

VII Edición del premio **Voces Sin Olvido**

CONTRIBUCIONES 2026



voces
sin olvido

Celebramos con entusiasmo la séptima edición del concurso Voces sin olvido, un espacio que sigue creciendo gracias a la fuerza, la sensibilidad y la valentía de quienes participan. En cada una de las contribuciones artísticas se entrelazan historias de vida, memorias, desplazamientos y esperanzas, que nos recuerdan el poder de la palabra como forma de resistencia, identidad y encuentro.

Queremos agradecer profundamente a todas las mujeres que han compartido sus voces en esta edición. Sus experiencias no solo conmueven, sino que también inspiran y motivan a seguir generando espacios de escucha y expresión en torno al español como lengua de migración.

Asimismo, extendemos un agradecimiento muy especial al jurado calificador: a Sofía Castañón, poeta; a Yessica E. Socorro, finalista de la categoría hispanohablante en la VI edición del premio Voces sin olvido; y a Cristina Borrell, representante de ACNUR en España. Les agradecemos profundamente el tiempo, la sensibilidad y el compromiso con el que valoraron cada una de las propuestas recibidas. Su labor ha sido fundamental para hacer posible esta séptima edición del premio Voces sin olvido.

Nos alegra constatar que este proyecto colectivo ha llegado a su séptima edición, y confiamos en que siga creciendo como un lugar de memoria compartida y celebración de las voces que resisten el olvido. Independientemente de las ganadoras, agradecemos sinceramente la participación de todas las personas que enviaron sus textos. Este cuadernillo recoge todas las contribuciones recibidas en esta edición y esperamos que lo disfrutéis tanto como nosotras al prepararlo.

Para el Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados las palabras importan. Los discursos, sean estos escritos u orales, codifican realidades, construyen imaginarios, despiertan emociones, tienen poder. Las palabras dan forma a la manera en que miramos el mundo y a quienes lo habitan. En un contexto global marcado por el desplazamiento forzado, por fronteras físicas y simbólicas, y por retóricas incendiarias que deshumanizan y excluyen, el cuidado (del lenguaje, de la cultura, de la vida) se vuelve una responsabilidad compartida. Desde ACNUR celebramos iniciativas como Voces sin olvido, que reivindican la palabra como espacio de encuentro y contribuyen a conectar culturas, comunidades y personas. Proyectos como este generan empatía y comprensión, amplían la mirada y acercan lo aparentemente lejano, recordándonos que escuchar y leer al otro es también una forma de reconocer nuestra humanidad común.

Por eso ACNUR lleva ya siete años involucrado en este concurso, impulsándolo, acompañándolo y cuidándolo, como se cuidan a las personas, las palabras y las iniciativas, porque es importante. Formamos parte del jurado, pero también somos defensoras convencidas del poder transformador del lenguaje: un lenguaje que acorta distancias, que acerca diferencias, que abre diálogos y que humaniza realidades complejas. Voces es precisamente eso: un espacio donde las palabras tienden la mano, donde la diversidad cultural se valora por su riqueza, donde leer y escuchar se convierten en una emoción compartida. Cada edición reafirma nuestra convicción de que la narración puede ser también una forma de acogida y de que las palabras, cuando se usan con cuidado y conciencia, pueden y deben ser refugio.

Este compromiso adquiere un significado especial en un año en el que ACNUR conmemora su 75.º aniversario. Setenta y cinco años acompañando a personas forzadas a huir nos han enseñado que la protección comienza, muchas veces, por la forma en que se dirige la mirada y la atención, por como escuchamos y respetamos, por tratar a todo el mundo con dignidad. Iniciativas como este premio dialogan plenamente con esa manera de entender el mundo, al situar la palabra en el centro y reconocer su capacidad para preservar la memoria, combatir el olvido y construir vínculos.

A lo largo de estas siete ediciones, las participantes han logrado despertar en nosotras una sensibilidad que compartimos: la atención a los ritmos, a los matices escogidos con cuidado, a las imágenes que construyen sentido y emoción. Los textos nos han permitido dejarnos llevar, alejarnos para acercarnos y sentir que se puede pertenecer a muchos lugares a la vez. Cada edición nos invita a leer despacio, a sumergirnos en relatos y a dejarnos atravesar por historias que, siendo singulares, resuenan de forma profundamente universal.

Este premio nos recuerda que escribir es un acto de valentía y de generosidad, y que leer con atención es una forma de compromiso. Gracias a quienes hacen posible este espacio y, muy especialmente, a quienes han compartido aquí sus palabras y su voz. En ellas encontramos, una vez más, la certeza de que las emociones nos unen y de que, al leerlos y escucharnos, nos reconocemos.

Marco en amarillo una duda sobre las ediciones porque no tengo el histórico de la participación de ACNUR. Como desafortunadamente Edelmira ya no trabaja en la organización, no tengo esa información, ni tampoco mucha claridad sobre la hora, el sitio, el formato, y lo que esperáis de mí/ACNUR durante el evento de la semana que viene. Imagino que habrá una presentación, que tenéis una escaleta, no sé si se esperan unas palabras, etc. Lo que me indiquéis lo prepararé con todo el gusto. Me acompañará nuestra responsable de Comunicación Digital y Contenidos, Lurdes Calvo, en cc, que ya ha cubierto ediciones anteriores.

Gracias de nuevo al equipo de la Cátedra por contar con ACNUR y por el cuidado puesto en todo el proceso, y ojalá por muchos años más.

Cristina Borrell
External Relations Associate ACNUR España

Ser parte de este jurado ha sido una experiencia muy especial y profundamente significativa para mí. El año pasado estuve al otro lado, como participante, y hoy poder leer estas historias desde este lugar ha sido, sin duda, un privilegio.

Ambas experiencias han sido hermosas, pero distintas. Como participante, escribes desde lo más íntimo; como jurado, lees desde el respeto, la empatía y la admiración. Y en cada texto he podido sentir, más que evaluar, la fuerza, la valentía y la sensibilidad que hay detrás de cada voz.

En cada historia hay mucho más que palabras: hay recuerdos, raíces, emociones y caminos recorridos. Se percibe claramente cómo la lengua se convierte en hogar, en refugio y, muchas veces, en una forma de reconstruirse sin dejar de ser quienes somos.

Como extranjera, me he visto reflejada en muchas de estas vivencias, en esa sensación de estar entre dos mundos, de aprender a nombrar la vida de nuevo y de ir encontrando poco a poco tu lugar.

Gracias de corazón a todas las participantes por compartir sus historias con tanta autenticidad. Este libro no solo reúne relatos, sino experiencias que se sienten y que dejan huella.

Yessica E. Socorro Pérez

EL MAPA EN MI GARGANTA: UN PUENTE ENTRE DOS ORILLAS

A menudo me dicen que hablo rápido, que las palabras escapan como si tuvieran prisa por llegar al mar. Lo que pocos perciben es que, en este acento barranquillero, no hay omisiones, sino herencias. Habito un tejido vivo donde el Caribe abraza a Andalucía y a las Canarias en un romance renovado con cada palabra. Esta esencia no se fractura; fluye con la fuerza de un río que reconoce su origen en cada desembocadura.

Llevo grabada en el paladar esa aspiración de las eses que los puristas confunden con un vacío, pero que para mí es el soplido del viento en el puerto. Es la huella de marineros sevillanos y gaditanos que, al desembarcar en La Arenosa, nos regalaron su ritmo acelerado y esa gracia para acortar las sílabas. Cuando suelto un «¡ajá!» rotundo, activo un mecanismo de memoria transatlántica. Mi voz es un refugio que huele a salitre, a la piel del río mezclándose con el mar y a ese aroma a ¡pescao! fresco que inunda el mercado, recordándonos que somos hijos del agua.

En mi ciudad, la emoción se deletrea con una vibración que sacude el pecho bajo el sol ardiente. Esa cercanía del «ustedes» nos delata como herederos de la migración canaria, alejándonos del «vosotros» peninsular para hermanarnos en una confianza distinta. Es la misma bacanería de nuestra gente: esa disposición del alma para la alegría, el abrazo espontáneo y para entender que la vida, pese a cualquier **tronco e' problema**, se resuelve con una sonrisa, brisa fresca y una historia compartida en el bordillo.

Esta forma de hablar no solo suena, también se baila. Cuando el tambor despierta el Carnaval, el léxico se traslada a los pies y el cuerpo es un diccionario de gestos. Comprendo entonces que mis caderas no mienten; tienen su propio idioma y el compás de una cumbia que no necesita traducción. Existe una conexión mística entre el cuero, la flauta de millo y el giro de la pollera; es el lenguaje del movimiento.

Poseer este acento es cargar un plano secreto en la garganta. Donde otros escuchan caos, yo encuentro la precisión exacta del alma. Un «**cipote**» de alegría es la inmensidad del río Magdalena chocando contra el océano. Habitar este registro me abre ventanas al

Guadalquivir y puertas al Teide, aunque los cimientos de mi discurso se hundan, irrevocables, en la arena de mi tierra.

Al final, mi voz no busca moldes rígidos, sino derramarse como el agua. Al expresarme, convoco a mi historia, a mi puerto y a esa aleación de pueblos que transformaron el idioma en un pulso que late y transpira. Hablar es el derecho a ser yo misma, un puente de palabras que siempre me devuelve a mi amada Curramba, la bella y eterna.

Rosana Cárdenas
Colombia

TÍTULO: Entre dos cielos, te volviste casa.

Debí escribirte, debí escribirte hace tanto, pero quizá. Aun no estaba preparada.

Hace 8 años me recibiste, sin saber absolutamente nada de mí, me abriste tus puertas sin yo tener nada, me abrazaste sin conocerme, no preguntaste de donde venía y me aceptaste aun cuando no era mi mejor momento, porque viste mi mirada ilusionada pero también esa tristeza en mis ojos y aun así, me hiciste sentir en casa, sin tener que darte explicaciones sobre el dolor de todo lo que dejé.

En ese momento habías recibido ya a varios amigos, que para mi fueron puente, para tener donde llegar, un techo donde comenzar a adaptarme a ti y a construir nuevas cosas, juntos.

Me diste oportunidades, trabajos, cosas que nunca había hecho, me demostraste de cuanto soy capaz, derribaste mis barreras mentales, que me hacían creer que solo puedo ser “esto” o “aquello”. Por ti puse mi carrera en pausa y decidí apostar por mis pasiones.

Gracias por entender mis palabras, esas que digo distinto, esas que me cuesta tanto olvidar, porque sin juzgar, las entiendes y nunca has intentado cambiarme, al contrario, me has permitido ser yo en espacios donde siempre he podido conservar mi esencia.

Gracias por dejarme llorar tantas veces. Por rodearme de historias parecidas a la mía que me permiten entender, que no estoy sola.

Gracias por dejarme nombrar mis comidas y regalarme rinconcitos donde puedo seguir disfrutándola, pero a la vez rodearme de tus sabores...

Gracias por enseñarme a vestirme para tus cuatro estaciones, por hacerme entender que en invierno la ropa tarda un montón en secar, por permitirme disfrutar tus días largos de verano, por enseñarme cosas tan simples como moverme en tus calles, ir en autobús o en metro, caminar y perderme y pedir ayuda, cuando la he necesitado. Gracias por permitirme con el tiempo entender lo que es vivir en calma y sin miedo, poder salir por la noche y sentirme segura, aunque mi mamá me siga escribiendo desde lejos: “hija, no llegues tarde”. Mi vida se volvió diferente a la burbuja de mi ciudad, y te parecerá raro, pero todo esto tan simple, tuve que aprenderlo contigo.

