



amalgama  
Asociación de Mujeres Latinoamericanas

# ENTRE NOS

.....déjame que te CUENTE



El Beso de la Vida. KIKI, México

**Edita:**

Asociación de Mujeres Latinoamericanas AMALGAMA

Lucrecia Janqui Guzmán  
Tatiana Retamozo Quintana  
Iskra Luz Orrillo Valencia  
Liliana I. Saldaña Soto  
Ana Camargo Navarro  
Berta Aparicio García  
Gabriela Alfaro Cevallos  
Gisella L. Olivares Ponce

**Ilustración portada:** El beso de la Vida. Kiki. México

KIKI es europea que construyó su vida en Chiapas, México. A través de sus pinturas refleja distintos sentimientos, que nos identifica con diferentes etapas vitales y nos remite a la importancia de TEJER COLECTIVAMENTE los hilos de nuestra VIDA.

**Ilustraciones del interior:**

Queremos visibilizar la gran creatividad que tenemos las mujeres iberoamericanas, por ello en la portada de cada capítulo del Cuaderno encontrarás ilustraciones de distintas pintoras iberoamericanas con la intención de acercarte a su obra.

©Amalgama  
amalgama.asociacion@gmail.com  
Madrid, Diciembre 2012.

CUADERNO N°1

# ENTRE NOS

....déjame que te CUENTE.



amalgama  
Asociación de Mujeres Latinoamericanas



# Presentación



Mujer con pájaro. Raquel G. Figueiras. España

## **Ylla Nuna**

Un alma grande.  
Que guarde las horas  
Que disfrute los días  
Que escurra las lágrimas  
Que no canse el hombro  
Que sea refugio  
Que sepa ganar... y perder

Que ame. Sobre todo que ame,  
en compañía, en soledad,  
Que ame siempre.

Que escuche.  
Que abrace.  
Que atienda.  
Que cuide.  
Que juegue.  
Que ría.

Que perdone. Sobre todo,  
que perdone.  
Así misma. A los demás.

Un Alma grande.  
DIGNA DE CONFIANZA.

Poema escrito por una amalgama para el Cuaderno.

Durante el 2011 y 2012 pusimos a fuego lento ilusión, conocimiento, experiencia, sabiduría, empatía entre mujeres, acerca de lo que SENTIMOS, PENSAMOS Y HACEMOS, en la experiencia migratoria, nuestras estrategias para afrontarlo, como hemos ido cambiando y construyendo una nueva forma de ver el mundo.

El resultado de todo ello, es este CUADERNO que lo hemos escrito desde nosotras, como un espacio de encuentro colectivo que nos sirva para establecer vínculos transnacionales de diálogo y acompañamiento mutuo.

Cuando pensamos en *“Entre Nos...déjame que te cuente”*, **vindicamos que cada mujer tiene su propia historia de vida, valiosa, única y propia.**

Que cada una de nosotras vivimos nuestras propias experiencias de vida, que además de ser mujeres inmigrantes, nuestra identidad personal abarca **muchos más aspectos**, para esta experiencia priorizamos el género, lugar de procedencia, lengua y cultura nos hace afines como mujeres latinoamericanas.

**Las mujeres  
necesitamos  
siempre tener  
un espacio para  
hablar y para  
escucharnos  
con comodidad  
y libertad.**

Marcela Lagarde

*“Entre Nos...déjame que te cuente”*, un cuaderno en formato físico, empezó a escribirse pretendiendo compartir, además de la experiencia vital, conocimientos e información útil en el camino migratorio. En este último año el contexto social, económico y político dio un giro radical afectando a la sociedad española y en particular a las personas inmigrantes. Con esta situación, muchos de nuestros escritos que nos costaron sus respectivos debates de enfoque, contenido y metodología quedaron desfasados.

Nuestra tarea de rescatar el corazón de nuestro cuaderno nos sirve ahora para reformular los contenidos que se irán publicando de manera periódica, abordando temáticas de la realidad migratoria que es tan dinámica y cambiante.

Iniciamos el Cuaderno compartiendo nuestras historias personales acerca de nuestro proceso migratorio, los sentimientos y emociones que sentimos y lo que nos ha aportado la migración a nuestra vida.

Te invitamos a enriquecerlo con tus opiniones y tu propia historia, a través de nuestro Blog.

Amalgama

# 1 Compartiendo nuestras vivencias



Dos mujeres. Lili Delmonico. Paraguay

A large, bold, black letter 'Q' is positioned on the left side of the page, serving as a decorative element for the text that follows.

uereamos compartir **nuestra experiencia migratoria**, y queremos hacerlo, en primera persona mediante testimonios y/o retazos de nuestras historias de vida, empleando palabras que reflejan los sentimientos experimentados a lo largo de todo este proceso.

## Soledad, el día que más lo quise, me dejaste

*“Rosa salió de casa de sus patronas.*

*Era sábado por la tarde. Había pasado toda la semana en casa, limpiando los baños, haciendo mochilas, lustrando zapatos, planchando, cosiendo botones, haciendo desayunos y cenas. Día tras día, hasta que se volvió una rutina. Viendo pasar las estaciones, junto a la vida de los otros, por la ventana.*

*Habría querido hacer las compras de comida en el mercado. Así por lo menos tendría una excusa para salir. Pero en casa se hacían por Internet.*

*Su corazón latía lentamente, y en su cuerpo cabizbajo, se reflejaba el hipo de tristeza de quien vive en soledad. Contaba mentalmente las horas del día que no hablaba con nadie y las comparaba con otro día, y otro. Apenas recordaba la última vez que le habían preguntado con verdadero interés sobre ella. Estaba sola.*

*Pero era sábado y podría saber a qué huele el viento fresco, hasta el día siguiente. ¿A dónde ir? ¿Qué hacer? ¿Con quién estar?*

