

PROYECTO  
ELLA ⚡

# SIN FRONTERAS

*vidas que inspiran*



En colaboración con  
Canada



## Sin fronteras, vidas que inspiran

Plan International Inc.

### **Comité de Gestión del Proyecto ELLA:**

Mackenzie Vanderhyden, Directora de Programas y Cumplimiento, de Plan International Canadá.

Tatiana Romero Rey, Gerente Senior de Programas de Plan International Canadá.

Ángela Anzola de Toro, Presidenta ejecutiva de Fundación PLAN.

Rossana Viteri, Directora de País de Plan International Ecuador.

Veronique Henry, Directora de País de Plan International Perú.

Carolina Posada, Chief of Party Proyecto ELLA.

### **Coordinaciones de País Proyecto ELLA:**

Mariadelaida Uribe, Coordinadora Proyecto ELLA Colombia.

Olga Gusqui, Coordinadora Proyecto ELLA Ecuador.

Fabiola Lecca, Coordinadora Proyecto ELLA Perú.

### **Elaboración y/o ajustes generales de contenidos:**

Isabel Cano, Profesional líder Fundación PLAN.

Kimberly Linares, Coordinadora de proyecto Acción Humanitaria Fundación PLAN.

Cristina Izurieta, Analista de Comunicaciones Plan International Ecuador.

Daniela Farfán, Especialista de Comunicaciones de Movilidad Humana Plan International Perú.

Flavia Franco, Especialista de Estrategia y Gestión de Contenidos, Plan International Perú.

### **Comité Editorial:**

Swamy De León, Asesora de Igualdad de Género e Inclusión Plan International Canadá.

Ivette Fonseca, Asesora en Protección de la niñez y la adolescencia Plan International Canadá.

Susan Herrera, Especialista multipaís VBG, Proyecto ELLA.

Olga Samborska, Gerente de programas Plan International Canadá.

Equipos de comunicación de Plan International de Colombia, Ecuador y Perú.

### **Revisión técnica:**

Laura Giraldo, Gerente de Comunicaciones Fundación PLAN.

Andrea Durango, Gerente de Comunicación Plan International Ecuador.

Ana Marcela Suclla, Gerente de Comunicaciones y Desarrollo de Negocios Plan International Perú.

### **Editado por:**

© Plan International Inc.

Dirección: Av. Juan de Arona, N°755, Piso 9 – San Isidro, Lima, Perú.

RUC: 20251015458

1a. edición: diciembre 2023 | Tiraje: 200 ejemplares

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023-11429

### **Ilustración y diseño:**

Claudia Calderón

### **Se terminó de imprimir en:**

Creaciones Arte & Diseño – Jacob Martínez Mejía

Jr. Camaná 896, Lima.

Disponible en: [www.planinternational.org.pe](http://www.planinternational.org.pe)

© Plan International 2023. Esta publicación puede ser reproducida sin permiso de Plan International siempre que sea citada.





**Primera Edición  
2023**

*Como respuesta a la crisis humanitaria venezolana, Plan International, con el financiamiento del Gobierno de Canadá, diseñó el proyecto ELLA: Empoderamiento, Liderazgo Local y Rendición de Cuentas para las mujeres adolescentes y jóvenes venezolanas y de las comunidades de acogida, en toda su diversidad.*

*Con el fin de evidenciar las transformaciones que han tenido las personas que han participado de las diferentes actividades del proyecto ELLA, hemos recopilado 15 historias inspiradoras de jóvenes y adolescentes de Venezuela, Perú, Ecuador y Colombia. Son historias que demuestran sus capacidades de resiliencia, agencia, empoderamiento y liderazgo, y que buscan motivar a más personas en su propio camino de transformación.*

*Este documento podrá ser utilizado siempre que se cite la fuente.*

*Cita sugerida: Plan International, 2023, "Sin Fronteras, vidas que inspiran".*

*No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de Plan International.*

*Se garantizará el permiso de reproducción gratuito de la publicación para usarla con fines de investigación, incidencia y educación, siempre y cuando se reconozca la fuente. Plan International ha hecho todos los esfuerzos para garantizar que la información contenida en esta publicación sea precisa al momento de la impresión.*

Para más información sobre el uso de la cartilla, por favor contactar a:

**Oficina comunicaciones Perú:** [peru.comunicaciones@plan-international.org](mailto:peru.comunicaciones@plan-international.org)

**Equipo de comunicaciones Colombia:** [comunicaciones@plan.org.co](mailto:comunicaciones@plan.org.co)

**Equipo de comunicaciones Ecuador:** [comunicacion.Ecuador@plan-international.org](mailto:comunicacion.Ecuador@plan-international.org)

**SIN  
FRONTERAS**

*vidas que inspiran*

# Contenido



**9**  
*Prólogo*



**10**  
*Ynez Maria, ejemplo de liderazgo, empatía y solidaridad*



**16**  
*Joselyn y su compañera invisible*



**40**  
*Flores Menstruantes: devolver la dignidad a la menstruación*



**44**  
*Abraham y su vinculación con el activismo comunitario*



**50**  
*Rompiendo barreras*



**70**  
*Sí se puede*



**74**  
*Madelein encontró en Ecuador un mejor presente, y un futuro prometedor para ella y su familia*



**22**

*Pa' lante es pa' ya!*



**28**

*Kilver, en intensa carrera por descubrir sus pasiones*



**34**

*La transformación de la mujer en la nueva era*



**56**

*PsicoPRIDE, la búsqueda de un mundo libremente diverso*



**60**

*Keimbily y el plan que cambiará su vida*



**66**

*El viaje de Anthoan hacia el activismo*



**80**

*Gloriannys y su camino por una vida libre de violencias*



**84**

*El corazón revela su verdadera belleza, más allá de las apariencias*





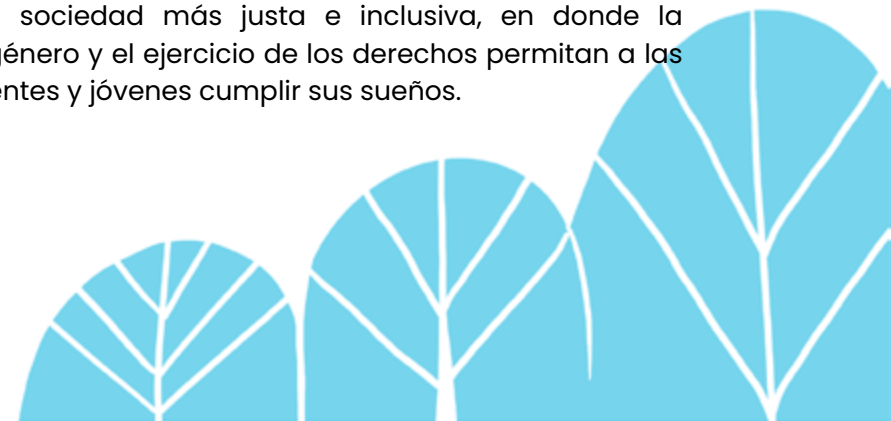
# Prólogo

Desde marzo de 2022, con financiación del Gobierno de Canadá, el proyecto ELLA: Empoderamiento, Liderazgo Local y Rendición de Cuentas para Mujeres Adolescentes y Jóvenes Venezolanas y de las Comunidades de Acogida, implementado por Plan International en Colombia, Ecuador y Perú, fortalece la agencia y el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes en toda su diversidad, para ejercer su derecho a la protección y a la salud y derechos sexuales y reproductivos.

Para lograr este objetivo, desde un enfoque transformador de género, el proyecto ELLA trabaja en tres ámbitos. El primero está enfocado en potenciar sus habilidades y conocimientos sobre protección y salud y derechos sexuales y reproductivos. El segundo está orientado a fortalecer a las instituciones y personas proveedoras de servicios de salud y de protección, mediante la capacitación y la provisión de equipamiento e insumos para la prestación de servicios inclusivos y sensibles a las personas adolescentes y jóvenes. En el último ámbito, ELLA trabaja con organizaciones de la sociedad civil, incluyendo organizaciones lideradas por mujeres, por adolescentes y jóvenes, y por personas migrantes y refugiadas, para promover su activa participación en instancias de concertación intersectorial.

En este marco, Plan International se complace en presentar las experiencias transformadoras de vida de 15 adolescentes y jóvenes que han participado en las diversas actividades del proyecto ELLA en Colombia, Ecuador y Perú, con el objetivo de dar a conocer cómo estos aprendizajes contribuyen con su agencia para el ejercicio de sus derechos y tomas de decisiones informadas respecto a su presente y sus planes de vida a futuro. Además, nos permiten ver la resiliencia de las personas, especialmente venezolanas, quienes, a pesar de las adversidades, continúan soñando y buscando mejores futuros. Esta poderosa compilación no habría sido posible sin la co-creación y colaboración de 15 adolescentes y jóvenes, quienes generosamente han compartido sus historias.

Desde el proyecto ELLA les invitamos a conocer y compartir estas historias, inspirarse en sus experiencias y seguir aprendiendo de su empuje y empatía, reconociendo que siempre podemos construir una sociedad más justa e inclusiva, en donde la igualdad de género y el ejercicio de los derechos permitan a las y los adolescentes y jóvenes cumplir sus sueños.