Gracias por enseñarme que sigo siendo de allá aunque viva aquí, y no sentir celos con esto. Ya no soy la misma, me cambiaste, pero ahora soy quien quiero ser y desde este anonimato que me regalas, donde nadie me conocía, he aprendido lo que significa la verdadera libertad.

GRACIAS porque Nunca me has preguntado cuanto tiempo estaré aquí, de hecho, me has hecho sentir que puedo quedarme para siempre. Por permitirme empezar otra vez sin borrar mi historia y lo que soy, por reconstruirme una y mil veces. Por convertirte en casa, para mi y para tantos como yo. Simplemente, Gracias.

María José Couto
Venezuela

El idioma en el que lloro

Cuando llegué a España, descubrí que hablaba el mismo idioma y, sin embargo, nada sonaba igual. Las palabras eran correctas, comprensibles, incluso elegantes, pero no tenían el mismo peso. Era como usar la ropa de otra persona: abrigo, cubre, funciona, pero no reconoce tu cuerpo.

Aprendí a ajustar el vocabulario: coche en lugar de carro, zumo en lugar de jugo, vale en lugar de listo. Era una gimnasia discreta para no obligar a nadie a descifrarme. La lengua, entendí, también puede ser una forma de cortesía.

Lo que no supe modificar fue el acento. Se colaba por las rendijas, se instalaba en las vocales, en las eses, en cierta música involuntaria que delataba de dónde venía, aunque yo no lo dijera. “Qué bonito hablas”, me decían, y en esa amabilidad siempre había una pregunta.

Durante el día funcionaba: trabajaba, compraba, respondía correos. Podía sostener conversaciones sin sentirme extranjera. Pero por la noche, cuando hablaba con mi madre por teléfono, la voz me cambiaba sin permiso. Las palabras volvían a su forma original, más tibias, como si hubieran estado esperando todo el día detrás de los dientes.

Fue entonces cuando lo entendí: no se emigra solo con el cuerpo. También emigran las palabras que aprendiste primero, las que nombraron tu infancia, las que te consolaron antes de que supieras escribirlas. Viajan contigo, aunque no tengan papeles.

Aquí puedo explicar cómo estoy. Puedo describir mis días y mis logros pequeños. Pero cuando algo duele de verdad —una noticia, una nostalgia, un miedo súbito— mi boca busca otra música. No es decisión: es reflejo, como llevarse la mano al pecho.

Entonces comprendo que el idioma no es solo herramienta para comunicarse, sino el lugar donde aprendimos a sentir. En la lengua de aquí puedo ser eficiente, cordial, incluso feliz. En la lengua de allá soy hija; soy la niña que aún cree que alguien vendrá a arreglarlo todo; soy la persona que fui antes de aprender a despedirme.

A veces me pregunto si algún día dejaré de llorar en ese idioma. Si la vida nueva terminará por absorber también esa zona secreta donde todavía respiro como antes. No estoy segura de quererlo: perder esa lengua sería perder el mapa de quién fui.

Porque hay cosas que solo existen cuando se nombran como las nombrabas entonces: una ternura que cabe en diminutivos imposibles de traducir; la forma exacta de decir “todo va a estar bien” sin que suene a frase hecha.

Vivir aquí me ha dado palabras nuevas, pero también me ha revelado cuáles son irremplazables: las que no se adaptan, las que no negocian, las que siguen pronunciándose igual, aunque nadie alrededor las reconozca.

Quizá por eso, cuando lloro, lo hago en voz baja. Y cuando alguien me pregunta de dónde soy, respondo con calma: de un lugar donde las palabras todavía tienen casa. No para ocultarlo, sino para escuchar con claridad esa otra lengua que todavía me sostiene: la única en la que el dolor no necesita explicaciones, porque nació allí conmigo.

Luisa Fernanda Moreno
Colombia

La fuerza de lo frágil



Manuela Colomino
Argentina

Voces en mi cabeza. Bitácora de una vida en construcción

Tuvimos que sanarnos en silencio, sin público y sin cobrar entradas. Algunas historias están escritas en la piel y en esa forma de sostener la mirada para que no se escape por los ojos.

Lucía cruzó la frontera con la barbilla tan alta que parecía Mis Venezuela recibiendo su corona; se colgó una medalla al: “*Mérito Emocional: Cero Lágrimas*”. Anota un punto Lucía. Vas ganando. En su maleta no solo llevaba ropa, sino un guion original de “*El Paraíso Prometido*” una secuela donde todo saldrá bien a la primera, con filtros de Instagram incluidos. Sin embargo, al aterrizar a su destino, le aplicaron un recorte presupuestario, digno de una producción independiente. Su red de apoyo se desvaneció como algodón de azúcar en un aguacero, y el pánico intentó colarse en su equipaje.

Las voces en su cabeza no eran un coro afinado, eran una reunión de condominio un domingo a las seis de la tarde. Estaba La Nostalgia, que insistía en que el pan local olía a tristeza y La Consejera, recordándole que su medalla de cero lágrimas estaba por caducar. Pero su favorita era La Artista, que analizaba la nueva ciudad y sus grietas como si fuera una exposición en el Reina Sofía:

— No está escarapelado Lucía, son “texturas históricas”. Como tus canas, queridas: son *vintage*. —

Adaptarse no era borrar quien era, sino editar los diálogos internos. Lucía decidió que, si ella era la autora, el Miedo dejaría de ser un drama para convertirse en ese personaje fugaz cómico que siempre tropieza con los cables. Aprendió que perderse con su GPS de humor retorcido de una mujer aventurera, era, a veces encontrarse de nuevo.

Sin embargo, el ruido volvía. Sus pensamientos volaban a su tierra natal, queriendo empujar el tiempo para que su familia llegara ya. Y otra vez, su personaje fugaz, queriendo aparecer. ¿A que le tenía miedo realmente? La voz más honesta soltó la verdad sin anestesia. “¿tienes miedo a que, cuando lleguen, no seas la versión de ti que ellos esperaban?”

Antes de que la duda se instalara a vivir sin pagar alquiler, apareció la voz de La Doña, esa qué rara vez habla, pero, manda. – Vamos Lucía, que lo estás haciendo sorprendente. ¡Date crédito mujer! Que el paraíso no es un lugar, es la capacidad de transformar y ajustar el lenguaje mientras encuentras el camino. Somos las consecuencias de nuestras decisiones, así que elige: “¿serás un personaje de telenovela al estilo de Lupita Ferrer o vivirás desde el agradecimiento?”

Lucía comprendió que su lenguaje es su refugio y su identidad una obra en constante edición. Porque al final, la verdadera frontera no es la que cruzas con un pasaporte, sino la que superas cada mañana con las palabras que te hablas a ti misma para afrontar la tierra elegida.

Cualquier parecido a la realidad, no es casual; es una historia basada en hechos reales.

Mirelys Morales
Venezuela

Viento y mar

Todo migrante vive lejos. No solo de su país, sino del viento que le hablaba, del olor de su casa y los nombres de las calles que se aferran a sus recuerdos. Quizá soy yo quien se amarra a ellos. Definitivamente me amarro a la risa de mis padres, al olor de mi abuela y al canto de las ranas por la noche. Es paradójico que el viaje que comenzó hace siglos continúa conmigo, haciendo el viaje de vuelta. Esos viajeros antiguos descubrieron un Nuevo Mundo que ahora, para mí, es un mundo viejo. En este país hablo descifrando palabras, acomodando pronombres y aferrándome a mi acento, aunque ahora acentúe como ellos.

Aquellos navegantes que llegaron a la costa venezolana en tres carabelas nos legaron su religión y su lengua. Una lengua casta y llana que se hizo puente para transitar en ambos sentidos. Ellos emprendieron el viaje con velas, como alas sobrevolando el mar. Aquel viejo mapa no les dijo cómo llegar, pero fue el inicio de futuras travesías. A mí, la historia compartida me mostró la ruta. Mi viaje fue más parecido a la migración de las aves. De hecho, un ave de metal contenía mi equipaje, las recetas de mi madre y también a mí.

Los migrantes conservamos las maletas sin importar cuánto tiempo haya pasado. Sentimos que no las trajimos, sino que vinimos dentro de ellas. Una parte del migrante quiere volver a empacarse. Pero con el tiempo entendí que, sin darme cuenta, aquí ya me habían hecho lugar.

Un forastero se siente sin espacio hasta que un día ríe y comparte la mesa con los nativos. Me pasó a mí cuando una familia española me invitó a comer. Ellos sirvieron la paella como muestra de nobleza. Luego yo les ofrecí unas arepas como quien ofrece su morada. Después de compartir, comprendimos que no había cartas bajo la manga, sino raíces entrelazadas sobre la mesa. Con los años descubrí que mezclo sus sabores con los míos y que ellos repiten palabras de mi país con acento que simula el mío para que sepa que me escuchan. Cada gesto, cada plato, cada palabra me hace sentir que ya no soy visitante.

Admito que extraño frutas que aquí no se cosechan, pero tengo los frutos de mi siembra. Así se tejen lazos y aparecen motivos para quedarse, mientras una tierra y otra tiran de mí. El viento llama a las aves migratorias y el océano llamó a las carabelas de los antiguos navegantes. Yo me traje el viento y el mar conmigo.

Aliser Andrade
Venezuela

Una voz

Una voz a lo lejos se escucha,
Aquel sentimiento de añoranza
Cual león dormido, se levanta.

Ese aire, ese andar de sus palabras,
Cada letra va danzando por su boca,
Una marinera se va formando al hablar.

Suena a océano esmeralda,
A gigantes montañas,
A selvas encantadas.

A divinos manjares,
A orgullo blanquirrojo,
A colores todo el año.

¡Oh, dulces oídos bendecidos!
¡No lloren más, no lloren más!

Mía Rospigliosi
Perú



Retoño en Otoño

Zzzzziiip...

El ras de la cremallera fue como arrancarme una tirita de golpe. En esa maleta, a punto de reventar, intenté embutir mi vida entera. Aun así, faltaban muchas cosas.

No cabría la danza del calor, junto a la brisa del cerro, que enfriaba el sudor de mi cuerpo en las tardes. No había espacio para las cosas que planeaba ser en el futuro, ya no había planes. Tampoco cabrían mis latidos, a mil por hora, al abrazar a mi papá tras semanas sin verle.

No cabrían jamás las lágrimas que cayeron sobre ella.

Aún me pregunto si mi madre las habrá visto, o si logró pretender no hacerlo. Esperaba que intentara animarme, regalarme algo de su sabiduría. Pero siento que ella estaría igual de vacía que yo. Tal vez, a falta de más palabras, solo me dijo:

“Échale pichón, mi niña”.

Me lo había dicho muchas veces, y para muchas cosas. Solo que ahora parecía mucho más importante.

Esas palabras se quedaron en ella hasta que nos despedimos, estaban en su mirada y en el último apretón que me dio sobre el dorso de la mano.

Hoy la brisa del río Duero me las trae de vuelta mientras camino por la Playa de los Pelambres. Siento que intenta imitar el tacto de mamá. Que intenta imitar la brisa de mi casa. Pero le falta el calorcito eterno de mi hogar.

La fuerza de este ventarrón desviste a los árboles cerca de mí, lanzándome una lluvia de hojas de hermosos colores cálidos. Muy parecidas a los intensos gradientes ámbar, naranja y rojo con manchitas negras en los mangos de nuestro patio. Pero en lugar de su olor dulce, mi nariz recibe el perfume húmedo del otoño.

¿Qué tendrá este aire que intenta hablar? Que al pasar por el Puente de los Poetas, escucho versos donde solo resopla el viento. Quizá es mamá, pensando en mí desde lejos. O solo soy yo, porque lo único que no ha pesado en mi equipaje han sido las palabras que traigo conmigo.

