

# **Des-CONTANDO el racismo y la discriminación**

Relatos desde la mirada  
de mujeres migrantes





MINISTERIO  
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA  
Y COOPERACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL  
DE NACIONES UNIDAS  
Y DERECHOS HUMANOS

# **Des-CONTANDO el racismo y la discriminación**

Relatos desde la mirada  
de mujeres migrantes



[www.progestion.org](http://www.progestion.org)

## **PRÓLOGO**

Por Laura Rosáles Sanchez

### **“Por un mundo donde seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres”. Rosa Luxemburgo**

Este recopilatorio de relatos de mujeres migrantes es mucho más que un conjunto de vivencias de quienes han querido compartirlas contigo y conmigo. Es un alegato a la vida, a la superación personal, a la libertad y a la lucha contra la discriminación en todas sus manifestaciones. Es su manera de acercarse a quienes lean estas páginas y profundizar de manera sencilla en lo que viven casi a diario quienes, como ellas, decidieron venir a España para cumplir sus sueños. Son muchas las motivaciones que hacen que personas con una vida labrada en sus países, decidan abandonar todo lo conocido y embarcarse en la aventura de comenzar de nuevo, desde cero, en otro país. Y son, desde salvar su vida, pasando por liberarse de la opresión de entornos machistas y de violencia, hasta simplemente dar una vida digna a sus hijos e hijas. Quizás podríamos resumirlas todas en una: ser felices.

En estos últimos tiempos hemos visto cómo ha aumentado el racismo y la xenofobia ante los éxodos que se han producido debido a las guerras y a los regímenes autoritarios y fanáticos que se han apoderado de diferentes puntos del mundo. Y ese racismo no es más que miedo a lo diferente, a la incertidumbre de no saber del otro y ponerme en lo peor. En que viene a “quitarme lo mío” o a “hacer no sé muy bien qué”. Y quizás el verdadero problema es que no preguntamos, no nos comunicamos. Categorizamos a las personas, a comunidades enteras, según su vestimenta, su idioma, apariencia, edad, sexo... y no volvemos a revisarlo en la gran mayoría de los casos. Quizás si lo hiciésemos la convivencia sería mucho más fácil. Sabemos que es humano categorizar, que es economía cognitiva, pero también sabemos que sesgamos, que nos equivocamos en esas asunciones que hacemos, y podemos generar un daño importante cuando lo manifestamos. Darse la oportunidad de conocer esas otras identidades cambia vidas. Te lo aseguro.

En estas páginas encontrarás las voces de mujeres fuertes, generosas, llenas de ilusión, amantes de la vida y de su gente, pero también enamoradas de España. Son mujeres unidas por su condición de migrantes y por su compromiso con nuestra sociedad. Muchas de ellas participan desde hace tiempo en Asociación Progestión, en actividades de sensibilización, promoción de la diversidad y ejercicio de la ciudadanía.

Tengo la suerte de conocerlas personalmente, de haber compartido momentos intensos con ellas, espacios de sororidad y de apoyo mutuo, en los que la alegría era la emoción predominante. Eso es lo que ellas me transmiten y lo que hay detrás de sus palabras: la alegría de estar en España cumpliendo sus sueños y contribuyendo a que nuestros barrios sean lugares aún más amables y diversos, con olores y sabores nuevos que nos impulsen a abrir nuestras mentes y nuestros corazones.

Deseo que esta recopilación de relatos llegue a ti y mueva tu interior. Que consiga acercarte un poco más a su realidad y a los retos que enfrentan en su día a día. Y sin más, que disfrutes de la lectura.

# “Cuando la vida te sorprende”

Por Bomo Albertine Anne

Me llamo Bomo Albertine Anne y soy de Costa de Marfil. La historia que quiero contar sucedió en 2016, pero para mí es como si hubiese sido ayer. Sólo recordarlo me hace sentir como entonces: impotente, triste y profundamente sorprendida de que las personas puedan actuar de determinadas maneras con otras sólo por cuál es el país donde nacieron...

Cuando llegué a España, estuve viviendo en un centro de acogida de Cruz Roja. Recuerdo ese tiempo como un tiempo difícil, pero recibí ayuda y enseguida me sentí fuerte para poder volver a empezar mi vida de una manera autónoma. Para ser autónoma, claro, una de las principales cosas que tenía que hacer era buscarme una habitación para mí y para mi hija que entonces era muy pequeña.

Busqué habitaciones por internet y llamé a una señora que publicaba un anuncio de que alquilaba una habitación.

Nuestra conversación fue la siguiente:

Yo: Buenas tardes, señora. ¿La habitación está libre todavía?

Ella: Sí

Yo: Estoy interesada.

Ella: ¿Cuántas personas sois?

Yo: Mi hija y yo.

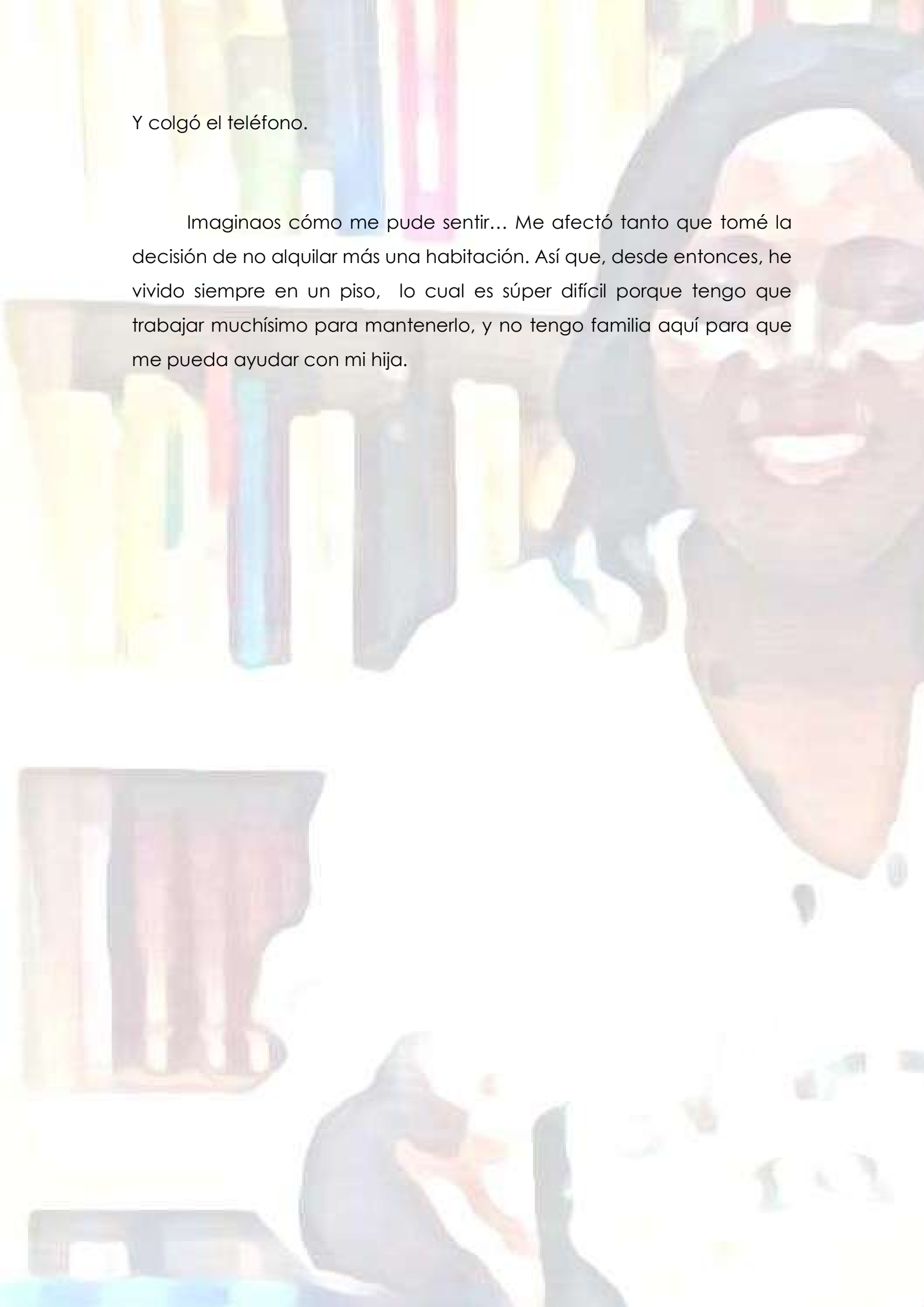
Ella: ¿De dónde sois?

Yo: Somos de Costa de Marfil.

Ella: Lo siento la habitación está ya alquilada.

Y colgó el teléfono.

Imaginaos cómo me pude sentir... Me afectó tanto que tomé la decisión de no alquilar más una habitación. Así que, desde entonces, he vivido siempre en un piso, lo cual es súper difícil porque tengo que trabajar muchísimo para mantenerlo, y no tengo familia aquí para que me pueda ayudar con mi hija.



## Alto y claro

Por Bono Albertine Anne

Hace ya algunos años compartí piso con unas chicas españolas que venían de Sevilla. Inicialmente me parecieron mujeres tranquilas y respetuosas, pero eso cambió enseguida.

Un día, la mayor de las dos se me acercó y me dijo: "Ven, quiero que partamos los platos". Me llevó a la cocina y uno a uno fue seleccionando los platos que le gustaban y me indicó que a partir de ese momento, esos eran los platos que usarían ellas y yo podría usar el resto. Durante unos segundos me quedé tratando de entender lo que acababa de pasar. Cuando pude articular palabra, le contesté: "El mensaje me ha llegado".

No sólo fue la vajilla lo que dejaron de compartir conmigo. Muchos de los elementos que en una casa son de uso común pasaron a ser divididos y de uso exclusivo de cada una de las partes. Incluso la basura o la esponja para lavar los platos. Durante un tiempo me acostumbré a separar todo lo mío de lo de esas mujeres.

Fue algo muy doloroso y, para no dejar que esta familia amargara mi vida con esos detalles de racismo, decidí dejar de compartir piso con ellas.

Es muy probable que si yo quisiera contar las veces que he sido discriminada escribiríamos diez libros. Pero prefiero contar las veces en las que estas situaciones y actitudes me han hecho más fuerte. No podemos evitar el comportamiento discriminatorio de algunas personas, pero sí podemos afrontarlo desde el respeto a nosotras mismas y hacer valer nuestros derechos. Nunca he asumido estas situaciones como normales ni válidas, y nunca me quedaré sin hacer nada para evitarlas.

# Vamos a conocernos

Por Dayvi Arias

Una tarde, hace ya muchos años, estaba hablando con el portero del edificio donde vivo y estaban conmigo mis dos hijos que todavía eran pequeños. Mi hijo, cansado de que los mayores hablaran, se sentó en uno de los sofás que hay en la entrada del portal y justamente, en ese momento, entraba uno de los vecinos de mi comunidad, un señor mayor, un poco cascarrabias...

Enseguida me llamó la atención, reclamándome que el niño no podía estar allí y que le dijese algo. Yo me enfadé y le dije que él no era quién para decirme donde podía estar o no mi hijo y que tenía tanto derecho como él y como todas las personas que vivían allí, a usar los espacios comunes y que mi niño simplemente estaba allí sentado.

De esta pequeña situación aprendí a defenderme y no dejar que, por ser extranjera, no tuviera derecho a compartir las mismas estancias que el resto de mis vecinos.

La verdad es que, por entonces, en este edificio la única persona extranjera era yo y algunos vecinos, pocos, me trataban sin hacer distinción. La mayoría me miraban raro... Sin embargo y con el tiempo, ese mismo vecino que reaccionó así conmigo y mis hijos, se volvió muy cariñoso hacía mí y hacia toda mi familia. Y, la verdad, es que el resto de vecinos también. Pero, cierto es, que ha tenido que pasar el tiempo y que yo he tenido que demostrar que era una mujer educada y que podía estar a la altura de esa comunidad. Algunas de las personas de mi edificio son muy mayores y llevan viviendo 45 años allí. Pensándolo ahora, tengo la sensación, por sus gestos, que se sentían invadidos.

Me gustaría terminar diciendo, que a día de hoy me siento querida y muy muy valorada en mi comunidad hasta tal punto que



cuando dejan de verme por unos días están preguntando que dónde estoy.

Pienso que la discriminación y la xenofobia son una herramienta de defensa que desarrollan las personas que tienen miedo al "otro". Personas que sienten que alguien que viene de fuera les va a arrebatar lo que es suyo. Entre todos y todas tenemos que superar esos miedos. Tenemos que perder el miedo a conocernos de verdad, más allá de las apariencias, las etiquetas y de todas las barreras ficticias.