# Ynez María, ejemplo de liderazgo, empatía y solidaridad



Mimoso, un oso polar; Quiqui, un oso pardo; y Chocho, un perro, son los únicos tres peluches que Ynez María (15 años) pudo traer a Ecuador desde Santa Ana de Coro, al occidente de Venezuela, desde donde llegó con su madre y hermano hace poco menos de un año para instalarse en Loja, al sur de la región interandina del país, sumándose a las 502.514 personas venezolanas asentadas en Ecuador<sup>1</sup>. Viven en un departamento ubicado en un tercer piso desde donde tienen una vista privilegiada de la ciudad, un paisaje que le inspira tranquilidad y cierto sentido de pertenencia, dice.

En su país, su madre trabajaba muy duro y ganaba poco, cuenta la adolescente. Una tía, cuya hija ya había migrado a Ecuador hace siete años y luego le siguió ella, le habló de mejores oportunidades laborales y nivel de vida en este país. Se arriesgó a viajar primero sola, dejando a los dos hijos con el papá.

En seis meses se estableció, rentó una casa, reunió dinero y regresó a Venezuela para recoger a Ynez María y su hermano, y retornar con ellos al nuevo hogar.

Jennys, la madre, aún no ejerce su profesión en Ecuador, en breve va a empezar cursos de actualización. Mientras tanto, al igual que el 21% de personas venezolanas con un trabajo formal dentro del país<sup>2</sup>, trabaja en la panadería de un familiar y pone en prácticas sus conocimientos de repostería, otra actividad que le sale muy bien y le encanta, comenta la hija.

***“En Venezuela, dejé mis instrumentos musicales: la flauta y el cuatro, mis juguetes de la infancia, algunos libros, son cosas que podré algún momento recuperar o reemplazar, pero a mis peluches no los podía dejar porque crecí con ellos, cada uno tiene un significado especial y mantienen vivos algunos recuerdos de las personas que son importantes para mí, como mi padre”,*** dice Ynez María con extrema madurez y algo de nostalgia.

En su cuarto —el primero solo para ella que tiene en su vida y que lo considera sinónimo de libertad y privacidad— Mimoso, Quiqui y Chocho ocupan un lugar privilegiado, junto a los numerosos libros que, meticulosamente ordenados en un anaquel, testifican que la lectura es uno de sus grandes pasatiempos.

Tan solo ingresar a su habitación, en cada detalle es posible percibir sus prioridades, sus sueños y anhelos, y la dulzura de su forma de ser. ***“Tener mi propio espacio sí que es una sensación nueva y maravillosa para mí, puedo quedarme leyendo hasta tarde, conversar por teléfono sin que nadie más me escuche y oír música sin audífonos”.***

<sup>1</sup> R4V: Plataforma Regional de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes Venezolanos, liderada en conjunto con ACNUR y OIM en Ecuador.

<sup>2</sup> Informe publicado el 28 de julio del 2022 por el Grupo de Trabajo para Refugiados y Migrantes (GTRM).



Ingresar al colegio apenas llegaron a Loja fue para ella un gran paso, también un gran cambio. ***“Me sorprendió que aquí cada estudiante tiene sus propios libros, en Venezuela solo tenía el profesor y había que coger dictado o copiar de la pizarra.***

***Tampoco era fácil conseguir material para los trabajos prácticos, había que reciclar lo que se encontraba por ahí, claro que eso es bueno, pero a veces en casa ya no quedaba nada para reutilizar; sacar fotocopias era caro, no se diga el internet”***, relata al tiempo de explicar que la lista de cambios es aún más larga.

En efecto, Ynez María, en los pocos meses que va al colegio ya ha estado

en presentaciones de canto, en una obra de teatro y hasta en un reinado dentro de un evento cultural, confiesa con naturalidad la adolescente que, además, sabe nadar con estilos, baila ballet y pinta, habilidades que aprendió desde muy niña en su ciudad natal. ***“Me he adaptado al colegio, quiero terminar ahí el bachillerato, las profesoras y profesores ya me conocen bien, por cosas buenas, no por nada malo”***, aclara.



## La solidaridad como lema

Al conversar con Ynez María es fácil identificar sus tintes de liderazgo. **“Posiblemente llegue a ser una líder, me gustaría sí, estoy trabajando muchos detalles en mi personalidad como es la empatía, por ejemplo, básico para ser una líder equitativa, respetuosa, no una jefa”**, dice al tiempo de contar lo importante que para ella es buscar el bienestar de las personas que le rodean.

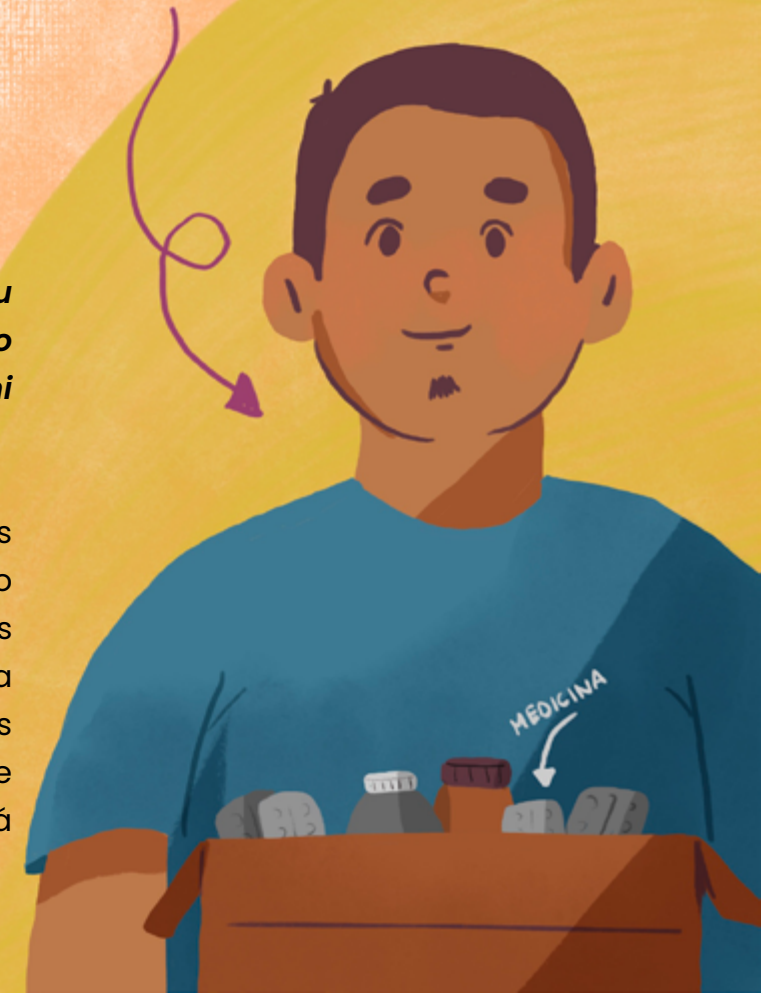
**“Me gusta colaborar, las otras personas antes que yo”**. Y, así es: en su club de adolescentes ‘Marcando la diferencia’ —uno de los nueve que Plan International, mediante el proyecto ELLA, implementa en Loja, Quito y Manta, y que acogen a 264 adolescentes— Ynez María es quien se preocupa que haya sillas suficientes, o sino las busca; que todos tengan el material de trabajo necesario; también ayuda a repartir el almuerzo.



**“Yo y mi hermano (20 años) colaboramos repartiendo agua, limpiando heridas, dando medicamentos o alimentando a niñas, niños, hombres y mujeres que, al igual que nosotros, también estaban migrando con el mismo sueño: una mejor vida y un mejor mañana”**.

**“Cuando cada participante tiene su refrigerio me ocupo de mí. Yo puedo esperar, no me pasará nada. Ese es mi lema”**.

Tal vez su anhelo por siempre ayudar es innato, lo heredó o lo fue aprendiendo espontáneamente de sus padres, pues creció viendo a su madre enfermera y a su padre bombero ejerciendo actividades de servicio comunitario. Incluso durante el proceso migratorio, cuenta, su mamá atendió a muchas personas venezolanas.



## Labrando el futuro

Plan International pone énfasis en guiar a las y los adolescentes con quienes trabajan a esbozar sus planes y proyectos, enseñándoles a marcar la hoja de ruta que guiará sus pasos. ***“A mí, la verdad, me encanta hablar de mi proyecto de vida, primero terminar el bachillerato, luego ir a la universidad a estudiar psicología o derecho, trabajar, formar un hogar”.*** Ynez María quiere, además, generar los suficientes ingresos para comprar un rancho para su papá, mejor cerca de ella, en el mismo país en donde haga su vida, ya sea Venezuela si regresa, Ecuador o donde la vida le lleve.

***“En algún momento quiero casarme y formar una familia. Eso sí, lo seré en el momento adecuado, cuando sea una profesional, esté mental y económicamente estable, creo que eso será indispensable para dar una buena vida a las personas que traiga al mundo”.***

Cumplir sus metas y sueños sabe que no será sencillo, por ello se esfuerza mucho en el colegio y trata de desempeñarse bien y mejorar en todas las disciplinas. Está abierta a aprender todo lo que se le ponga al frente. ***“Uno debe saber muchas cosas, posiblemente algo de lo que sepas te puede ayudar en algún momento a salir adelante en la vida”***, reflexiona mientras mira a su madre como intentando ponerla de ejemplo.

