me enseñó que lo importante es siempre darle la mano a quien lo necesita, quién sabe... puede ser que a la vuelta del camino él o ella sean quienes te la tiendan a vos.

Como vine tan pequeña de Guatemala, nunca me he sentido como migrante. Tal vez lo más relevante pudo haber sido el tema del lenguaje, porque de niña utilizaba palabras que aquí no se conocían o que si significado era diferente. Sin embargo, rápidamente me adapté y empecé a utilizar los nombres ticos.

Mis anhelos y esperanzas ya no están basados tanto en mí, sino en el futuro de mi hija. Me he puesto metas personales de las cuales muchas de ellas ya las cumplí; anhelo poder darle a mi hija todo lo que necesite para que se convierta en una mujer independiente, fuerte y valiente, pero con un corazón solidario, sensible al dolor ajeno, para que pueda mejorar, aunque sea un poquito, el mundo que le toque vivir.

Aspiro a ser una buena profesional en mi trabajo, una amiga incondicional, una excelente madre para mi hija, una compañera ideal para mi pareja y una hija que le devuelva a su familia todo el amor que esta le dio. En otras palabras, un ser humano que a pesar de sus defectos pueda ser instrumento de amor para los demás. Y quiero ser recordada como una persona buena que dejó su huella en las demás personas, al igual que lo hizo mi papá.

# LOS SUEÑOS DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES MIGRANTES SE HACEN REALIDAD EN COSTA RICA

Por **Jhon**

Adaptación: Mariana Álvarez. Texto: Danilo Mora.



Con apoyo de Naciones Unidas, niñas, niños y adolescentes migrantes y solicitantes de refugio logran la regularización y acceden a los servicios públicos y a las oportunidades que brinda el país para un presente y futuro mejor.

John se puso de pie. Guardó silencio por unos segundos y suspiró. Aunque tímido y de voz baja, no quería perder la oportunidad de contarle al mundo su historia.

“Sé que puedo ser un ejemplo para otros jóvenes, especialmente para aquellos que se sienten sin esperanza, discriminados, excluidos y que tienen miedo de enfrentarse a la realidad”. Sus grandes ojos, oscuros y expresivos, hablaban por él. A ratos mostraban alegría, luego esperanza y otras veces se llenaban de incertidumbre.

“Soy migrante en Costa Rica, tengo 7 hermanos y mi vida ha sido difícil. Pero hoy ya soy bachiller de secundaria y técnico en administración aduanera. También sé hablar francés”, dijo con orgullo.

“Aprendí francés en YouTube. De hecho, me iba mal en el colegio y aplacé la materia, pero en ese momento decidí que lo superaría”, contó. “No teníamos dinero para pagar clases entonces eché mano de lo que tenía disponible: el celular y YouTube.

Hoy puedo decir que estoy enamorado del francés y que quiero seguir estudiándolo, aprendiéndolo para ser pronto el mejor profesor de francés de toda Costa Rica”, cuenta con entusiasmo. Por lo pronto, John no tiene trabajo todavía y junto a su abuela está poniendo en marcha una pequeña empresa para vender pinolillo: una deliciosa bebida de origen nicaragüense hecha de maíz, cacao y canela, entre otros ingredientes.

Pero hace poco recibió una buena noticia. Fue escogido para recibir una beca del Programa Empléate del Ministerio de Trabajo de Costa Rica y ha comenzado los estudios en soporte técnico y ciberseguridad. Espera que esto pronto le abra oportunidades laborales también. John cuenta que a veces se ha sentido discriminado, aunque no entiende el porqué, pues según dice “todos somos hermanos de la misma tierra”.

Sueña además con ayudar a todas las personas migrantes que a duras penas se ganan la vida como vendedores ambulantes en la capital. Le duele ver en las esquinas a las madres con niños a su lado vendiendo medias, pan o cargadores para celular, bajo los torrenciales aguaceros de invierno. John tiene claro que “estar en un país que no es el tuyo es muy difícil”, pero también afirma ningún obstáculo lo detendrá.

Además de profesor de francés, sueño que ha tenido que pausar por la falta de recursos para seguir estudiando, quiere ser activista por los Derechos Humanos y así ayudar, como él una vez recibió apoyo.

John es parte de un grupo de cerca de 10,000 estudiantes migrantes que, a través de una iniciativa conjunta entre el Ministerio de Educación Pública, el Patronato Nacional de la Infancia, la Dirección General de Migración y Extranjería y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), reciben apoyo para lograr su regularización.

“Con esta iniciativa queremos que niñas, niños y adolescentes se integren más y mejor a las comunidades. Que puedan acceder a los servicios, a las oportunidades y que así puedan tener mejores condiciones para desarrollar todo su potencial, realizar sus sueños, aportar a la sociedad costarricense y llevar una vida digna”, destacó Patricia Portela de Souza, representante de UNICEF en Costa Rica.

John es optimista y sus sueños permanecen intactos: conseguir una beca para seguir estudiando, entrar a la universidad, conseguir un trabajo y ayudar a más jóvenes que como él, han tenido que abandonar su país de origen en busca de una vida mejor.

“Hay una frase que me gusta mucho: ‘Cuando la vida te presente razones para llorar, demuéstrale que tienes mil razones para reír’. Quiero mostrarle a cada persona que pueda leer mi historia en cualquier parte del mundo, que no importa los problemas que tengamos que siempre luchemos por nuestros sueños sin importar lo que diga la sociedad, y siempre mantengamos nuestra actitud en alto”, finalizó el joven.



Yo me siento bien en este país, me da tranquilidad y paz. Es un país agradable y hay que seguir luchando por él.



NACIONES UNIDAS  
COSTA RICA



OIM  
ONU MIGRACIÓN



UNHCR  
ACNUR  
La Agencia de la ONU  
para los Refugiados



NACIONES UNIDAS

CEPAL



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



FIDA

Invertir en la población rural



BANCO MUNDIAL



unicef

para cada infancia



UNITED NATIONS  
INDUSTRIAL DEVELOPMENT ORGANIZATION

ONU  
MUJERES



UNDRR  
Oficina de Naciones Unidas para la  
Reducción del Riesgo de Desastres

ONU  
HABITAT  
POR UN MEJOR FUTURO URBANO



UNODC  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito



UNOPS

ONU  
medio ambiente

Programa de las Naciones  
Unidas para el Medio Ambiente



NACIONES UNIDAS  
ALTO COMISIONADO PARA LOS  
DERECHOS HUMANOS

OPS



Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
Regional para las Américas

unesco



World Meteorological  
Organisation