



Un Rayito de Luz

Libro de actividades para el bienestar de mujeres inmigrantes
Workbook for the wellbeing of immigrant women



The University of Texas at Austin
Texas Institute for
Child & Family Wellbeing
Steve Hicks School of Social Work

Un rayito de luz

Quien migra es porque en su hogar muere de hambre
Porque en su tierra corre peligro
Porque piensa en sus hijos, sus padres, su familia
Porque tiene esperanza de un futuro mejor.
El camino está lleno de piedras que arden
De espinas que desgarran la piel
Y que cuando llegas te apalean, te amenazan, te humillan, te
encierran.
Este cuaderno es para reconocerte a ti como persona completa
Para darle voz a tu sufrimiento, tu vida, tu amor
Y brindarte, aunque sea, un rayito de luz.

En este cuaderno vamos a mostrarte unas ideas que te pueden
procurar unos momentos de alivio, un remanso de paz.

La breve historia de los girasoles

¿Sabías que los girasoles se tornan hacia el sol en busca del calor?

Y cuando no encuentran ni un rayito de sol, giran hacia otros girasoles para recibir energía...no se quedan cabizbajos, se miran unos a otros.

Sabías que si un girasol se cae...

Solo necesita suficiente agua o un palo en que apoyarse para erguirse orgulloso de nuevo.

¿Sabías que los girasoles migran?

Cada año se encuentran en un lugar nuevo, aunque sea a unos pies de donde empezaron...buscan la mejor tierra para ellos.

¿Sabías que los girasoles dan de comer a los animales?

Las semillas de los girasoles son muy saludables para el corazón y la mente y tienen muchos nutrientes.

¿Sabías que en realidad la flor de un girasol está hecha de muchas flores pequeñas?

Son un símbolo de la unión y nos muestra la belleza y poder de nuestra unión.

Todos somos como los girasoles.

Buscamos calidez y amor. Encontramos energía en conexión con otras personas. Necesitamos suficientes alimentos y apoyo. Migramos para encontrar una vida mejor. Nos apoyamos, nutrimos y encontramos poder en la union.

Después de la jornada que has vivido y las circunstancias que sigues viviendo, es muy probable que sientas algunas de estas cosas. Queremos que sepas que estas reacciones son una respuesta a tu situación, son normales y que no estás sola.

- Pesadillas o dificultad en dormir
- Sentirte muy tensa
- Dificultad recordando hechos, fechas, detalles o eventos
- Miedo o hipervigilancia ante las cosas y personas que te rodean
- Sentirte desensibilizada o desconectada

Estas reacciones son muy normales y son la manera en que tu mente intenta protegerte mientras atraviesas estas experiencias traumáticas. Si notas estos síntomas tomate un momento para saber:
Que tu cuerpo te quiere proteger.
Que lo que te pasó no fue tu culpa.
Que has tomado las decisiones necesarias para ti y para tu familia.

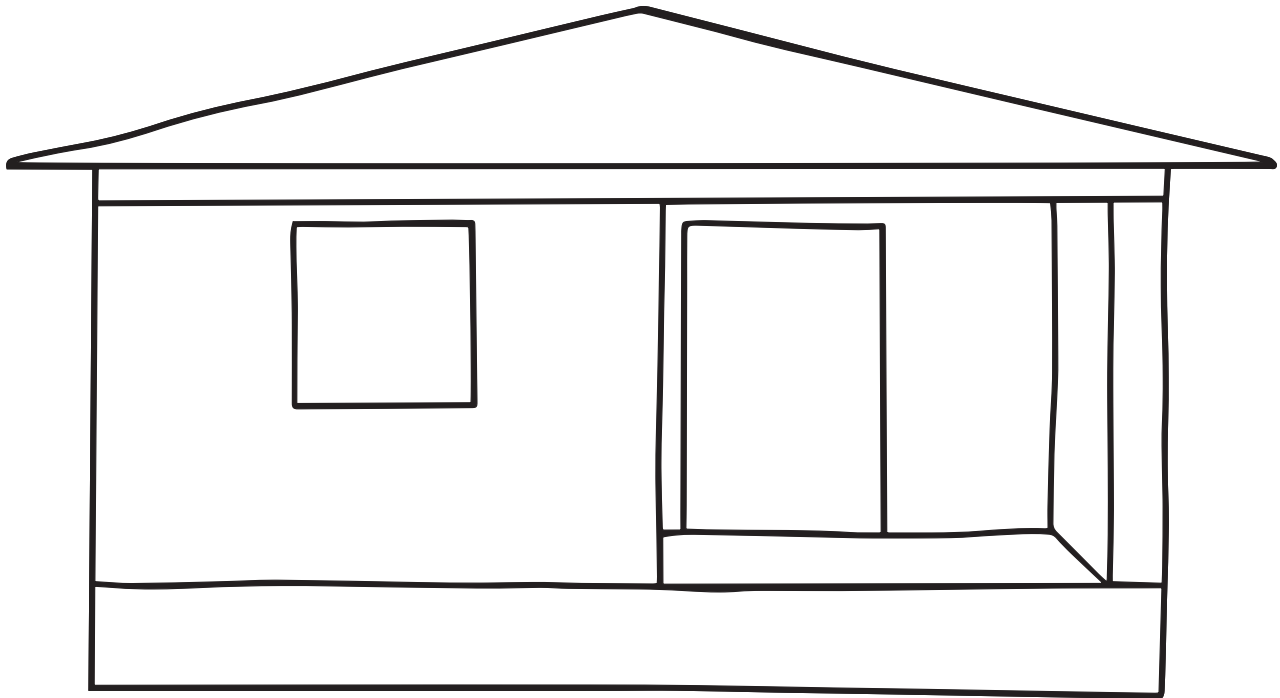


En las próximas páginas hay actividades que puedes hacer sola o con tus niños para procesar tus experiencias y practicar maneras de calmar su cuerpo y mente. No necesitas completar los ejercicios en orden, solo escoge los que preferirás. Te animamos a usar este cuaderno como una oportunidad para hacer algo que te brinde un rayito de luz.