Su paso por el club de adolescentes del proyecto ELLA también ha sido una fuente de aprendizajes. A lo aprendido sobre identidad y sexualidad, le suma

el conocimiento sobre sí misma. ***“Algo más que aprendí, y que lo pongo en práctica a diario, es la importancia de no estigmatizar a la gente por etiquetas que les coloca la sociedad, hay que aceptar a las personas como son”***, enfatiza.



## Los primeros logros

Mientras la conversa continua, almorzamos el espagueti a la boloñesa que Jennys preparó para el almuerzo, sentadas sobre el impecable suelo del área social de su casa, aún sin muebles, no son la prioridad de la familia.

*“En Venezuela, la verdad nunca dejamos de comer, pero siempre había el miedo de algún día no tener con qué comprar o cómo comprar alimentos”* recuerda la adolescente, quien aún no deja de sorprenderse por la facilidad que ahora tienen para acceder no solo a víveres, sino a ropa y artículos de aseo, principalmente.

Ynez María se apresura a terminar su plato, apenas le queda tiempo para cepillarse los dientes y acicalarse frente al espejo. Se ve tranquila, segura y relajada, aunque en pocos minutos tiene una cita muy importante: una reunión virtual clave con el equipo del proyecto ELLA de Plan Internacional en Ecuador y decenas de jóvenes ecuatorianas/os y venezolanas/os radicadas/os en el país.



Resulta que Ynez María, con sus conocimientos y anhelos a cuestas, fue postulada para conformar el grupo de seis adolescentes que en representación del país viajará en noviembre a Bogotá para el encuentro multipaís de adolescentes de Ecuador, Perú y Colombia.



¿Y cómo le fue?... pues excelente, ¡lo logró! Bien por ella y bien por Ecuador que lleva en Ynez María a una joven extraordinaria.



## Joselyn y su compañera invisible

En un país donde problemáticas como el machismo y la violencia de género están impregnadas en la mayoría de hogares, ser mujer adolescente es un acto de valentía.

Esta fue la principal motivación de Joselyn, una lideresa feminista de 16 años, para iniciarse desde hace tres en el activismo. Desde el distrito de Comas, en la zona norte de Lima, Perú, forja con disciplina una vida de entrega hacia los derechos de la mujer y la lucha contra la desigualdad.

Tal vez, como lectora o lector te preguntes: ¿Cómo descubre una niña que tiene alma activista? Para Joselyn, el conocerse a sí misma y valorar sus capacidades fue determinante: ***“A los 13 años, durante la pandemia por COVID-19, mis maestros del colegio me comentaron sobre un taller de oratoria, peruanidad y autoestima. A mí me sirvió bastante, porque fue el comienzo de este camino”***, comenta.



El distrito de Lima Norte se encuentra tercero en el ranking de feminicidios a nivel nacional, según el Registro de Feminicidio Público (2022)<sup>3</sup>. Vivir rodeada de cifras como esta, así como palpar el acoso sexual callejero o encontrarse a diario con noticias sobre violencia de género. Despertaron en Joselyn el propósito de su activismo: reducir la desigualdad y estereotipos de género, e impulsar el empoderamiento de las mujeres.

### **Sororidad, compañera invisible**

Joselyn no avanza este camino sola. Ella es consciente que gran parte de su trayectoria como activista y el éxito

que alcance lo debe a la sororidad. Las relaciones que establece con las personas de su entorno, con sus compañeras activistas y con cada mujer que habita en el mundo alimentan su valiente corazón con empatía e inspiración.

El vínculo con sus amigas activistas es fuerte e inquebrantable, una fuente de refugio y apoyo. Joselyn sabe que puede contar con ellas sin temor a ser juzgada, sino más bien escuchada y alentada. Para ella, eso es lo que representa la sororidad.

*“La sororidad es como una compañera invisible, pero también como una defensora, como un arma secreta”, comenta. “La sororidad es esa alianza que generas con mujeres como si fueran tus hermanas, esas personas que siempre te van a escuchar, esas mujeres que siempre van a estar allí para darte palabras motivadoras que te permita buscar tu esencia y, tal vez, no ser alguien que la sociedad quiera, sino ser quien en verdad tú quieras ser”.*

<sup>3</sup> Ministerio Público (2022). *Feminicidio en el Perú 2009 – 2022. Registro de feminicidio del Ministerio Público.*

# COMAS

## ¿Cómo pongo en acción mis ideales?: encuentro con Plan International

Durante su segundo año como activista, mientras participaba de la organización Kuisqa, Joselyn leyó sobre Plan International y no dudó en postular a las convocatorias.

Desde entonces, se ha involucrado en campañas por el Día Internacional de la Niña y el Día Internacional de la Mujer junto al proyecto ELLA.

*“Logré participar en el video del 8M a través de una prosa que es prácticamente inspirada en mí y en la realidad en la que vivo, luchando por la igualdad de género, deshaciendo la discriminación y la violencia que muchas veces existe”, señala.*

Con este tipo de acciones, Joselyn notó que el activismo es un poderoso mecanismo que permite a niñas, adolescentes y jóvenes como ella amplificar sus voces y ser vistas por el mundo: *“Puedes hacer que tu voz sea escuchada. Y que nuestra voz sea escuchada como mujeres, adolescentes o niñas es fundamental para expresar todo lo que sentimos, la realidad en la que vivimos y lo que queremos cambiar de esta sociedad”, comenta.*



QUEREMOS  
SER  
LIBRES

UNIDAS  
SOMOS  
MÁS FUERTES

QUEREMOS  
SENTIRNOS A  
SALVO DE CAMINO  
A CASA

Desde diciembre de 2022, Joselyn es parte del programa formativo 'Mis Caminos de Transformación'<sup>4</sup>: "Desde el proyecto, creo que cada actividad que realizamos es empoderamiento para la mujer. Nos permite tener un espacio seguro donde podamos compartir, hablar sin ser juzgadas.

Aunque es un grupo mixto, aunque haya hombres, nosotras nos sentimos seguras porque sabemos que ellos también están apoyando esta parte de nosotras y van a querer lo mejores también por nosotras. Desde allí, veo la sororidad".

8M

¡MÁS  
IGUALDAD!

<sup>4</sup> "Mis Caminos de Transformación" es un programa formativo impulsado por Plan Internacional a través del Proyecto ELLA. Es un espacio que busca fortalecer a líderes y líderes juveniles en temáticas como prevención de toda forma de violencia, acceso a salud y derechos sexuales y reproductivos y protección de sus derechos.

## Cuando eliges una vida de activismo

Joselyn sabe que el camino como activista no es fácil de transitar: *“Muchas veces te puedes encontrar con trabas o con personas que dicen que estás perdiendo tu tiempo, ‘mejor dedícate solamente al estudio’. Pero yo creo que deben ir de la mano, tanto el estudio como esta parte activista, esta motivación”*.

Como muestra de ello, Joselyn lleva muy bien el equilibrio entre sus labores estudiantiles, el apoyo en el hogar y su lucha por los derechos de la mujer.

Su familia es soporte clave e incondicional en este proceso, pues le brindan el necesario para seguir adelante con su activismo.

Hoy, Joselyn se desempeña como alcaldesa escolar, a través de lo cual busca compartir sus conocimientos con la comunidad estudiantil y destaca su liderazgo: *“En el colegio me gusta dar charlas desde la autoestima, que es la base de todo, ya que desde allí afianzamos nuestra identidad”*, explica.

*“Todos los días, durante la formación, doy charlas sobre microtemas. Al momento, estamos abordando el bullying y la prevención de las violencias”.*

Y eso no es todo, Joselyn aspira a más. Se está preparando para estudiar derecho y negocios internacionales. Ella considera que esta formación académica le permitirá adquirir las herramientas necesarias para ampliar el impacto positivo que ya genera en la sociedad y trabajar en pro de un futuro más justo y equitativo para todas y todos, especialmente en temas relacionados con la igualdad de género.

*“Las acciones se deben de tomar hoy y ahora con la participación de todas y todos, y escuchándolas/os. Es importante que cada idea nos permita avanzar y seguir construyendo esta sociedad que queremos sin machismo, sin estereotipos y, sobre todo, donde haya igualdad de género que es, después de todo, lo que queremos lograr”,* dice con una sonrisa determinada, sabiendo que su trabajo recién empieza.



# PA'LANTE ES PA' YA!

Ser mujer, y además migrante, en medio de una sociedad acostumbrada a estigmatizar a quienes hemos salido de nuestra tierra en busca de una nueva vida, no es fácil.

Muchas veces hemos sido señaladas, juzgadas y vulneradas por el hecho de ser mujeres, por el hecho de ser migrantes, por el hecho de simplemente ser.

Algunas personas creerán que esta es una afirmación exagerada, sin embargo, tal vez puedan entenderme un poco en el transcurso de estas líneas, en la lectura de esta historia.

Mi nombre es Gabriela, tengo 22 años y soy ciudadana venezolana. Como muchas, crucé frontera buscando nuevas posibilidades para mí y para mi familia porque, como bien saben, en Venezuela la cosa no está fácil, por eso muchas personas hemos buscado en nuevas tierras la posibilidad de seguir creciendo, de construir un proyecto de vida.

ALZO MI  
VOZ POR MIS  
DERECHOS

Para no retroceder mucho en el tiempo puedo contarles que, en 2018, cuando yo tenía 17 años y mi hermana 19, mi mamá retornó a Venezuela luego de estar un tiempo fuera tratando de encontrar la manera de brindarnos mejores oportunidades, buscando la forma de darnos de comer. Entretanto, nos quedamos con mi papá, un hombre ausente que poco colaboraba con nosotras, eso nos obligó a aprender a cocinar con leña.