Soy yo recordando que “le eche pichón”, que “al mal tiempo, buena cara”, que “después de cada noche amanece”. Soy yo riéndome sola, recordando a mi papá decir que “hay que ponerse las alpargatas, porque lo que viene es joropo”.

Pensaba que todas esas palabras se quedarían allá, fundidas a cada persona, pero sorprendentemente cruzaron el océano y volaron junto a mí en cada vocal, en cada expresión que me recuerda quién soy.

Soy el idioma de mi hogar, la danza entre el calor y la briznita, las historias que me acompañaron al crecer. Soy esas palabras que escucho todos los días y que, aunque sea español, muchas son nuevas para mí, porque esas también se quedan conmigo.

Soy un retoño en otoño. Porque con estas palabras, mi historia no se congela ni se olvida, florece.

Gineska Calzadilla
Venezuela

Corrección

La primera vez que dije “**a la final**” se rió.

-Aquí se dice **al final**- me corrigió-.

Estás en España.

Lo dijo con la seguridad de quien cree que el idioma tiene dueño.

No discutí. Pensé en las tantas palabras que cruzaron el océano hace siglos, apretadas en barcos de madera, mezclándose con otras miles de lenguas, aprendiendo nuevas formas de respirar.

Muchos años después volvimos a hablar.

En medio de una frase, sin darse cuenta, le saltó decir:

-Bueno... **a la final todo lo dije sin pensar**-.

No lo corregí.

A la final entendí:

el idioma que trajeron en barcos hace siglos

también aprendió a desobedecer.

Yesenia Duarte
Venezuela

Soy gota

Soy una gota de tinta expuesta en un folio,
apilada entre cientos, miles, millones de otras gotas;
reducida a un número que el burócrata cuestiona,
a un código frío que espera ser aceptado.

Ahí yazgo, perpetua en la blancura del papel,
junto a otras que se perdieron en el mapa
y otras que, como yo, aún buscan esparcirse.
Siento la insignificancia con la que leen mi nombre,
la monotonía de la mano que decide
si rasgar mi historia o apilarla en el olvido.

Soy solo eso, una gota.
Pero me siento aún más pequeña al cruzar la puerta,
cuando salgo del papel y me golpean las cascadas:
corrientes brillantes de colores que no conozco,
sonidos que se deslizan como música entre las partículas,
infectando el aire con un aroma que me es ajeno.

Yo reconozco esa sensación.
Yo fui parte de una cascada viva, de un río vibrante
donde el gozo y la pertenencia no necesitaban una firma.
¿Qué me hizo preferir esta pequeñez?
¿Por qué elegí ser un punto aislado en un mundo que brilla
sin que yo logré, todavía, ser parte de él?

Ellos cantan una melodía que mis oídos no traducen,
bailan sobre suelos que mis pies no tocan
y ven colores que mis ojos aún no distinguen.
Y ellos... ellos a mí no me ven.

Soy una gota de tinta en un folio extraño,
pero quiero aprender a ver sus colores.

La voz que no se apaga

Beatriz tenía setenta y cinco años cuando cruzó el mar, dejando atrás un país que ya no reconocía. No partió por aventura, sino porque la vida se volvió imposible bajo un régimen que ahogó la esperanza. En su bolso cabía todo su pasado: un rosario sin cruz, una carta amarillenta y una lengua herida, hecha de silencios y recuerdos. En Madrid, el aire le resultó extraño. Las voces eran las mismas, pero no sonaban igual. Las palabras que antes eran abrigo ahora parecían huecas: “vecindad”, “mañana”, “cafecito”... todas traían ecos de lo que perdió. A veces se sorprendía llamando “mi amor” a la gente del mercado, y ellos le respondían con una sonrisa gentil, sin saber que en su acento viajaba una patria entera.

Beatriz aprendió que vivir lejos es hablar con otro ritmo. A fuerza de nostalgia, descubrió que su idioma también podía ser puente. En el centro de mayores, enseña canciones venezolanas que ya no se cantan allá y, cuando los demás intentan seguirle el tono, se ríe con dulzura y piensa: “Al menos esto nadie puede quitármelo”. En esos momentos, siente que rescata algo más que una melodía: rescata una forma de estar en el mundo.

Cada llamada con su familia es una herida nueva. Pregunta por el clima, por la vecina que aún resiste, por el muchacho del barrio que partió rumbo a Chile, por la prima que ya no consigue medicinas. Y cuando cuelga, el silencio pesa. Entonces recurre a las palabras como quien busca oxígeno: escribe en un cuaderno frases, giros y recuerdos que la reconcilian con lo que fue. “Mi idioma sigue vivo”, anota un día. “Yo también”.

Las noches son largas. Recuerda los apagones, las ventanas cerradas, los susurros para hablar sin ser escuchados. Allí aprendió que una lengua también puede ser una forma de esconder la verdad o de sobrevivirla. Aquí, en cambio, se le ha vuelto compañía, consuelo y testimonio. Cada palabra dicha sin miedo le devuelve un pedazo de dignidad que creyó perdido.

A veces, mientras camina por las calles frías, pronuncia palabras solo para oírse viva. Las saborea despacio, como quien vuelve a tocar una reliquia. Ya no le teme al acento, ni a las lágrimas que no salen. Porque entiende que la identidad no se queda en el territorio, ni en los documentos, sino en la manera en que uno nombra el mundo, en la música íntima con que el alma reconoce su casa.

Beatriz no sabe si volverá, pero ha encontrado un refugio en las sílabas que todavía la nombran. Su voz, quebrada por los años, suena como un hilo persistente que se niega a desaparecer. Habla despacio, con el tono de quien sobrevivió a demasiadas despedidas, y repite, como una promesa:

“Mientras hable, Venezuela vive en mí.”

"Alma Ventura"

Delma Muller
Venezuela

TÍTULO: HISTORIA CLÍNICA DE UN TRASPLANTE DE VOZ

Paciente: Mujer adulta. Residente de primer año en latitud ajena.

Motivo de consulta: Disfagia emocional aguda y afonía identitaria. Sensación de cuerpo extraño en la laringe al intentar conjugar el futuro en una tierra nueva. La paciente refiere que, desde que emigró, las consonantes se le astillan en la garganta, produciendo laceraciones invisibles en su identidad al hablar.

Antecedentes biopatológicos: Desarraigo severo. Extirpación súbita del ecosistema fonético materno, con conservación intacta de la memoria olfativa. Relata haber atravesado husos horarios y fronteras de papel, desarrollando una intolerancia sistémica a la burocracia que la reduce a un cupo extranjero y a la humedad de los zaguanes anónimos.

Exploración física:

A la inspección general, facies de cansancio crónico y una mirada con isquemia por nostalgia.

A la auscultación, se advierte una arritmia marcada entre la emoción sentida y la palabra articulada: el ventrículo izquierdo late al compás de la tierra que dejó, mientras ausculto su silencio y advierto cómo su respiración intenta sobrevivir a un enjambre de prisas y semáforos en la estepa castellana.

En la cavidad oral, el músculo lingual presenta hipertrofia por el esfuerzo titánico de la traducción simultánea del dolor. Se palpan microfisuras en las cuerdas vocales, lesiones compatibles con la retención prolongada de silencios de trinchera. Calló durante meses por miedo al estigma de su acento, temiendo que abrir la boca equivaliera a abrir en canal su propia vulnerabilidad frente a la lejanía.

Pruebas complementarias:

La analítica revela niveles críticos de soledad y un déficit grave de pertenencia. No hay ciencia que ampute la añoranza. La radiografía torácica muestra un corazón

ensanchado, obligado a albergar dos geografías simultáneas para que ninguna patria perezca por hipoxia.

Juicio clínico:

Síndrome de Rechazo al Injerto Léxico. El sistema inmunológico de su identidad genera anticuerpos contra un idioma que percibe como invasor. Se observa un cuadro de disonancia clínica entre la mujer que fue y la que la sociedad de acogida le exige ser. Riesgo inminente de necrosis del "yo" si no se logra la revascularización de la memoria.

Evolución clínica (Epicrisis):

Durante el primer trimestre, el tejido emocional rechazó la nueva sintaxis, provocando un encapsulamiento defensivo. Se pautó un tratamiento de choque: exposición progresiva a la luz de este entorno y dosis masivas de resiliencia intravenosa. Se procedió a desbridar el miedo. Al cuarto mes, el broncoespasmo de la incomunicación cedió. El idioma adquirido comenzó a irrigar zonas de la identidad que estaban paralizadas. La paciente ya puede reír sin pedir permiso y llorar con un vocabulario que, por fin, la abraza.

Pronóstico y plan de alta:

Favorable. Se contraindica terminantemente la amputación del acento de origen; se certifica que ese tejido cicatrizal es la brújula antigua que sostiene la estructura anatómica de su dignidad, el único asilo posible. El cuerpo ha asimilado la nueva lengua como un órgano vital trasplantado con éxito. Se ha logrado una simbiosis perfecta. Ha desarrollado inmunidad definitiva contra el olvido.

Alta médica concedida: la paciente ya respira a pleno pulmón en dos mundos.

Lietty Navarro
Cuba

El hogar que suena en mí

Hace 15 años dejé mi país. Entonces me parecía que estaba dejando no solo mi ciudad y mis seres queridos, sino a mí misma. Lo más difícil no fue hacer las maletas (en realidad solo una maleta), sino entender en quién me convertiría allí donde nadie conoce mi historia y no oye mi lengua materna.

Mi lengua siempre fue mi apoyo. Reía, discutía, soñaba y quería en mi idioma. Cuando a mi alrededor empezó a sonar otra lengua, sentí confusión y soledad. Podía explicar cosas sencillas, pero no podía explicar quién era yo. Dentro de mí había un mundo entero, pero fuera salían solo frases cortas y pausas largas. Por eso empecé a sentir dolor y algo de miedo, como si hubiera desaparecido una parte de mí.

A veces la nostalgia por mi lengua materna era tan intensa como la que sentía por mi familia. Mi lengua materna es la calidez de la cocina, la voz de mi madre por teléfono, poesías infantiles que de repente surgen en la mente y te hacen sonreír y entristecerte al mismo tiempo. En ella está mi memoria.

Mi camino en el nuevo idioma no fue solo difícil, sino también divertido. Una vez quería pedir a mi cuñada, que es hablante nativa, un secador y con toda seguridad pronuncié la palabra «sujetador» en su lugar. Hubo un silencio. Añadí: “Sí, el sujetador para el pelo”, y entonces todos empezamos a reír a carcajadas. Me puse roja de vergüenza, quería desaparecer, pero un minuto después ya estaba riendo con los demás. En aquel momento me sentí como una niña que apenas empieza a aprender a hablar. Luego entendí que precisamente este tipo de errores me hacían más valiente. El idioma dejó de ser un examen y se convirtió en un camino por el que se puede avanzar tropezando, pero sin detenerse.

Con el tiempo, el nuevo idioma dejó de ser una pared y se convirtió en un puente. En lugar del miedo llegó el asombro y después el orgullo: puedo expresar agradecimiento, puedo bromear, puedo mantener una conversación y ser entendida. Cada palabra nueva me traía alegría y una sensación de fuerza interior.

Hoy conviven en mí dos idiomas y una multitud de emociones: tristeza y alegría, nostalgia y seguridad, miedo y valentía. Mi identidad ya no está dividida en “antes” y “después”. Se volvió más amplia. Yo soy mis raíces y mi camino, mi memoria y mi elección de seguir adelante.