Mi casa, mis límites

a continuación está un imagen de una casa.

Dentro de la casa te invitamos a dibujar o escribir las cosas que sí quieres tener en tu vida - como las personas que amas, las cosas que te hacen sentir a salvo, etc. Afuera de la casa te invitamos a dibujar o escribir sobre los límites que quieres tener en tu vida para que las personas o cosas no seguras en tu vida se queden afuera.





Eres valiente.

Ideas que puedes compartir con tus hijos:

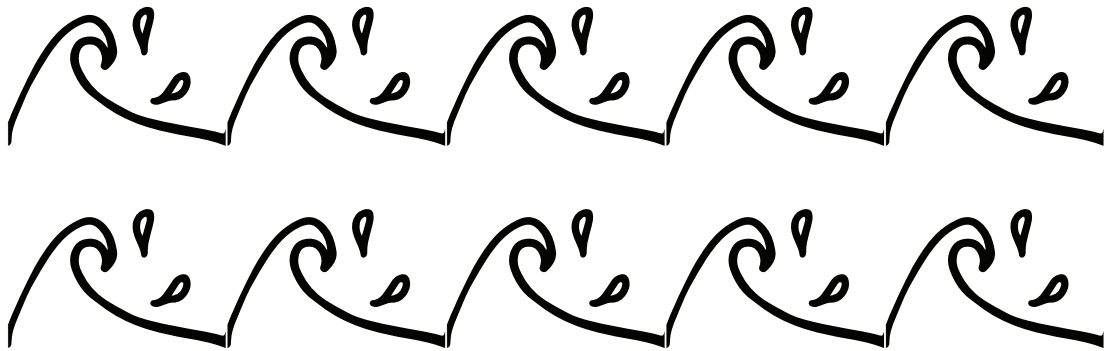
- Se vale llorar.
- Se vale reír.
- Se vale jugar.
- Se vale tener miedo.
- Se vale decir "te quiero."
- Se vale expresar amor.
- Se vale anhelar.
- Se vale sentir rabia.
- Se vale tener deseos.
- Se vale soñar.
- Se vale tener valentía.
- Se vale querer tener amigos.
- Se vale tener esperanza.
- Se vale ser quién eres.



La respiración

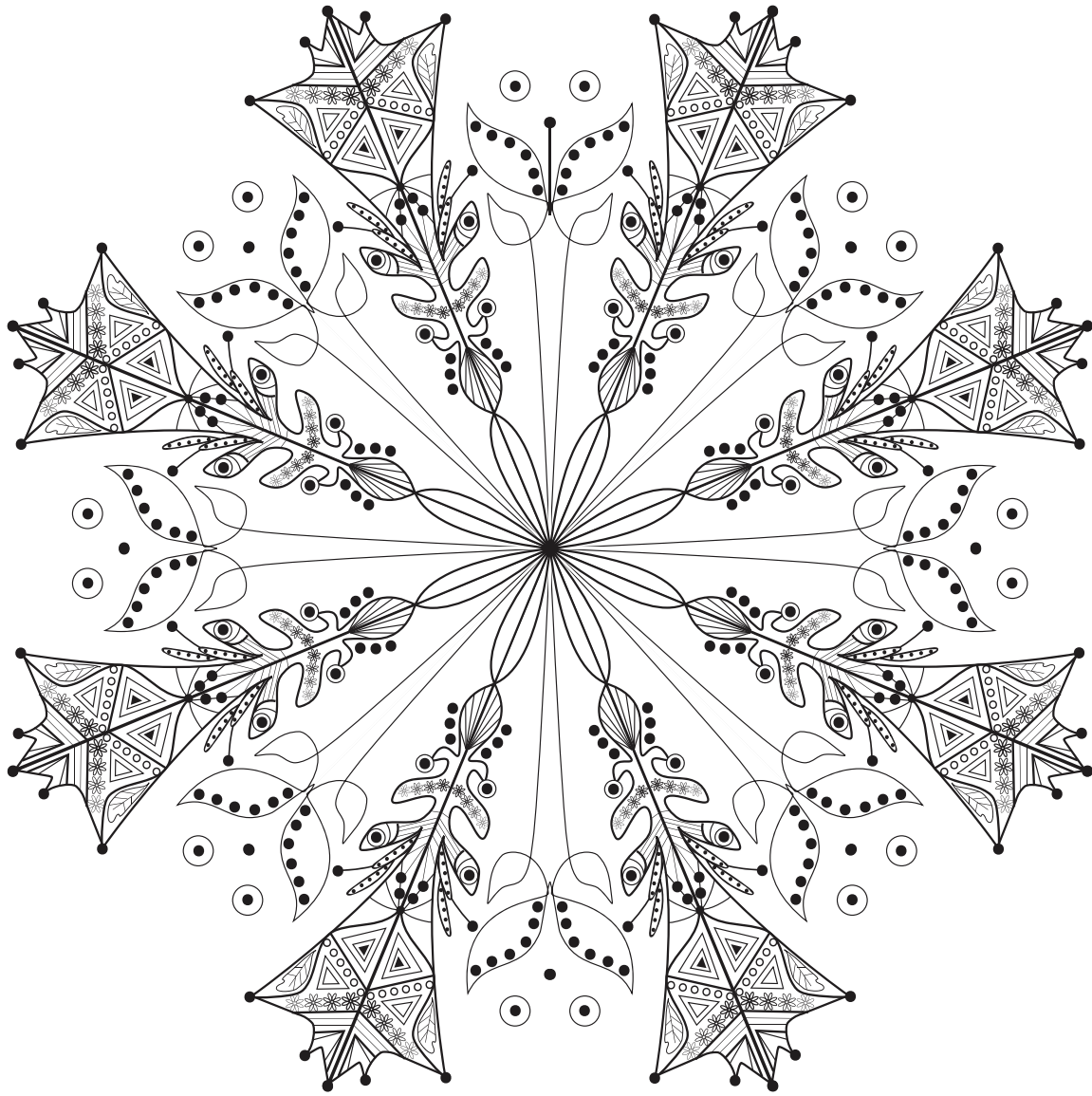
Cuando estamos nerviosas o ansiosas es difícil respirar. A continuación, encontrarás dos ejercicios que te pueden ayudar a respirar.