# Yo fui así y así seguiré

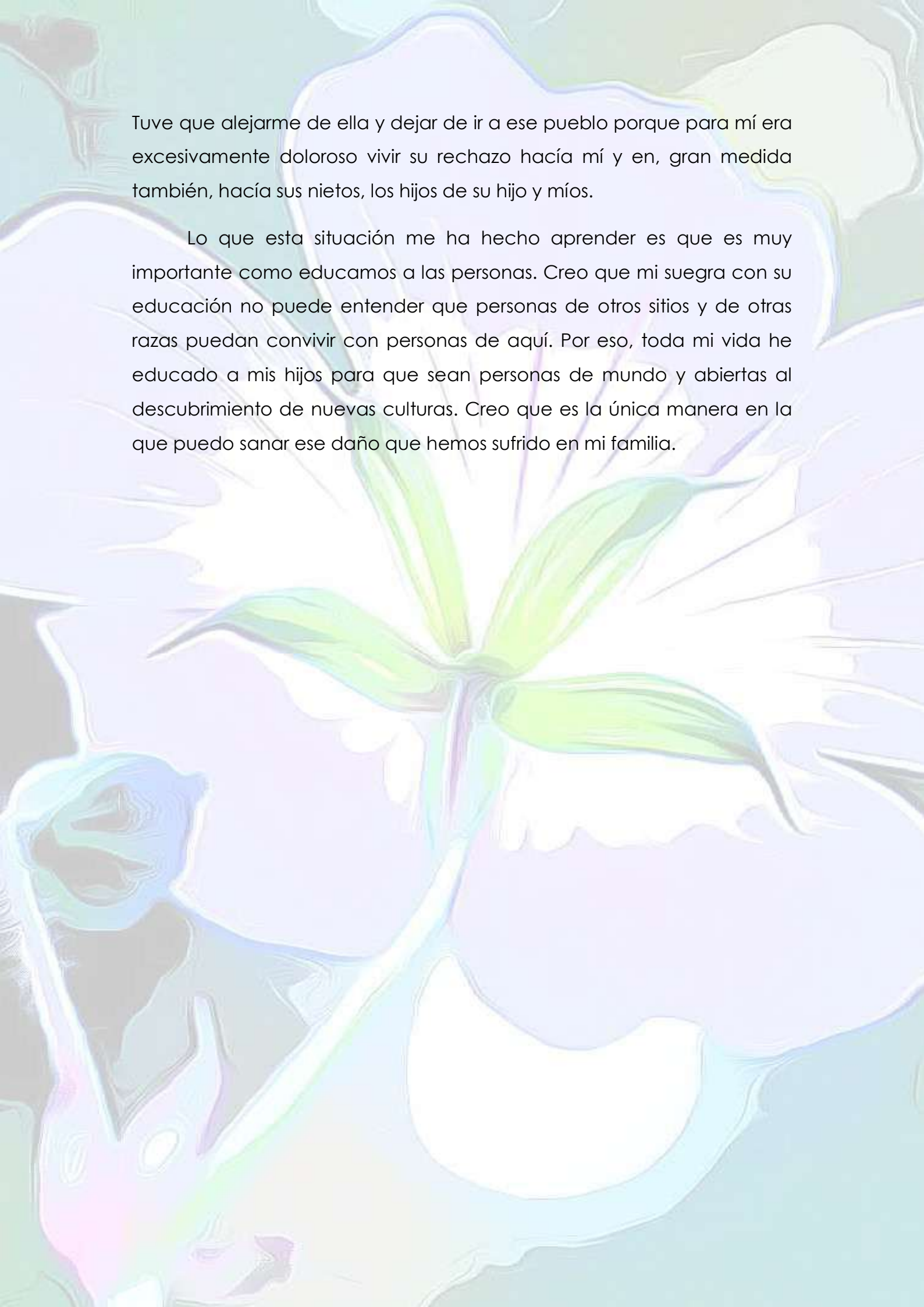
Por Daysi Arias

Me llamo Daysi Arias y soy de República Dominicana. Vine a vivir a España a Madrid hace veinticinco años. Por entonces, en casi todos los sitios a los que iba, era la única persona migrante que había. Todavía España no era un lugar que recibiera los flujos migratorios que comenzaron a llegar a partir del año 2000. Mi forma de ser abierta y comunicativa y muy empática siempre llamaba la atención, siento algo así como que a la gente le gustaba estar conmigo. La gente me percibía como alguien diferente y les entraba curiosidad y me preguntaban muchas cosas. Me sentía muy afortunada. Me decían que era exótica y me gustaba, siempre me ha gustado aportar, poder ser diferente...

Sin embargo, cuando me enamore de un español de una profesión liberal y de un pueblo de Extremadura, descubrí que esta apertura con la que me recibía mucha gente en Madrid no era algo que por entonces pasase en todas partes ni con todas las personas en España. Fue un impacto muy grande. Cuando conseguí hacerme mi lugar en este país y junto a una persona que me amaba fue cuando empecé a sufrir un rechazo por ser de un lugar lejano, por mi color de piel, por mi acento, por mis costumbres...

Recuerdo la primera vez que fui a casa de mi suegra en ese pueblo de Extremadura. Mi suegra es una mujer de las que en España sobrevivieron a la posguerra, mujeres duras, fuertes, con el peso de sus familias y sus casas a las espaldas. La verdad es que incluso antes de conocerla, mi suegra me producía profundo respeto y admiración pero ella creo que no entendió la elección de su hijo enamorándose de mí y creo que aún no lo ha entendido.

Me pone muy triste pensar que mi suegra es ya muy mayor y que hemos perdido la posibilidad en la vida de ser aliadas y compañeras.



Tuve que alejarme de ella y dejar de ir a ese pueblo porque para mí era excesivamente doloroso vivir su rechazo hacía mí y en, gran medida también, hacía sus nietos, los hijos de su hijo y míos.

Lo que esta situación me ha hecho aprender es que es muy importante como educamos a las personas. Creo que mi suegra con su educación no puede entender que personas de otros sitios y de otras razas puedan convivir con personas de aquí. Por eso, toda mi vida he educado a mis hijos para que sean personas de mundo y abiertas al descubrimiento de nuevas culturas. Creo que es la única manera en la que puedo sanar ese daño que hemos sufrido en mi familia.

# La vida no es como la pintan

Por Daysi Herbas

Me llamo Daysi Herbas y llevo en España desde 2004. En ese año hubo una ley socialista que facilitaba regularizarse a las personas migrantes que vivían en ese momento en España y que estuvieran trabajando. Yo estando embarazada me puse a buscar trabajo y a trabajar para poder beneficiarme de esta ley y quedarme a vivir aquí, puesto que España me ofrecía muchas más opciones que mi país y sobre todo, me permitía ser libre. Por entonces pensábamos que en España todo era maravilloso y que vivir aquí iba a ser fácil, nadie contaba la realidad, que la gente que viene necesita trabajar y sin papeles es prácticamente imposible y si trabajas es en lo peores trabajos, los trabajos que nadie quiere...

Mi padre llevaba desde 2003 en este país y mi madre en 2005 nos dijo que quería venirse, necesitaba vernos a mi padre y a mi, conocer a su nieto y al que entonces era mi marido. También quería quedarse un tiempo, poder trabajar y mandar dinero a mi familia en Bolivia, pero no tenía oferta es decir venía a la aventura. Con mucho miedo inició ese viaje, desde Cochabamba a Madrid y cuando llegó al aeropuerto de Barajas, le metieron en un cuarto y comenzaron a hacerle todo tipo de preguntas. Ella traía todo lo necesario para poder pasar, incluido el dinero de turista, pero venía muy muy nerviosa....era la primera vez que salía de Bolivia, además venía con una cuñada suya que siempre hemos dicho que tenía gafe, ¡pobre!, las dos fueron deportadas.... Ahora sabemos que ella habría tenido derecho a permanecer en España ya que venía a verme a mí porque había dado luz. Podría haberse quedado como turista, al menos tres meses y habernos visto...

Pero no lo sabíamos y sin pensarlo, de nuevo, se encontraba en Bolivia...Ella tenía un negocio de venta de pollos desde muy joven, creo que desde sus dieciocho años. Al ser deportada no quería ir al negocio

por el qué dirán. La gente habla mucho y tenía miedo a que dijeran “mira fue a España y mira la deportaron, no tiene suerte”. Estuvo tres o cuatro meses así de triste y lo único que hacía era salir al patio y se ponía al sol. Me hace gracia recordar lo morena que se puso en ese tiempo que pasaba en el patio sentada pensando, ya que había invertido mucho dinero en ese viaje. Eran más de 1500 dólares el pasaje. Lo cual es una auténtica fortuna en Bolivia

A los cuatro meses, de suceder esta historia, yo decidí pedir a la familia con la que trabajaba una carta de invitación para que mi madre pudiese volver a venir. Esta segunda vez paso sin problemas los controles del aeropuerto. Así fue que se quedó y trabajo muchísimo de domingo a domingo y muchísimas horas al día. Era interna, no podía estar con mi padre. Ella quería retornar a nuestro país, mi madre no quería vivir para siempre en España y menos en esas circunstancias. Pero aun así, estuvo cinco años en España y lo más duro para ella, lejos de sus otros hijos, de mis hermanos...

Cuando, al fin volvió a Bolivia, mi madre ya no prestaba atención de lo que las vecinas y vecinos decían. Hizo su dinero aquí en España pero, aún así, volvió a sus raíces y de nuevo se puso a cuidar de su mini negocio. Creo que para mi madre España y su experiencia aquí le hizo darse cuenta de que lo que la gente diga da igual. Me apena pensar que mi madre no disfrutó nada de España, estuvo encerrada veinticuatro horas los siete días de la semana trabajando como interna en una casa, con el único objetivo de hacer una capital y retornar a su país.



# El Ave Fénix

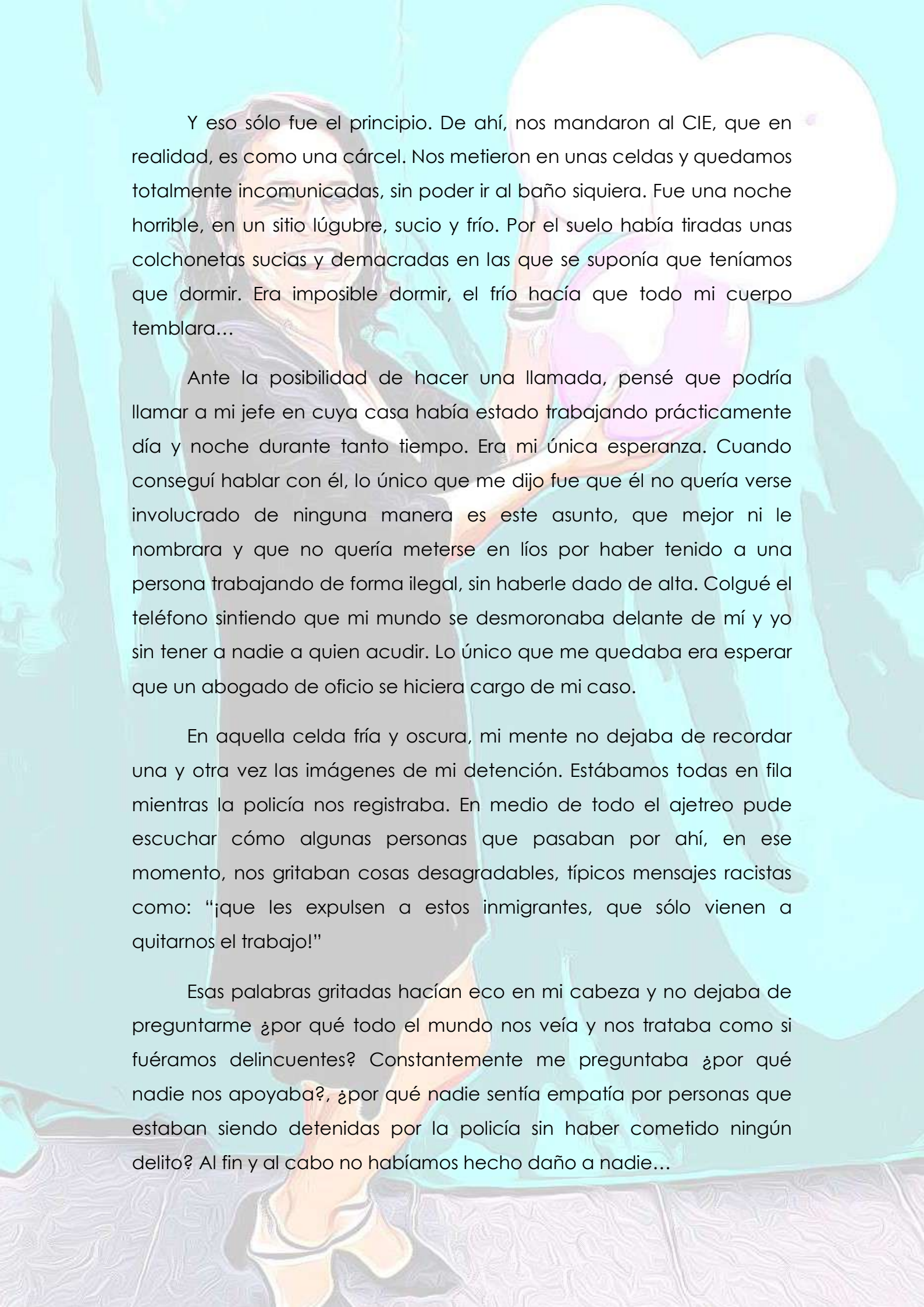
Por Delia Servin

Soy Delia Servin paraguaya y tengo cincuenta y dos años. Llevo aquí en España catorce años. Llegué en 2006 y directamente fui a la casa de una familia donde empecé a trabajar como interna. Pasé allí un año y medio durante el cual apenas podía salir de esa casa, trabajaba todos los días y unas dieciséis o diecisiete horas diarias. Sólo los domingos podía salir un rato por la tarde.

Un buen día, era domingo, y además nada menos que 23 de diciembre, fui con mi hermana y una amiga al centro comercial de Aluche a hacer la compra de Navidad para la cena de Nochebuena. Cuando íbamos a entrar al metro, nos dimos cuenta de que había una redada, es decir un control policial, en el que los agentes de policía pedían la documentación a todas las personas que pasaban, bueno, en realidad, sólo a las personas que teníamos pinta de inmigrantes. Yo estaba indocumentada a pesar de estar trabajando. Tenía que esperar 3 años para poder pedir arraigo social y tramitar mi documentación para poder tener un permiso de residencia legal en España.

Así que pasé de ir a hacer la compra, a quedar detenida con el resto de chicas con las que iba. Nos llevaron a la comisaría de Aluche e hicimos noche en el Centro de Internamiento de Extranjeros, el famoso CIE de Aluche.

Fue una noche que jamás podré borrar de mi memoria. La noche en la que me sentí delincuente y fui tratada como tal. Nos tomaron las huellas, nos hicieron una ficha policial, nos sacaron una foto y nos registraron todo. Como parte de nuestros derechos, la policía nos preguntó que si queríamos que avisaran a nuestra embajada. Nos negamos todas porque sabíamos que eso no nos iba a ayudar en nada.