*Daba vueltas por el parque y tan pronto se dio cuenta que andaba en círculos, se sentó en una banca mirando desde lejos a otras mujeres “como ella”. Se preguntaba si ese sería su destino para siempre, si acaso había salida, si acaso podría enfrentar ese mundo tan ajeno en el que vivía y que veía pasar por la ventana entre Lunes y Viernes.*

*Era sábado y no tenía que volver al trabajo hasta el domingo por la tarde. Habían pasado unas horas y regresó al confinamiento por voluntad propia. No había nada que hacer. Un fin de semana más”.*

*Si alguna vez te has sentido sola como Rosa, debes saber que no lo estás. Hay muchas mujeres como tú que se reúnen para acompañarse, para saber sobre sus derechos en este nuevo país, para formarse, informarse de trámites legales, de reagrupación familiar o simplemente disfrutar del día con otras mujeres.*

*Hay espacios a los que puedes ir, en los que puedes estar y compartir con las demás un pedazo de la nueva vida que debes afrontar con dignidad.*

## “ MUSUQ`PACHA”: Nuevo ciclo de vida

*“Una mañana de mayo de 1995 llegué al Aeropuerto de Baraja. Nadie me esperaba lógicamente porque no tenía a nadie cercano a mi persona como para que se ilusione en verme. En el quechua de nuestro pueblo decir a alguien “Mana piyniyocc” (sin familia, sin comunidad, sin pueblo) “mana mayniyocc” (sin un lugar donde vivir) es decir que es la persona más pobre (WAQ`CHA, es la persona sin nadie, sin madre, sin padre, sin hermanas, sin amigas, sin una vecina y comadre; porque si tienes tu familia “ayllu” tienes garantizado por lo menos ese lugar donde llegar. En instantes sentí ese vértigo de ¿¡ahora qué!?. Estar en el aeropuerto de una ciudad donde sólo me espera la seguridad de continuar con vida....*

*A unos días de llegar mis palabras ¡te quiero!, ¡te amo!, ¡mi vida!, y otras tantas que cotidianamente pronunciaba y tenían respuesta....poder mirar, besar, acariciar, dar un abrazo, cogerse de brazos... en fi, tantas formas de expresar el cariño, afecto, el amor, la alegría, ternura, placer.....Todo lo que significa compartir la cotidianidad de la vida, se había convertido en ausencia, en soledad, en esa pobreza.*

*El tiempo, como mejor proveedor de un nuevo orden en la vida, me ayudó a mitigar esas ausencias, volver a mirarme en la intimidad como mujer, comprender que mi cuerpo, mi mente, mis sentimientos, mis emociones, mi alma ya estaba en este nuevo lugar; ser indulgente con mis propias necesidades tanto vitales como afectivas, con plena libertad de los sentimientos de culpa o deudas afectivas.*

*Como pueden comprender vine el siglo pasado, cuando las comunicaciones se hacían por correo ordinario, como nunca, me dediqué a escribir cartas a las personas entrañables, pasando algunos ratos libres en franquear y recibir cartas en la Plaza Cibeles. Escribir empezó a formar parte de mi dinámica diaria, en las cartas podía expresar con toda libertad, mis sentimientos, emociones, ideas, sueños; decir lo que el Atlántico podía transportar con sus olas al otro lado del mundo, con parte de mi vida aún anclada en el Pacífico, esperando la generosidad de las aguas para que pudieran volver a unirnos.*

*Gracias a la vida, que me dio la oportunidad y el valor para cultivar nuevas amigas, una hermana del alma, una nueva familia, nadando en ese inmenso océano que hace que todos los afectos, las sensibilidades, el placer de vivir en la abundancia, impregnen esa sensualidad de mujer latina, sintiendo invierno y verano en la misma estación.”*

**Lucrecia**

## “Cuando no te conocía me quise volver y HOY me daría pena dejarte”

*Llegue a Madrid una mañana de junio, llena de ilusiones y también de incertidumbres en esta ciudad desconocida. Lo recuerdo con sus días fríos y lluviosos alternados con días de calor, ¡que contraste! me decía, no sabía ni que ropa ponerme, estaba o muy abrigada o muy liviana de ropa y calzado, después aprendí eso de vestirse como “cebolla” o por capas, tampoco tenía idea de estar pendiente del informe del tiempo para saber si llovía y llevar un paraguas conmigo, en más de una ocasión me he visto sorprendida por un aguacero y terminar toda calada, no me extraña, para mí el equivalente a lluvia era la “fina garúa de junio” de mi Lima natal, el chirimiri como le llaman en algunas regiones del norte de España.*

*Extrañaba la rutina casi diaria de viajar en el autobús rumbo a la playa y poder mirar hacia un horizonte sin fin, escuchar el sonido de las olas rompiendo en la orilla y disfrutar de atardeceres con los rayos de sol reflejándose en el mar. Recuerdos magnificados por un paisaje enlazado a momentos entrañables vividos con los míos y fraguados a lo largo de mi vida hasta mi partida. Cuanta culpa por dejar a los míos: mis padres mi familia y amistades, cuanta añoranza de los paisajes, las comidas y todo aquello que hasta ese entonces era parte de **mi mundo**. Incluso todo aquello que antes me parecía feo ya no lo era tanto en mis recuerdos... como los idealizaba, cuanto daba por dar la vuelta atrás y recuperar todo aquello, pero no podía. Pareciera que nada iba poder llenar esta sensación de vacío, lloraba a mares, todo lo veía en blanco y negro. Sin embargo, con el tiempo, esta ciudad se ha convertido en parte de mi historia, me he sorprendido contando anécdotas y recuerdos ahora entrañables cuando paseo por algunas de sus calles. No tengo playa en Madrid, pero cerca de casa descubrí que hay un lago con un parque maravilloso y puedo seguir disfrutando de los atardeceres con el sol reflejándose en sus aguas, quedar allí algún fin de semana a merendar, jugar o simplemente charlar con amistades y/o familia. Esto me satisface mucho.*