Primero, te invitamos a trazar las olas con tu dedo. Cuando la ola va hacia arriba, inhala, cuando la ola va hacia abajo, exhala. Haz esto lo más lento que te sea posible. Imagina que puedes oír el sonido del mar con cada ola.



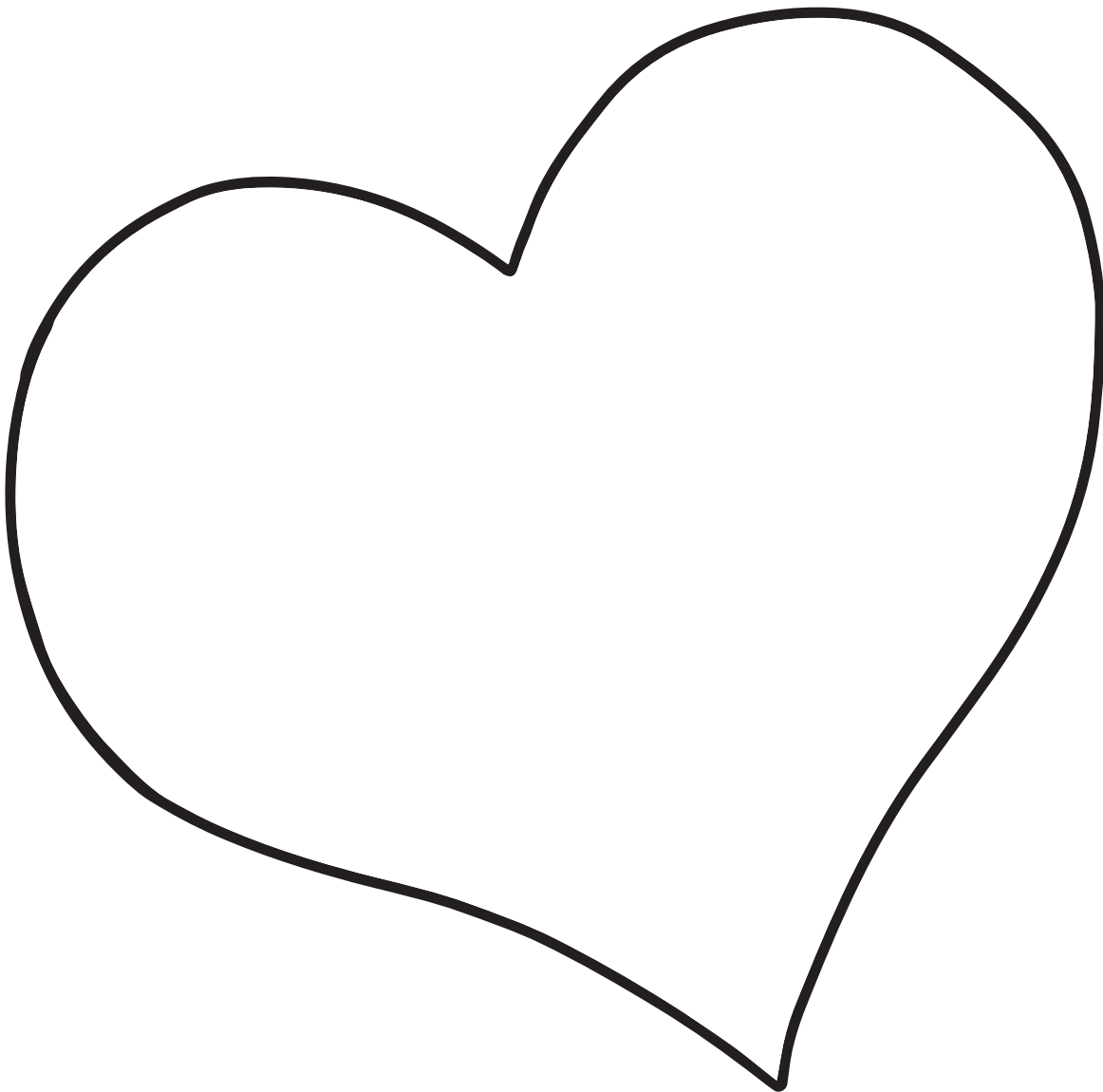
Ahora, te invitamos a respirar con este cuadrado. Puedes seguir las instrucciones mientras trazas este cuadrado. Traza este cuadro en el aire o como tú quieras. También puedes trazar el cuadro en el aire con tu dedo tocando el de tus hijos.