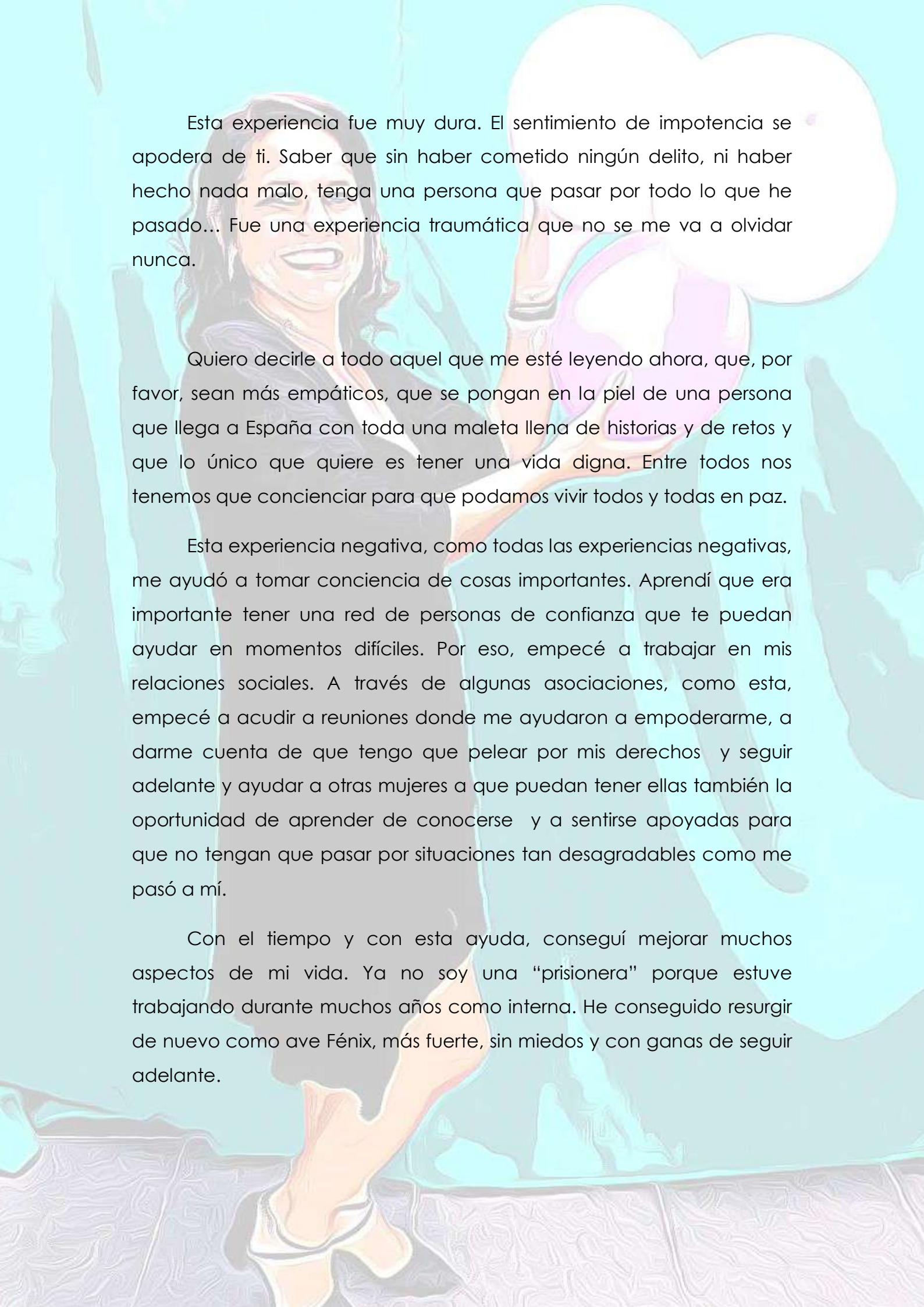
Y eso sólo fue el principio. De ahí, nos mandaron al CIE, que en realidad, es como una cárcel. Nos metieron en unas celdas y quedamos totalmente incomunicadas, sin poder ir al baño siquiera. Fue una noche horrible, en un sitio lúgubre, sucio y frío. Por el suelo había tiradas unas colchonetas sucias y demacradas en las que se suponía que teníamos que dormir. Era imposible dormir, el frío hacía que todo mi cuerpo temblara...

Ante la posibilidad de hacer una llamada, pensé que podría llamar a mi jefe en cuya casa había estado trabajando prácticamente día y noche durante tanto tiempo. Era mi única esperanza. Cuando conseguí hablar con él, lo único que me dijo fue que él no quería verse involucrado de ninguna manera en este asunto, que mejor ni le nombrara y que no quería meterse en líos por haber tenido a una persona trabajando de forma ilegal, sin haberle dado de alta. Colgué el teléfono sintiendo que mi mundo se desmoronaba delante de mí y yo sin tener a nadie a quien acudir. Lo único que me quedaba era esperar que un abogado de oficio se hiciera cargo de mi caso.

En aquella celda fría y oscura, mi mente no dejaba de recordar una y otra vez las imágenes de mi detención. Estábamos todas en fila mientras la policía nos registraba. En medio de todo el ajetreo pude escuchar cómo algunas personas que pasaban por ahí, en ese momento, nos gritaban cosas desagradables, típicos mensajes racistas como: "¡que les expulsen a estos inmigrantes, que sólo vienen a quitarnos el trabajo!"

Esas palabras gritadas hacían eco en mi cabeza y no dejaba de preguntarme ¿por qué todo el mundo nos veía y nos trataba como si fuéramos delincuentes? Constantemente me preguntaba ¿por qué nadie nos apoyaba?, ¿por qué nadie sentía empatía por personas que estaban siendo detenidas por la policía sin haber cometido ningún delito? Al fin y al cabo no habíamos hecho daño a nadie...





Esta experiencia fue muy dura. El sentimiento de impotencia se apodera de ti. Saber que sin haber cometido ningún delito, ni haber hecho nada malo, tenga una persona que pasar por todo lo que he pasado... Fue una experiencia traumática que no se me va a olvidar nunca.

Quiero decirle a todo aquel que me esté leyendo ahora, que, por favor, sean más empáticos, que se pongan en la piel de una persona que llega a España con toda una maleta llena de historias y de retos y que lo único que quiere es tener una vida digna. Entre todos nos tenemos que concienciar para que podamos vivir todos y todas en paz.

Esta experiencia negativa, como todas las experiencias negativas, me ayudó a tomar conciencia de cosas importantes. Aprendí que era importante tener una red de personas de confianza que te puedan ayudar en momentos difíciles. Por eso, empecé a trabajar en mis relaciones sociales. A través de algunas asociaciones, como esta, empecé a acudir a reuniones donde me ayudaron a empoderarme, a darme cuenta de que tengo que pelear por mis derechos y seguir adelante y ayudar a otras mujeres a que puedan tener ellas también la oportunidad de aprender de conocerse y a sentirse apoyadas para que no tengan que pasar por situaciones tan desagradables como me pasó a mí.

Con el tiempo y con esta ayuda, conseguí mejorar muchos aspectos de mi vida. Ya no soy una “prisionera” porque estuve trabajando durante muchos años como interna. He conseguido resurgir de nuevo como ave Fénix, más fuerte, sin miedos y con ganas de seguir adelante.



SDDOAO

## La invisible

Por Delia Servin

Soy mujer migrante, una mujer trabajadora y luchadora. Aquí en España he trabajado de interna en casas de personas que tenían importantes profesiones como médicos, psicólogos y otros cargos de prestigio.

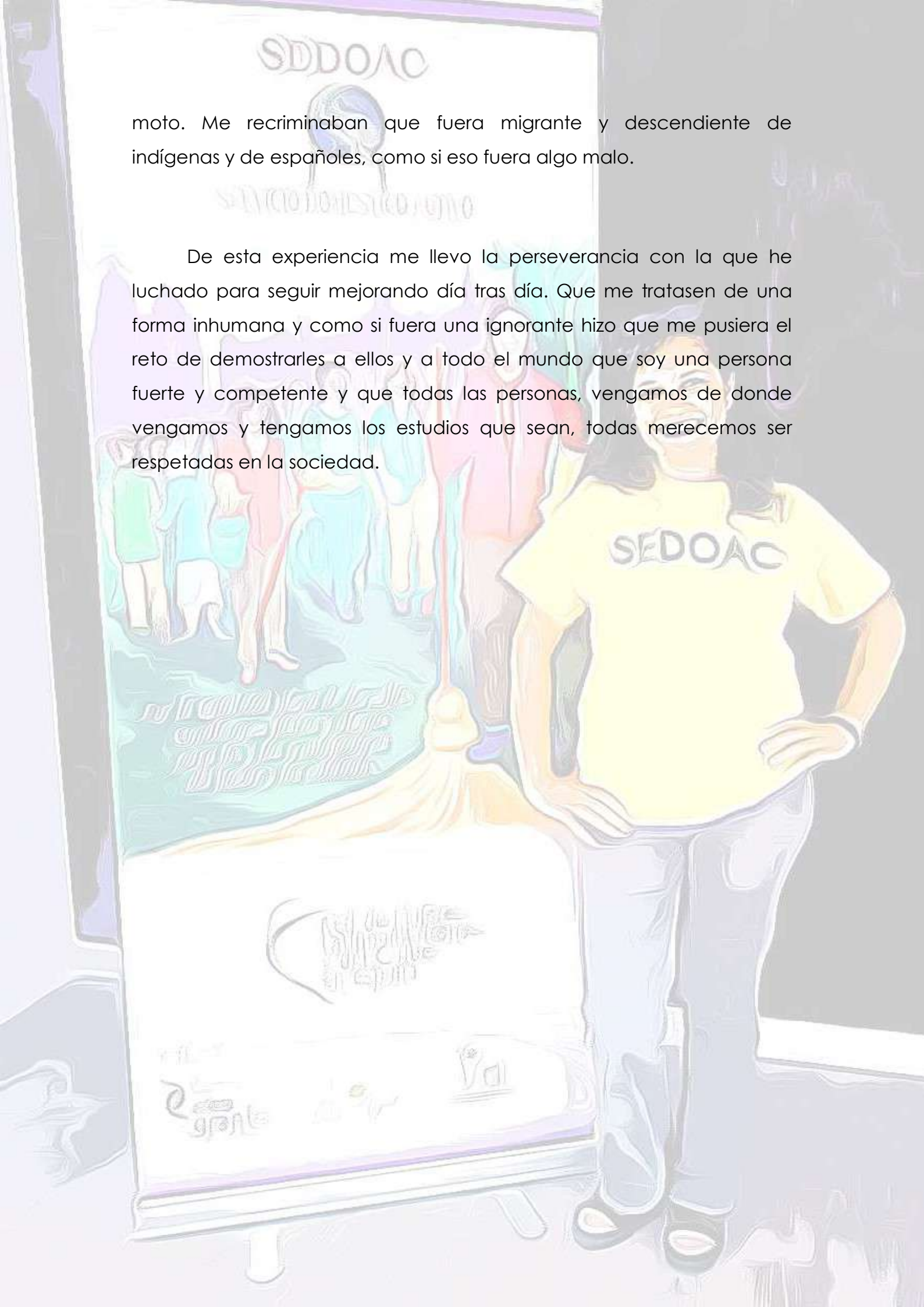
En mi trabajo yo también intento, desde siempre, ser muy profesional, ser diligente y hacer mis tareas lo mejor que puedo sin molestar a nadie. Pese a todo e irremediablemente, mis jefes siempre han tenido razones para discriminarme. Al parecer tener estudios y un alto cargo no siempre es suficientes para eliminar los prejuicios que existen en relación a las personas migrantes.

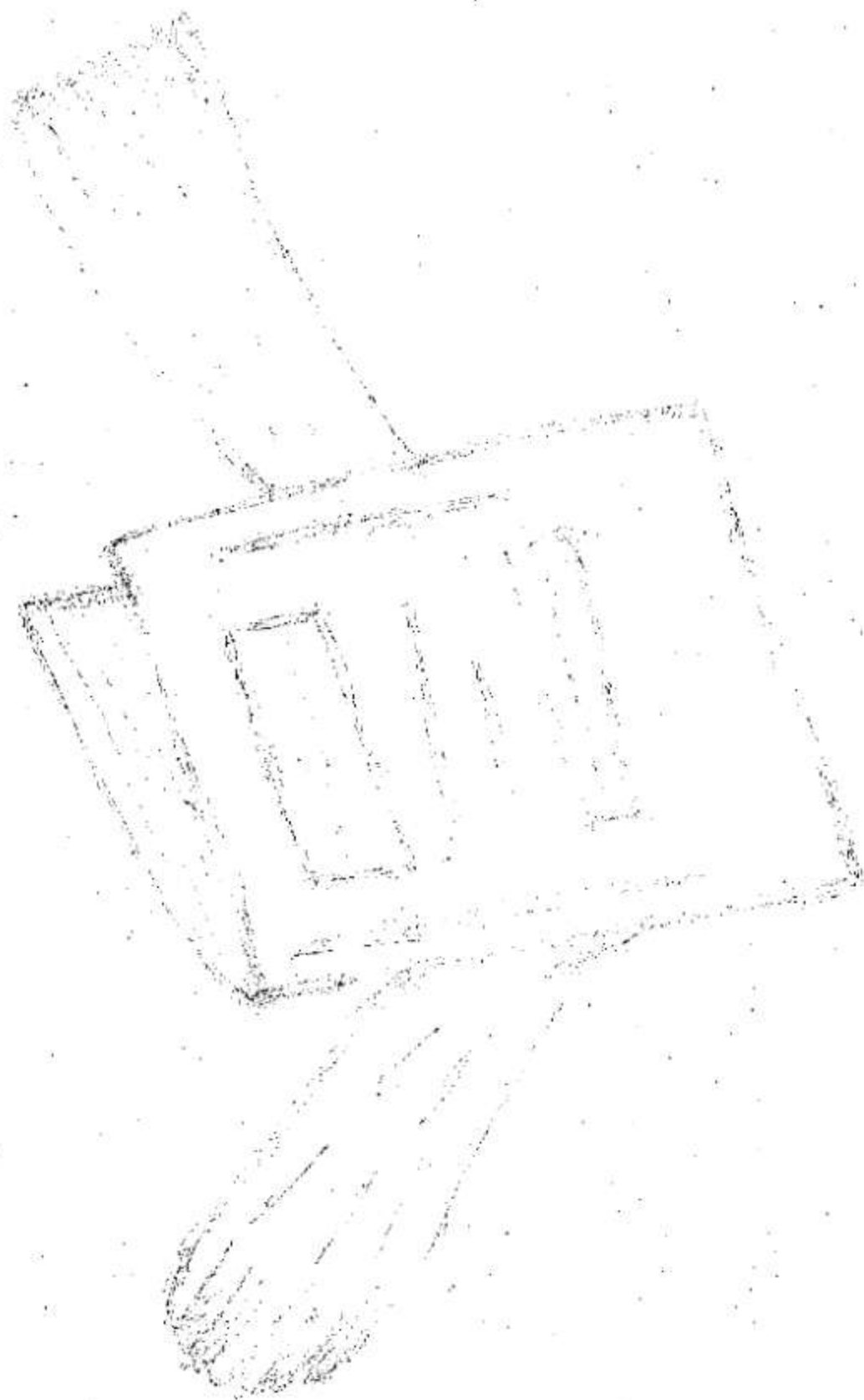
Muchos de los jefes que tuve en el pasado, querían que trabajase como si fuera un robot, incapaz de pensar por mí misma y sin ninguna capacidad de opinar sobre nada. Me decían que me limitara a trabajar. Sentía cómo me limitaban como persona, cómo me bloqueaban y como me reducían a una simple mano de obra. Desafortunadamente, esto le pasaba también a otras compañeras que estaban en mi misma situación.