Con el tiempo noté otro cambio: la lengua que antes me asustaba se convirtió en una herramienta para ayudar a otras personas. Ahora trabajo en el tercer sector y apoyo a quienes están empezando el camino que yo misma recorrí. A veces escucho en sus voces el mismo miedo y la misma esperanza, y los entiendo sin palabras adicionales.

El idioma para mí no es solo un medio de comunicación. Es memoria, emoción, refugio y, al mismo tiempo, una puerta al mundo. Mi hogar ya no está atado a un lugar en el mapa. Suena en mí: en las palabras que recuerdo y en las palabras con las que puedo apoyar a otros. Y en ese sonido está todo: el pasado, el presente y una esperanza silenciosa en el futuro.

Elena Kuzmicheva
Rusia

VOCES SIN OLVIDO

En el vasto camino de la migración, hay voces que resuenan con fuerza y determinación;

Son las voces de mujeres valientes que han dejado atrás todo lo conocido para buscar un futuro mejor.

Voces que narran historias de lucha, de sacrificio y de amor;

Voces que hablan de la distancia, del desarraigo y de la nostalgia, pero también de la esperanza, de la resiliencia y de la fortaleza.

Son voces que nos recuerdan que, a pesar de las adversidades, la migración es un acto de amor, un gesto de valentía y un paso hacia la libertad.

No las olvidamos, porque sus historias nos inspiran, nos motivan y nos hacen reflexionar;

Sus voces sin olvido nos recuerdan que somos capaces de superar cualquier obstáculo y de alcanzar nuestros sueños.

Así que sigamos escuchando, sigamos recordando y sigamos celebrando la fuerza y la determinación de estas mujeres migrantes,

Porque sus voces sin olvido son un legado de amor, de lucha y de esperanza.

Claida Vilasanchez
Brasil

ENTRE DOS LENGUAS

En casa, hablamos bambara. Es lo que aquí llaman mi lengua materna. Es la lengua de un pueblo lejano que no conozco, pero que vive en la voz de Mamá. El idioma de las hienas y de los leones. De las historias que me cuenta antes de irme a dormir, y que me acompañan cuando sueño.

Fuera de casa, hablan español. Es la lengua de España, el país en el que vivimos. La lengua que se habla en la calle. La lengua de mis amigos y de los deberes. De las historias que la maestra nos cuenta en la escuela.

Al principio, ambos idiomas se mezclaban en mi cabeza. A veces las palabras saltaban de un mundo a otro, sin pedirme permiso. Me daba mucha vergüenza cuando sin darme cuenta le preguntaba a mi amiga Laura “I be bɔ yɔrɔ?”. Ella me miraba con unos ojos tan grandes como los de Boo, la niña de *Monsters, Inc* y quería desaparecer en la tierra.

Ahora, ya me he acostumbrado. Sé cuando dejar salir una lengua u otra.

A mi me gusta mucho el bambara. Es nuestro idioma secreto, a Mamá y a mi. Lo usamos como un superpoder cuando no queremos que la gente nos entienda. Yo creo que de verdad es un poco mágico, porque cuando Mamá me canta, si cierro los ojos, viajo a sitios que no conozco y que huelen a sol y a arena.

Cuando quiero que Mamá se ponga contenta, leo mis lecciones en voz muy alta, para que me oiga desde la cocina. Sé que a Mamá le gusta que hable en español, aunque ella no lo entienda. Dice que es importante para mi futuro.

A veces, le enseño palabras curiosas, o palabras que acabo de aprender en el colegio. Ella repite después de mi, nos reímos las dos porque tiene un acento muy gracioso.

Cuando va al médico, siempre tengo que acompañarla. Me siento muy importante porque el médico me mira a mí cuando habla. Es un poco como si yo fuera la madre y Mamá fuera mi hija. Me da un poco de risa pensarlo, pero también me da un poco de miedo. A veces pienso en qué hará Mamá cuando yo sea mayor y tenga mi casa y mi propia hija.

Por eso he decidido una cosa importante. Mamá me ha enseñado bambara. Yo le enseñaré español. Para que pueda ir sola al médico. Para que pueda reírse viendo la tele conmigo. Para que pueda hablar con las madres de mis amigas.

Mamá dice que el bambara son nuestras raíces. Yo creo que el español son nuestras alas. Y con raíces y alas, somos libres.

Charlotte Trazit
Francia

La lengua es la identidad de cada persona.

Es el vínculo con quienes nos rodean, la forma de estar presentes y ser escuchadas. Puede contar mucho sobre quien la habla. Al comunicarnos, no intercambiamos solo información: a través de la lengua compartimos nuestra educación, nuestro estado de ánimo, el lugar donde nacimos, porque en cada región existen particularidades del habla. Todo esto lo percibimos como un complemento del mensaje principal, muchas veces sin siquiera pensarlo.

Pero ¿qué ocurre cuando, al cambiar de país, te ves obligada a ser casi muda por no conocer otra lengua?

No entiendes las palabras, no captas las emociones, no comprendes del todo a las demás personas. Tu mente trabaja constantemente en tensión, intentando entender qué está pasando a tu alrededor. Sientes agotamiento y desamparo.

Y al mismo tiempo eres una persona adulta. Tenías un círculo social, un trabajo, una vida. Y ahora es como si no existieras, porque no te ven, porque no puedes pedir ayuda sin ayuda. O cuando intentas decir algo, cometes muchos errores y sientes vergüenza por tu impotencia.

Tienes muchísimos pensamientos, pero te quedas sola con ellos, porque no hay suficientes palabras para expresarlos en otra lengua.

Quisieras hablar de los libros que adoras, que te han conmovido y que te hicieron nacer de nuevo, o de tus nuevas sensaciones, pero para eso necesitas conocer otro idioma. O contar tu propia experiencia de vida, querer ser escuchada.

Los seres humanos nos diferenciamos de los animales por el lenguaje y el pensamiento, y cada persona merece ser escuchada. Y si además esa persona tiene a alguien que la entiende y la apoya, es una persona verdaderamente feliz.

En una emigración forzada, sin conocimiento del idioma, la consecuencia es la soledad.

Quizás tengas conocidos que hablen esta lengua, pero no todas las personas pueden dedicar su tiempo a entenderte, y eso es comprensible.

Cada conversación se convierte en un examen: ¿me entenderán?

Cada vez te preparas para hablar, aprendes las palabras necesarias según el tema; eso te desarrolla.

Pero si la conversación es inesperada, se convierte en un desafío; luego, en tu mente, te corriges a ti misma, y eso también es experiencia que te ayuda para la próxima vez.

Con el tiempo me enfrenté a otra idea que me sorprendió e incluso me asustó: otra lengua no se traduce palabra por palabra. Vive según una lógica completamente distinta. Aquello que en mi lengua materna suena simple y natural, en otra requiere una construcción diferente del pensamiento. Y entonces comprendí que no solo estaba aprendiendo nuevas palabras, sino que estaba aprendiendo a pensar de otra manera.

A veces aparece la desesperación. Pero entonces me recuerdo que una vez, en la infancia, aprendí mi primera lengua. Y para eso no bastó un solo año. Entonces, ¿qué espero de mí ahora, siendo adulta? Se necesita tiempo.

Y cuando después de un año de aprender la lengua empiezas a entender a otras personas en la misma situación en la que hace un año no entendías nada, sientes alegría y alivio. Comprendes que no estás parada en el mismo lugar.

Aún queda mucho trabajo por delante, pero ya lo has logrado. Es difícil, pero fascinante, porque aprender otra lengua es como descubrir otro universo y encontrar en él nuevas facetas de una misma.

La lengua es libertad.

Irina Kramarieva
Ucrania

NUEVA IDENTIDAD

Al principio existían las palabras. Desconocidas, incomprendidas, extrañas. Temía que nunca llegaría a descubrir la quintaesencia del lenguaje de esa lejana tierra. Tímida y temerosa, empezó a buscar la luz y el sentido de los vocablos leyendo, devorando cada hoja que caía en sus manos. Absolutamente todo. Poco a poco, sin darse cuenta se enamoró de esas letras, de todos los poemas e historias que le enseñaron con paciencia nuevas y bellas perspectivas sobre la vida misma. Sin embargo, le quedaba todavía un largo camino por recorrer.

Porque después, vinieron las preguntas sin respuestas. Buscaba sin cesar verdades que apagasen su sed de comprender el sentido de su humilde existencia y el de los demás. Se empeñó en acumular conocimientos y se propuso medir el dolor de las personas que, como ella, vivían entre dos mundos; en ponerle palabras al desosiego y a las tristezas de los que se hallaban tan lejos del hogar. Se preguntaba de nuevo si crear un mundo más grande e inclusivo, en que cupieran todos y cada uno de los seres humanos, podría ser una salida. Una "identidad cosmopolita" ... ¿sería posible alcanzarla, e inspirar a otros? ¿Era posible mejorar el mundo? Reflexionaba, a menudo, sobre la dificultad de compartir unas ideas tan impopulares, relacionadas con la necesidad de derribar barreras entre personas de cualquier lengua, etnia, raza o color de piel, justo en una época tan frágil y convulsa en que se habían puesto de moda los nacionalismos. Aunque, por otra parte, una influencia minoritaria, por muy pequeña que fuese, podría sembrar el cambio y obligar a reflexionar a la gente, más allá de las pasiones y el odio. Pero...

Refugiarse en su trabajo como jardinera hizo callar sus dudas existenciales, y la naturaleza que tanto amaba se encargó de borrar despacio las huellas de unos sueños inalcanzables, demasiado grandes. Con el tiempo, las preguntas volvieron. Menos dramáticas, más sosegadas, aunque seguían removiendo su interior. En aquel momento ya ni siquiera estaba segura de en qué idioma pensaba y soñaba. Todavía no sabía muy bien quién era ni a qué mundo pertenecían su ser y su espíritu. El suyo se estaba rompiendo dentro de ella, y en el nuevo no acababa de encajar. Lo único que le quedaba era construir un

puede hecho de libros y poemas para poder desenvolverse en ambos. Quizás, tampoco tenían tanta importancia los orígenes y el pasado. Con algo de calor y luz entreveía la esperanza de echar raíces, incluso florecer. De encontrar la paz.

Definitivamente, había cambiado. Había encontrado su sitio en una tierra que dejó de parecerle extraña. Y, un día, descubrió que podía sentir la emoción que brotaba de cada verso en esa lengua que no era la suya. Porque la poesía se había convertido en su nueva identidad.

Lorica Munteanu
Rumania

Me llamo Oksana y soy de Ucrania. Soy madre de una niña que se llama Vika.

Hace poco tiempo mi vida cambió completamente. En mi país empezó la guerra y tuve que tomar una decisión muy difícil: dejar mi hogar para proteger a mi hija. Dejé mi casa, mis recuerdos y a muchas personas que amo. No sabía qué nos esperaba, pero sabía que debía cuidar a mi hija.

Llegamos a España hace solo un mes. Todo aquí es nuevo para nosotras: el idioma, las calles, la cultura y las personas. A veces me siento perdida porque todavía estoy aprendiendo español. Pero cada día intento aprender algo nuevo.

Un día mi hija Vika volvió de la escuela y me dijo una palabra en español que había aprendido. La repetimos juntas muchas veces y empezamos a reír. En ese momento entendí que, poco a poco, estamos construyendo una nueva vida.

Ucrania siempre vive en mi corazón. Extraño mi hogar, mi familia y mi idioma. Pero también siento una gran gratitud, porque España nos dio un lugar seguro donde empezar de nuevo.

Ser migrante significa vivir entre dos mundos. Uno es el lugar donde naciste y el otro es el lugar donde intentas construir tu futuro.