Nadie me lo quita

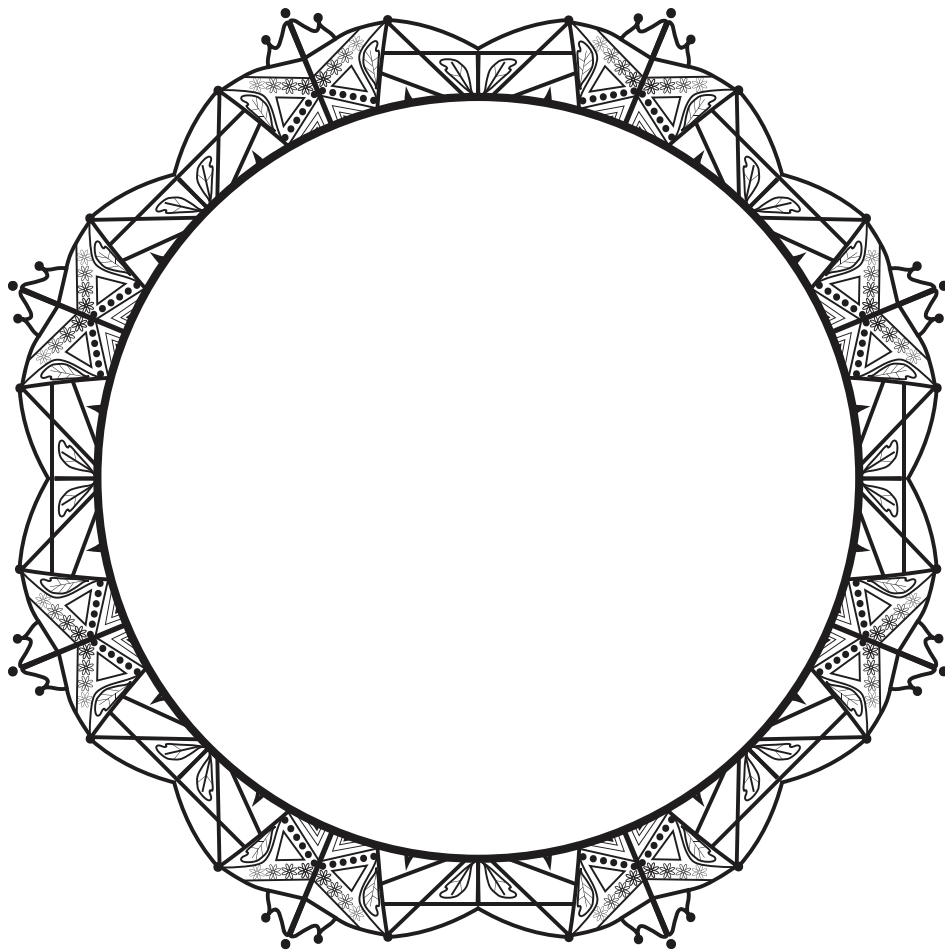
En el siguiente corazón, escribe o dibuja cosas que nadie te puede quitar.



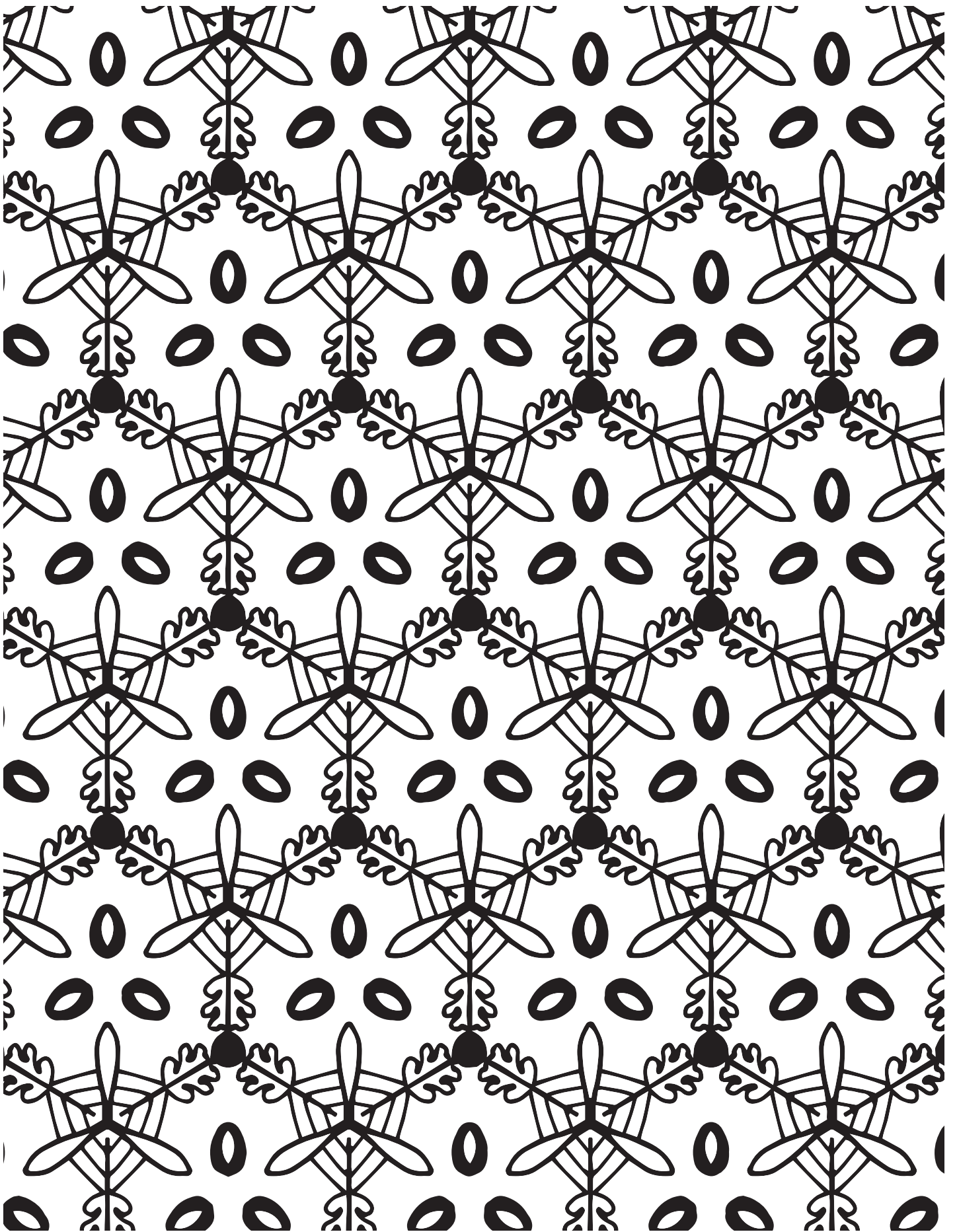
A veces cosas aterradoras, tristes, o difíciles nos pasan en la vida. Te invitamos a decir esta frase en voz alta: "Esto me paso pero no es lo que soy."

Lo que me gusta de mi

En el espejo puedes escribir o dibujar las partes de tu identidad que son importantes para ti.