Es curioso, llegando a ser incluso violento, que estemos prácticamente conviviendo con familias que no saben nada de nosotras, que no tienen ningún interés de conocerte ni de tratarte como si fueras humana. De hecho, lo que sabían de nosotras era una serie de prejuicios negativos que no tenían ningún fundamento. Eso hacía que se sorprendieran cuando me pedían que escribiera algo y yo lo escribía con perfecta caligrafía y sin cometer ningún error. En la mente de mis jefes no cabía la idea de que yo, como mujer migrante, pudiese hablar y escribir bien o incluso que fuera capaz de conducir un coche o una

moto. Me recriminaban que fuera migrante y descendiente de indígenas y de españoles, como si eso fuera algo malo.

De esta experiencia me llevo la perseverancia con la que he luchado para seguir mejorando día tras día. Que me tratasen de una forma inhumana y como si fuera una ignorante hizo que me pusiera el reto de demostrarles a ellos y a todo el mundo que soy una persona fuerte y competente y que todas las personas, vengamos de donde vengamos y tengamos los estudios que sean, todas merecemos ser respetadas en la sociedad.





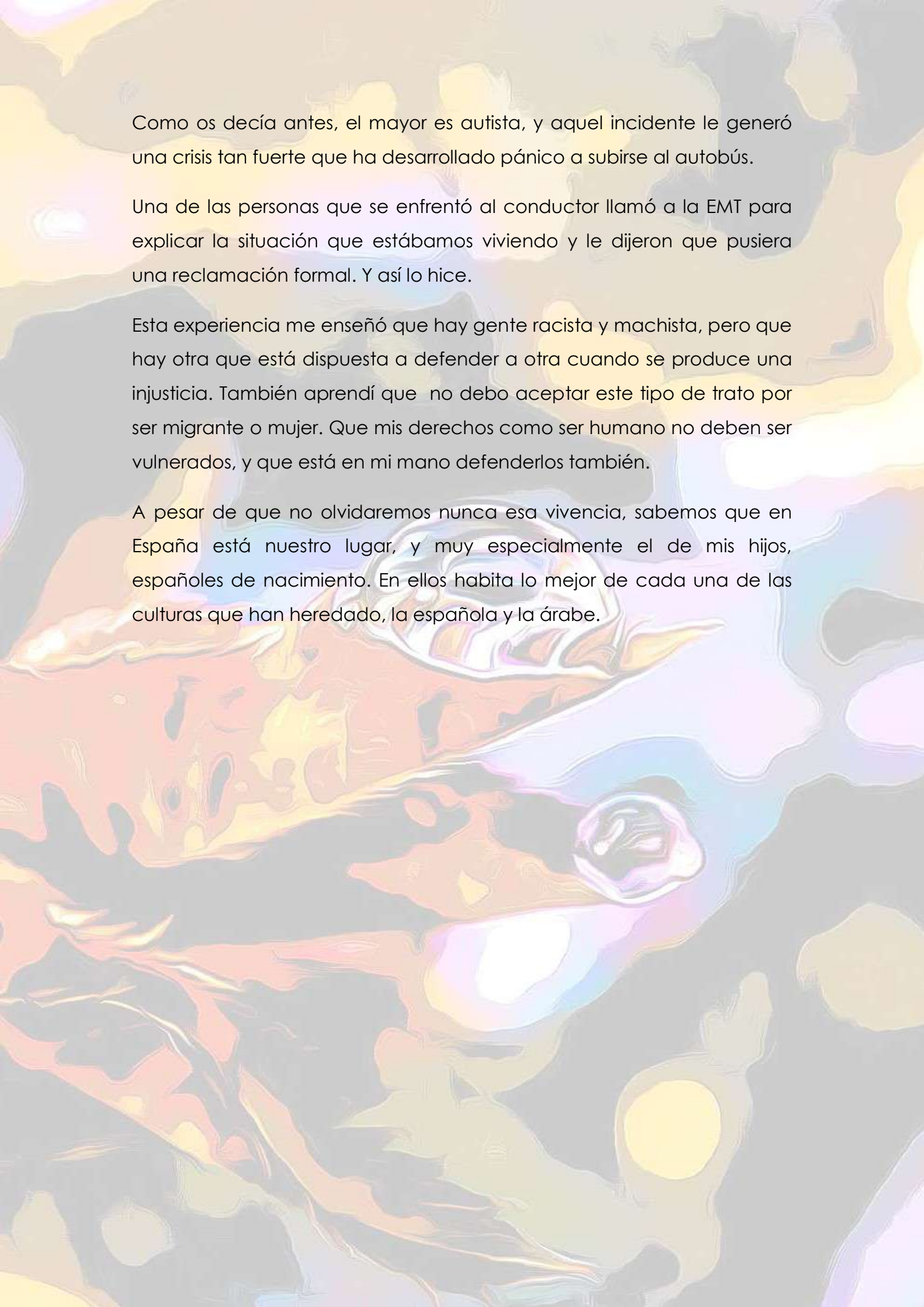
# Viaje al centro del racismo

Por Fatima Abderrahim

Quiero contaros una vivencia que no podré olvidar. Y no la olvidaré, no por una cuestión de venganza o de miedo, sino de injusticia.

Soy musulmana y llevo pañuelo. Mis creencias se hacen visibles rápidamente. Soy madre de tres hijos varones. Uno de ellos tiene una discapacidad y eso motiva que los lleve a un colegio alejado de mi barrio al que los dos mayores pueden acudir. El pequeño es aún un bebé que viaja en silla. Por eso, cada mañana, a las 7'45 de la mañana espero en la parada del autobús que me lleva a ese centro escolar para subirme con mis hijos.

Una mañana de noviembre, hice lo de cada mañana. Esperé en la parada, y como siempre, accedí con la silla y los niños por la puerta trasera, ya que es más fácil para pasar y colocarla de manera adecuada por cuestiones de seguridad. Cuando estaba asegurando la silla en el lugar destinado para ello, el conductor comenzó a gritar desde la puerta principal. Decía que no podía acceder con la silla por esa puerta. Yo intenté explicarle que pensaba que podía hacerlo de esta forma hasta las 10'00 hs, ya que es algo que había confirmado con otro conductor semanas atrás. Pero era imposible comunicarme con él porque no me dejaba hablar y continuaba gritándome. Mis hijos miraban la escena con terror. Algunas personas que estaban a mi lado comenzaron a decirle al conductor que no podía dirigirse a mí con esa falta de respeto, y que si había hecho algo incorrecto podía decírmelo pero de manera correcta. Aunque quería acercarme a la puerta delantera, no podía por no dejar a mis criaturas solas. Fue ahí cuando comenzaron los insultos racistas y machistas, generando una situación muy violenta para mí y mis hijos. Ellos no entendían por qué este señor decía que ellos no eran españoles.



Como os decía antes, el mayor es autista, y aquel incidente le generó una crisis tan fuerte que ha desarrollado pánico a subirse al autobús.

Una de las personas que se enfrentó al conductor llamó a la EMT para explicar la situación que estábamos viviendo y le dijeron que pusiera una reclamación formal. Y así lo hice.

Esta experiencia me enseñó que hay gente racista y machista, pero que hay otra que está dispuesta a defender a otra cuando se produce una injusticia. También aprendí que no debo aceptar este tipo de trato por ser migrante o mujer. Que mis derechos como ser humano no deben ser vulnerados, y que está en mi mano defenderlos también.

A pesar de que no olvidaremos nunca esa vivencia, sabemos que en España está nuestro lugar, y muy especialmente el de mis hijos, españoles de nacimiento. En ellos habita lo mejor de cada una de las culturas que han heredado, la española y la árabe.

# ¡Sí se puede!

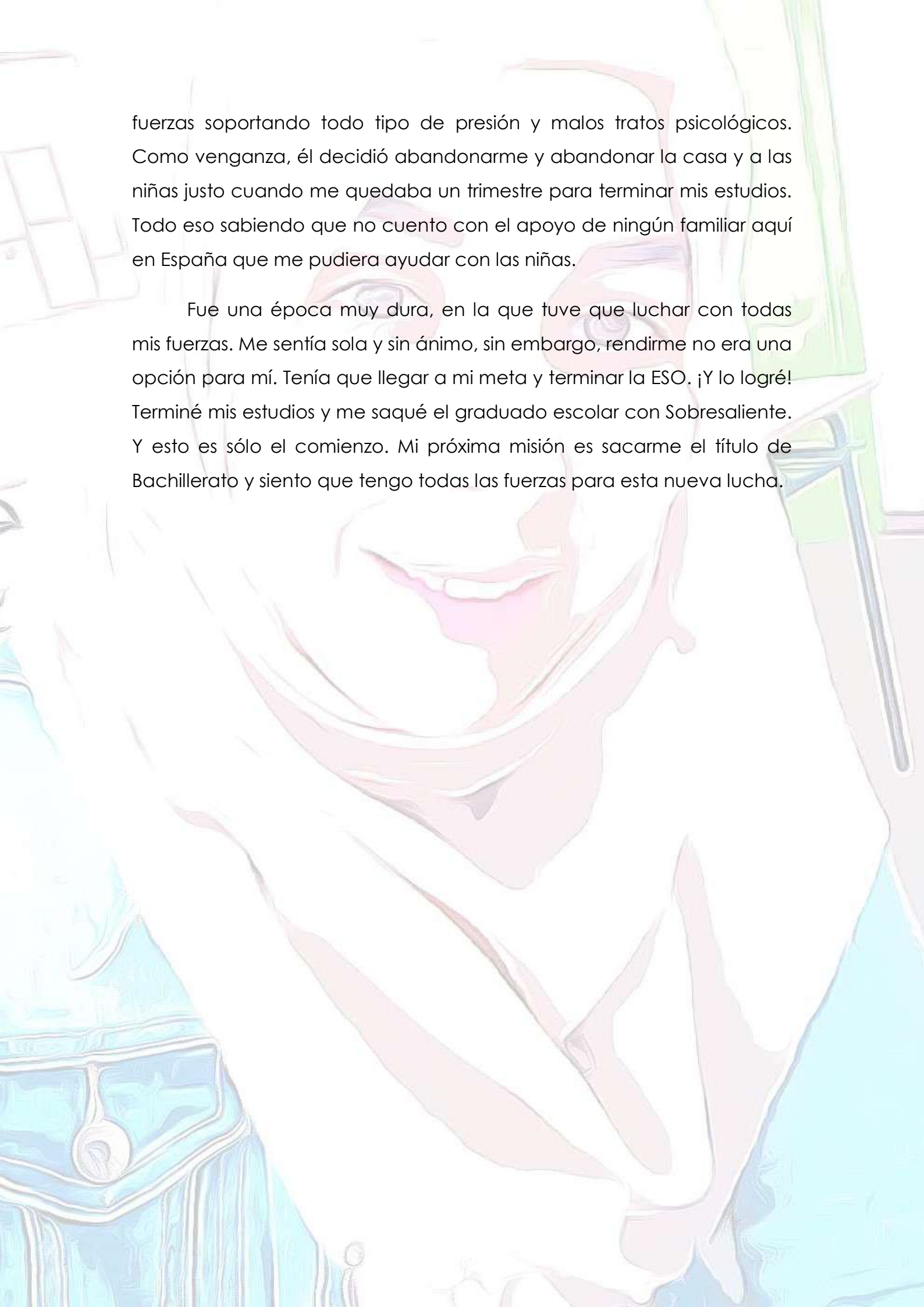
Por Fatima Zohra

Queridos lectores, soy Fatima Zohra, una chica marroquí de treinta años. Llevo trece años casada en España y soy madre de tres preciosas niñas. Me casé en 2007 cuando apenas tenía diecisiete años. Ese año dejé en mi país a toda mi familia y me vine a vivir aquí.

En mi familia, y en la sociedad marroquí en general, a las mujeres se nos enseña a ser fuertes, responsables y capaces. También nos dicen que una cuando se casa, es para que se quede en su casa a cuidar de su nueva familia. Eso hace que muchas mujeres nos quedemos casi "enterradas" en nuestras propias casas, independientemente de la edad que tengamos y de los sueños que anhelemos conseguir. La mayoría de las mujeres marroquíes que se casan, se convierten, automáticamente, en seres que están para hacer las tareas del hogar, para criar y cuidar a los hijos e hijas y al marido. Somos algo así como una lámpara de Aladino que satisface los deseos de nuestra familia. Nos criamos en una sociedad que nos inculca que el marido cuando se casa tiene el derecho de apoderarse de la mujer, de su cuerpo, de su mente y de su corazón también. Pero, ¿qué pasa con los deseos de una? ¿Qué pasa con las necesidades de nosotras como mujeres? ¿Quién nos asiste cuando nosotras necesitamos ayuda? Nuestra sociedad condena a la mujer que se rebela contra este sistema y pide sus derechos como mujer autónoma y libre.