*Algunas personas me preguntan si ya olvide a los míos, a mi país, si no les extraño. Imposible, Siempre estarán en mi corazón, son parte de esa historia personal que escribimos a lo largo de la vida y ésta también lo es. Si tuviera que irme a vivir a algún otro lugar, seguro que todos estos momentos estarán conmigo y añoraré. Siento que la vida es una suma de todas las experiencias acumuladas a lo largo de la vida.*

Ana

## Los llevas en el CORAZÓN

*“Como mujeres inmigrantes venimos, **deseosas de dar un cambio a nuestra vida** y mejorar el nivel de nuestros familiares. Venimos con infinidad de sueños (a veces demasiados), pero casi siempre **solas**; y al pasar el tiempo y encontrarnos con una realidad que muchas veces no coincide en nada con nuestra idea de la Europa de oportunidades, nos viene la nostalgia, melancolía...*

*Idealizamos nuestra tierra natal donde hemos dejado a nuestros hijos e hijas, madres, padres y esposos.... y pensamos en ellos, en su cariño y sobre todo que no podemos compartir momentos agradables de la vida diaria como las risas, las comidas e incluso nuestra forma de hablar, pero todo eso para nosotros es como lo que escribió el escritor Jorge Manrique: **"todo tiempo pasado fue mejor"**.*

*Nuestro deseo de comunicarnos con nuestros seres queridos se agudiza, el querer saber de ellos nos apremia, las madres sufrimos por no poder comunicarnos, en esos momentos los besos y abrazos nos hacen tanta falta.*

*Pero TRANQUÍ!!!! Porque para nuestra satisfacción existen demasiados medios de los cuales podemos echar mano, ya que encontramos locutorios, que existen muchos, las llamadas son de bajo coste, el gran invento INTERNET que son tan buenos y de ello podemos utilizar el "Messenger" o "Skype".... con ellos nos adentramos en la casa, podemos hablar y ver a nuestros seres queridos y compartir con ellos, lo único que faltaría es olerlos un poquito.*

*Por las noches y los fines de semana los locutorios están llenos y si uno pone un poquito de atención oír lo que se habla; y dicen: "ahora ponme con Pepito, ahora le toca a María" - y dice: " si hijita ahora te voy a enviar para que te compres lo que me has pedido". Y luego viene ese sentimiento de enojo con nosotras mismas y con el mundo que nos produce cuando creemos que hemos abandonado a nuestros seres queridos.*

*Pero la verdad es que poco a poco asumimos la lejanía.*

*Para ello es importante crear vínculos de amistad, personas con las que podamos sentirnos identificadas. Así que, cada vez que te sientas sola **no pienses en los kilómetros que nos separan** sino piensa que están más cerca de lo que crees, **los llevamos en el corazón."***

**Berta**

## Con compañía

*“No vino sola. Vino con su esposo pero la compañía **no evitó que sintiera ese vacío que sólo se siente cuando te desligas por primera vez de esa realidad que asumiste como única y verdadera**”.*

*Le enseñaron a vivir a través de la familia, a vivir por la familia y no pensar sólo en ella. Por eso al inicio se aferró al recuerdo de los suyos, a las vivencias de su cultura como una forma de no perder el cordón umbilical que la ataba a su familia.*

*Se aferró más a su cultura y cada vez que se hablaba sobre Perú se le llenaban los ojos de lágrimas y peor si escuchaba una música que le hacía recordar alguna vivencia*

*En realidad no importa los motivos de emigrar a España, son diversos pero a la vez similares, como puede ser la búsqueda consciente de la estabilidad económica, profesional y estabilidad emocional.*

*Cada uno llega con una historia diferente, enmarcada de alegría y sufrimientos. Recuerdos que mantenemos en nuestra memoria como una forma de sentirnos en nuestra patria, es por eso que reforzamos los recuerdos y vivencias positivos de nuestra cultura y minimizamos los recuerdos malos que hemos tenido que sobrellevar.*

*La **añoranza** es una forma de sentir viva nuestra identidad. Lo que debemos saber y tener presente es que **no estamos solas**, porque aquí hay personas e instituciones que nos pueden orientar y ayudar.*

*Las estrategias básicas para afrontar lo que vivo son:*

*No aislarme*

*Buscar toda la información del entorno donde vivo.*

*Tratar de contactarme con personas que viven alrededor mío es difícil pero no imposible.*

*El **optimismo** es mi herramienta de trabajo.”*

**Topuyo**

## Mi salud es mi bien estar

*“Estoy en esa edad en que se mezcla todo y en la que no sabes si lo que sientes es una dolencia física o es tu mente la que te juega una mala pasada..*

*Tan pronto me siento contenta, como caigo en la peor de las tristezas.*

*El viento me sofoca, el calor me sofoca, la gente me sofoca.*

*Tengo miedo. Miedo de olvidar mis queridos recuerdos que ya no sé si son obstáculo para afrontar mi futuro. Mi familia me preocupa constantemente. Estoy tan lejos y no sé si estarán bien cuidados...Me siento culpable. La culpa de continuar con mi vida lejos del nido, me quema. La culpa de pasármelo bien en mis ratos libres, si no los tengo conmigo.*

*¿Estaré en la menopausia? Pero todavía la sangre limpia mi cuerpo...*

*¿Acaso las hormonas se desactivan antes que el cuerpo?. No sé si tomarme las pastillas para la menopausia. Me he enterado que algunas terapias hormonales aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama.*

*¿Cómo es que durante tantos años miles de mujeres sobrevivieron a la menopausia sin pastillas?*

*¿Por qué de pronto siento que yo no puedo soportar nada?*

*Ahora estoy aquí, muerta de miedo... el médico me ha dado pastillas para las migrañas, contra el insomnio, contra las palpitaciones que siento en el pecho y contra la depresión.*

*Además me han dicho que debo cuidar el hígado de tantas pastillas, con algún fármaco más.*

*Me paso gran parte del día sin sentir, sin pensar. Soy una bomba a punto de explotar.*

*Me he enterado que no debo mezclar antidepresivos con ansiolíticos e hipnóticos.*