Al principio, cuando aún no escaseaba tanto la comida, podíamos hacer sopas, después pasamos a comer solo yuca y queso.

Al ver la situación, y que cada vez contábamos con menos opciones, decidimos movilizarnos hacia Colombia.

En su momento, queríamos hacerlo de manera regular, es decir, cruzar por un paso habilitado, pero las circunstancias nos obligaron a tomar otra decisión.

Para llegar hasta acá, tuvimos que viajar durante 37 horas desde el Estado de Carabobo, Valencia. Desde allí nos movimos, primero, hacia San Antonio; ese recorrido duró 25 horas. Luego, caminamos dos horas por trocha y desde ahí nos movimos hacia Cúcuta.

En esa trocha nos encontramos con un grupo armado que nos amenazó con un taser y nos dijo que si decíamos algo nos iba a ir mal y que si escuchábamos ruidos en el camino nos agacháramos. Pienso que el hecho de ser mujer hace que todo eso haya sido aún más complejo, seguramente nos hubieran podido llevar en contra de nuestra voluntad.



Para colmo de males, teníamos mucha hambre, pero no contábamos con comida ni dinero. Las opciones eran pocas, tanto, que en el trayecto nos ofrecieron que nos cortáramos el cabello para venderlo. Después de eso, tomamos un transporte de seis horas para llegar al municipio de Ocaña. El camino fue largo y complejo, teníamos miedo de que nos robaran lo poquito que llevábamos.

Llegamos a Ocaña el 18 de agosto y descansamos esa primera noche, en ese momento mi mamá nos dijo: **“mañana nos vamos a vender café y chocolate”**. Al llegar, tenía una pena horrible, pero a pesar de todo, siempre he sido una mujer muy segura de mí misma. Yo era quien pregonaba que vendíamos café por las calles de Ocaña. Salíamos a las 4:30 de la madrugada y retornábamos a las 10:00 de la mañana.

Durante las primeras dos semanas mi mamá nos acompañó vendiendo el café, pero a la tercera semana comenzó a vender bollitos de chicharrón, una comida parecida a los tamales. Todo iba muy bien hasta que comenzamos a recibir acoso callejero, los taxistas y los mecánicos nos ‘piropeaban’ y nos decían que nos daban 60 mil pesos (14 dólares) por dejar de trabajar y, a cambio, debíamos irnos con ellos.





En ese ir y venir de un lugar a otro, con las ventas conocí a Raúl, un muchacho que vendía caramelos en la calle y que también es venezolano. Un día, él se dio cuenta de cómo un hombre me acosaba y me retenía diciéndome que no me dejaría salir hasta que no me fuera con él; yo empecé a llorar y no sabía qué más hacer.

Entonces, Raúl me llamó con un nombre que se inventó y me dijo: ***“ven acá, ¿qué haces por aquí tan tarde? Allí está mi tía en la casa esperándote”***. ¡Raúl me salvó la vida! Desde ese momento formamos una buena amistad, tanto así, que me recomendó en un restaurante y eso me ayudó a ingresar a un nuevo trabajo como mesera.

Desde ese momento di a conocer por mis capacidades y empecé a trabajar en un billar. Estaba desde las 10:00 de la noche hasta las 3:00 de la mañana, me pagaban 30 mil pesos (9 dólares) diarios. Eso me sirvió para sacar el dinero del transporte y las comidas del día. Lo malo es que a la hora en que salía era muy peligroso y no me alcanzaba para pagar un taxi.

Antes de la crisis y las dificultades, yo soñaba con terminar el bachillerato, ir a la universidad y estudiar para ser doctora. Pero, actualmente no estoy muy segura de mi futuro. En Colombia, he solicitado que me brinden la oportunidad de terminar mi bachillerato ya que estoy a solo un grado de finalizar.

Mi plan era apostillar los documentos y continuar con mi formación, pero aún no lo he logrado porque me dijeron que como migrante venezolana no podía acceder a esa posibilidad. Pero no todo ha sido malo, también se me han abierto puertas y he logrado fortalecer mis conocimientos y seguridades; en esas dos palabras puedo resumir mi experiencia con el proyecto ELLA.



Hace algunos meses, mi suegra me contó que estaban convocando a mujeres para realizar algunos talleres; ella me dijo que seguramente sería algo bueno para mí, por eso, tomé la decisión de asistir. Allí me di cuenta de que se valoraba la situación de las personas migrantes y nuestra voz dentro de las decisiones que se toman en la comunidad; especialmente se enfocaban en hablarnos acerca de nuestros derechos.

Me gustaba mucho los espacios en los que se trataban los derechos sexuales y reproductivos, porque en las comunidades han aumentado los embarazos de las mujeres migrantes y, aunque algunos pueden ser deseados, hay otros que no. Además, se abordaban los diferentes tipos de violencias basadas en género, explicándonos la manera de actuar frente a ese tipo de situaciones.

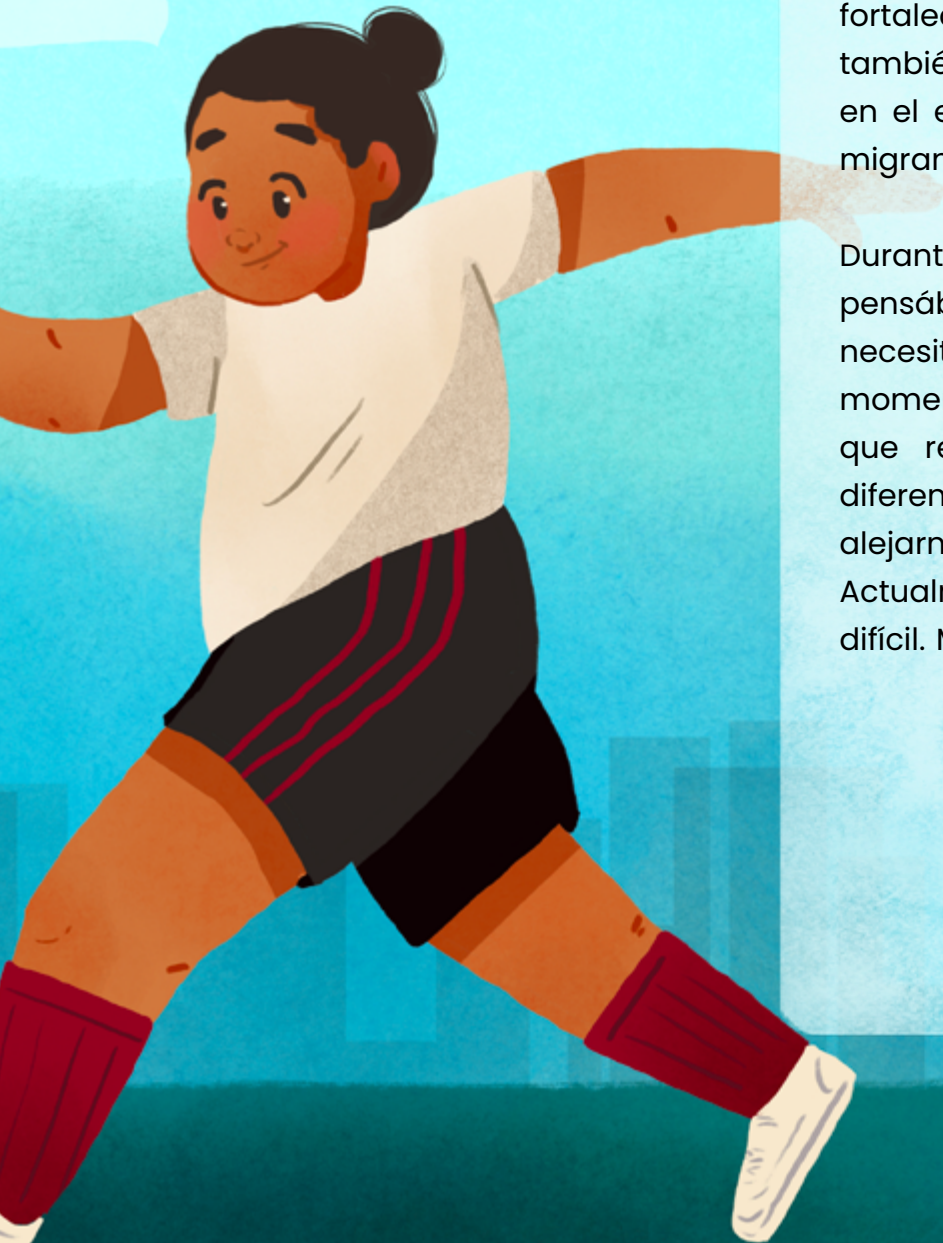
El proyecto también me ha permitido establecer metas a corto plazo, a partir del desarrollo de una iniciativa que busca integrar y vincular a las personas de mi comunidad, por eso, recordé un deporte que practicaba desde muy pequeña en mi país, el Kickball, y me propuse comenzar con esta iniciativa, porque creo que por medio de este deporte nuestra comunidad puede generar procesos de integración, además, esta iniciativa se ha convertido en uno de mis mayores logros, porque he demostrado que puedo liderar procesos en mi barrio.

El kickingball es como el béisbol, surgió en EE.UU. en 1962 y llegó a Venezuela debido a que en esa época hubo una crisis migratoria. Cada equipo se integra con 10 personas.