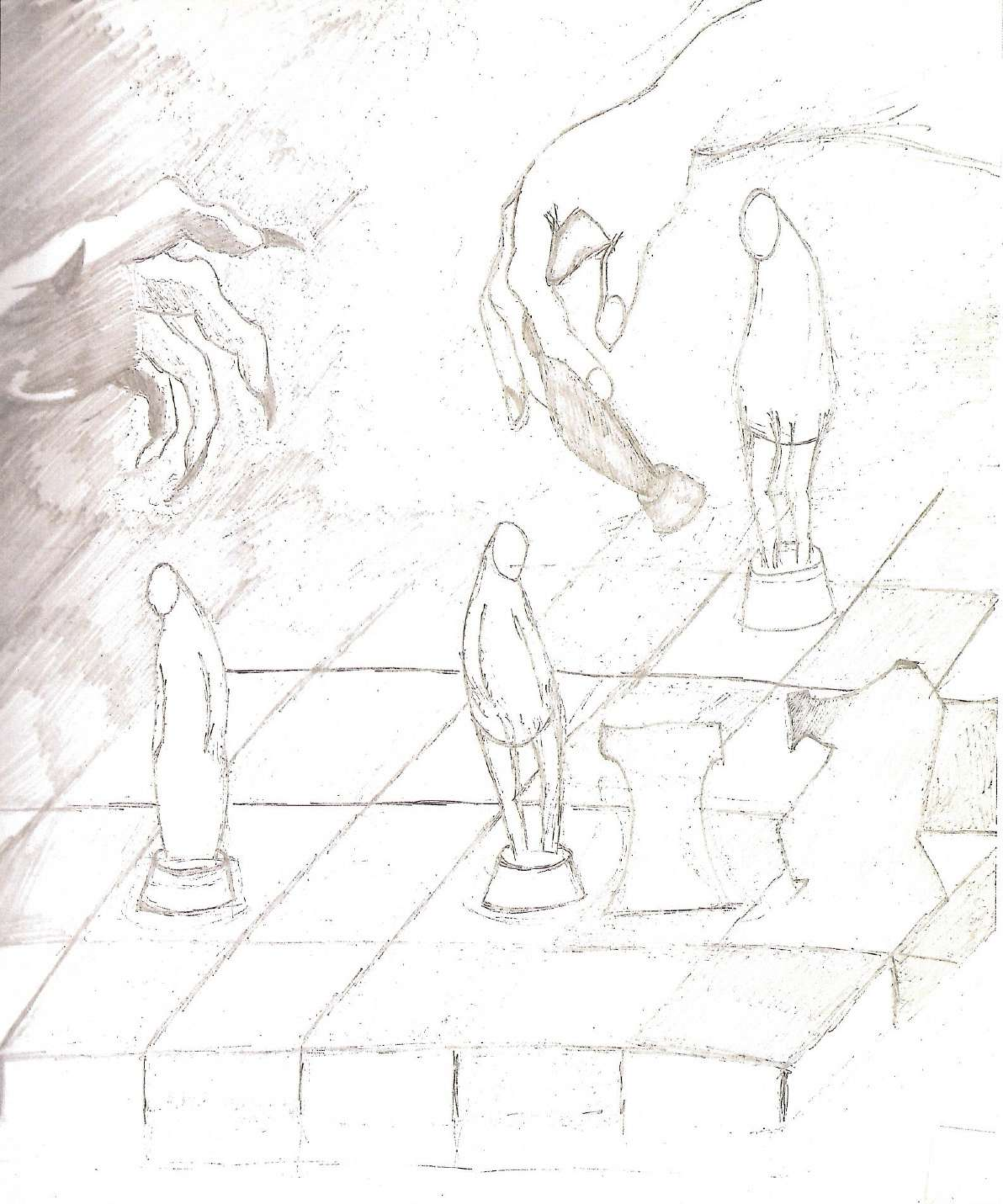
En mi caso, siempre tuve el deseo de estudiar. Cuando me puse a ello, me encontré con muchos obstáculos. Primero, por parte de mi marido, un hombre marroquí de cuarenta y tres años que ve como una ofensa el hecho de colaborar en las tareas de casa para que yo pueda dedicar algún tiempo al estudio. Pese a su negativa, no desistí en mi misión y me matriculé en la ESO y me dediqué a estudiar con todas mis

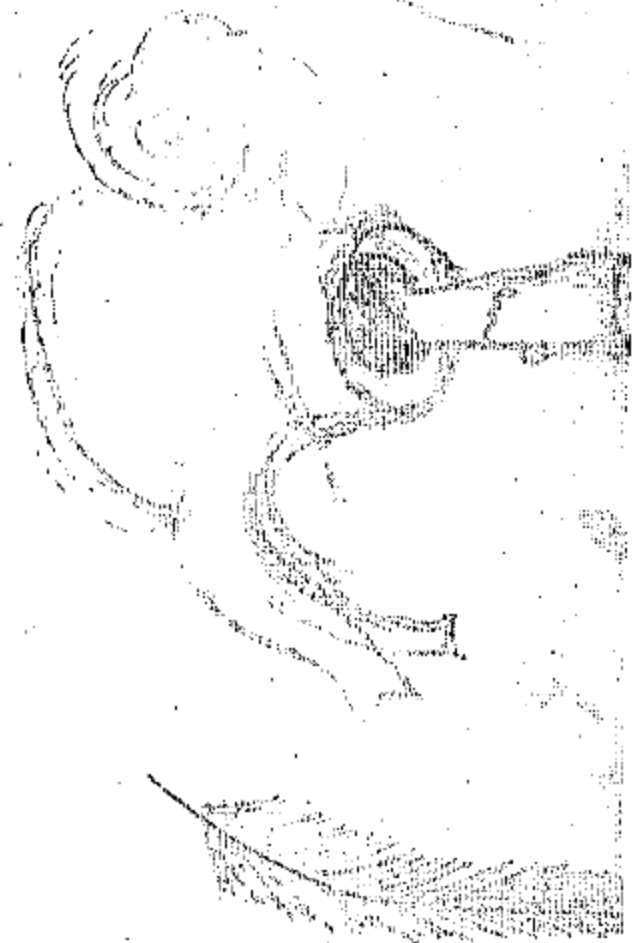
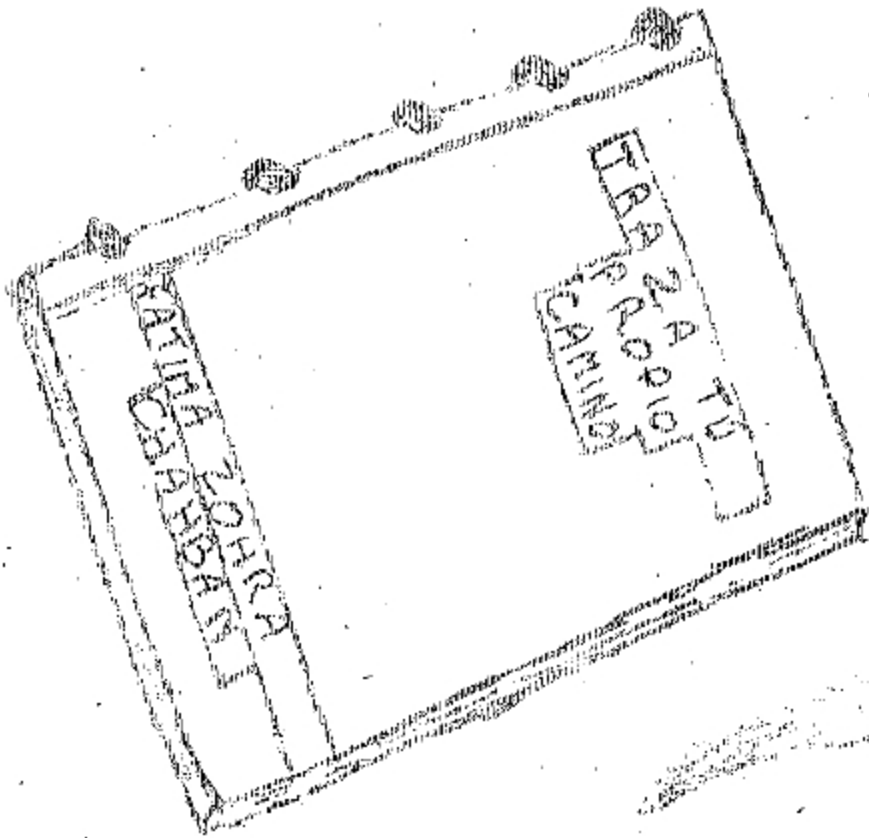
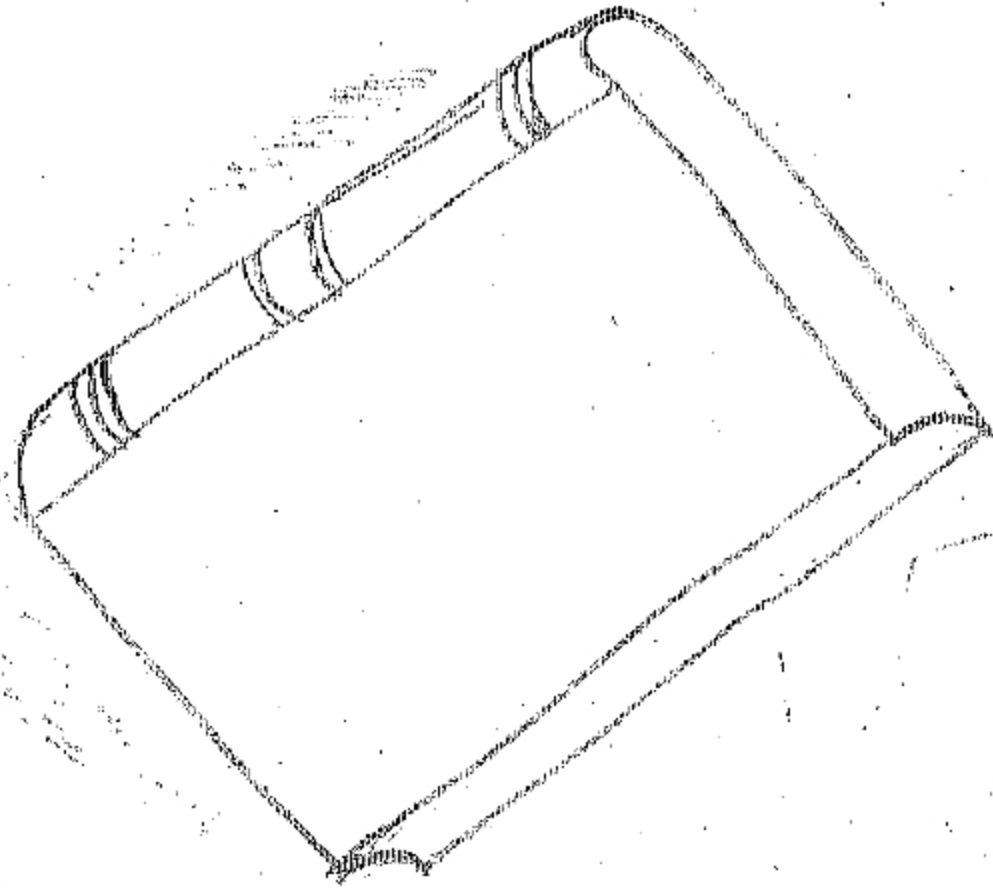




fuerzas soportando todo tipo de presión y malos tratos psicológicos. Como venganza, él decidió abandonarme y abandonar la casa y a las niñas justo cuando me quedaba un trimestre para terminar mis estudios. Todo eso sabiendo que no cuento con el apoyo de ningún familiar aquí en España que me pudiera ayudar con las niñas.

Fue una época muy dura, en la que tuve que luchar con todas mis fuerzas. Me sentía sola y sin ánimo, sin embargo, rendirme no era una opción para mí. Tenía que llegar a mi meta y terminar la ESO. ¡Y lo logré! Terminé mis estudios y me saqué el graduado escolar con Sobresaliente. Y esto es sólo el comienzo. Mi próxima misión es sacarme el título de Bachillerato y siento que tengo todas las fuerzas para esta nueva lucha.





# Los puentes entre Culturas

Por Isabel Vinuesa

Soy mujer migrante y llevo más de veinte años viviendo en España. Como toda persona migrante, he sufrido situaciones de discriminación. Lo curioso es que mi aspecto no delata mi origen. No tengo la apariencia con la que la sociedad etiqueta a las personas que somos "latinas", pues soy de tez blanca, rubia y con ojos verdes.

Es cierto que mi apariencia me salvó de muchos comentarios racistas y xenófobos, pero no me hizo inmune a otro tipo de discriminación, la laboral. No tuve problemas en mi incorporación laboral hasta que cumplí los 50 años. Sé que tengo la cualificación adecuada. Siento que puedo contribuir mucho con mis conocimientos y mis experiencias, especialmente en labores como Mediación Intercultural o en el ámbito social. He tenido muchas experiencias de empoderamiento, como haber terminado mi Máster en Inmigración y Refugio en la UAM, mi trabajo como Mediadora intercultural en el Ayuntamiento de Madrid durante 9 años. También trabajé en el servicio diplomático de Ecuador en Madrid y formo parte del tejido de participación ciudadana feminista de Madrid. A través de mi historia en este libro quiero mandar un mensaje de esperanza a todas las personas que se encuentran en mi situación. Pero, también, quiero hacer un llamamiento a los representantes de los actores sociales para que tengan en cuenta a personas como nosotras ya que podemos ejercer de puente entre las culturas, podemos eliminar las brechas culturales y sobre todo, podemos aportar mucho para encontrar todos y todas juntos/as soluciones y estrategias a los retos que afrontamos en una sociedad rica por su diversidad.