*Tengo que empezar a leer bien las indicaciones y preguntar. Preguntar al médico sin miedo a sentirme tonta. Recordarle lo que he tomado antes. Hablar con él. Hacer que me escuche. No soy su conejillo de experimentos. No soy una cabeza, un brazo, un pecho, un útero... SOY un TODO*

*¿Cómo se alivia el dolor que se queda dentro? ¿Ese que las pastillas acallan?*

*No soy una mujer invisible.*

*Soy capaz de entender lo que me pasa si me lo explican con paciencia y tiempo. No soy un número de cita más. Soy una persona que merece ser atendida y que quiere que le miren a los ojos, la escuchen y la entiendan.*

*Sé que hay algunos medicamentos que solo están probados en hombres y no en mujeres; y que nuestros cuerpos son diferentes a los de ellos. Funcionamos de manera distinta.*

*Tengo derecho a saber si el medicamento que me están dando es el mejor para mí y sus posibles efectos secundarios.*

*Sé que hay médicos que no prestan atención, sino a la dolencia. Pero también sé que puedo elegir cambiar médico/a de cabecera, enfermero/a y especialista, incluso si no trabaja en el ambulatorio que me toca.*

*Ésta es mi sugerencia: si no te sientes bien atendida, busca a otro profesional y agota las opciones. Tu salud es tu bienestar.*

*Te recomiendo que vayas a la biblioteca pública más cercana de donde vives y leas "Mujeres Invisibles" de Carme Valls. Es muy aclaradora con el tema de los cuerpos de las mujeres.*

*Mucha salud."*

**Ylla Nuna**

## Construyendo mi felicidad

*“Cuando pienso en mi proceso migratorio lo veo en dos etapas.*

*Una primera cuyo objetivo era continuar mi formación universitaria, volver a Perú, con mejores y mayores oportunidades para trabajar. Aunque mis motivaciones también eran personales. Descubrirme, ser independiente en todos los sentidos, olvidar amores turbulentos, libertad para expresar lo que pensaba, sin la mirada “oculta” de una sociedad limeña rígida y en ese entonces, convulsa, incierta y violenta. A fin de cuentas, tenía ganas de comerme al mundo y enriquecerme en la Europa de mis sueños, que me atrajo y enamoró desde muy niña.*

*El emigrar por estudio era un paso casi obligado en mi entorno, por ello desde que terminé la universidad sabía que tarde o temprano pasaría. Sin darme por vencida por tantas negativas, una beca, poco suculenta bajo el brazo, fue lo que me trajo a Madrid durante dos años. Antes de viajar planifiqué todo. No conocía a nadie, pero logré a través de terceros, que me recogieran en el aeropuerto, y un alojamiento barato con comida que me solucionara lo básico para vivir decentemente. Con mucho nerviosismo, miedo, tristeza, la cabeza llena de emociones encontradas y la mirada de mi madre que me acompaña hasta ahora, llegué una mañana de octubre a Barajas, con los ojos muy abiertos, forrada con mis chompas de alpacas, preparada para el invierno madrileño.*

*Todas mis ilusiones tuvieron que entrar en un armario de 1 por 2, en un quinto sin ascensor, de hace dos siglos, cerca de la Cibeles. Esta etapa la viví con FUERZA, nada me era difícil, todo lo relativizaba.*

*Viví mi sueño con muchas privaciones, trabajos de extranjería, pero lo llenaba de todo lo que descubría en bibliotecas, librerías, exposiciones, conciertos, teatros, me convertí en una experta en detectar todo tipo de actividades culturales y viajes gratis, cosa impensable en Perú. Agoté el abono transporte y mis piernas, no era muy selectiva me interesaba casi todo. Viajé en bicicleta, tren y autobús todo lo que pude, fuera de España o al interior, a pesar de tener poco tiempo y dinero.*

*Antes de regresar a Perú, conocí a mi pareja y aquí empezó, sin darme cuenta, la segunda etapa. El objetivo, el más difícil e importante a la vez, el que nunca acaba, **buscar la felicidad.***

*Después de idas y venidas entre Perú y España decidí dejar MI VIDA, trabajo, familia y amistades, para ver como dice la peli de Woody Allen “Si la cosa funciona”.*

*Tenía los tan valiosos papeles en regla; pero iniciar una relación de pareja, intercultural, ir entendiendo las distintas formas de expresar los afectos, los tonos, no ser independiente económicamente como antes, y la lejanía de mis referencias familiares; se me hacía un MUNDO.*

*Mis inicios los recuerdo difíciles a pesar de todos los apoyos que recibí y de mi cualificación profesional, no estaba segura de poder salir de este círculo y de los trabajos precarios.*

*Me ayudó sobretodo mi perseverancia y mis famosos cuadernos de Planes A, B, C..., escritos llenos de cosas que yo era capaz de hacer fuera de mi profesión, pero con las que también **me sintiera bien**, que favorecieran mi **autoestima**, MI ARMA, PARA NO DECAER.*

*Aprendí a ir de paseo a la montaña, a la sierra de Madrid, a la Casa de Campo, al Retiro, como medicina para despejarme cuando no podía más. Trabajé en todo lo que consideré me ayudaría de alguna manera a construir un futuro laboral aquí.*

*Me repetía constantemente “Esto no será así para siempre”. Y así fue, en corto tiempo “los cuadernos” dieron sus frutos....y ya llevo casi veinte años en España.*

*Mi curiosidad y mis ganas de aprender, siguen siendo el motor de mis días, me llevan a implicarme y comprometerme con el Perú y con esta sociedad que me ha acogido y con la que contribuyo como una más.*

*Mi historia en Perú y España son, sin duda alguna, las raíces del **árbol de mi vida**, que me ayudan a ser feliz.”*

**Gisella**

## Mirándome

*Muchas de nosotras hemos tenido una niñez marcada por los designios del padre o la madre. Algunas hemos disfrutado de nuestra niñez a rabiar, hasta que un buen día, cuando te empezaron a crecer los pechos y las caderas, decidieron que ya no debías jugar, aunque la mente te lo siguiera pidiendo. Aquella edad en la que empiezan las prohibiciones.... Y las sugerencias sobre cómo hay que llevar la vida, que luego se convierten en patrones a seguir.*