Valoro de mi misma:

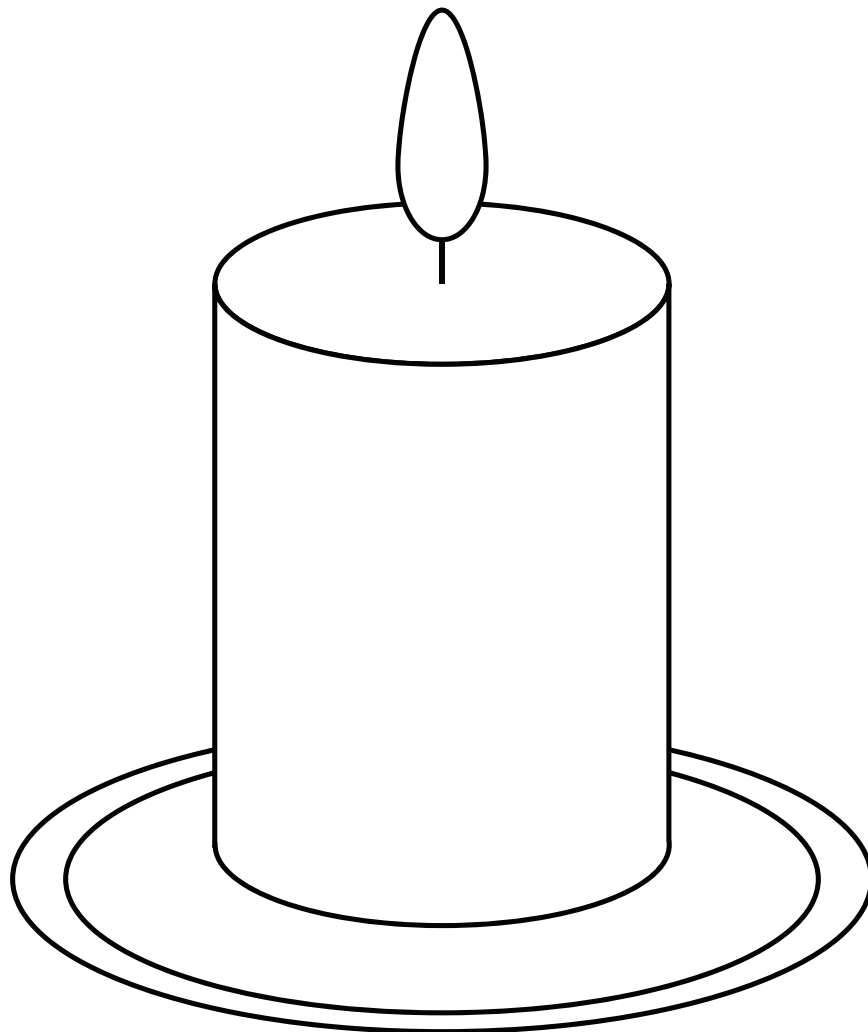


La luz en la oscuridad

A veces tenemos experiencias que nos hacen sentir como que estamos en la oscuridad. Pueden ser experiencias confusas, que nos causan miedo y ansiedad.

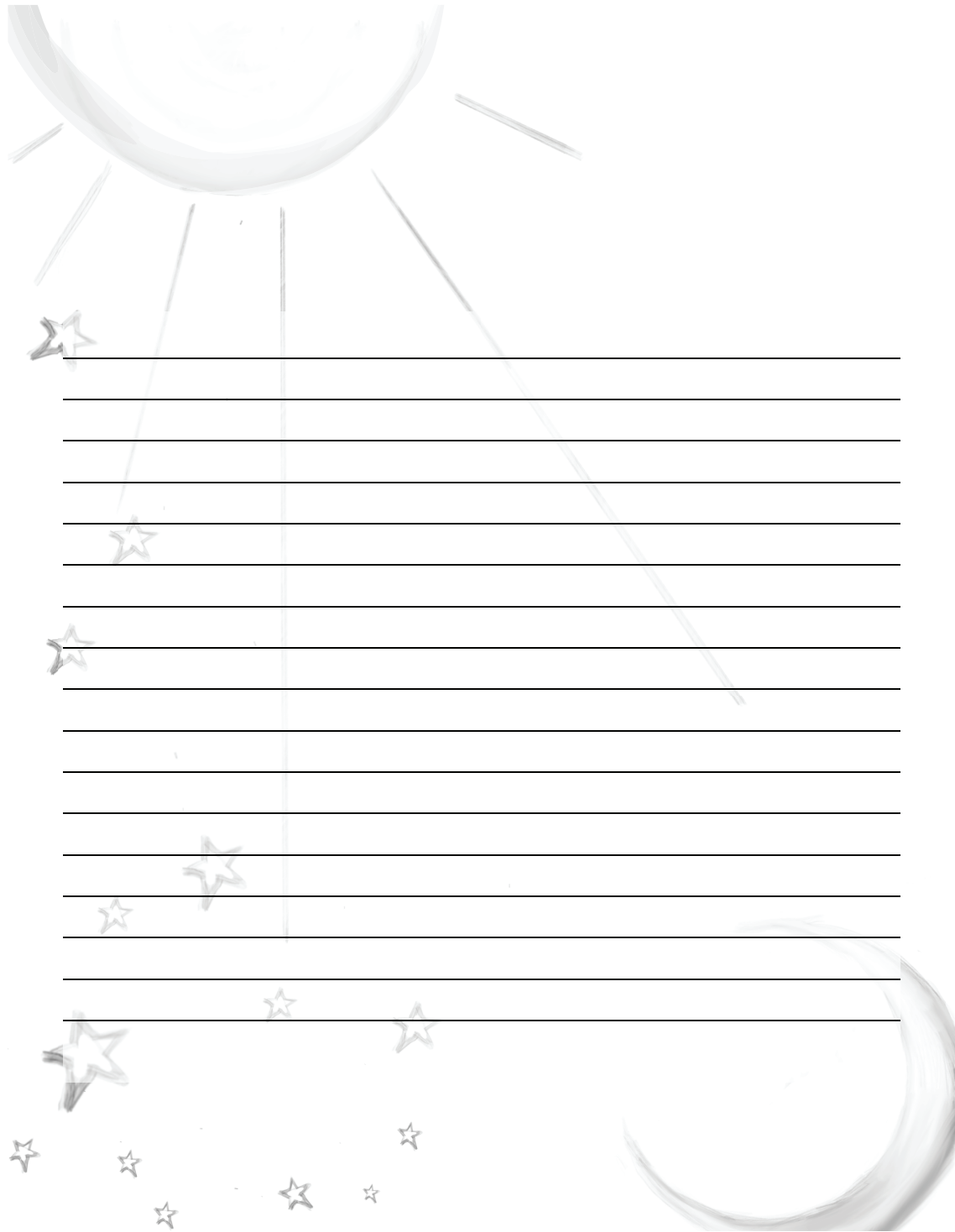
A veces nos ayuda recordar las cosas que nos brindan esperanza en esos momentos difíciles.