# Las tijeras de la vida te harán fuerte según cómo lo enfrentes

Por Leniz Araque

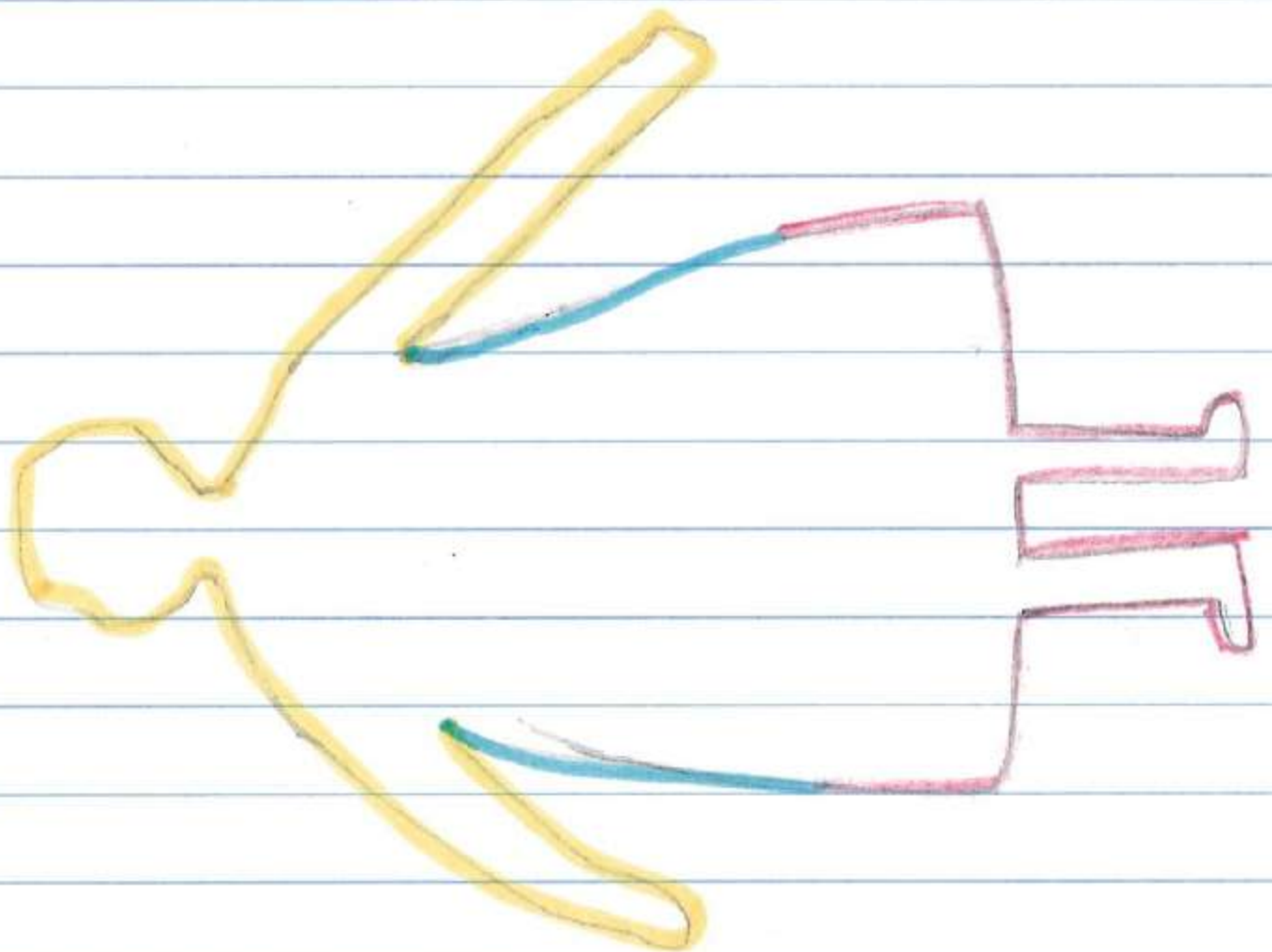
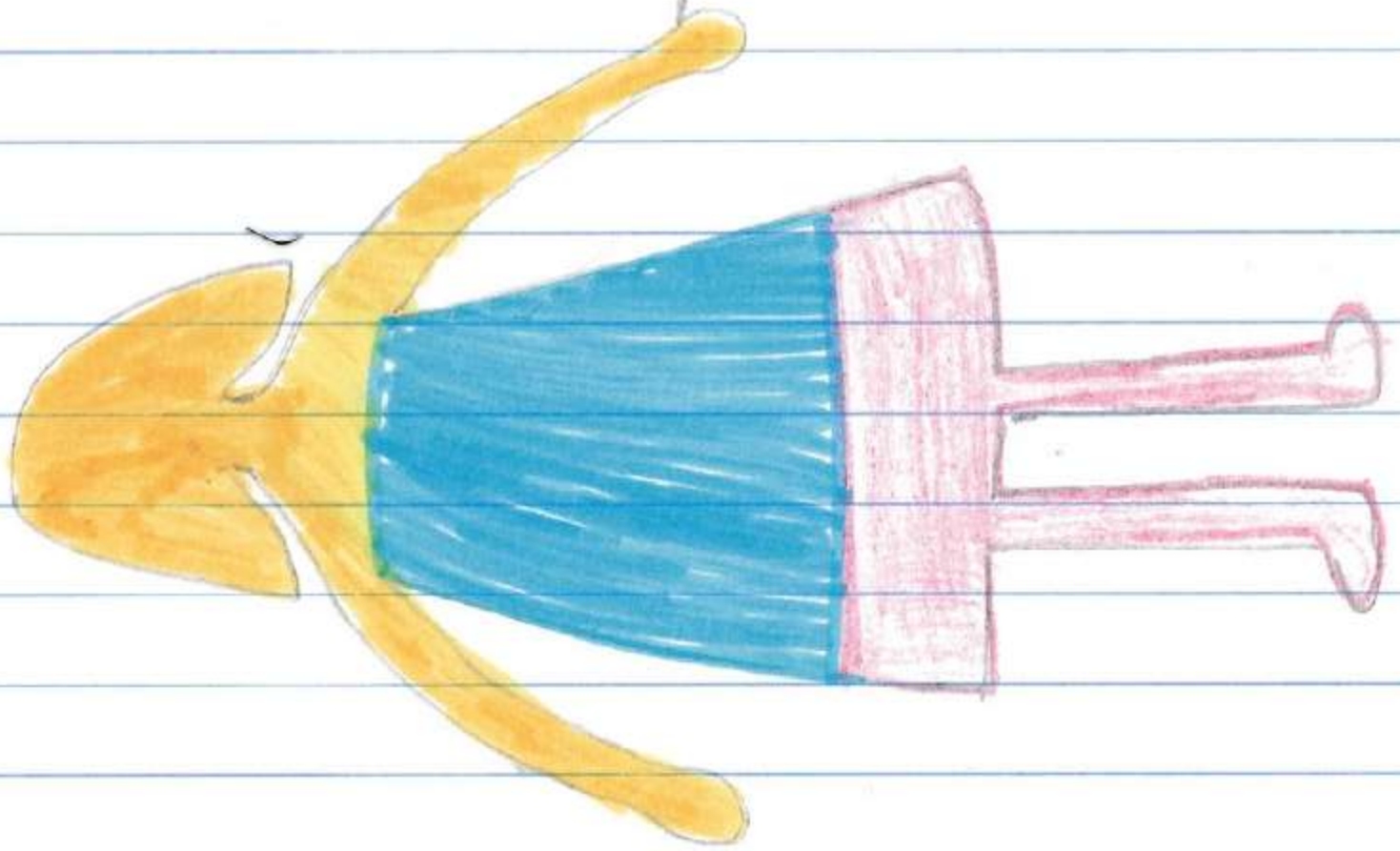
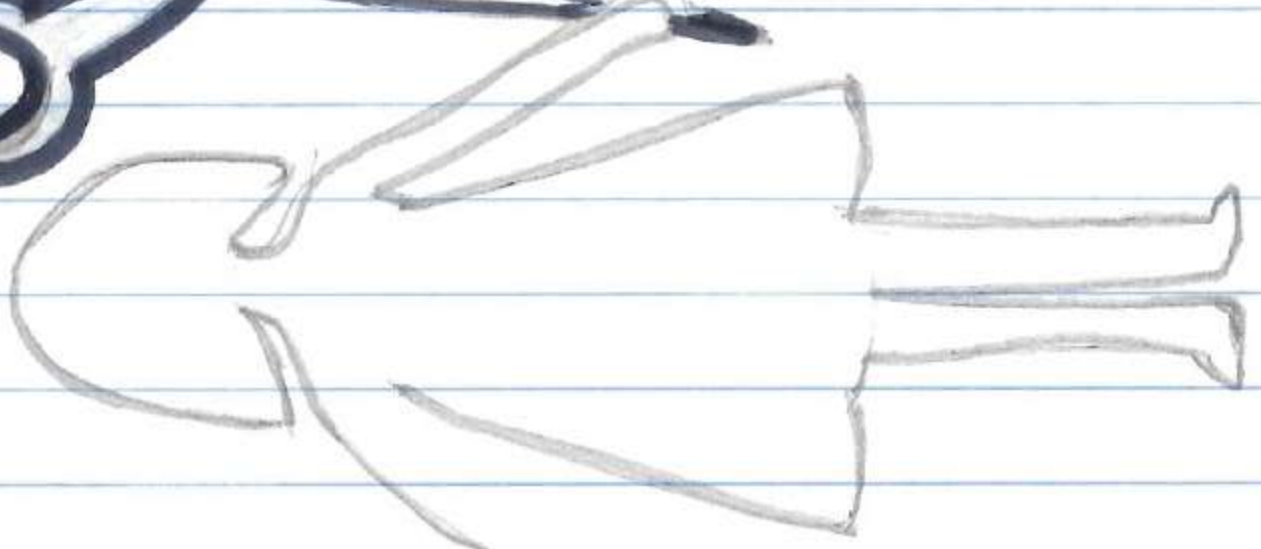
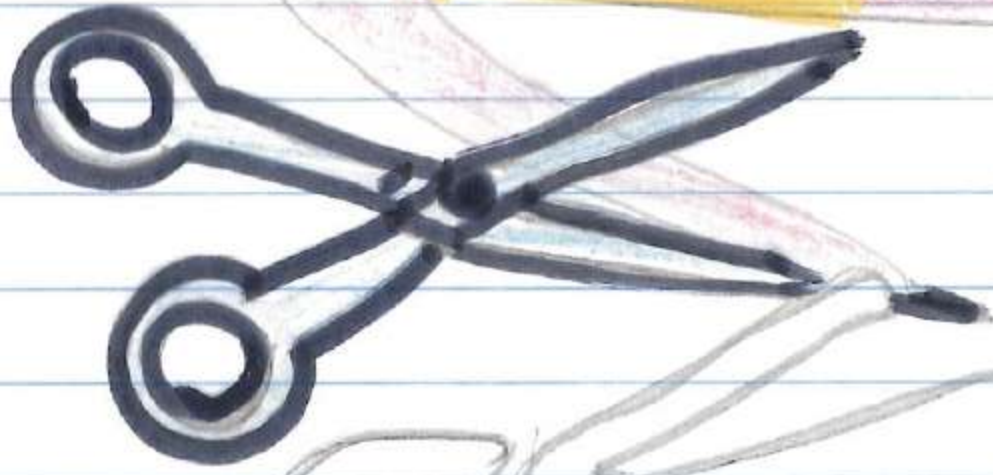
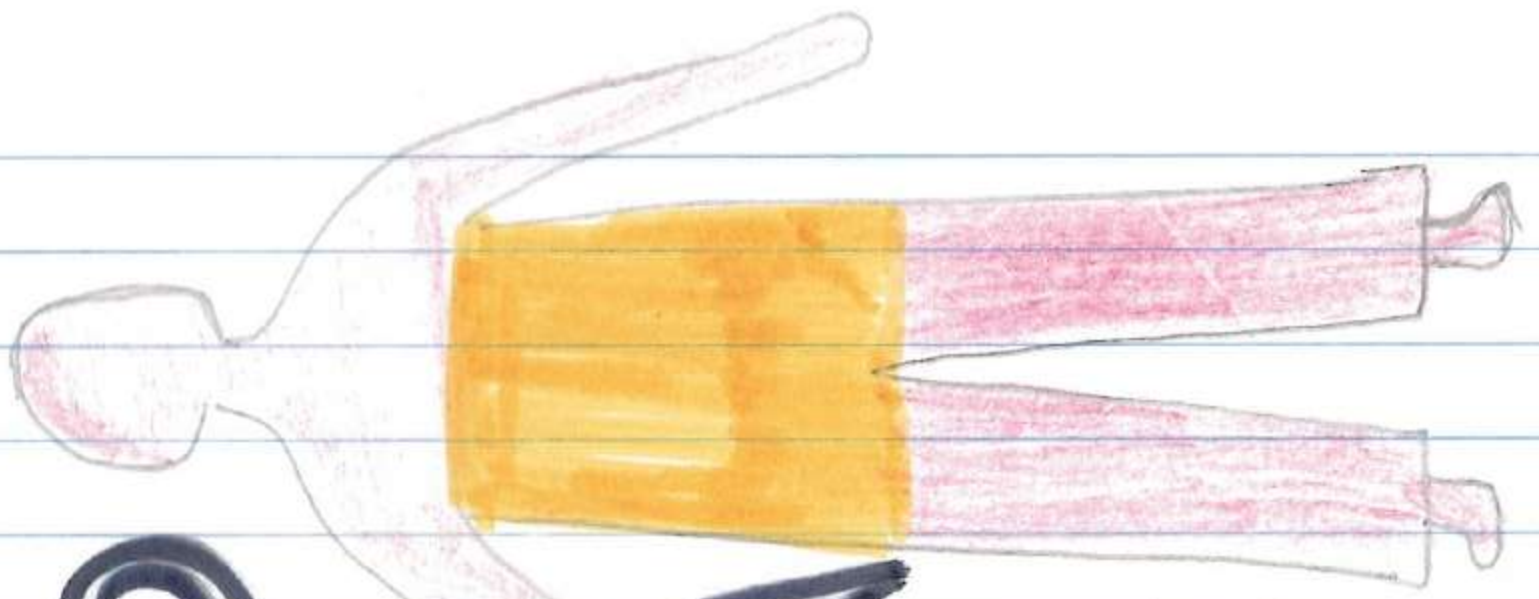
Cuando tienes uno de esos días en los que sientes que llevas meses buscando trabajo y has ido a varias entrevistas y siempre te preguntan, ¿cuál es tu nacionalidad? llega un momento que te da un bajón emotivo y te preguntas ¿y qué tiene que ver mi nacionalidad con si sé limpiar una casa, fregar platos o hacer un reparto?...

No les voy a negar que te sientes mal por un momento y te entristeces. Al salir de una de estas entrevistas entras al metro en Madrid y ves en el ascensor un escrito que dice "FUERA INMIGRANTES", entonces se te hace un nudo en la garganta y lloras. Ahí, en ese momento, piensas que ya pasaste por un momento muy difícil en tu vida, quizá el más difícil, cuando migraste y tuviste que separarte de tu familia físicamente, como si te cortaran parte de ti. Aún así sigues con vida, ¿entonces?...

¡No debes paralizarte! Debes saber que aunque estés atribulada no debes angustiarte, aunque estés en apuros no debes desesperarte y aunque te sientas derribada no estas destruida.

Date ánimo a ti misma confiando en que Dios tiene el control de todo y que jamás te dejará ni te desampará. No estás sola aunque te sientas así. Continúa con fe, y no por lo que ves, y así pronto tendrás la victoria.

Elimina de tu mente todo lo que corte la unión de tu familia y todo lo que impida luchar por tus sueños...