*Aquellos patrones que te dicen qué es aquello que puedes y que no puedes hacer, aquellos patrones que te indican para qué estás y para que no estás hecha.*

*Los sueños pasan a ser ilusiones perdidas, y los planes un deber real que cumplir.*

*La niña va muriendo. Va creciendo la mujer.*

*La niña interior poco a poco se esconde, en algún lugar donde se sienta segura, a gusto, con su mundo truncado.*

**¿Cuántas de nosotras no envidiamos su no crecer? ¿Cuántas la echamos en falta? ¿Cuántas la hemos olvidado por completo?**

*El día que decidí avanzar y me decidí ser feliz, la llamé a mi lado. Le dije que me recuerde cuáles habían sido sus anhelos en la vida y al preguntarme con sus ojos de complacencia aprendida qué es lo que yo quería escuchar, me di cuenta que a los 11 años fue la edad en la que el “quiero ser”, se cambió por el “debo ser”, cuestiones reforzadas no solo en la familia, sino en la escuela, en la calle, en la iglesia, la vecindad y con las familias de mis amigo/as.*

*Abracé a mi niña interior con todo el amor que puede dar el “te entiendo”, y acordamos que haríamos lo que quisiésemos hacer; incluso aquello que había dejado de ser permitido y aquello que ni siquiera sabíamos que se podía hacer, es decir, seguirse a una misma. Decidimos en un abrazo, dejar ir a la tristeza, y andar en compañía. No más en ese rincón oscuro al que había sido confinada, en el medio de todo... y de nada.*

*Me estaba abriendo a la vida. Me estaba escuchando.*

*Siguiendo el camino en la búsqueda de nuestro Bien Estar, he recordado que dicen que el futuro es incierto, pero no lo es. **Yo también tengo algo que hacer y que decir.***

*Muchas veces tenemos vergüenza de aceptar que estamos deprimidas, o que en nuestra familia hay un problema de alcoholismo, de drogas, de malos tratos o que simplemente no funciona como familia. Preferimos hacernos las fuertes, comernos las lágrimas, tragar saliva y que los “trapitos sucios se laven en casa”. ¿Qué pasa con esos sentimientos? ¿A dónde van? ¿Realmente desaparecen? ¿Afloran alguna vez o constantemente? ¿Se van al cielo de los recuerdos inenarrables? ¿Existe ese cielo? ¿Sabes que las preocupaciones enferman? ¿Qué muchas de nuestras enfermedades se dan porque tenemos las defensas bajas, y que a veces tenemos las defensas bajas porque nuestros ánimos están continuamente bajos?*

*Así estamos. Llevando nuestras penurias con temor a ser señaladas y juzgadas por las ideas conservadoras de los aprendizajes culturales, que marcan nuestras vidas, lejos de escucharnos y entendernos en el porqué de nuestras decisiones. Es más fácil centrarnos en las culpas que pensar en el porqué de nuestras decisiones, y eso proviene de la idea que nuestras necesidades, son las últimas a tomar en cuenta.*

*He visto mi futuro, a la mujer futura que quiero ser. Una mujer plena, llena de serenidad. De huesos fuertes, enérgica, segura, bella y siempre con la sonrisa en el rostro. La busqué en mi interior y la encontré después de andar por un pequeño laberinto. Me fue algo complicado encontrarla, pero cuando lo hice, estaba mirando por la ventana, en una habitación amplia y llena de luz. Charlamos alegremente sobre mi presente, y me transmitió su calor. Pude sentir su aliento en mi rostro, y me reconocí en ella. La invité a venir conmigo y aceptó. Me había estado esperando. La pequeña de mi interior, para mi sorpresa, me tomó de la mano. Las tres estábamos dispuestas a hacer juntas el camino. Hacia lo incierto. Con decisión.*

*Es mejor vivir el trabajo potenciando nuestra creatividad, sin tener que asociarlo a que nuestra valía depende de nuestra productividad.*

*Somos una fuerza poderosa, única, insustituible y no permitamos que nadie nos diga lo contrario. Ni siquiera nosotras mismas. Sobre todo, nosotras mismas.*

**Ylla Nuna**

Compartir nuestras experiencias en esta etapa de nuestras vidas, nos permite hacer un balance de pérdidas y ganancias; de aprendizajes y aportaciones; de cambios físicos, mentales, psicológicos y espirituales.

Hemos aprendido hacer nuestro atadillo más ligero, en la que llevamos una consolidación personal, desarrollo profesional y alma aventurera; libertad de prejuicios, culpas y miedos; también llevamos tranquilidad, serenidad, tolerancia y una mirada femenina holística de lo que somos.

Te contamos **lo que ha significado para nosotras nuestro proceso migratorio:**

*“Ampliar mi forma de relacionarme, no sólo por afinidad política ideológica, más bien por múltiples afinidades como por procedencia, cultural, formación profesional y en especial por género”.*

Lucrecia.