Nosotras jugamos en la cancha del barrio. Al principio, nos reuníamos 20 personas, sin embargo, algunas se retiraron porque quizás no entendían muy bien el juego y tampoco teníamos la pelota correcta para jugar.

Para solucionar el tema, hicimos una rifa y así compramos un balón. En ese momento volvimos a convocar, pero solo llegaron seis personas. Igual seguimos insistiendo y actualmente somos 21: 14 mujeres y siete hombres.

Además del Kickingball he practicado la danza, que me gusta mucho, el fútbol y el taekwondo. Sin embargo, la iniciativa me ayudó a recordar que las mujeres tenemos todo el derecho a jugar, a divertirnos y a vivir libres de estereotipos.



Siempre he pensado que jugar es importante porque sirve para fortalecerse a nivel físico pero, también, comunitariamente, porque en el equipo estamos varias mujeres migrantes.

Durante algún tiempo, solo pensábamos en trabajar porque necesitábamos dinero y, en un momento determinado, pensamos que recrearse y hacer actividades diferentes nos permitía divertirnos y alejarnos un poco de la realidad. Actualmente, mi vida sigue siendo difícil. Me gustaría sentirme bien tanto

física como emocionalmente, quisiera tener estabilidad económica y la oportunidad de seguir adelante, pero en este momento no tengo trabajo, eso me abruma mucho y hace que los días sean cada vez más difíciles.

Mi mamá sabe cómo me siento y, por eso, me ha invitado a vivir con ella, ahora ella vive en otra ciudad de Colombia. Ella ha sido mi gran apoyo en esta travesía.

Un mensaje que quisiera dejar a las personas que leen mi historia es la importancia de la empatía con las personas migrantes, ya que aún es evidente la xenofobia. Además, quiero decirles a las personas migrantes que han sido discriminadas y, a aquellas que se fueron de esta tierra buscando cumplir un sueño, que ¡pa' lante es pa' ya!

# Kilver, en intensa carrera por descubrir sus pasiones

A un día de la final del campeonato de fútbol del colegio, Kilver (17 años), como buen seleccionado, practica en el arco del sur de la cancha del parque principal de Carapungo, más conocido como el parque de la juventud por la alta visita de jóvenes de este barrio ubicado al norte de Quito, que a diario acuden a practicar diversos deportes y actividades al aire libre, más aún bajo el intenso sol de los primeros días de verano y la refrescante brisa de los vientos típicos de esta época.

*“Si ganamos el campeonato, una buena nota final en la materia en la que estemos más bajos es el premio para todo en el equipo, sin mencionar las ventajas para el que meta el gol del triunfo”,* explica Kilver con una gran sonrisa como justificando el entrenamiento en tiempo extra. Aunque si es un estudiante con buen nivel académico, nunca está por demás un ayuda, reconoce. *“No creo que soy el mejor estudiante, pero si soy el más sociable del colegio, en eso nadie me gana. Siempre, he buscado la manera de ser positivo y llevarme bien con todo el mundo. Hay que aprender a entender a la gente que no piensa o actúa igual que uno”,* reflexiona con gran madurez.



## El proceso migratorio, la más dura experiencia

El deporte es para Kilver parte de su día a día. Él es un chico atlético, bastante alto, estatura que le ayuda también en el básquet. ***“Hace cuatro años, yo tenía 13, cuando con mamá y mi hermana llegamos a Ecuador y nos reencontramos con papá, que vino 3 años antes, él casi no me reconoce. Es que cuando nos separamos yo era pequeño y gordito, y ya llegué bastante alto, casi de su tamaño, y delgado porque ya le había tomado gusto al deporte y por la dieta obligada que llevábamos en Venezuela”.***

A pesar de que el papá enviaba dinero, por restricción no se podía comprar los víveres necesarios y suficientes, cuenta Kilver, además había que reunir para el viaje del resto de la familia hacia Ecuador.

Precisamente, adentrarse en lo que fue el proceso migratorio trae muchos recuerdos al joven que no ha olvidado lo que él llama la experiencia más traumática de su vida. ***“Salimos en bus desde Los Teques hasta Caracas, en el terminal central agarramos hasta Maracaibo y desde allí hasta Paraguachón, en Colombia. La verdad, es una frontera muy fea donde se ven cosas horribles”.*** Por Paraguachón, cada día pasan por trochas irregulares cerca de mil migrantes que se dirigen a Colombia, Ecuador o Perú, según datos de la Cancillería colombiana.

Recuerda, con lujo de detalles, que por un trayecto pasaron encapuchados en moto para no ser distinguidos por los militares y les pidan documentación. Después, al igual que cientos de personas, fueron por una trocha en la cual debieron pagar cada cierto tramo para que les dejaran pasar. ***“Yo sentí terror porque a lo largo de esa trocha todos los árboles estaban quemados, al parecer hubo un tiroteo y la explosión de algunos camiones que trafican gasolina —más barata— desde Venezuela hacia Colombia.”***

***Fue horrible, como una película de terror, hasta que llegamos por fin a la frontera entre Colombia y Ecuador y pasamos hacia Rumichaca con la Carta Andina, justo el 26 de agosto de 2019, a las 22:00, dos horas antes del cierre de la frontera para migrantes de Venezuela sin visa”.***

Reunir a la familia luego de tres años fue un momento emotivo para todos, las lágrimas del padre por haberse perdido el crecimiento de su hijo — de niño a adolescente— fue lo que más le impactó, recuerda Kilver, quien valora como nadie el apoyo y acompañamiento de sus padres y es su decisión procurar ser siempre un buen hijo.

## **Viviendo su propia carrera**

Para no fallar en el compromiso que se ha hecho como hijo y labrarse un buen futuro, Kilver no deja de aprender, investigar y buscar lo que finalmente le apasione y le permita —más temprano que tarde— encontrar la actividad, o actividades, a las cuales se dedicará apenas acabe el colegio, en junio de 2024.

***“No voy a ir la Universidad, pagar la privada será imposible y por la situación migratoria la pública está vetada, además no quiero una carrera que luego me ate a ser empleado por muchos años, quiero ser mi propio jefe, definitivamente”.***

Así, al deporte se han ido juntado otras pasiones: la gastronomía, el barismo, la belleza, las finanzas, la bolsa de valores, el mercado digital y el emprendimiento. Todas son actividades y conocimientos que, a pesar de su corta edad, ha ido adquiriendo en varios cursos presenciales y virtuales, y los perfecciona, por cuenta propia, a través de tutoriales calificados por YouTube.



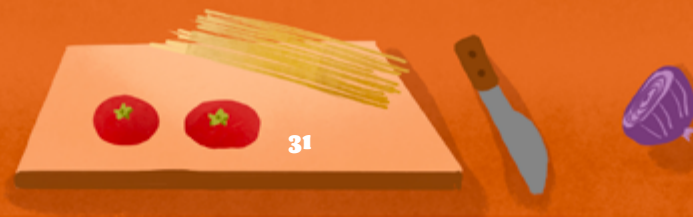
***“Me interesa tomar la mayor cantidad de cursos disponibles, no solo para tener muchas destrezas y conocimientos, sino para encontrar lo que realmente me cautive como para dedicarme de largo y, de paso, sea lucrativo”,*** comenta el adolescente, quien planifica convertirse en emprendedor, ganar pronto suficiente dinero como para alcanzar un buen nivel de vida para él y su familia, invertir en la bolsa y empezar a conocer el mundo lo más temprano posible. Esa es la filosofía que por hoy le mueve.

Por el simple gusto que tiene por combinar alimentos, conocer sobre los cortes y manejar los instrumentos de cocina, la gastronomía fue uno de los primeros cursos que tomó —con 16 años de edad y único adolescente entre 30 inscritos—. Aunque tiene un certificado que lo valida, no se ve a futuro como un cocinero profesional, menos como dueño de un restaurante.

Le agrada mucho cocinar, pero para disfrutar uno mismo, aclara al tiempo de confesar que los raviolos es su preparación favorita: ***“Me gusta hacer la pasta de harina de trigo, sale bien pero aún tengo que afinarla, lo seguiré intentando hasta que me quede a punto”,*** dice como demostrando lo mucho que le gusta perfeccionar sus habilidades por cuenta propia.

***“Tal vez la gastronomía me permita ganar mis primeros dólares, pero sería temporal hasta llegar a ser dueño de mi negocio, que no será un restaurante, muy complicado la verdad”.***

Es que esa cualidad sobresale en casi todo lo que realiza. Por ejemplo, en el curso de barista —que toma dos tardes a la semana— no le es suficiente las técnicas de combinación que usando el café le van enseñando, le gusta experimentar creando nuevas bebidas con diferentes tipos de esencias, leches y sabores. ***“No pararé hasta lograr mis propias creaciones”,*** dice.



Continúa detallando cómo aprende —también por su cuenta— nuevas técnicas sobre el maquillaje que no necesariamente son parte del pensum del curso de belleza, maquillaje y peinados que por el momento ocupa las mañanas de sus sábados. ***“En un tutorial aprendí y estoy perfeccionando el sombreado en los párpados, es que el maquillaje es lo que más me atrae, aunque todo me gusta mucho, es un oficio que sí me interesaría ejercer en algún momento de mi vida”.***

Nuevamente, Kilver es el único adolescente en el curso y el único hombre, situación que no le incomoda para nada, aclara. ***“No hay unas actividades para hombres y otras para mujeres, todos podemos hacer lo que queramos y nos guste. Debemos***

***romper las casillas en donde la sociedad nos ha colocado por el hecho de ser hombres o mujeres, y que limitan nuestra libertad de expresarnos desde nuestra individualidad”.*** Se siente cómodo con las señoras, se ha sabido ganar su cariño y respeto, le tratan de igual a igual sin importar que sea adolescente porque ven y valoran su potencial y dedicación, afirma.