# ¡Que salga lo malo y entre lo bueno!

Por Lenis Araque

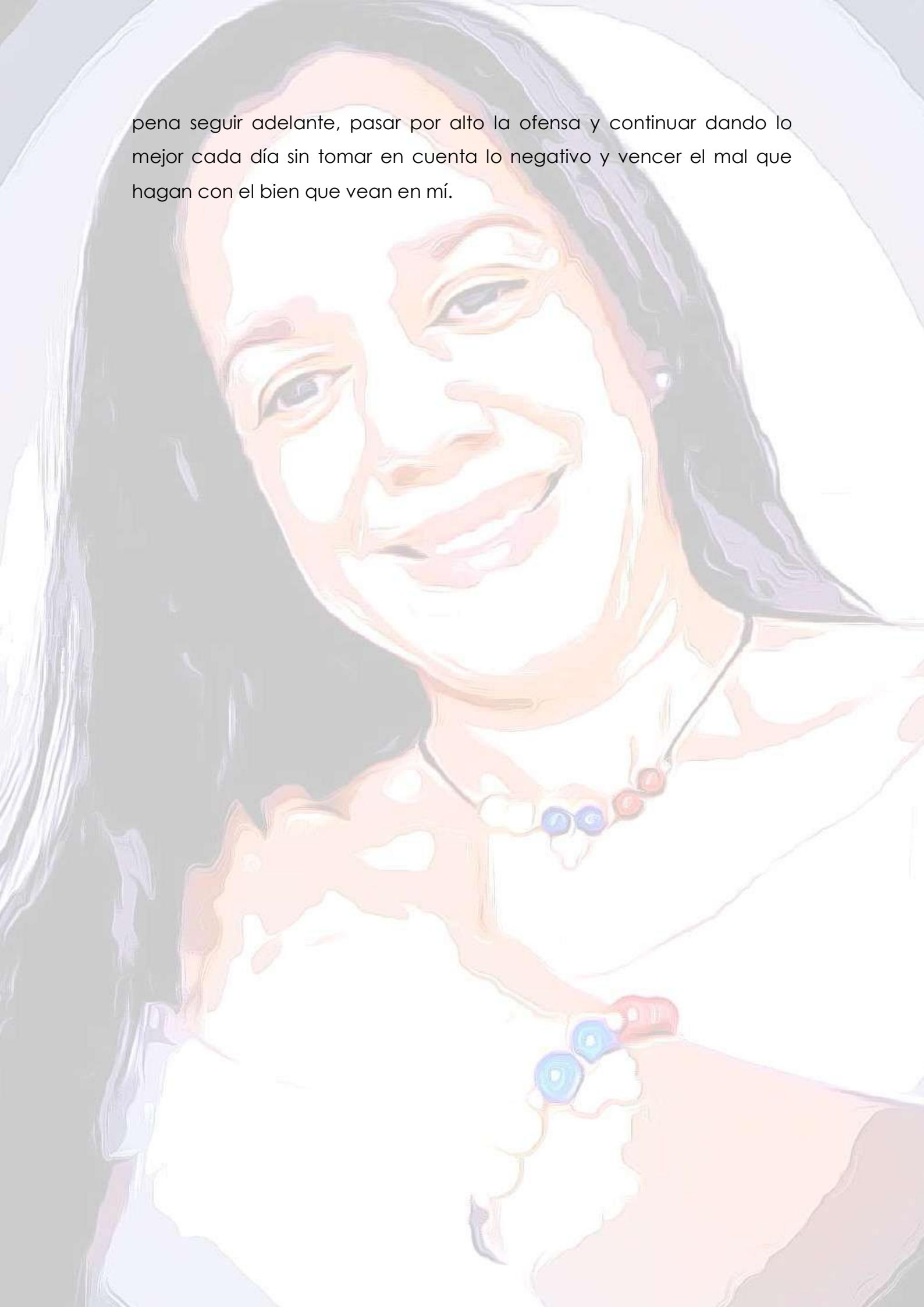
Cerca de los días de las elecciones presidenciales me encontraba trabajando de limpieza en una zona de inter-bloques de la ciudad de Madrid y se acercó un vecino con un tono de voz molesto porque según él estábamos limpiando por motivo electoral. Le explique que el proyecto que limpia estas zonas lleva años desarrollándose y que nuestra labor es la intervención para el mantenimiento adecuado de la limpieza y conservación y recoger información para mejorar los barrios. Al escuchar mi acento venezolano se molestó aún más y gritó: "hasta cuándo van a estar los extranjeros ocupando espacios de los españoles y quitándoles oportunidades a ellos... por eso no hay trabajo y hay tanta gente parada... ya basta de tanta invasión... váyanse a su país".

En ese momento respiré profundo y le dije que estábamos allí para que el lugar dejara de ser un basurero y que somos parte activa de las mejoras de la comunidad." No somos un problema, somos parte de la solución..."que si necesitaba una intervención específica de limpieza o realizar un comentario podía llamar al 010 y que nosotros servíamos al distrito con respeto, eficacia y eficiencia.

De esta situación aprendí que hay personas que se van a expresar de una manera que no es acorde y aunque no lo hagan con respecto no debo ponerme en su lugar ya que sé lo que soy y por qué estoy aquí. No hay que tomar los comentarios de una manera personal ya que si no vamos a vivir ofendidos la mayor parte del tiempo. Tenemos que recordar que las personas no nos hacen cosas; sino que las personas hacen cosas y nosotras decidimos si nos afectan o no.

Y yo decidí que esto no me iba a afectar recordando que tengo un hogar en Venezuela que depende de mí y que está sobre mis hombros no como una carga sino como una prioridad. Por eso vale la

pena seguir adelante, pasar por alto la ofensa y continuar dando lo mejor cada día sin tomar en cuenta lo negativo y vencer el mal que hagan con el bien que vean en mí.







# Crear en una misma

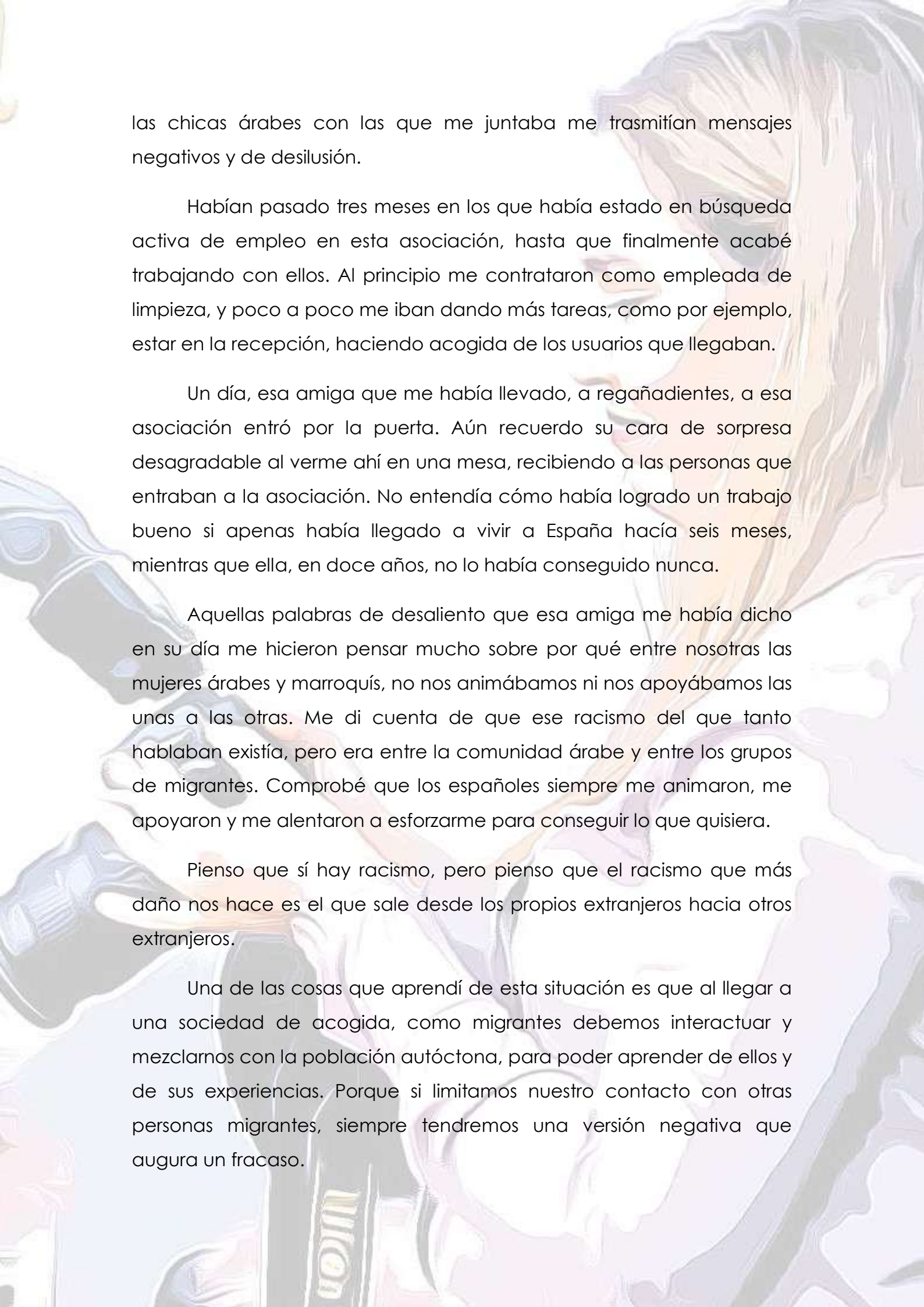
Por Najlae Alewi

Durante los cuatro primeros meses que viví en España escuchaba muchas cosas que se decían sobre los españoles. Quería saber cosas y preguntaba a gente árabe y marroquí. La mayoría me decían que en España había mucho racismo. Racismo era, de hecho, la palabra que más escuchaba.

Con el tiempo, me puse a estudiar y conocí a una chica con la que establecí una amistad. Le preguntaba a ella si sabía de algún sitio donde me pudieran ayudar a buscar trabajo. Me había comentado que ella iba a una asociación donde la ayudaban y me había prometido que algún día me llevaría con ella. Tras mucha insistencia, conseguí llegar a esta asociación, con el poquito español que hablaba entonces. Apenas sabía decir "hola, qué tal", pero me esforzaba mucho por aprender. En la asociación me apunté a los grupos de búsqueda de empleo y acudía todos los lunes y los miércoles. Me esforcé mucho para no faltar ni un día. La chica que me había llevado a la asociación ya había dejado de ir. Además todo el mundo decía que en España no había trabajo y que los españoles no darían trabajo a una chica como yo, que está recién llegada y apenas sabe hablar. Constantemente recibía mensajes negativos, sobre todo de la población árabe, pues eran los únicos con los que me podía comunicar.

Un día me reencontré en las clases con aquella amiga y al saber que aún no había conseguido un trabajo me dijo que lo mejor era que desistiera, que tanto esfuerzo no valía para nada y que como mucho, podría trabajar de limpiadora. Le contesté que no me importaba trabajar de limpiadora, que era una profesión digna.

Tras esa conversación me quedé pensando un rato... Esperaba que una compatriota mía me diera ánimos para seguir luchando y para conseguir algo bueno, pero me fui dando cuenta de que la mayoría de



las chicas árabes con las que me juntaba me transmitían mensajes negativos y de desilusión.

Habían pasado tres meses en los que había estado en búsqueda activa de empleo en esta asociación, hasta que finalmente acabé trabajando con ellos. Al principio me contrataron como empleada de limpieza, y poco a poco me iban dando más tareas, como por ejemplo, estar en la recepción, haciendo acogida de los usuarios que llegaban.

Un día, esa amiga que me había llevado, a regañadientes, a esa asociación entró por la puerta. Aún recuerdo su cara de sorpresa desagradable al verme ahí en una mesa, recibiendo a las personas que entraban a la asociación. No entendía cómo había logrado un trabajo bueno si apenas había llegado a vivir a España hacía seis meses, mientras que ella, en doce años, no lo había conseguido nunca.

Aquellas palabras de desaliento que esa amiga me había dicho en su día me hicieron pensar mucho sobre por qué entre nosotras las mujeres árabes y marroquí, no nos animábamos ni nos apoyábamos las unas a las otras. Me di cuenta de que ese racismo del que tanto hablaban existía, pero era entre la comunidad árabe y entre los grupos de migrantes. Comprobé que los españoles siempre me animaron, me apoyaron y me alentaron a esforzarme para conseguir lo que quisiera.

Pienso que sí hay racismo, pero pienso que el racismo que más daño nos hace es el que sale desde los propios extranjeros hacia otros extranjeros.

Una de las cosas que aprendí de esta situación es que al llegar a una sociedad de acogida, como migrantes debemos interactuar y mezclarnos con la población autóctona, para poder aprender de ellos y de sus experiencias. Porque si limitamos nuestro contacto con otras personas migrantes, siempre tendremos una versión negativa que augura un fracaso.

# Arcoíris de sabores

Por Sandra Del Valle

Vivo en un centro de acogida en el que convivimos personas de diferentes lugares, españoles/as y extranjeros/as. Allí se han dado muchas situaciones de racismo. Allí había una chica española que pertenecía a un determinado partido político, y de manera constante hablaba acerca de sus creencias religiosas, de cómo debía comportarse la gente en el centro, y en general de las ideas que sostenía dicho partido político. En principio esto no era problema, pero se convirtió en uno cuando comenzó a hablarme sin respeto, con desprecio, y de manera grosera en todas y cada una de nuestras interacciones. Para limar asperezas yo solía decir que yo no era de ningún partido político, ni de izquierdas ni de derechas, y que sencillamente estoy ahí, ni en un lado ni en el otro. Yo sólo quiero trabajar, luchar por mis sueños, salir adelante. Lo que sí defiendo en mi fe católica. Creo en Dios, y eso es así.

No podemos aceptar que nos humillen. No voy a aceptar que me traten mal por ser de otro país. Soy creyente pero no santa. Pido respeto, como el que yo doy. Para seguir en mi lucha me he dedicado a buscar trabajo, hacer cursos, hacer cosas que me refuercen: leer, caminar, escuchar música...