Te invitamos a decorar la vela con dibujos o palabras de las cosas en la vida que te dan esperanza.



La auto-compasión

En momentos difíciles frecuentemente pensamos cosas negativas y solemos culparnos por las cosas negativas que estamos viviendo. Si lo deseas, te invitamos a escribir una carta con las palabras de apoyo que en este momento te harían sentir mejor acerca de ti misma.





Porque una mujer también merece libertad, y no sólo del cuerpo, sino del alma. Soy mujer y merezco el cielo que quiera escoger.

-Jarhar Pacheco

El jardín

Te invitamos a imaginar que eres un jardín.

¿Qué hay en tu jardín?

¿Quién riega tu jardín?

¿Quién da luz a tu jardín?

¿Quién alimenta tu jardín?

¿Qué le da color a tu jardín?

¿Qué le da aroma a tu jardín?

¿Qué le da sombra a tu jardín?

¿Qué protege tu jardín?

¿Qué amenaza tu jardín?

¿Qué hay alrededor de tu jardín?

Ahora, dibuja tu jardín:



Unidos por el mismo cielo

Aun cuando no estamos cerca de nuestros seres queridos, sabemos que si miramos hacia el cielo podemos ver las mismas estrellas que ellos. Te invitamos a dibujar el cielo y las estrellas que te hacen sentir conectada con las personas que amas.

Los cinco sentidos

Lo que me ancla a la vida es:

Ver _____

Escuchar _____

Oler _____

Probar _____

Tocar _____

El árbol

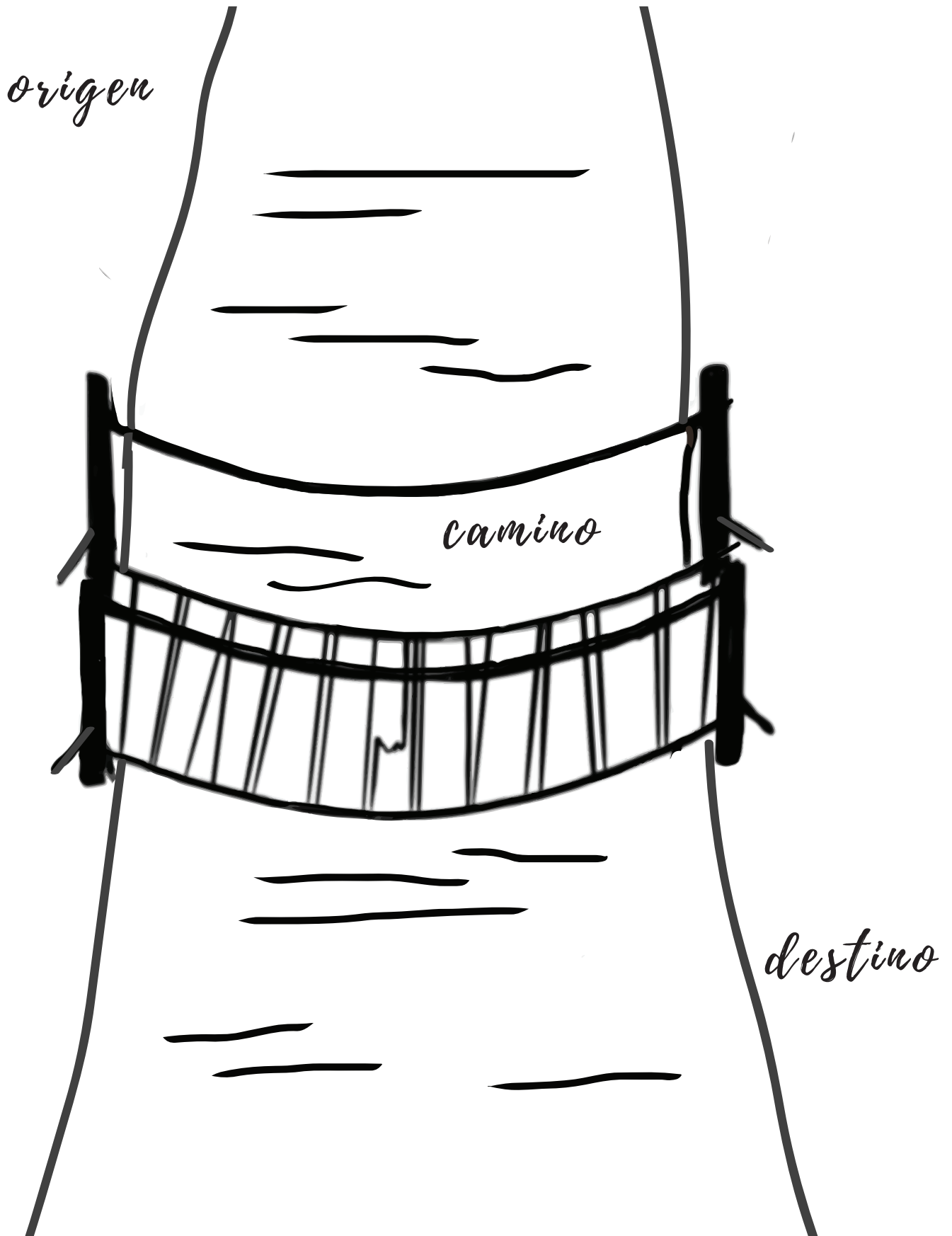
Te invitamos a imaginar que eres un árbol.
Dibuja...