Hoy quiero compartir mi voz porque muchas mujeres migrantes tienen historias parecidas: historias de miedo, de fuerza y de amor por sus hijos.

Soy Oksana. Soy ucraniana. Soy madre.

Y ahora estoy empezando una nueva vida en España junto a mi hija Vika, con esperanza en el corazón.

Porque cuando una madre protege a su hija, también protege el futuro.

Oksana Ivanishchenko
Ucrania

Soy madre de tres hijos.

Antes de la guerra, mi vida era sencilla y tranquila. Vivíamos en la ciudad de Dnipro, en Ucrania. Por las mañanas preparaba el desayuno, los niños se preparaban para la escuela y mi hijo mayor ya trabajaba. A veces bromeaba diciendo que pronto me ayudaría más él a mí que yo a él. Nuestro hogar estaba lleno de sonidos cotidianos: risas, conversaciones y el olor del té caliente por la mañana.

Pero una mañana todo cambió.

Me desperté con un sonido que nunca se puede confundir. No era un trueno ni una tormenta. Era una explosión. En ese momento comprendí que la guerra ya no era una palabra en las noticias. Había llegado a nuestra vida.

Mis hijos menores, que hoy tienen 13 y 9 años, vieron por primera vez el miedo en los ojos de su madre. Intentaba ser fuerte, pero por dentro todo temblaba. Recogíamos nuestras cosas en silencio. Es imposible meter toda una vida en una sola maleta.

El momento más difícil fue despedirme de mi hijo mayor. Él tiene 25 años y se quedó en Ucrania.

Cuando nos abrazamos en la estación, intenté no llorar. Quería que viera en mí fuerza y no miedo. Pero cuando el tren empezó a moverse, miré por la ventana y sentí que mi corazón se quedaba allí, en el andén, junto a él.

El viaje fue largo. Cruzamos fronteras, miedos y mucha incertidumbre.

Así llegamos a España.

Aquí la gente habla otro idioma, las calles huelen diferente y hasta el cielo parece distinto. Los primeros días me sentía perdida. Pero veía a mis hijos mirándome y entendía que tenía que volver a construir un hogar para ellos, aunque ese hogar estuviera ahora lejos de nuestra tierra.

Mis hijos están aprendiendo nuevas palabras, nuevos amigos y una nueva vida. A veces, por la noche, mi hijo pequeño me pregunta en voz baja:

— Mamá, ¿cuándo volveremos a ver a mi hermano?

No siempre sé qué responder. Pero le digo:

— Pronto. Un día volveremos a estar todos juntos.

Cada día vivo entre dos mundos.

Uno está aquí, donde estamos aprendiendo a vivir de nuevo.

El otro está allí, en Ucrania, donde quedó parte de mi corazón... y mi hijo.

Pero creo en una cosa:

el amor es más fuerte que la guerra.

Y algún día volveremos a sentarnos todos juntos alrededor de una mesa.

Viktorria Khoroshun
Ucrania

Sonido Sublime

No sé nada de las reglas de este arte,
pero siento cuando las palabras por fin se desatan.

Hay un aroma que solo producen las frutas tropicales y las
sílabas sueltas.

Aunque me confiese enamorada del tablero cuadriculado,
termino eligiendo el desorden.

No ando persiguiendo el fin en el horizonte,
prefiero saborear el silencio que antecede un viaje que iniciamos en la madrugada.

No sin algo de dificultad, aprendí a sonreír, estando lejos de mi gente;
mis manos sueltan al universo y a los dioses los dolores antiguos,
trazando una línea del tiempo de evolución interna.

Puedo celebrar que los días ya no me parecen todos iguales,
las dudas sí, siguen aquí, amarradas a mí,
pero el jardín que cultivo es más fructífero.

El frío del concreto me agota rápidamente;
el humo y la prisa también. Por esta razón prefiero el fresco
de una cabaña sencilla.

Vivo en la fragilidad y en el dolor,
cargando sueños sagrados que nadie más se atrevió a tener.

Perdono a los que se olvidan el guion.

Pido perdón.

Comiendo manzanas de caramelo y viendo nacer el sol, sé que soy parte de los pocos,
estos que solo tienen como propiedad su propia lucidez.

Lloro a mares, con o sin porqués,

con el ansia de una niña que ha sufrido un montón.

Pero sé que, si soy valiente, haré que todo florezca.

¡Quiero que estalle!

(A pesar de las marcas en mi rostro y viviendo esta realidad tan distinta.)

La poesía,

— esta forma minúscula y nimia de lo real —

donde una palabra larga revela algo casi imperceptible.

Sigo aprendiendo:

a veces, la palabra más corta es la que carga con todo lo que sobra.

El lenguaje deseo asimilar.

Palabras que se vuelven sonido sublime en el intento misterioso de encontrar en el hondo,
quiénes somos de verdad.

Scheila Rodrigues
Brasil

Nacer de nuevo

Cuando llegamos a este mundo, no tenemos palabras para describir nuestras emociones. Al principio, todos somos muy parecidos: lloramos cuando nos sentimos mal y reímos cuando estamos contentos. Con el tiempo, empezamos a comprender a los demás y aprendemos a expresar nuestras necesidades y opiniones. Y entonces, lo que decimos y cómo lo decimos conforma quiénes somos. Las palabras se vuelven cada vez más y más complicado, pero al mismo tiempo se hace más fácil comunicarse con otros y es posible explicarlo todo. El idioma se convierte en lo que define nuestra identidad. ¿Quiénes somos sin la lengua?

Cada nuevo idioma es como un nuevo nacimiento. Es otra forma de decir «yo soy», «yo existo». Es otra forma de decir «te quiero», «seamos amigos» y «esto es lo mejor que me ha pasado en la vida». Es otra forma de descubrir quién eres. De llenarte de nuevas palabras y nuevos significados.

Por supuesto, da miedo no tener suficientes palabras cuando empiezas a aprender un nuevo idioma, pero no es tan complicado, porque a veces basta con unas pocas palabras y una sonrisa para conectar con otra persona. Y esto es especialmente fácil en España, donde la gente se dice a diario «poco a poco» y «genial». Oigo estas palabras y entiendo que me ven y me aceptan, y que este lugar es maravilloso.

Yuliia Pavlyshyn
Ucrania

Una mujer, dos lenguas, una identidad

Cuando dejé mi país, no solo llevé mi maleta, sino también mi idioma, mis recuerdos y una parte de mi identidad. Con el tiempo comprendí que el idioma no son solo palabras, sino una parte de nuestra personalidad y la manera de expresar nuestros sentimientos. En la experiencia de la migración, la identidad, el idioma y las emociones se entrelazan, formando la vida de una mujer migrante entre el pasado que lleva en su corazón y la nueva vida que intenta construir.

Incluso en un país nuevo, intento mantener mi identidad en todos sus detalles. Me aferro a mis costumbres y tradiciones, y trato de transmitir las a mis hijos para que sepan de dónde vienen. Me gusta celebrar las fiestas como crecí, y a veces cocino los platos tradicionales que me recuerdan a mi hogar y a mi familia. Estas pequeñas cosas me hacen sentir que una parte de mí no ha dejado mi país y que mi identidad sigue viva a pesar de la distancia.

Al mismo tiempo, aprender un nuevo idioma fue un gran desafío al principio; a veces me sentía impotente cuando no podía expresar mis ideas o sentimientos. Con el tiempo, el nuevo idioma se convirtió en la llave para comprender la sociedad, trabajar y hacer nuevos amigos. Mientras tanto, intento no olvidar mi lengua materna, ya que es el vínculo que siempre me devuelve a mis raíces y la manera de expresar mis emociones con sinceridad.

Aunque la migración no es fácil, me ha enseñado paciencia y fortaleza. La nostalgia por mi país y mi familia siempre estaba presente, pero no me impidió integrarme en la nueva sociedad y construir una mejor vida. Este conflicto entre dos mundos me enseñó, con el tiempo, a encontrar el equilibrio. Cada desafío superado y cada pequeño éxito reforzaron mi sensación de fuerza y capacidad de adaptación, haciéndome sentir orgullosa de quién soy hoy.

Hoy entiendo que la migración no me ha quitado mi identidad, sino que la ha enriquecido. El nuevo idioma se ha convertido en parte de mi vida, pero nunca borró mis raíces, mientras que las emociones me enseñaron paciencia y fortaleza frente a los desafíos. Ahora puedo integrarme en la nueva sociedad manteniendo mi identidad y siento que soy un pequeño puente entre dos culturas, capaz de transmitir lo que he aprendido y mi experiencia a quienes me rodean.

Mouni Zaarour
Argelia

Una persona entre idiomas

Desde que era pequeña he escuchado la frase: «Cuantos idiomas sabes, tantas veces vales como persona». Pero solo pude entender de verdad su significado después de tener la experiencia de la emigración y del refugio.

Me gusta este proceso desde el punto de vista de crear nuevas conexiones neuronales y de explorar mi adaptación en una nueva sociedad, especialmente cuando es tan acogedora como en España. Pero desde un punto de vista mental siento realmente que estoy descubriendo en mí una parte que antes no sabía que existía.

El contexto histórico de mi país también influye en el proceso de aprender un nuevo idioma. Yo me identifico como ucraniana y en nuestra cultura la lengua siempre ha sido un elemento muy importante, junto con la lucha por su existencia. El simple hecho de que yo hable ucraniano legitima a mi país después de muchos años de imperialismo por parte de otros estados. En este sentido la lengua también se convierte en mi respuesta a los horrores que ahora están pasando en mi hogar.

Cuando hablo el idioma español, siento su carácter solo desde la posición de una persona que ha vivido aquí una pequeña parte de su vida. Poco a poco voy absorbiendo las particularidades locales y los valores culturales que hay cerca de mí. La manera en que los españoles celebran o como viven el duelo está acompañada por una expresión muy fuerte de las emociones. En todo esto se puede ver una expresión muy clara de la personalidad de cada persona aunque resulta en una menor generalización como grupo nacional.

También noto cómo la estructura del idioma español influye profundamente en la forma de percibir diferentes situaciones. Por ejemplo la frase simple «me gustas» en ucraniano suena como «ти мені подобаєшся» o casi literalmente «TÚ me gustas». En ucraniano el acento de la frase cae en la otra persona, mientras que en español el focus se mueve hacia mis propios sentimientos. Es como que con las palabras sale la emoción que siento.

Esta parte española de mí parece completar todas las otras partes. Me hace capaz de sentir las experiencias de una manera más profunda y desde diferentes lados. Ahora siento que dentro de mí no hay partes separadas, conectadas por diferentes experiencias de vida, ya que, para mí, los idiomas que conozco no son una división, sino una forma de sentirme más completa.

Polina Vlasenko
Ucrania

Mujer inmigrante: una Historia de valentía

Me crié en una tierra plena de recuerdos, donde aprendí el valor de la familia y el significado del esfuerzo. Mi infancia fue sencilla, crecí rodeada de personas que me enseñaron a soñar, aunque muchas veces los sueños parecían lejanos e imposibles. Desde pequeña entendí que ser mujer no era fácil, pero también aprendí que dentro de mí había una fuerza especial. La decisión de emigrar no fue fácil. No fue impulso ni un capricho, fue una necesidad y una esperanza hacia un futuro mejor. Dejé atrás mi familia, mis amistades y los lugares que conocía. Recuerdo el día de la despedida como uno de los más duros de mi vida. Sentía miedo, tristeza y también una pequeña chispa de ilusión, sabía que me esperaba un futuro mejor. Al llegar al nuevo país todo era diferente. El idioma, las costumbres, la comida y hasta la sociedad. Me sentí pequeña en un mundo tan grande. Hubo días en los que la soledad pesaba más que mi equipaje. Extrañaba los abrazos de mi familia y el sonido de mi tierra:

ser mujer 'inmigrante' significa enfrentar desafíos dobles.
No solo tuve que adaptarme a una nueva cultura.