*“Lo que me ha aportado la inmigración se refleja en diversos aspectos de mi vida. Inmigrar no solo significa cambiar de lugar físicamente si no también el cambio de mentalidad que me ha permitido ver las cosas desde otro ángulo, ser más tolerante, la libertad de ser yo y por último sentirme más identificada con mi identidad cultural.”*

Topuyo

Kiki . México

*“En España estoy construyendo el edificio de mi vida, que no es poco. He crecido como persona, eliminando prejuicios, estereotipos tratando de ser más libre; tengo nuevos afectos que me hacen sentir BIEN, y me he consolidado profesionalmente. Mis cimientos, todos mis vínculos afectivos que dejé en Perú gestionándolos a la distancia y que están conmigo cada día”.*

Gisella

*“Tengo un alma aventurera. Mi deseo de viajar y conocer nuevas culturas a través de los ojos de su gente, teniendo como punto de referencia España, me permitió estar abierta y ser tolerante con las nuevas formas que aprendo de la gente que voy conociendo e intento ser respetuosa de sus costumbres, para que lo sean con las mías.”*

*Concretamente, del carácter español, que me parecía tan chocante al principio, he aprendido a comprenderlo y valorarlo positivamente. Ahora entiendo que el hablar alto no significa estar enfadada, el ser clara y directa no significa estar enfadada, y el exigir tus derechos es válido y no necesariamente es porque estés enfadada.*

*Sigo en el camino de integrar en mi vida aquello que creo útil y positivo, aunque me gustaría no perder la suavidad en el trato que nos caracteriza a las latinoamericanas.”*

Ylla Nuna

*“Lo que más pesa en mi vida es la TRANQUILIDAD, no crean que no trabajo, no tengo hijos, no tengo problemas, la verdad es que como todas, son muchos mis contratiempos, pero yo me siento así; será porque he salido de un yugo marital, será porque sé que mis hijos tendrán un mejor futuro ¡creo yo! es lo que más siento.”*

Berta.

*“Muchas cosas, soy muy curiosa y siempre me ha gustado viajar y conocer distintos lugares, con lo cual la inmigración era un camino más experimentar en mi vida. Lo que no me imaginaba era estar en una posición distinta a mi estatus social, educativo y laboral a la de origen. Vivir esta experiencia me ayudo a crecer, fundamentalmente aprendí a valorar los trabajos denominados poco cualificados, que no significa que las personas no sean cualificadas, esta mirada distinta, a ponerme en el lugar del otro o “otra” destruyó en mí ideas clasistas, que aprendemos de las sociedades poco igualitarias y discriminadoras. “*

Ana

*“La inmigración me ha permitido crecer como persona, transformarme en alguien más flexible, abierta, comprender que hay muchas formas y maneras de ser, pensar, actuar, en definitiva que la diversidad es un regalo. “*

Iskra

*“Vine con mucho prejuicio hacia España, mi destino final era Berlín o Londres para realizar un Post-Grado; pero la realidad es tozuda y llevo ya en España 17 años. Durante ese tiempo he desarrollado los elementos vitales que son parte de mi existencia (sin perder los que desarrolle en Perú). He aprendido a relativizar los hechos, las creencias, la ideología, mi forma de ver la vida; no hay país perfecto, las verdades son relativas, los estereotipos los confundimos con las generalidades; he pasado momentos muy difíciles, pero soy luchadora y optimista... en la distancia he aprendido a valorar mis orígenes.*

*A veces me pregunto qué haría, pensaría, sintiera, desearía, lucharía, si hubiera regresado a Perú.....pero aquí estoy recreando parte de mi vida.*

*En **Amalgama** estoy reconstruyendo mi identidad  
Ya no me siento “extraña” en la calle  
Y vibro cada vez que escucho “tamales calientes.....”*

Ciudadana del mundo

# 2 Cuidando nuestro **BIEN ESTAR**



Kiki . México

# Entendiendo nuestras emociones y estrategias para afrontarlas.

Como puede desprenderse de los testimonios relatados, la migración trajo consigo cambios en nuestra vida que nos generó diversos sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas. Nos encontramos con una nueva realidad a la que tuvimos que hacer frente, y ello exigió que utilizáramos todos nuestros recursos personales. Cuando iniciamos la migración tuvimos grandes expectativas sobre el logro de nuestros **objetivos**. En ese camino, muchas veces tuvimos que **reformular nuestro proyecto migratorio**, para adecuarlo a la nueva realidad. Esto no significa que hayamos fracasado, por el contrario, descubrimos que estamos siempre negociando y buscando alternativas para el logro de nuestros objetivos, que es en definitiva la búsqueda del bienestar.

Cada una de nosotras ha vivido una experiencia particular de acuerdo con su realidad personal. No todas hemos experimentado lo mismo, sin embargo, es bastante frecuente que en algún momento sintiéramos algunas de las emociones que sintetizamos a continuación:

# AÑORANZA

La sentimos por nuestros hijos, nuestras hijas y pareja si se han quedado en nuestro país; por la familia, las amistades, el idioma, el paisaje, la cultura, la comida, el estatus social, etc. Al inicio de nuestra estancia este sentimiento es muy intenso, algunas experimentamos mucho dolor, sin embargo, poco a poco aprendimos a convivir con ella y la hemos ido superando. El pensar que la migración es una opción para mejorar, y que en un futuro estaremos junto a los nuestros, es de gran AYUDA. También ha sido importante el conocer nuevas personas, establecer nuevas relaciones que nos aportan otras formas de ver las cosas y nos permiten entender y conocer nuestra nueva ciudad de residencia y cómo es su gente.

## INCERTIDUMBRE

Cuando migramos llegamos a un escenario desconocido. Es posible que nuestra condición de partida sea de desventaja porque no tenemos acceso a información y no sabemos cómo interpretar correctamente las cosas que ocurren a nuestro alrededor: las miradas, las formas de hablar, los hábitos, etc. El riesgo a equivocarnos es grande, y **es normal** que nos sintamos inseguras, frágiles, temerosas.

Pese a esto, pensemos que, una vida satisfactoria no significa la ausencia de experiencias desfavorables, depende mucho más de cómo respondemos ante estas situaciones y de nuestra capacidad para tomar el control de nuestras vidas. **NO NOS DESANIMEMOS**. Mientras más pronto aprendamos cosas del lugar donde vivimos, cómo funcionan sus instituciones, busquemos información, pidamos orientación y ayuda, iremos teniendo el manejo de la situación, **NO TEMAMOS EQUIVOCARNOS**, poco a poco iremos afinando nuestras capacidades para movernos en un nuevo lugar.

## FRUSTACIÓN

Las expectativas de lo que conseguiremos al emprender el viaje, (sueños, ilusiones, esperanzas, deseos de mejora, etc.), suponen una motivación tan grande que de no verse cumplidas nos ocasionarían un gran malestar.