## Creciendo con responsabilidad

Las masculinidades transformadoras, cómo desarrollarlas y aplicarlas es uno de los grandes temas que ha aprendido en su paso por el club de adolescentes 'Caraquitos', espacio que acoge a 55 adolescentes de barrios del norte de la capital ecuatoriana. Es uno de los nueve clubes que Plan International desarrolla en tres ciudades: Quito, Loja y Manta, a través del Proyecto ELLA.

Kilver es líder del grupo de jóvenes capacitados para difundir entre sus pares, y en otros espacios, los conocimientos aprendidos. Entre estos, el cómo los hombres pueden ser aliados para prevenir la violencia de género y promover la igualdad, difundiendo los derechos de las mujeres y las rutas de protección.


Entre todo lo asimilado, son las clases de sexualidad las que le ponían algo incomodo, confiesa. ***“Al inicio me ponía serio para no aparentar mi nerviosismo, pero ahora estoy claro que es importante conocer el tema. Hay muchos embarazos a temprana edad, al menos en mi colegio hay varios casos”.***

***“Los adolescentes debemos conocer sobre métodos anticonceptivos, todo lo relacionado a sexualidad, salud sexual y reproductiva, porque es normal que todos en algún momento vamos a comenzar nuestra vida sexual, entonces la idea es aprender para protegerte y saber cómo actuar”.***

Kilver tiene una sonrisa característica que casi nunca lo abandona y que permite ver a un joven decidido, disciplinado, quien, a pesar de sus 17 años recién cumplidos, tiene claras sus metas y no parará hasta conseguirlas.



# La transformación de la mujer en la nueva era



¡Hola!, soy Daniela, tengo 15 años y vivo en Colombia. Me gustan los libros de historias, como el Diario de Ana Frank y las películas que destacan la valentía de niñas y mujeres. Una película que me gusta mucho es “La teniente O’Neil”, porque narra la historia de la primera teniente en la marina de los Estados Unidos, que desafió el entrenamiento militar.

Además, tengo una gran admiración por mi madre. Ella no sólo se encarga de la familia y de trabajar para mantenernos a todas, sino que también persigue sus sueños. Admiro su tenacidad frente a las circunstancias que surgen, su lucha y determinación para salir adelante.

A pesar de ello, desde que comencé la secundaria, a los 11 años, me di cuenta de que vivía en un ambiente machista, donde tanto hombres como mujeres creen que las niñas y mujeres no somos capaces de hacer lo que nos proponemos, por más que tengamos los mismos derechos y capacidades que los hombres.

Incluso en mi entorno familiar, se piensa que las mujeres solo nacen para casarse y ser madres. Aunque se acepta que también podemos trabajar, las mujeres que tienen empleo son duramente criticadas.

Estas dinámicas familiares me hicieron pensar en la necesidad de generar cambios en las formas en que ellas y ellos perciben a las mujeres. Tiempo después, una amiga a quien le ayudo con las tareas, me comentó que en el barrio estaban haciendo una charla sobre los derechos de las mujeres por una organización llamada PLAN. Eso me llamó la atención, así que decidí ir y, me gustó mucho lo que escuché. Desde entonces, continué yendo a estos espacios. Nunca había visto una organización que se acercara a nuestro barrio para hablarnos sobre nuestros derechos.

En estos encuentros con el proyecto ELLA, he aclarado muchas dudas que tenía sobre los derechos de las niñas y de las mujeres. He aprendido sobre las leyes, las entidades responsables de garantizarlos y también, cómo protegerlos.

Así mismo, estos espacios me han sensibilizado sobre la situación de las personas migrantes, especialmente de niñas y mujeres, quienes tristemente no reciben un trato justo. No tienen trabajos dignos, ni acceso a alimentos, vivienda o educación. Por tanto, debemos buscar que ellas puedan acceder a los mismos derechos que

tenemos las colombianas. Gracias a estas reuniones, ahora soy consciente de que en mi comunidad no se están garantizando los derechos básicos, como vivienda digna, seguridad social y educación, independientemente si eres migrante o no.



Asistir a estos talleres del proyecto ELLA me ha dado fuerzas e ideas para continuar mi labor comunitaria en otros espacios. Por ejemplo, lidero una iniciativa en la iglesia donde reúno a casi 60 niñas y niños a realizar actividades lúdicas y deportivas. Allí aprendemos a mejorar la convivencia con nuestras familias.

Asimismo, me dedico a ayudar a mis amigas y a niñas de mi barrio con las tareas del colegio. Aprendí esto de una vecina que me brindó apoyo en su momento, y ella ha sido un ejemplo para mí. Ha desafiado la tradición familiar al continuar sus estudios y demostrar su inteligencia. Me permitió resolver muchas dudas académicas, por lo que me gusta replicar lo que me enseñó con las niñas que se acercan a mí en busca de ayuda escolar.

**Siento que ahora soy un modelo a seguir para mis primas y amigas del barrio y colegio debido a mi forma de pensar. Aunque todavía tengo un largo camino por recorrer para alcanzar mis metas, creo que ellas ven en mí una mujer con mentalidad diferente en cuanto a las tradiciones y enseñanzas inculcadas en nuestras familias.**

En este sentido, procuro ser muy participativa en los eventos a los que voy. Me gusta hablar para que vean que las mujeres tenemos opiniones importantes y que no tenemos que permanecer calladas, que podemos ser líderes.



Además, los espacios del proyecto ELLA me han servido para ser más crítica, no solo con mi entorno familiar, sino también con las mismas Instituciones. Ahora puedo ver la desigualdad que se fomenta en los colegios, como en las tareas que nos asignan o en los espacios que nos brindan para nuestras actividades recreativas y deportivas.

Por ejemplo, en los campeonatos de fútbol, aunque existen torneos para ambos sexos, nosotras tenemos que jugar en una cancha más pequeña, lo cual es injusto, ya que las mujeres también tenemos la capacidad de jugar en la misma cancha que los hombres.

Por otra parte, queriendo hacer las cosas distintas a lo que se me han enseñado y, a la línea familiar trazada, mi sueño es convertirme en una mujer militar. Creo que esta carrera requiere de mucha disciplina, esfuerzo y valentía, y esas son cualidades que poseemos las mujeres. Desde esa posición, puedo demostrar a las mujeres que me rodean, que también podemos lograr todo lo que nos proponemos, y que este trabajo no es exclusivo para los hombres, a pesar de que muchas personas piensen lo contrario.






Quisiera que con mi ejemplo se vea que las mujeres tenemos muchas capacidades y que nuestro destino no se limita únicamente a tener hijas o hijos, cocinar para la familia o tener que depender económicamente de un esposo. Por el contrario, podemos salir adelante por nuestros propios méritos, estudiar, trabajar y alcanzar todo lo que deseamos.

En ese sentido, ser madres no debe ser motivo para que las mujeres dejen de luchar por conseguir sus metas.

Podemos plantearnos una vida más allá de la familia. Incluso, durante la adolescencia, no debemos normalizar el absorbernos por completo en una relación de noviazgo, descuidando los proyectos de vida importantes que debemos cultivar desde temprana edad para nuestra realización personal.

Me encantaría que el machismo llegara a su fin, ya que, aunque ha disminuido en comparación con el pasado, aún persiste. Mi mundo ideal es aquel en el que las niñas y mujeres tengamos las mismas oportunidades y derechos, más allá de la maternidad o el matrimonio. También, me gustaría que las familias apoyaran a las mujeres que desean salir adelante y que valoren todo lo que hacen por lograrlo.





Mi invitación es a que niñas y mujeres sigan luchando por sus sueños, que se esfuercen y sean valientes, porque tenemos esas capacidades. También las animo a ser constantes y disciplinadas, dejando de lado las críticas y opresiones que buscan mantenernos en un rol tradicionalmente limitado.



# Flores Menstruantes: devolver la dignidad a la menstruación

Los Olivos, Lima, Perú. En un salón del primer piso de un colegio, siete jóvenes se organizan para facilitar un taller. Un banner de fondo rojo y letras beige con la frase “Flores Menstruantes” adorna la puerta. Las sillas están completamente ordenadas. Sobre la mesa, se encuentran papelógrafos, plumones y cinta, listos para ser utilizados.

Mientras tanto, adolescentes van llegando al salón para participar del espacio denominado ‘Escuela de líderes’, organizado por Flores Menstruantes, una organización juvenil comunitaria que trabaja por brindar educación menstrual gratuita en el Perú, especialmente dirigida a niñas y adolescentes de escuelas.

El reloj marca las 10:17. Ana Gabriela (21), subdirectora de Flores Menstruantes, da inicio al espacio. Las adolescentes la escuchan dictar las pautas para la primera actividad del día: pliego de demandas. Forman grupos para identificar las problemáticas que las adolescentes reconocen en su escuela, comunidad y municipio para, finalmente, brindar propuestas de solución a las brechas identificadas.