Sino también demostrar mi capacidad en espacios donde a veces no confiaba en mí. trabajé duro. acepté empleos difíciles y aprendí a no rendirme. cada obstáculo me hizo más fuerte. Cada caída me enseñó algo nuevo. con

Con el tiempo comencé a construir mi propio hogar. Aprendí el idioma, hice nuevas amistades y descubrí habilidades. comprendí que emigrar no es solo cambiar de país. es transformarse por dentro. Es aprenderá vivir nostalgia. pero también con orgullo.

Hoy miro atrás y veo a una mujer valiente. me siento orgullosa de no haber renunciado cuando todo parecía complicado. Mi historia no es solo de sacrificios. es de crecimiento. una mujer inmigrante no es una carga, sino una fuerza que trabaja. aporta y enriquece en sociedad de la recibe.

ser inmigrante me enseñó que el hogar no es solo un lugar. sino las personas que llevamos en el corazón y la capacidad de empezar de nuevo. Mi historia es la historia de muchas mujeres que cruzan fronteras con lágrimas en los ojos y esperanza en el alma. si pudiera hablar con otras mujeres que están empezando esta camino,

les diría que no tengan miedo de soñar. que la fuerza ya está dentro de ellas. que cada paso, por pequeño que sea. los acerca una nueva vida, porque emigrar no me quito mis raíces. sino que me da alas para volar.

Entre dos lenguas

Hay palabras que parecen pequeñas, pero en realidad contienen un universo entero. Una de ellas es la palabra migrante.

Quien nunca ha tenido que abandonar su país quizá piense que significa simplemente cambiar de lugar. Pero para quien lo vive, esa palabra está llena de emociones: miedo, incertidumbre, nostalgia, esperanza y, en algún punto del camino, un inesperado renacimiento.

Yo soy una migrante.

Llegué a España hace apenas cinco meses. Cinco meses parecen poco tiempo, pero cuando todo a tu alrededor es nuevo pueden sentirse como el comienzo de una vida completamente distinta.

Las calles son nuevas.

Las voces son nuevas.

Y el idioma también.

El idioma fue el primer gran desafío.

A veces pensamos que el idioma es solo una herramienta para comunicarnos. Pero cuando emigras, descubres que puede convertirse en algo mucho más profundo. Puede convertirse en silencio.

Antes de llegar aquí yo era una persona adulta, segura de sus palabras y de sus pensamientos. Pero en los primeros días en España me sentí como una niña que apenas empieza a hablar. Quería decir muchas cosas, pero las palabras no estaban conmigo.

Recuerdo un momento muy simple: una conversación corta en una tienda. La persona delante de mí hablaba rápido, con naturalidad, y yo intentaba entender cada sonido. Sabía lo que quería decir, pero no sabía cómo decirlo. En ese instante comprendí algo muy extraño: el idioma puede hacerte sentir invisible.

Aprendía palabras cada día. Diez, veinte... Pero al principio parecía que no servía de nada. Había momentos en los que pensaba que nunca lograría hablar ese idioma tan rápido, tan lleno de sonidos nuevos.

Sin embargo, la vida tiene su propia manera de enseñarnos.

Con el tiempo empecé a descubrir algo hermoso: los idiomas no viven solo en los libros, viven en las personas.

Y ahí apareció una de las mayores sorpresas de mi historia migrante: el pueblo español.

Su forma de hablar es diferente a todo lo que había visto antes. Llena de gestos, de energía y de emoción. La primera vez que observé una conversación entre españoles me sorprendí muchísimo. Incluso, por un momento, me asusté.

Parecía que primero hablaban sus emociones...

y solo después las palabras.

Pero poco a poco entendí que esa intensidad también es una forma de alegría, una forma de vida.

Cuando estoy cerca de ellos, escucho risas, bromas, conversaciones llenas de vida. Y algo dentro de mí cambia. Quiero participar. Quiero intentar hablar. Quiero equivocarme y volver a intentar.

Porque cada palabra nueva se convierte en una pequeña victoria.

Cada frase es un paso más hacia una nueva versión de mí misma.

Hoy entiendo que migrar no significa solo cambiar de país.

Significa cambiar por dentro.

Ya no soy exactamente la persona que era antes de cruzar la frontera. Pero tampoco soy todavía española.

Estoy en medio del camino.

Entre dos lenguas.

Entre dos identidades.

Entre la persona que fui y la persona que estoy empezando a ser.

A veces pienso que ese espacio —ese lugar invisible entre dos mundos— es donde realmente nace una nueva identidad.

Todavía tengo mucho que aprender, muchas palabras que descubrir. Pero ahora sé algo con certeza: el tiempo y el esfuerzo tienen el poder de transformar una vida.

Y tal vez, dentro de algunos años, cuando mire atrás, entenderé que estos primeros meses —llenos de silencios, errores y nuevas palabras— fueron el momento exacto en que empezó a nacer la nueva persona que soy hoy.

Tal vez eso es, en realidad, ser migrante:

aprender a nacer por segunda vez en otro idioma.

Anastasiia Cherniavska
Ucrania

VOY A CONTAR MI HISTORIA

Cuando era pequeña siempre tuve el sueño de viajar a Europa. Cuando terminé mis estudios primarios estudié bachillerato y a continuación tres años de grado superior de economía. Al terminar mis estudios trabajé en una entidad bancaria durante seis años.

Para cumplir mi sueño opté por irme a Francia donde ya vivía un familiar, y allí estuve un mes residiendo. Esa decisión fue para mí un momento crucial, dejaba mi país, mi marido y toda mi familia. Mis sentimientos eran una mezcla de miedos y lágrimas, pero en mi mente había maletas con grandes sueños.

Posteriormente me trasladé a España con una amiga que ya vivía allí, cuando llegué a España al principio me encontré con muchas dificultades: lo primero, el idioma es diferente. Además, la cultura también es diferente. Sin embargo, con el tiempo estoy empezando a adaptarme y estoy aprendiendo el idioma español también ha sido una parte muy importante de mi camino. Cuando llegué a España muchas veces me había sentido insegura porque no entendía todas las palabras. También tenía miedo de hablar y comunicarme con la gente, pero poco a poco y gracias a mis profesoras y acompañamiento empecé a aprender nuevas expresiones, a escuchar más y a practicar cada día. El idioma no solo me ha ayudado a comunicar, pero también me ayuda a sentirme parte de este lugar y valorarme más. Ahora, a través del español puedo compartir mis emociones y expresarme más y también construir una identidad, que me permita también sentirme más fuerte. Para mí, el español no solo es un medio para comunicarme sino también una fuente que me ayuda a brillar y a mejorar mi vida. haciendo nuevas amigas, consiguiendo pequeños éxitos, y restaurando la confianza en una misma. La emigración

no solo cambia el lugar de residencia, más bien moldea una nueva personalidad y crea una persona diferente: una persona más fuerte.

Wafaa Karim
Marruecos

Pájaro en busca de bandada

Es esta la tierra que me llamaba en sueños.
Aquí dejé mis huellas,
mi espíritu estaba en expansión.
Medía los años
en amor soleado,
café y cañas,
libros,
sonrisas,
alegre rumor...

Aunque últimamente el rumor se ahoga en el ruido,
el desprecio al diferente aumenta a la par que los precios
avanzan los gritos de odio y de pavor,
alaridos feroces, reflejos de miradas enajenadas, huecas,
deshabitadas
a causa de una infección- la indiferencia, la desconsideración.
Ahora abundan los nubarrones
que congelan la ilusión.

Leyes que dictaminan que hay vida ilegal,
leyes que se deshacen de mi voz
y me niegan el derecho a votar...
En cuanto las menciono,
las sonrisas se apagan,
las miradas enmudecen, se apartan,
se estremecen
como pájaros
que quieren aletear lejos,
aunque se quedan inertes
en el más próximo rincón,
dando la espalda a la posibilidad de conexión.

Confundidos como hormigas encerradas en un bote
temblamos y nos enfrentamos,
deseando ver en el otro
el culpable del terremoto.
Ciegos, no vemos que la causa de la agitación
es la mano
de algún anti-ser desterrado,
desterrado sí- del sentimiento, del amor, del latir, de la hermandad y de la comunión.

La lengua de la alegría
se ha vuelto pastosa, inexpresiva,
por la corrupción, la glotonería,
el odio y el temor.
Seguimos hablando- de tomar una birra,
de redes, del tiempo, de fotos de la comida...
pasatiempos esclavos con los que sólo acumulamos
cadenas de objetos, de vicios,
la intuición la tratamos como un desperdicio...
¡Me he hartado de esas charlas vacías de contenido, de intención,
sin compromiso, ni implicación!

Pero por fin me despojo como la serpiente
de la raza, de la ropa, del idioma, del color,
de las culturas y su cinturón de constreñimiento,
de las anteojeras hechas de nacionalismos impuestos y fraudulentos,
me despojo de las tradiciones que me robotizan, de la aversión...

¡Y entonces suena de nuevo mi risa,
el ánimo se eleva junto con la revelación
que para el espíritu no hay fronteras, tampoco para el amor!
¡Al vuelo, a buscar a otros pájaros libres,
sabiendo
que la fuerza está en la unión!

Gergana Svetoslavova
Bulgaria

Mi casa extranjera

¿Qué es una casa?

Es una pregunta que siempre pregunto a los alumnos que enseño. La mayoría saben cómo traducir esa palabra en inglés. Los niños de nivel básico dicen que es un edificio donde viven. Los de nivel avanzado dicen que “casa” es un lugar donde uno vive sin miedo, el lugar donde no hay que preocuparse por nada. Entonces les pregunto, ¿Podéis describir vuestra casa?

En mi casa pequeña hay muchas cosas que no son mías. Están las pertenencias del casero que no puedo mover. La mesa es donde realizo mi segundo trabajo, leyendo y editando materiales didácticos. Junto a la ventana es donde mis pensamientos corren rápido, y donde mi alma se seca. En la cocina es donde me distraigo con la tarea de cocinar. En el baño es donde escondo las lágrimas, mezcladas con el agua. Este es el lugar donde no permanezco nada de mis cosas por miedo de tener que mudarme de nuevo en unos meses.

La idea de tener que volver a mi país de repente me pone nerviosa.

En mi casa silenciosa, no conozco a nadie. Mis compañeros de piso cierran sus puertas y caminan por el pasillo sin decir una palabra. Ya he visto personas que vienen y van, personas que tienen caminos distintos al mío. Mi habitación es el único espacio donde puedo pasar el tiempo, en mi propia compañía.

En esta casa, solo duermo, me acuesto, y me preparo para otro día de trabajo.

En mi casa extraño, siento que corro hacia una meta que se aleja. Corro y respiro, y vuelvo a correr sin llegar al final. Aquí en España, ya me he mudado tres veces. Para mí una es un espacio donde pienso cómo ganar más dinero, cómo sobrevivir, y cómo rellenar una montaña de documentos para legalizar mi situación temporal.

Es el lugar donde sigo una rutina interminable.

Ya he vivido en muchas casas aquí en España, casas compartidas, casas temporales, casas pequeñas, y casas vacías. La única cosa compartida entre ellas es que ninguno de ellos es mío.