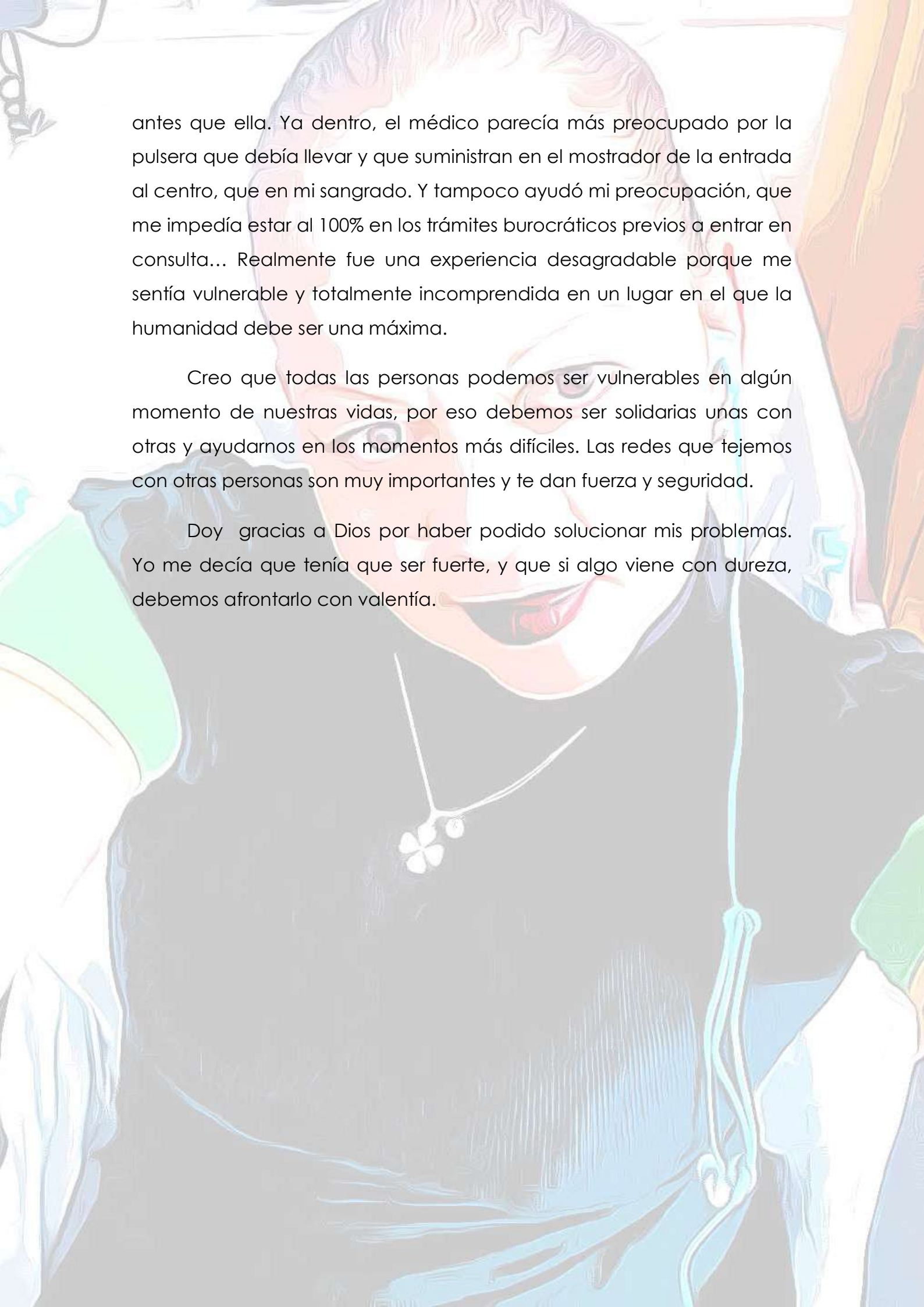
Oigo muchas veces y en distintos lugares que los inmigrantes venimos a quitarles el trabajo y mil cosas más, pero no es cierto. Venimos a contribuir al país con nuestro trabajo, cultura, buen hacer. Pero no es nuestra intención quitar nada a nadie. Nadie se fija en todo aquello que una persona migrante puede aportar a la nueva sociedad en la que se instala. La diversidad, la riqueza de culturas, los distintos saberes que se unen en una nueva sociedad variopinta y mestiza añaden aspectos positivos en la vida de todas las personas que convivimos en una sociedad.

## Fuerte y valiente

Por Sandra Del Valle

Por suerte soy una mujer de salud fuerte, pero no infalible. En una ocasión tuve que acudir a mi centro de salud con una urgencia, la primera en mi vida. Estaba preocupada porque nunca había tenido una hemorragia tan grande, y no sabía a qué se debía. Realmente no conocía el origen del problema. Cuando llegué al lugar, allí en la puerta, me encontré con dos guardias de seguridad. Mi problema era visible y evidente porque no podía contener el sangrado de ninguna manera. Como por suerte no suelo acudir a ningún servicio de emergencia, no sabía a dónde dirigirme dentro del centro. Así que les pregunté para que me orientaran. No se me olvidará jamás la respuesta que me dio aquel hombre por lo duro y feo de la misma: "Aquí vienen personas en peores condiciones que tú". Como es normal, no discutí el hecho de que hubiera otro tipo de urgencias, y le pedí de nuevo que me dijera a dónde dirigirme para ser atendida. De nuevo, con muy malas formas, me dijo: "Vete a que te tomen los datos, haces la cola como todo el mundo y espera a que te llamen". Al dirigirme a este señor, no pedí saltarme ninguna cola ni recibir un trato distinto al resto. Sentí que había algo detrás de esa respuesta, alguna creencia sobre mi persona, mi condición de mujer, o migrante, o persona vulnerable, que le despertó esa respuesta desagradable y poco empática hacia alguien que está sangrando fuertemente. No podía entender lo que ocurría.

Me dirigí al mostrador tal y como me había indicado el guardia, y allí tampoco le dieron importancia a lo que me ocurría. Ni siquiera médicos y enfermeras que pasaban por allí parecían ver mi situación. Decidí liberarme del paño que sostenía mi hemorragia para que pudieran entender mi petición, y fue ahí, cuando la sangre brotaba libremente, cuando una chica se me acercó, la que estaba a punto de entrar a consulta, la que me cedió su puesto para que pudiera pasar



antes que ella. Ya dentro, el médico parecía más preocupado por la pulsera que debía llevar y que suministran en el mostrador de la entrada al centro, que en mi sangrado. Y tampoco ayudó mi preocupación, que me impedía estar al 100% en los trámites burocráticos previos a entrar en consulta... Realmente fue una experiencia desagradable porque me sentía vulnerable y totalmente incomprendida en un lugar en el que la humanidad debe ser una máxima.

Creo que todas las personas podemos ser vulnerables en algún momento de nuestras vidas, por eso debemos ser solidarias unas con otras y ayudarnos en los momentos más difíciles. Las redes que tejemos con otras personas son muy importantes y te dan fuerza y seguridad.

Doy gracias a Dios por haber podido solucionar mis problemas. Yo me decía que tenía que ser fuerte, y que si algo viene con dureza, debemos afrontarlo con valentía.

***“No reniego de mi naturaleza, no reniego de mis elecciones, de todos modos he sido afortunada. Muchas veces en el dolor se encuentran los placeres más profundos, las verdades más complejas, la felicidad más certera. Tan absurdo y fugaz es nuestro paso por este mundo, que solo me deja tranquila el saber que he sido auténtica, que he logrado ser lo más parecida a mí misma”***

**Frida Kahlo**

Me gustaría contaros algo a todos y todas acerca de mi experiencia migratoria aquí en España y es que, la gran mayoría de personas que venimos a vivir con vosotros/as, cuando migramos lo hacemos para construir nuestras vidas, ya que el país donde nacimos nos ha arrebatado toda posibilidad de hacerlo...

Salimos porque no tenemos otra alternativa, es algo forzado, algo obligado, algo que no haces por ti misma, por vivir esa experiencia, eso es lo que la gente a menudo cree, pero no es así... De hecho hay una parte en la que creo que no se piensa y es que también salimos por las personas que queremos y que se quedan en nuestro país y que son quienes alimentan nuestras fuerzas en los peores momentos...

Cuando comienzas a pensar en migrar lo haces viendo el país al que vas a llegar como un sitio donde la vida es viable, un lugar “seguro”, donde hay protección e igualdad de ley para todos y todas, donde la vida va a ser atractiva... pero esto no es realmente tan simple, ni tan sencillo. En un nuevo país vives una nueva vida, te toca madurar, crecer, de hecho, jamás vuelves a ser quien eras... Además de repente el resto de personas empieza a mirarte de una forma que, normalmente, desconocías. Comienzan a hacer alusiones a tu acento, a cómo dices algunas cosas utilizando palabras diferentes a las que se emplean en el español que se habla en España, se extrañan de tu

manera de cocinar y comer, de la música que te gusta. Es como si dejases de ser alguien más y pasases a ser la otra, la de fuera, la desconocida y en las peores ocasiones, te ven como una amenaza o directamente como un peligro.

Además, hay algo más, a ti misma acostumbrarte a todos estos nuevos códigos te supone un esfuerzo constante, a veces titánico y en el que muchas veces te sientes muy sola.

Pero no todo es malo, ni mucho menos, las personas que migramos somos más conscientes de las cosas y dejamos de perder el tiempo, aprovechamos más los momentos con los seres queridos, con la familia, valoramos muchísimo el estar juntos. Aprendemos a ser felices con lo que tenemos, a que estar contentos es la única manera de poder seguir en pie.

Migrar es el comienzo de un nuevo capítulo en la vida, en el que una caída no significa un final, si no, que es la señal para que busques otras soluciones, nuevas ayudas, a veces personales, pero a veces, también institucionales. Se trata de seguir brillando. Si algo hay que borrarlo, se borra y reescribimos nuestra historia, si se deshila, pues lo tejemos de nuevo... la consigna es algo así como "continua, se fuerte".

Es fundamental rodearte de las personas que te dibujan la sonrisa en el rostro, alejarte de quienes te la borren. Lo que he aprendido como migrante es que a veces no necesitamos que alguien nos levante del suelo, si no tener quien se tumbe a tu lado y te llene de ánimo y fuerza hasta que tú puedas levantarte





MINISTERIO  
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA  
Y COOPERACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL  
DE NACIONES UNIDAS  
Y DERECHOS HUMANOS

# **Des-CONTANDO el racismo y la discriminación**

Relatos desde la mirada  
de mujeres migrantes

© Asociación Progestión  
Depósito legal: M-16447-2020  
Reservados todos los derechos.

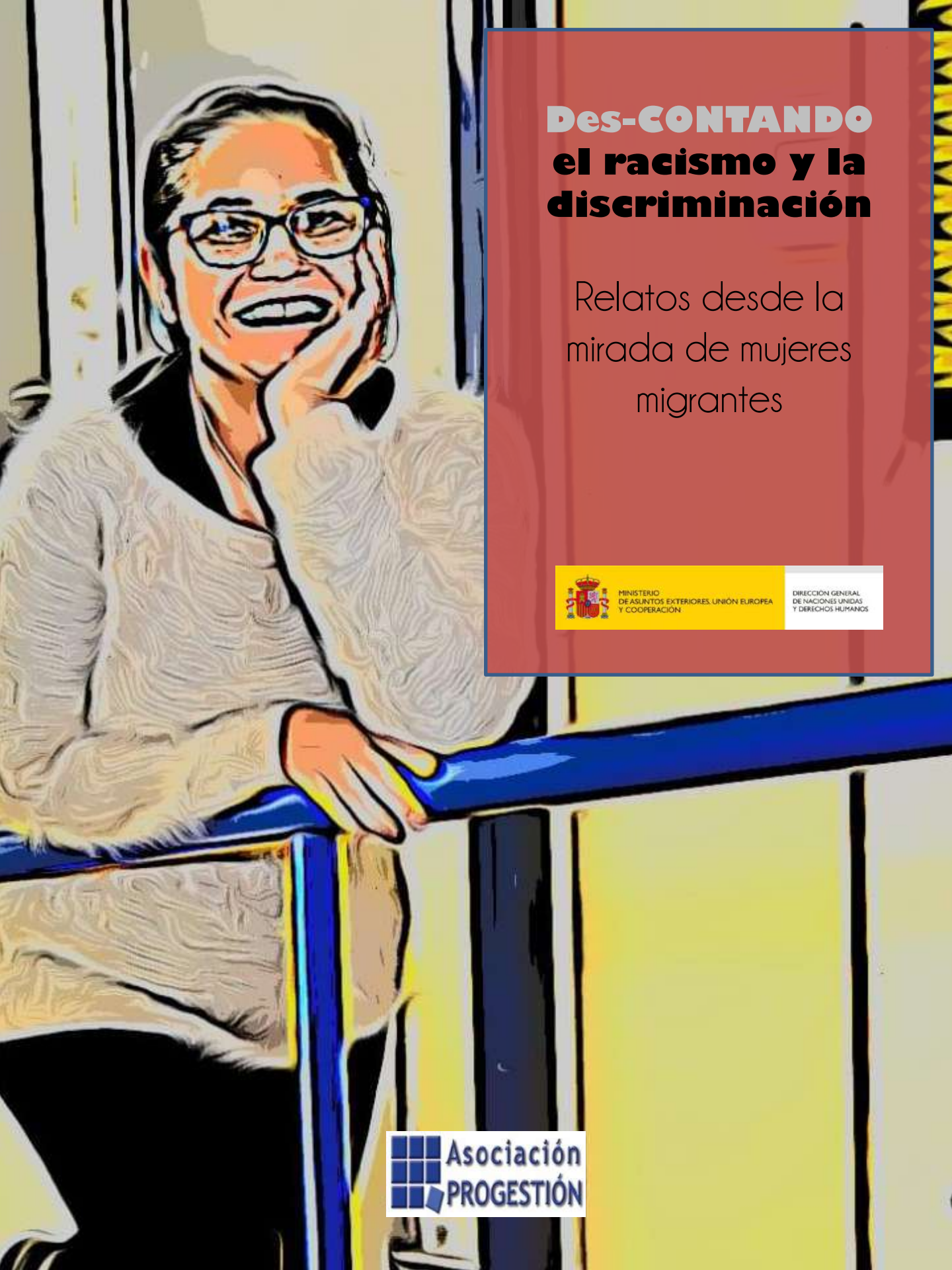
Edición:  
Asociación Progestión  
C/ Manuel Fernández Caballero, 4  
[www.progestion.org](http://www.progestion.org)  
[info@progestion.org](mailto:info@progestion.org)

Diseño y composición:  
Asociación Progestión

Esta publicación está cofinanciada por el Ministerio de  
Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación



[www.progestion.org](http://www.progestion.org)



# **Des-CONTANDO el racismo y la discriminación**

Relatos desde la  
mirada de mujeres  
migrantes



MINISTERIO  
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA  
Y COOPERACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL  
DE NACIONES UNIDAS  
Y DERECHOS HUMANOS