Todas contamos con una experiencia vital, laboral y educativa que traemos de nuestros países de origen. En ocasiones pensamos que aquello que aprendimos allí, aquí no sirve para nada, cosa que no es cierto, o puede que no nos sintamos reconocidas. Ciertamente, el no acceder a la formación, a los puestos de trabajo y salarios deseados, resulte frustrante, pero quizás sea el momento de replantear nuestras expectativas, planificar nuevas metas acorde a la nueva realidad, así como valorar los costes y beneficios de cada situación. **Tengamos paciencia y no perdamos la confianza en nosotras.**

Como señalábamos antes, nosotras las mujeres migrantes, al principio y con frecuencia accedemos a trabajos relacionados con el empleo doméstico y los cuidados. Este trabajo sigue siendo poco valorado y es precario, pese a la función social que esta labor desempeña en la sociedad. Es importante valorar la función que realizamos y recordar que **ES UN TRABAJO DIGNO**. Y recordar que hay organizaciones sociales y sindicales que nos pueden orientar acerca de las condiciones laborales y de los cuidados necesarios para mantener **NUESTRA SALUD**.

Es importante mantenernos informadas, y apenas tengamos oportunidad, seguir estudiando para aumentar nuestra profesionalidad y las posibilidades de acceder a empleos donde también podamos sentirnos satisfechas. Existen cursos de cualificación laboral interesantes. Podemos acercarnos a las agencias y oficinas de empleo de la localidad donde vivimos. Recordemos que *“el saber y aprender no ocupa lugar”* Y si ello implica el plantearnos homologar los estudios, ésta no es una tarea imposible **NO TE DESANIMES**.

## CULPA

Algunas veces nos sentimos culpables por no estar físicamente con nuestros hijos, hijas o nuestra pareja, o por el hecho que nuestra madre o padre estén mayores y nosotras estamos lejos, otras simplemente por haber dejado nuestro país pensando en avanzar. Es importante tener presente que la migración implica una distancia física, pero no emocional; que hemos elegido esta opción para mejorar y que intentamos hacer lo mejor buscando soluciones a la distancia. No olvidemos que NOSOTRAS TENEMOS EL DERECHO A ELEGIR NUESTRA VIDA.

## ESTRÉS

El enfrentarnos a una nueva realidad con muchos cambios, tener que “buscarnos la vida”, enfrentarnos a la burocracia administrativa de extranjería, las exigencias del trabajo, el no conocer como son los usos y costumbres en el país que nos acoge, genera estrés. A veces al no tener empleo y tener que buscarlo durante un periodo largo, causa cansancio y desánimo, podemos llegar a enfermar, esto es un círculo negativo, porque si nuestra salud se deteriora, perdemos la capacidad para tomar decisiones que nos ayuden a seguir adelante.

Es importante cuidarnos, intentar comer y dormir bien, caminar o realizar algún ejercicio; buscar con quien compartir nuestras preocupaciones, contar nuestras dificultades a nuestros seres queridos, tanto los que se quedaron allá, como si los tienes acá, a veces no queremos contar lo que nos pasa a nuestros familiares, por no querer preocuparlos, sin embargo, cuando lo hacemos casi siempre nos darán ánimo y apoyo, reconfortándonos y dándonos nuevas fuerzas para continuar en la decisión que tomemos. Además, no temamos pedir ayuda especializada si creemos que lo necesitamos.

## SOLEDAZ

A veces el no conocer a personas con las que compartir nuestros sentimientos y experiencias, y/o el estar lejos de la familia o de las amistades, hace que nos sintamos solas. Este sentimiento lo fuimos superando buscando nuevas amistades, manteniendo contacto con la familia en origen y buscando actividades que nos generen bienestar y nos hagan sentir bien.

**Sentimos que nuestra IDENTIDAD cambia.** La identidad es la respuesta a la pregunta ¿Quién soy? Esta la construimos en base a muchos elementos, nuestras experiencias, la educación, la cultura, etc. Pensamos que ésta puede cambiar, al encontrarnos con valores que consideremos obsoletos o que ya no nos sirven. La identidad es compleja y única. Durante los procesos de adaptación a un nuevo entorno, como pueden ser a otras culturas, es normal que experimentemos cambios. De repente no tenemos nuestras referencias básicas: la familia, nuestra casa, ciudad, amistades y costumbres... Esta realidad nos puede producir dolor y tristeza, pero también puede ser una gran oportunidad para **reinventarnos**, para concedernos la oportunidad de volver a empezar si queremos, el aceptar que estamos comenzando una nueva etapa en nuestra vida, con nuevos aprendizajes, puede significar una experiencia enriquecedora, si lo valoramos positivamente, esta mirada nos permite retomar o abrazar nuevos sueños, nuevas inquietudes.

Durante nuestra migración y a lo largo del tiempo, casi sin percibirlo vamos incorporando aspectos de la nueva sociedad y puede que mantengamos otros de nuestra sociedad de origen que no deseemos cambiar, esto es normal; tampoco perdamos de vista que tanto la sociedad de origen como la de destino, también experimentan cambios en el tiempo, puede que, nuestros recuerdos y experiencias sean fotos congeladas en un espacio – tiempo determinado. Lo importante es **sentirnos bien y a gusto con nosotras mismas**. Compartimos contigo una frase de Gabriel García Márquez que sintetiza aquello que te queremos decir: *“Los seres humanos no nacen para siempre el día que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismo una y otra vez”*

# Algunas estrategias de afrontamiento

Hasta aquí, hemos descrito algunos de los sentimientos y emociones que sentimos durante procesos de grandes cambios como puede ser la migración. Como dijimos anteriormente, experimentar esto es normal, pues nos estamos enfrentando a una serie de circunstancias que requieren un gran esfuerzo emocional y físico para adaptarnos a las nuevas situaciones que nos toca vivir.