Bea Pauline Salcedo
Filipinas

Las Tías

“¡Respira!” - me digo 10 veces al día,
pero se habla, se grita y no se calla.
Las voces no paran dentro de mi cabeza,
las tías como siempre, me siguen cada día.

Angustias, la más grande, fuerte, ruidosa,
quiere que la mire toda la plaza.
Nunca duerme, nunca para,
cuando la gente tiembla, brilla su cara.

Tristana y Lágrimas son gemelas, viven cerca
de mí y cuando charlan nadie las para.
Con su vecina, señora Amargura,
a menudo me visitan y se quedan para cenar.

Dolores es una señorita grande,
llega y se va como y cuando quiere.
A veces golpea al mediodía,
luego se queda toda la semana.
Inútil ofrecerle otros hoteles,
dinero, píldoras o visitar doctores.

La tía Soledad es una señora muy rara,
le gusta estar en casa donde nadie la molesta.
Pero, cuando sale y viene a mi casa,
la habitación se vuelve oscura y silenciosa.
Luego utiliza un megáfono grande,
y como un mal eco, repite las frases
qué dicen las otras hermanas mayores;
¡Queridas tías! ¿Por qué me imponéis vuestros valores?

Cuando estas tías se reúnen en mi casa
y les sirvo café, té y toda la pastelería,
la cafeína hace efecto, la charla no para,
¡No me dejan dormir por una semana!

Hacen una pregunta tras otra,
del trabajo, del dinero y del idioma
¿Cómo me encuentro, conozco ya gente?
¿Por qué no avanzo más rápidamente?
“¿Extrañas tu hogar, tus padres y familia?”
“¿Cuándo sueñas en la noche, en qué idioma?”
¡Basta ya tías, por favor en paz déjenme!

Quiero estar sola y que mi cerebro se relaje.
No puedo escuchar más vuestros problemas y el ruido
quiero descansar, quiero paz y silencio!

¡Socorro! Tú eres la tía más pequeña,
radiante, dulce con tu alma muy buena.
Para a tus hermanas, hay demasiado ruido:
Desesperación, pánico y miedo es lo que siento.

Por eso me digo 10 veces al día:
“¡Respira!”, “¡Calma!”...
[...]
Y al final respira.

Marzo 2026

Dorottya Bohus
Hungría

Año y medio en España. Cuatro años en países ajenos como refugiada política. Sola. Sin derecho a detenerme. Cansada. Demasiado. Cierro los ojos. Una inhalación profunda. Una exhalación lenta. ¿Quién soy? ¿Qué puedo? ¿Qué quiero? Todo esto define mi identidad.

Recuerdo el pasado. Los rostros de las personas se suceden uno tras otro. Algunos cambian muy rápido; otros se quedan el tiempo suficiente como para poder reconocer el color de sus ojos; y solo unos pocos permanecen para siempre, tanto que se puede recordar la ubicación exacta de cada lunar, cada cicatriz y notar la aparición de nuevas arrugas.

¿Por qué una persona deja tras de sí irritación y rabia, mientras que otra regala calidez, calma y alegría? Nuestras emociones positivas y negativas sirven como indicador de la identidad y son una señal: continuar quedándose aquí o irse a otro lugar. Solo hay que escucharse a uno mismo, escuchar lo que dice tu cuerpo.

Porque las emociones son la lengua más antigua. Incluso los animales la conocen. Incluso hoy, a pesar de la existencia de múltiples sistemas de comunicación verbal, a veces las personas, incapaces de encontrar las palabras correctas, regresan a los orígenes: gruñen y lloran, gritan y ríen, gimen y... callan. A veces el silencio es la palabra más fuerte para expresar las emociones, la propia identidad.

Pero la identidad es un conjunto de características, y el ser humano es un ser social; por eso es tan importante tener una lengua, un sistema de comunicación verbal. **La lengua nos une.** Por eso para mí, como refugiada en España, es tan importante aprender la lengua española. A través de la rabia y el cansancio, a través de la risa y la timidez. Porque aprender lenguas permite encontrar, entre la enorme diversidad de identidades, aquellas con las que se puede compartir la vida en emociones positivas.

Albina Khabibulina
Rusia

Este texto es el reflejo de mis fragmentos interiores: el yo herido, el yo perdido y, aun así, el yo que todavía cree. No he alterado nada después de escribirlo, para que cada palabra permanezca fiel a lo que soy profundamente.

Deseo compartir mi historia como mujer migrante.

Dejé mi vida, dejé a mi hija, dejé a mis dos perros, y elegí emigrar con mi hijo menor después de haber perdido toda esperanza en nuestro país de origen: un país que me empujó a partir sin el menor arrepentimiento.

El primer dolor llegó solo unos días después de nuestra partida: la muerte de uno de mis perros, que no soportó la idea de que quien consideraba su madre lo hubiera abandonado. Porque una madre no es solo quien da la vida, sino también quien ama, protege y cuida.

La segunda prueba fue nuestra incapacidad para encontrar una vivienda estable. Tuvimos que dormir varios días al aire libre, porque los hoteles habrían agotado rápidamente nuestros escasos recursos, y no conocíamos a nadie que pudiera tendernos la mano. Entonces sentí un dolor profundo, difícil de describir: una mezcla de impotencia, miedo y soledad.

Otro sufrimiento, que lamentablemente comparto con muchas mujeres migrantes, es la exclusión del mundo laboral bajo el pretexto de los "papeles". Esta palabra se ha convertido en nuestro mayor obstáculo. A pesar de nuestra presencia real, nuestra voluntad de integrarnos y nuestro deseo de contribuir positivamente a la sociedad, se nos pide esperar dos largos años antes de ser plenamente aceptadas. Un plazo injusto que priva a tantos caminos y tantas competencias de la posibilidad de enriquecer al país de acogida desde el principio.

A pesar de todas estas pruebas, mi hijo y yo seguimos decididos a alcanzar el objetivo por el que hemos trabajado durante tantos años. Estamos convencidos de que el alivio llegará y que los dolores atravesados pronto no serán más que recuerdos del pasado.

Soy una mujer que se cansó de la injusticia y que decidió marcharse para ofrecer a su hijo y a sí misma la posibilidad de una vida mejor.

He querido compartir este período de mi vida para que pueda ser una lección o tal vez una fuente de inspiración para otras mujeres.

Y si la suerte me sonrío y me convierto en la ganadora, me gustaría decir a cada una, personalmente, que crea en sí misma: que crea en la mujer fuerte que es.

Una mujer de la que nació una vida, o que ella misma nació de una vida: un acontecimiento extraordinario que demuestra que cada mujer lleva dentro de sí la capacidad de realizar milagros.

17:12 ✓✓

La noche en que mi infancia se quedó atrás

Estaba concentrada en escribir sus tareas. El lápiz se movía lentamente sobre el cuaderno y el silencio de la casa solo se rompía con el sonido de las páginas al pasar. De pronto, unos disparos resonaron en la ciudad. Al principio no les prestó mucha atención; desde hacía días se escuchaba que los talibanes se acercaban. Pero cuando oyó a su padre decir con angustia: —Herat ha caído— el mundo se volvió oscuro ante sus ojos. En ese instante sintió como si sus libros, sus cuadernos y hasta su mochila escolar se convirtieran en cenizas.

Desde el momento en que su padre dijo aquellas palabras hasta que abandonaron la casa no pasaron ni diez minutos. Apenas logró subir al coche. Su padre conducía con nerviosismo. Cada poco minuto se detenía para responder llamadas o avisar a familiares y amigos. Sus conversaciones eran cortas y tensas, llenas de preocupación.

Su madre dijo en voz baja: —Tomemos calles pequeñas para evitar problemas. Era una frase simple, pero tan dolorosa que todos comenzaron a llorar y nadie pudo contener las lágrimas.

Aquella noche, después de recorrer unos ciento veinte kilómetros y llegar a la casa de unos familiares en un pueblo, se durmió muy pronto. El cansancio, el miedo y la tristeza pesaban sobre sus hombros.

Tres días después, el presidente de Afganistán huyó del país y, con la caída de Kabul, los talibanes tomaron el control de todo Afganistán. Días más tarde, su padre dijo: —Los talibanes han tomado nuestra casa. Estamos siendo buscados. Debemos salir de Afganistán en secreto.

¿Quiso preguntar por qué tenían que huir y adónde irían?, pero la voz quebrada de su padre, el silencio de su madre y los ojos asustados de su hermano respondían a todo.

Un mes después decidieron abandonar el país sin pasaporte. Primero debían llegar a Nimruz, en la frontera entre Afganistán, Irán y Pakistán.

En el autobús, el asiento de su padre estaba lejos, como si no se conocieran. Llevaba una gorra. Si los talibanes lo detenían, los demás no debían ser identificados.

Tras varios días de espera, una noche salieron y, después de dos horas en motocicleta, se unieron a un grupo grande de personas. Desde allí caminaron en silencio por la oscuridad del desierto durante horas. Finalmente, el traficante les ordenó detenerse. Ese era el punto fronterizo. Un coche vendría desde el lado iraní.

Cuando llegó, solo su familia —que había pagado más— pudo subir. En el último momento, su padre cedió su asiento a dos mujeres y dijo: —Ustedes vayan en el coche. Yo caminaré con los demás y los alcanzaré.

Fueron las últimas palabras que escuchó de él aquella noche, y después su padre fue encarcelado; ellos se fueron a Turquía y tras tres años, se reunieron en Madrid.

En el silencio infinito de la frontera, su infancia se quedó atrás para siempre.

Memoria Real de mi hija G. H

Narges Arab
Afganistán

Soy una chica de Afganistán, de una tierra donde miles personas y miles de sueños han quedado sobre el suelo ardiente y las piedras.

Desde que vine al mundo, me conocieron con el nombre de Migrante.

Hace muchos años empezaron la guerra y la inseguridad en Afganistán, lo que obligó a la gente migrar a otros países. Un año antes de mi nacimiento, mi familia también emigró a Pakistán. En Pakistán tampoco nos dieron documentos y en cualquier momento podían expulsarnos. Por eso, después de unos meses, mi padre decidió ir a Londres. Yo nací mientras mi padre estaba en Londres. Un día, a mi padre le dieron la buena noticia de que el gobierno de Londres había aceptado su solicitud de asilo.

La esperanza floreció en los corazones de todos nosotros. Mi padre vino a casa a vernos después de obtener los documentos. Esos días fuimos muy felices, al menos estábamos juntos otra vez, aunque la nostalgia por nuestra tierra seguía en nuestros corazones. Poco duró la felicidad. En pleno momento de esperanza mi padre fue diagnosticado con cáncer y no pudo regresar a Londres. Después de tres meses de enfermedad, falleció y dejó este mundo. Mi madre quedó sola con dos niñas que aún ni siquiera comprendían el significado de la vida.

En este camino no hubo sombras de árbol, ni techo seguro ni una mano que ayudara. Lo único que quedó fue solo una esperanza que se podía apagar en cualquier momento por el dolor y el cansancio.

Cuando tenía seis años empecé a tejer alfombras y hacer bordados a mano con mis dos hermanas mayores. Además, estudiaba, pero mis hermanas no podían estudiar. Diez años más tarde, se sumó al dolor de no tener a nuestro padre, el de perder a mi hermana mayor que tenía el corazón perforado. No pudimos tratarla por la falta de documentos y las malas condiciones de vida. Sin alternativa, volvimos a la tierra del dolor sin fin (Afganistán). No por turismo, ni por placer, sino por pura supervivencia.

Volvimos a encender nuestro corazón con la esperanza de tener una vida mejor. Tal vez estudios, trabajo o incluso una noche de sueño tranquilo.