Las raíces que te conectan con la tierra.
Las cosas que te nutran y alimentan.
El tronco que contiene tu corazón y fortaleza.
Las ramas que se extienden hacia el cielo.
Las hojas y frutas que ofreces al mundo.
El cielo y el sol que te dan vida.

Nunca te des por vencida



Si este es el final de este arduo camino, te invitamos a escribir o dibujar como ha sido tu jornada usando este puente:



Ahora te invitamos a dibujar los caminos que se te abren...

Quando hemos vivido cosas difíciles nos ayuda aterrizar en el presente:
Te invitamos a marcar dónde empezó tu camino y dónde estás hoy:



source: worldatlas.com

Hoy es _____ [mes] del año _____

Han pasado _____ meses desde que dejé esa situación

Empecé en _____ [país]

Ahora estoy en _____ [país]

He viajado _____ [kilómetros]

Recursos

A continuación proporcionamos información acerca de la salud mental, el trauma, la violencia doméstica, así como unos recursos y teléfonos de ayuda.

La Línea Nacional contra la Violencia Doméstica
National Domestic Violence Hotline

1-800-799-7233

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio

National Suicide Prevention Hotline

Español: 1-888-628-9454

English: 1-800-273-8255

La Línea Nacional contra Asalto Sexual

National Sexual Assault Hotline

1-800-656-4673

RAICES número para conectarse con recursos

1-800-409-2893

Mapa de los Estados Unidos



Source: https://en.wikipedia.org/wiki/U.S._state

Qué es el trauma?

Si este es el final de esta terrible jornada, te queremos ofrecer la siguiente información:

El trauma es la respuesta de nuestro cerebro y cuerpo a una experiencia que es demasiado intenso para nosotros. Puede ser el resultado de haber padecido diferentes tipos de violencia o haberla presenciado.

Cada persona reacciona de diferentes maneras a experiencias traumáticas; es un proceso individual. Empero, hay algunas reacciones típicas que quizás estés teniendo.

Reacciones comunes al trauma incluyen:

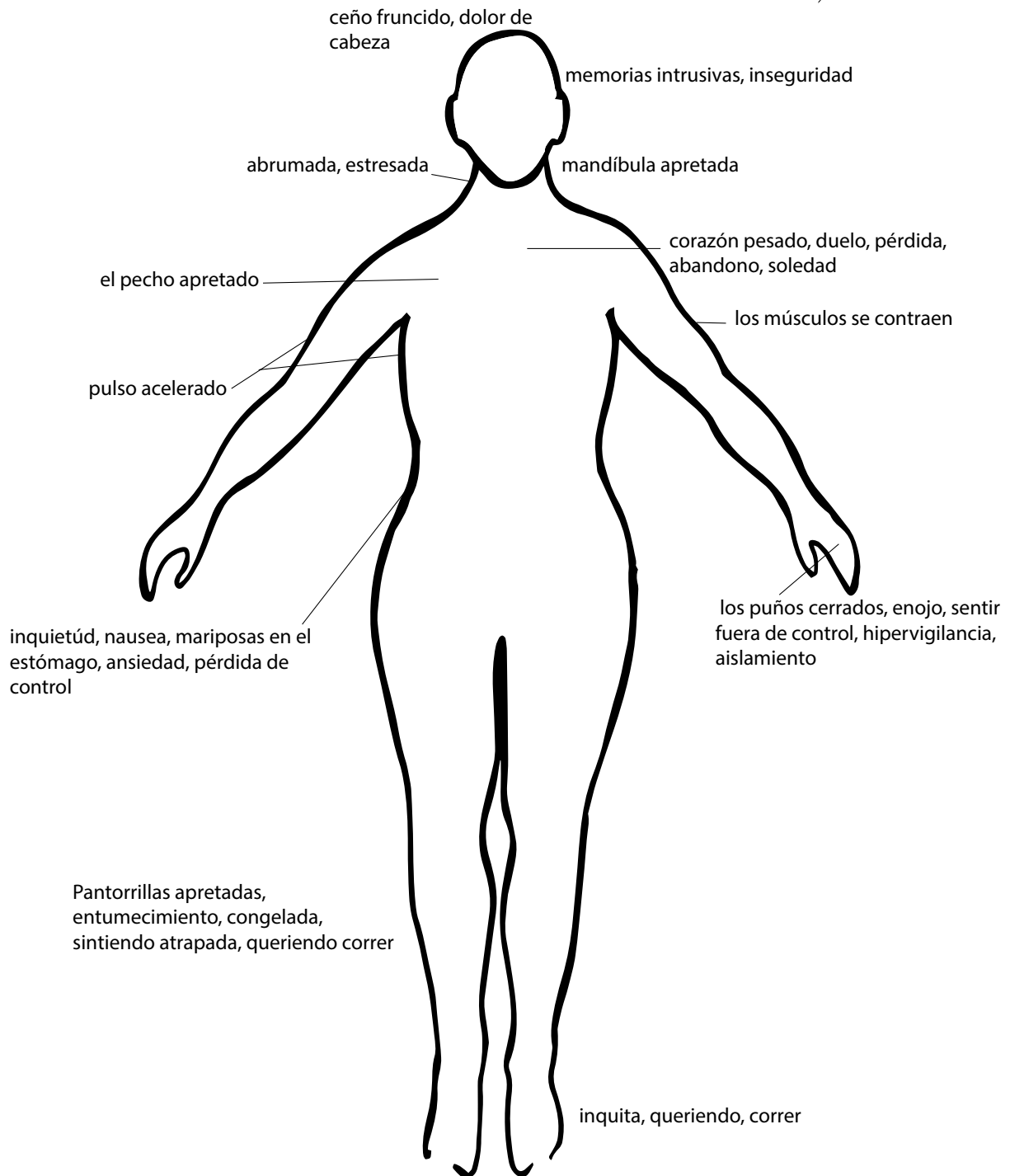
- Pesadillas o dificultad para dormir
- Revivir el evento traumático
- Memorias intrusivas del evento traumático
- Miedo de las cosas relacionadas con evento traumático (imágenes, gestos, sonidos, comida, caras, etc.)
- Sobresaltarse fácilmente y reacciones intensas a estímulos cotidianos
- Un estado de hipervigilancia
- Dificultad en concentrarse
- Sentir irritabilidad y arranques de rabia
- Perder interés en actividades previamente disfrutables
- Dificultad en tener sentimientos positivos como alegría o amor
- Dificultad en recordar hechos, detalles, o eventos de manera ordenada
- Desconfianza en las personas
- El pulso acelerado
- Tensión