Algunas de esas emociones causan dolor e incertidumbre, otros son sentimientos o respuestas positivas que se convertirán en nuestro puntal de apoyo en nuestra vida. Indaguemos cuáles son nuestras fortalezas internas, cuales tendremos que desarrollar y en qué medida requeriremos de la ayuda de otras personas. Lo significativo es no enfrentar estas situaciones en solitario.

Además decirte que muchas de las **MUJERES INMIGRANTES QUE CONOCEMOS O QUE HEMOS CONOCIDO, SON RESILIENTES.**

## ¿Qué es la RESILIENCIA?

Es la capacidad de resistir y recuperarse de situaciones adversas, seguir viviendo satisfactoriamente y crecer como persona. Por esto decimos que podemos **SER RESILIENTES**, pues a pesar de las dificultades que se nos presentan durante la migración somos capaces de salir adelante fortalecidas de la experiencia, ya que todos los seres humanos tenemos una gran cantidad de recursos personales que podemos poner en marcha.....

## MIMAR NUESTRA AUTOESTIMA

La autoestima es querernos a nosotras mismas y confiar en nuestras capacidades. Como hemos mencionado anteriormente, puede ocurrir que durante el proceso migratorio experimentemos ansiedad, miedo, culpa y otras emociones negativas que menoscaban el concepto que teníamos de nosotras mismas. No debemos olvidar que SOMOS VALIOSAS, y que todo lo bueno que teníamos en nuestro país de origen sigue siendo valioso.

## MIRAR CON OPTIMISMO

Es sentir que lograremos nuestros objetivos. Es creer que las cosas mejorarán. Durante la migración a pesar de las situaciones difíciles que vivimos tenemos la esperanza realista de que se puede lograr nuestro proyecto migratorio. El optimismo es compartido por todas nosotras que somos grandes emprendedoras. El optimismo es una actitud que podemos aprender a desarrollar y construir desde nosotras.

## SABER COMUNICARNOS

Nos ayuda a fortalecer las relaciones con los demás. EXPRESAR LO QUE SENTIMOS NOS AYUDA A DESAHOGAR EMOCIONES. Las personas que nos rodean no pueden adivinar lo que nos pasa. Recordemos que todo el tiempo estamos comunicando. Que comunicamos con nuestras palabras pero también con nuestros gestos, miradas, posturas y tonos de voz.

# DESARROLLAR AUTONOMIA Y RESPONSABILIDAD

Nos ayuda a tomar nuestras propias decisiones y asumir el control de nuestras vidas. Siempre estamos tomando decisiones sobre las distintas situaciones que se nos presentan. Algunas de esas situaciones las aceptamos y otras no, decidimos aquellas que consideramos la más adecuada y si hacemos alguna renuncia, por alguna otra persona o en relación a una situación en la que nos encontramos inmersas, hemos de ser conscientes que esa decisión, ha de ser tomada en base a nuestra libertad para decidir y no porque obedezca a amenazas o coacciones. Muchas veces como inmigrantes, nos sentimos vulnerables, y ello es normal, pero recordemos que nadie nos puede obligar a hacer algo que no queremos. Hemos de aprender a decir no a aquellas situaciones que ponen en peligro nuestra integridad y salud física y emocional.

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La auto reflexión o el dialogo con nosotras mismas, influye en nuestra forma de pensar, que a su vez influye en nuestras emociones, sentimientos y conductas. Podemos aprender a neutralizar los pensamientos que nos hacen daño y nos conducen a la auto derrota, la desesperanza. Evitemos las generalizaciones, si algo sale mal, no significa que “siempre” salen mal las cosas, si “ahora no puedes”, es algo puntual, no significa que “nunca podrás” que es algo permanente.

## SENTIDO DEL HUMOR

Reírnos de nosotros mismas nos ayuda a relativizar y aceptar nuestros errores sin castigarnos, además que divertirse, disfrutar con lo que hacemos y reírnos, nos permite relajarnos, liberar tensiones y hacer más llevadero el día a día.

## SABER PERDONAR

Liberarnos de resentimientos, nos hace libres para que las actitudes y los actos de los demás no tengan poder sobre nosotras, y nos permite mantener la paz interior.

## NUESTRA ESPIRITUALIDAD

Tener una creencia o una fe, permite a muchas personas cultivar valores que dan sentido a tu vida, le ayudan a crecer y superar el desarraigo.

## DESARROLLAR LA AUTO-OBSERVACIÓN....

.. como capacidad reflexiva sobre nuestras vivencias pasadas y presentes. “Mirarnos” en profundidad, nos permite “darnos cuenta” y “tomar consciencia” de nuestras capacidades y debilidades. Esa mirada interior, para repensar sobre nuestras fortalezas y debilidades para fortalecerlas, y para manejar la culpa que muchas veces sentimos puede permitirnos romper con situaciones que no nos sirven en el momento actual, con dependencias que puedan ser nocivas para nuestro equilibrio psico-físico. A veces necesitamos apoyo terapéutico externo, reconocerlo implica ya un gran avance.

## EL APOYO SOCIAL

A pesar de vivir con una parte, o toda la familia y amigos lejos, o de haberlos perdido definitivamente, siempre podremos procurarnos un entorno con personas que nos brinde apoyo y afecto, para lo cual es esencial estar dispuestas y abiertas a aceptar las luces y sombras que tiene toda relación interpersonal.

## ESCUCHAR Y CUIDAR DE NUESTRO CUERPO

Escuchar el cuerpo es detectar si algo no funciona bien, si siente dolor, es descubrir cuando se requiere la ayuda de un médico o cuando nos está indicando que algo con nosotras no va bien y requiere nuestra atención. Cuidar el cuerpo es cuidarnos para mantener la salud, comer de manera saludable, tener una dieta equilibrada, practicar habitualmente un deporte, o pasear o bailar, es dormir lo necesario, darnos permiso para cultivar un pasatiempo que nos resulte satisfactorio y que nos permita relajarnos y disfrutar. Todo esto nos ayudará a liberar muchas tensiones y controlar las situaciones estresantes.