Continué con mis estudios. Cada día salía de casa despidiéndome como si fuese la última vez, con miedo e incertidumbre de si volvería a casa o no. Miles de niños quedaron huérfanos, miles de mujeres viudas y miles de jóvenes fueron martirizados con sueños que aún no habían experimentado.

Hubo un tiempo relativamente tranquilo en Afganistán, (uno o dos años) y la esperanza floreció en el corazón de la gente. Yo también me llené de esperanza y empecé a soñar. Quería terminar el instituto y entrar a la universidad, pero solo pude terminar el instituto.

Un día, los lamentos sonaron por las calles. Los talibanes habían dominado Afganistán. La puerta de la esperanza se cerró para todos, especialmente para las niñas y las mujeres. Las mujeres no podían salir sin velo y sin acompañante masculino. No podían estudiar, ni trabajar; secuestraban a las chicas y luego encontraban sus cuerpos sin vida.

Una noche lloramos hasta el amanecer y decidimos regresar a Pakistán a través del contrabando. En el camino enfrentamos muchos problemas. Durante una semana soportamos hambre, insomnio, caminatas y nos escondimos de grupos que robaban a la gente. En Pakistán

empecé trabajar como profesora en la escuela de afganos y también a aprender inglés. Conocí un nuevo entorno y nuevos amigos.

Una migrante no es una viajera, ni es una fugitiva. Una migrante es una víctima. Una víctima de guerra, víctima de pobreza y víctima de fronteras que no les permiten pasar. Cada paso que da es un intercambio entre la vida y la muerte.

Después de cuatro años de una vida llena de dificultades en Pakistán, recibí la noticia de que España había aceptado nuestra solicitud. Me sentí feliz al saber que tenía una mejor oportunidad para sobrevivir y acercarme a mis sueños. Ahora, hace cinco meses que estoy en España. Yo sé que me enfrentaré a los desafíos del entorno, la cultura, el idioma, la religión y las costumbres de la gente. Pero, tengo fe en mi fortaleza. Yo sé que podré superar todo esto.

Con las experiencias vividas a mis 23 años, opino que la migración no es solo cambiar de un país a otro. Es como arrancar un árbol de su propia tierra. Sobrevivir es posible, pero debes volver a plantar semillas en una tierra nueva. La migración se vive con dos sentimientos: la esperanza de un futuro mejor y de una vida más tranquila, y la nostalgia por cosas que parecen simples: la casa, la familia, el país.

La migración hace a un humano más fuerte para superar los caminos difíciles y, en ese proceso, descubre que tiene más fuerza y capacidad de la que imagina.

Qadria Hussaini
Afganistán

ENTRE DOS TIERRAS, UN SOLO CORAZÓN

¿Por qué nací si es para vivir lejos de los míos? Esta pregunta vuelve a mi mente muchas noches, cuando el silencio se vuelve demasiado grande y la nostalgia encuentra espacio para respirar. Vivo lejos de mi familia, lejos de mi tierra, lejos de ese lugar donde mi corazón aprendió por primera vez lo que significa pertenecer.

A veces la nostalgia llega de golpe, sin avisar. Basta un olor, un sonido, una palabra para que todo mi pasado se abra dentro de mí. El olor de la cocina de mi madre vuelve a mi memoria como si el tiempo no hubiera pasado. Puedo imaginarla moviéndose entre las ollas, preparando la comida con ese amor silencioso que solo las madres saben dar. En mi mente vuelvo a ver a mi hermano corriendo detrás de mí en el patio, riendo sin preocuparse por nada más que el juego. Recuerdo a mi abuelo acompañándome por los caminos del pueblo, contándome historias de nuestra tierra y de nuestra gente.

Esos recuerdos no son solo imágenes. Son la raíz de quien soy.

Soy una mujer beréber, hija del norte de África, hija de Argelia. En mi sangre vive la historia de un pueblo antiguo que ha resistido el paso del tiempo y ha conservado su lengua, sus tradiciones y su orgullo. Nuestra cultura me enseñó la fuerza de las mujeres, la importancia de la familia y el valor profundo de las raíces.

Pero cuando uno se marcha, algo dentro de sí se rompe y al mismo tiempo se transforma.

Irse no es simplemente cambiar de país. Es dejar atrás una versión de uno mismo. Es aceptar que la persona que eras en tu tierra ya no puede existir exactamente igual en otro lugar. Aquí todo es diferente: la lengua, las costumbres, la forma de hablar y de entender el mundo. A veces siento que tengo que reaprenderlo todo, como si volviera a ser una niña aprendiendo a caminar.

Hay días en los que me siento fuerte y pienso que este camino me está construyendo. Pero también hay noches en las que aparece el miedo. Miedo de estar demasiado lejos si algún día mis padres me necesitan. Miedo de perder momentos que nunca volverán. Pienso en sus manos cansadas, en su amor silencioso, en los sacrificios que nunca dijeron en voz alta.

Porque partir también es hacer duelo. Es aceptar que la vida que conocías ya no volverá a ser igual. Es construir una nueva vida mientras una parte de tu corazón sigue viviendo en otro lugar.

A veces lloro en silencio. A veces sonrío para esconder la tristeza. Aprendí a reír más fuerte para que nadie vea el peso que llevo dentro.

Pero incluso en medio de esa distancia hay algo que permanece firme en mí: mi identidad.

Ser una mujer beréber lejos de mi tierra no significa perder mis raíces. Significa llevarlas conmigo a todas partes. Mi lengua, mis recuerdos, las historias de mi familia y la fuerza de las mujeres de mi cultura viven en mí.

Soy hija de mi madre, de mi padre, de mi tierra y de mi historia.
Tal vez vivir entre dos lugares no sea una pérdida, sino otra forma de existir: con el corazón dividido entre la nostalgia del pasado y la esperanza del futuro.

Rima Mokrani
Argelia

Mi Voz Entre Mundos

Lo primero que la migración me quitó no fue mi hogar, sino mi voz.

Cuando llegué a España, llevaba dos maletas, un cuaderno con frases básicas en español y un corazón lleno de sueños. Quería ver el mundo más allá de la vida que conocía y descubrir quién podía llegar a ser. Como muchas personas que dejan su hogar, no buscaba solo oportunidades, sino también crecimiento personal.

Antes de llegar, había estudiado español. Creía estar preparada. Pero el idioma real se mueve rápido, cambia de ritmo y a veces desaparece antes de que puedas comprenderlo.

Mi viaje comenzó en Villanueva de Córdoba, un pequeño pueblo del sur de España, donde trabajé como auxiliar de conversación de inglés. Las calles eran tranquilas, la vida pausada y las personas amables. Allí comprendí lo que significa ser migrante: estar presente y, a la vez, ausente; existir en un idioma que aún no es tuyo.

La gente hablaba rápido y sus palabras se mezclaban. Asentía y sonreía incluso cuando no entendía todo. Aprendí que el lenguaje está ligado a la emoción y a la identidad: sin las palabras adecuadas, incluso lo simple —presentarte, contar una historia o responder a una pregunta— puede parecer imposible.

En mi país, mi voz era fuerte. Podía contar historias, reír con amigos y discutir con mi madre sobre la cena. Aquí, cada frase se sentía como caminar sobre hielo fino.

Por un tiempo fui una versión más silenciosa de mí misma.

Poco a poco, las cosas cambiaron. Escuchaba más, practicaba hablar y enfrentaba mi miedo a equivocarme. En el supermercado, repetía frases sencillas en mi mente: “Una bolsa, por favor.” Cada conversación era un pequeño paso hacia la pertenencia.

Después de nueve meses, me mudé a Lugo, Galicia. Todo allí era distinto, el clima, el ritmo de vida y las personas. Descubrí otra lengua presente en la vida diaria, el gallego. Era como entrar en otro mundo dentro del mismo país.

Hoy vivo en Madrid, una ciudad llena de movimiento, diversidad e historias. La vida aquí es más rápida y ruidosa. Pienso en las distintas versiones de mí misma: la curiosa recién llegada en Villanueva de Córdoba, la observadora silenciosa en Lugo y la mujer segura que navega la vida en Madrid.

Vine a España buscando una nueva vida. En cambio, descubrí algo más profundo, la identidad no se pierde al cruzar fronteras. Viaja con nosotros, cambiando con cada lugar y cada lengua que aprendemos.

Hoy mi voz lleva más de un mundo: las calles tranquilas de Villanueva de Córdoba, el ritmo sereno de Lugo y la fuerza vibrante de Madrid.

Y he aprendido que migrar no es solo encontrar un nuevo lugar donde vivir. A veces, se trata de descubrir nuevas versiones de ti misma que nunca supiste que existían.

Kayla de Guzman
Filipina

Título: Entre palabras y emociones

Nací y crecí en Irán, en una casa donde cada día era de violencia y sufrimiento, tanto psicológico como físico. La vida con mi familia, especialmente con mi madre, estaba llena de dolor, y desde mi adolescencia comprendí que, si quería tener salud mental y un futuro para mí, debía dejar esa casa.

A los veintidós años tomé la decisión de irme. Como me apasionaban profundamente los estudios y, siendo mujer, no tenía otra forma de independizarme, decidí hacerlo a través de la educación. Me mudé a Kabul para poder acceder a una beca de estudios y, gracias a ella, llegué a la India.

Viví seis años allí, donde obtuve mi licenciatura y mi máster. Durante ese tiempo perdí a mi hermano. Se suicidó a los 24 años. Mi padre, al enterarse de la noticia, sufrió un infarto. Ni siquiera pude despedirme de ellos. Fueron momentos muy dolorosos, pero también un período de profundo crecimiento personal. En la India descubrí la espiritualidad y el autoconocimiento. Allí aprendí algo que en mi familia nunca había sido permitido: quererme.

Cuando terminé mis estudios, no podía regresar a casa porque ya no existía mi hogar. La única persona que me protegía ya no estaba y necesitaba un lugar donde pudiera construir mi vida. Por eso decidí venir a Europa. Viví un tiempo en Alemania y aprendí algo del idioma, pero el gobierno alemán, siguiendo la normativa de Dublín, me devolvió a España porque fue el primer país al que llegué. Hoy me siento muy agradecida, porque el ambiente y la gente fría de Alemania no se eran para mí.

Desde que bajé del avión en Barcelona sentí un cambio de energía, una energía más ligera y femenina. Las primeras dormí en el aeropuerto, donde está la Cruz Roja.

Al mismo tiempo que arrastraba mis maletas por las calles de España disfrutaba de la belleza, de su gente amable, de su clima maravilloso, de su cultura y de su idioma.

Cuando vi el mar Mediterráneo sentí una emoción que no puedo describir con palabras. Pronto fui enviada a Madrid. Aprender español ha sido una de las experiencias más hermosas de mi vida. Desde adolescente soñaba con hablar este idioma y durante la cuarentena por COVID-19 estudié un poco con YouTube. Hoy, estar en España y asistir a clases de español es un sueño hecho realidad. Cada clase es un regalo y cada palabra nueva que aprendo me conecta más con esta tierra.

Cuando camino por la calle, miro a mi alrededor y digo: “España hermosa, te amo. Gracias por invitarme a ti.”

Quiero continuar mi educación aquí, en el área que realmente me apasiona: medicina y enfermería. Para poder ingresar a la universidad estoy fortaleciendo mi español. Para mí no es solo un medio de comunicación, es una parte importante de mi identidad y de mis emociones. Gracias a este idioma siento que pertenezco a esta sociedad y que puedo construir un futuro lleno de oportunidades, aprendizaje y esperanza.

Aghileh Habibi
Afganistán

¿Se puede encontrar la libertad en un idioma?



Elena Sannikova
Rusia