Pasan 40 minutos y es momento de exponer las ideas de los equipos. Las respuestas coinciden y se repiten: la falta de productos de higiene menstrual disponibles, de infraestructura adecuada, y de claridad para abordar temas de salud menstrual, sexual y reproductiva.





De acuerdo con el estudio de línea base desarrollado por el proyecto ELLA<sup>5</sup>, solo el 57% de las mujeres entrevistadas conoce de riesgos relacionados con un manejo inadecuado de la salud menstrual. Asimismo, al analizar las

acciones para un cuidado adecuado, solo el 32% identifica el cambio de productos para la gestión menstrual como una de las estrategias a utilizar. Estos conocimientos son considerablemente menores entre los hombres.

Conscientes de ello, y con la imperiosa necesidad de compartir información veraz sobre gestión menstrual, nació Flores Menstruantes. ***“La motivación para fundar Flores Menstruantes fue principalmente una serie de experiencias propias. Creo que todas las integrantes tenemos este motivo en común: desde pequeñas no hemos recibido la información suficiente sobre menstruación, sobre nuestros ciclos menstruales. Muchas veces hemos crecido escuchando mitos sobre la menstruación, pensando que menstruar es una actividad que nos limita para realizar muchas otras cosas”***, cuenta Ana tras finalizar el taller de hoy.

Desde su fundación, en 2022, Flores Menstruantes se ha dedicado al desarrollo de talleres de educación menstrual, liderazgo y defensa personal en distritos de Lima como San Juan de Lurigancho, Los Olivos, Villa María del Triunfo y Rímac. Si bien el público principal de la organización está conformado por niñas, adolescentes y mujeres en edad menstrual, también se dictan talleres para adolescentes varones. ***“Creemos que es importante abordarlo como un tema de derechos humanos y no solamente como derechos de mujeres. También nos parece importante que los niños y adolescentes sean conscientes de que la menstruación es algo normal, y que no tienen que estigmatizar y reforzar prejuicios sobre la menstruación”***.

<sup>5</sup> Plan International (2023). Somos ELLA. Estudio de Línea Base del proyecto ELLA. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.planinternational.org.pe/publicaciones/1>



Flores Menstruantes sabe que trabajar temas de gestión menstrual es sinónimo de enfrentarse constantemente a estereotipos y tabúes, especialmente cuando las actividades se realizan en escuelas:



***“Muchas veces nos hemos encontrado con esta dificultad de que incluso los educadores siguen reforzando estos mitos y no quieren que se impartan ese tipo de talleres dentro de sus instituciones educativas, porque pueden ir en contra de, quizás, las creencias de los padres o de otros profesores”.***

Así, concluyeron en que la mejor forma de luchar contra los mitos es brindar información confiable y oportuna a niñas y adolescentes en edad menstrual para que ellas mismas se vuelvan voceras frente a su comunidad: ***“Lo que buscamos es que esa información no se quede en ellas, sino que también puedan continuar difundiendo hacia generaciones menores (...) y que ellas puedan tener un ciclo menstrual más libre, que tengan***

***mayor autonomía con sus cuerpos y que ya no tengan estos prejuicios que se tienen normalmente cuando una es una persona menstruante. Esperamos que ellas puedan crecer con mayor libertad”.***

Pero las ideas y el esfuerzo necesitan materializarse. ***“Hemos tenido muchas ideas de actividades para brindar información sobre gestión menstrual que, muchas veces, no se pueden llevar a cabo porque, lamentablemente, necesitamos recursos adecuados para poder hacerlo y, muchas veces, como nosotras somos estudiantes universitarias no contamos con suficientes medios para hacerlo. Encontrar diferentes concursos, iniciativas que nos permitan llevar a cabo y gestionar todo el proyecto también nos permite hacer realidad todas las ideas que tenemos”.***

Fue en el camino hacia la búsqueda de recursos en el que decidieron participar en el concurso 'Construyendo comunidad', organizado por el proyecto ELLA: ***"Fue a través de Facebook que vi la postulación del concurso. Entonces, dijimos: 'es la oportunidad adecuada para poder presentar las ideas que ya habíamos estado formulando anteriormente'. Hicimos el formulario, la propuesta y enviamos. Y, bueno, obtuvimos una respuesta satisfactoria"***. Flores Menstruantes ganó. Y con ello, obtuvieron materiales didácticos, informativos y de oficina para implementar sus actividades.

Ahora, con un año de experiencia y 21 personas voluntarias, Flores Menstruantes es una organización que reconoce y confía plenamente en la capacidad de las adolescentes para convertirse en agentes de cambio en temas de gestión de menstrual.

***"Hemos aprendido, que las adolescentes tienen mucha capacidad de incidir, mucha capacidad de liderar y que también quieren seguir viendo estos temas en otros espacios. Hemos aprendido que tienen ese poder de seguir incidiendo y demandando espacios de información a la sociedad"***.




# Abraham y su vinculación con el activismo comunitario

Cruzar las fronteras entre Venezuela y Colombia, y entre el vecino país del norte y Ecuador, es una travesía inimaginable para cualquier chico de apenas 15 años y más si lo hace sin compañía de un/a adulto/a, pero para Abraham (18 años) no había alternativa: era eso o continuar separado de su familia que ya había emigrado hace tiempo, por ello no dudó en poner en riesgo su propia seguridad con tal de reencontrarse con su madre y sus hermanos en el puerto ecuatoriano de Manta.

El trayecto por Colombia no fue nada fácil y estuvo plagado de infortunio: tuvo que pagar a personas vestidas

de militares para que le dejaran continuar la ruta ya que le habían exigido papeles y amenazado con enviarlo de regreso a Venezuela por transitar solo en su condición de menor de edad, allí dejó los últimos 20 dólares que cargaba para costear un viaje que finalmente tardó cuatro días. Ya en Rumichaca, en la frontera del lado ecuatoriano, y como si no hubiera sido suficiente la experiencia vivida hasta entonces, el primer de los guías, a quienes previamente había pagado su madre para que le ayudaran a internarse en territorio ecuatoriano, no apareció nunca y el chico quedó abandonado a su suerte.



An illustration of a yellow ticket with red wavy edges, floating in the air. The ticket has the words "TICKET" and "QUITO" written on it, followed by a dollar sign and a blank line. Several yellow coins are falling around the ticket. The background is a light blue sky with a white cloud and a green landscape with rolling hills and a road.

Pero, así como hay personas que se aprovechan de la situación de los migrantes, también hay otras que se solidarizan con ellos y ese fue el caso de un ecuatoriano que, cual ángel de la guarda, acompañó al muchacho y pagó su transporte. Abraham recuerda el hecho con gratitud profunda.

*“Tampoco encontré al otro guía, pero sí a este señor que era buena gente y casualmente viajaba hacia Manta, entonces se ofreció acompañarme, nada más me preguntó si tenía cédula de identidad y como yo tenía la de ecuatoriano me dijo que con esa pasaba. De ahí cogimos un taxi hasta Tulcán. El señor pagó mi pasaje a Quito y de allí a Manta. Ya aquí, mi madre le regresó lo que él había gastado”.*

Pudo ser esta la experiencia que forjó el carácter del joven o a lo mejor la fuerza catalizadora de la que afloró una cualidad innata de liderazgo. Lo cierto es que, luego de su reinserción en el sistema educativo, Abraham, un chico ecuatoriano de nacimiento que vivió desde el año de edad hasta los 15 en Venezuela, sintió profunda atracción por el activismo comunitario, algo tan fuerte que lo llevó a vincularse con algunos clubes de jóvenes.





En la actualidad, forma parte del club de adolescentes 'Juntas y juntos es mejor', uno de los nueve que Plan International, a través el Proyecto Ella, mantiene en Manta, Quito y Loja. ***"En este club, me adentré profundamente en temas de derechos humanos, derechos de salud sexual y reproductiva, en igualdad de género, autoestima y otros a través de la metodología Mis caminos de transformación, que para mí es en una muy buena guía"***, dice Abraham.

También estuvo en el club 'Jóvenes del Cambio', del Municipio de Manta, ahí colaboró en la pintura de murales, en la limpieza de la playa y de las calles, intervino en la entrega de kits de alimentos y ropa a las personas necesitadas, así como en charlas entre jóvenes. En el club del centro

de salud de la parroquia rural en donde Abraham vive, fue elegido, junto a otros/as chicos, como líder de la comunidad para trabajar especialmente en varios proyectos que benefician a los/as jóvenes de esta zona rural de la parroquia San Lorenzo.

En dos oportunidades participó en la cumbre 'Manta Joven', evento desarrollado por el Municipio de Manta, en el que tanto influencers y medallistas olímpicos/as de Ecuador, y hasta ganadores de concursos como Máster Chef, contaron sus historias de vida y de cómo lograron alcanzar el éxito con o sin ayuda. Esta experiencia le llevó a plantearse una reflexión que ahora guía en gran medida su vida: ***"Si ellos/as pudieron... ¿por qué yo no?"***

## El líder de la colmena

Abraham es el presidente del tercer año de bachillerato de la única unidad educativa de su localidad. En su curso, ejerce liderazgo y goza de la confianza de la mayoría de sus compañeros. **“Somos como una colmena en donde si algo pasa a alguno de sus miembros todos debemos acudir en su ayuda, también mantenernos pendientes del comportamiento de grupo para no afectar la relación con los profesores y el establecimiento”** dice a pocos meses de abandonar las aulas colegiales.