Además de estas respuestas, los niños pueden:

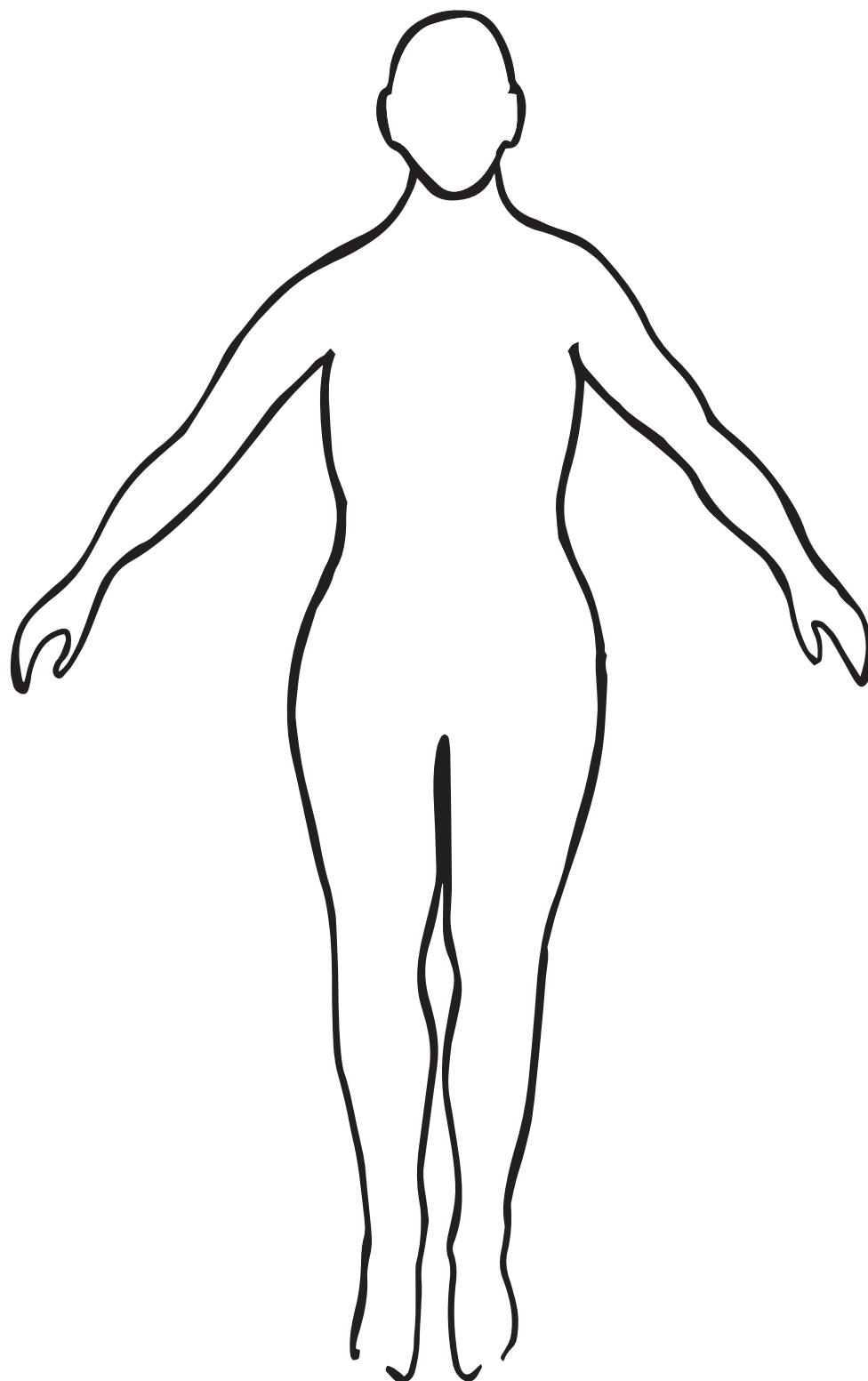
- Revertir a etapas previas de desarrollo tales como: orinarse, dificultades con el lenguaje
- Demonstrar mayor o menor apego
- Tener dificultades de aprendizaje
- Tener problemas conductuales

Has notado alguna de estas reacciones? El primer paso es entender como nos estamos sintiendo. A continuación hay un dibujo del cuerpo que muestra algunas reacciones comunes ante el trauma.

Como afecta el trauma al cuerpo



Como siento el trauma en mi cuerpo...



Qué es la violencia doméstica?

El abuso y la violencia son mecanismos de poder y control diseñados e implementados por hombres y sistemas que abusan para su propio lucro y beneficio.



**Texas Council On
FAMILY VIOLENCE**

P.O. Box 161810 • Austin, TX 78716
512/794-1133 • Fax: 512/794-1199

Querida mujer,
Solo quiero que sepas que cada cachetada, humillación, violación, discriminación que has vivido ha sido culpa única y exclusivamente de quien decidió mirarte como menos que el ser humano maravilloso que eres.

Un Rayito de Luz is a product of

G i r a s o l 

Apoyo para el bienestar de los inmigrantes
Supporting the Wellbeing of Immigrants

Content: Ana Vidina Hernández
Contributors: Monica Faulkner and Eva Escobedo
Illustrations: Laura Marra
Workbook Design: Kate McKerlie



The University of Texas at Austin

Texas Institute for

Child & Family Wellbeing

Steve Hicks School of Social Work