También, fue vicepresidente del Consejo Estudiantil de su colegio y, como tal, promovió actividades recreativas, tanto para alumnos como para profesores. A su criterio, lo mejor es llevar la fiesta en paz.

**“Los alumnos muchas veces no reclaman a los profesores porque sienten temor de que les regañen o afecten sus notas, pero creo que uno tiene que decir lo que siente, si otros no lo hacen, yo no tengo miedo de hacerle frente, todo por mejorar las relaciones entre alumnos y profesores; si a los estudiantes se nos pide mejorar, pues igualmente a los profesores”.**

Estas son las cualidades por las que Abraham fue escogido como uno de los seis jóvenes representantes de Ecuador para en el encuentro multipaís de adolescentes provenientes de Colombia, Perú y Ecuador, que se realizará en noviembre en Bogotá, Colombia. Él recuerda —a propósito— que durante el proceso de selección respondió a los cuestionarios de manera fiel a sus propios pensamientos. **“La verdad no se me hizo complicado responder con mi punto de vista lo que yo realmente pienso, nada previamente memorizado, porque uno tiene que saber reaccionar de una manera asertiva y apropiada”**, afirma sin titubear ni un instante.



Eso sí, reconoce que el representar a Ecuador en el evento es un compromiso que más allá de la emoción y el entusiasmo requiere de sí mismo una preparación a conciencia, y por ello no ha dejado librado a la improvisación ningún detalle. De tal manera que, en los meses previos, refuerza los recursos de oratoria que aprendió en el colegio para hablar en público. ***“Un profesor nos dijo que aprendamos a exponer un tema, no solo porque es importante para obtener buenas calificaciones, sino porque nos servirá en la universidad y en otros momentos de la vida para difundir nuestros trabajos, proyectos y pensamientos, no siento pena (vergüenza) de exponer frente a un auditorio”.***

## **El proyecto de vida**

Abraham es muy bueno para las matemáticas y pensó estudiar Arquitectura, pero su familia no tiene los recursos para costear la carrera que demanda tiempo completo. Tiene un plan B: trabajar para financiar sus estudios, pero esta vez, de seguridad cibernética, una de las nuevas carreras de las que tuvo conocimiento en un taller a cargo de técnicos de una universidad privada de Quito, la capital. Está muy interesado en ella, aunque para cumplir su propósito tenga que separarse de su familia y de su casa en Manta.

Conseguir un trabajo y hasta una beca que le permita seguir estudiando es el objetivo a corto plazo, pero admite que no se alejará de los suyos para toda la vida, porque al final de la carrera terminará regresando a El Aromo ya que allí anhela crear una fundación de ayuda para los animales de la calle: perros y gatos.





Abraham tenía 8 gatos y 2 perros. En principio, fueron 4 los felinos a su cargo, pero un buen día al regresar del colegio el número se había duplicado pues su gatita parió en ese lapso, entonces el chico empezó la búsqueda de personas responsables que quisieran adoptarlos.

A lo mejor el interés de Abraham por los animalitos parezca común, pero el ingrediente especial es que Abraham es un muchacho que padece de asma y ha sufrido severas crisis desde pequeño, al punto que llegó a ser hospitalizado en Venezuela.

No obstante, su gran sensibilidad y empatía con los animalitos pueden más que el temor a que el contacto con ellos y su pelaje desencadene una crisis, aunque admite que desde que llegó a Manta (22-28°C) su enfermedad ha disminuido considerablemente. Sin duda, Abraham se esfuerza por ser un mejor ser humano e imprimir su huella en el planeta, y eso hace la diferencia.




# Rompiendo barreras

Hola mi nombre es Moreila y soy de Fortaleza<sup>6</sup>, un barrio que se creó hace 12 años en Ocaña, Colombia con el objetivo de proporcionar viviendas a personas de bajos recursos. A lo largo de los años, a nuestro barrio han llegado personas migrantes que se han sido cercanas a las acciones comunales.

El barrio es cerrado, tiene solamente una entrada y una salida. Se caracteriza por sus abundantes áreas verdes y gente muy colaboradora. Además, cuenta con lugares donde podemos relajarnos y disfrutar de un ambiente diferente. No obstante, existe un problema en un lugar específico llamado 'el puente', que ha sido utilizado para cometer robos, lo que ha generado una sensación de inseguridad en esa área.

Con mi familia llegamos hace seis años, ocupando un terreno baldío del barrio, a causa del desplazamiento. Fue una experiencia muy dura porque nos tocaba dormir con plástico, las poquitas cosas que teníamos se nos mojaban y la niña se enfermaba. En ese entonces yo tenía 18 años y vivía de forma independiente con mi pareja.

Aunque el apoyo de la familia nos ha servido para estar más estables, el desplazamiento forzado se debió a que fuimos obligados a salir, ya que un grupo armado quería reclutar a mi esposo en nuestra antigua comunidad, por lo que decidimos partir de allí y buscar refugio en este barrio. No todos los casos de migración son iguales, hay persona que deben salir por temas de violencia.



Es un proceso muy difícil, es complicado adecuarse, adaptarse a un lugar que no conocíamos, es conocer una nueva comunidad. Han pasado ya seis años y aún recuerdo con temor lo que vivimos en aquel entonces.

Sobre la migración de las personas venezolanas, la mayoría han recibido colaboración de la comunidad. No hemos tenido mayor conflicto, aunque reconozco que hay personas que siento que están haciendo las cosas mal, pero considero que no han tenido el chance de demostrar sus habilidades y darse a conocer.

En la comunidad nos hemos estado esforzado por ofrecer más actividades en las que participemos todas las personas en general: bailo terapia, huertas caseras, composteras orgánicas. Además, hemos pintado un mural junto con niñas y niños. Todas estas actividades nos han servido para unirnos como barrio, porque antes no lo éramos.

La verdad, participar en el proyecto ELLA ha sido clave en este proceso, porque nos logró unir como comunidad, antes estaba muy dividida. Al inicio nuestras convocatorias no tenían una gran asistencia, pero, con la ayuda del proyecto, obtuvimos el impulso necesario para creer en nosotras mismas y en nuestra capacidad de trabajar unidas. Fue como una chispa que encendió la colaboración en la comunidad.

*<sup>6</sup> Nombre modificado para garantizar la salvaguarda de la participante.*

Al principio tuvimos la idea de crear un grupo de WhatsApp, así que fuimos de casa en casa, solicitando los números de las personas que viven en el barrio, armamos el grupo y a través de él, compartíamos información de todas las actividades que íbamos a realizar, como bailo terapia, partidos de fútbol, jornada de aseo, limpiar la carretera principal, etc. En un comienzo, las personas no quisieron unirse, porque no creían que fuéramos a trabajar en el barrio. Sin embargo, con las personas que comenzamos, iniciamos la jornada de limpieza y luego realizamos la limpieza del lote de la iglesia e hicimos los campeonatos para las niñas y niños.

Con constancia, la comunidad empezó a ver que era real, que teníamos un horario, la gente nos creyó, y empezaron a inscribirse. Actualmente, tenemos 60 niñas y niños en nuestros entrenamientos. Recientemente, organizamos el primer campeonato, y ya hemos competido con otros equipos aledaños al barrio, entonces se han animado muchísimo con esto.

Las bailo terapias comenzamos con seis personas, ahora ya vamos con 20. En cuanto a las danzas, comenzamos solo mi pareja y yo, pero ahora ya somos ocho personas trabajando juntas en las coreografías. En las bailo terapias, por ejemplo, se abre espacios para hablar sobre dudas que se tiene con relación a los derechos sexuales y reproductivos, entonces poco a poco se va soltando el estigma que tienen las personas sobre este tema, allí el proyecto fue muy importante, porque nos han dado la información y orientado sobre nuestros derechos sexuales y reproductivos y, de esa manera, orientar a más personas de la comunidad.

BAILO TERAPIA HOY

FÚTBOL

BAILE

JORNADA DE  
ASEO



En el caso de las mujeres, muchas veces no se les permite tomar decisiones sobre su planificación familiar, ni sobre si desean o no tener relaciones sexuales. Es un tema más complejo para ellas, ya que el miedo a la violencia las lleva a decir "sí" a todo. En mi comunidad, veo que muchas niñas también enfrentan el desconocimiento sobre sus derechos sexuales y reproductivos. Es un tema que debemos abordar en colectivo. Gracias al trabajo con ELLA, hemos podido ayudar a las mujeres a desarrollar sus capacidades, a recuperar sus sueños y a ser reconocidas en la sociedad.

Aún tenemos muchos retos, especialmente con las niñas, debemos seguir trabajando en su confianza y en sus derechos. Igualmente, con PLAN, han podido trabajar en sus proyectos de vida, pensando más allá de una vida en familia, buscando que ellas puedan volver a soñar y ser mucho más importante de lo que ya son.



Por otro lado, y sin decir que es menos importante, debemos abordar el problema de la drogadicción, ya que vemos un amplio consumo de drogas entre los adolescentes, quienes se ven tentados a consumirlas. Queremos seguir trabajando en actividades, que permitan a cada persona potenciar sus habilidades, ya sea en el deporte o arte, de manera que desde estas acciones podamos también fomentar nuevos conocimientos que ayuden a alcanzar sus metas.

Ser una lideresa implica superar muchas barreras, que las personas te cuestionen, que no te crean o que digan que el hombre es quien lidera o quien tiene el 'perrenque' [coraje] de

hacer las cosas. Sin embargo, me he propuesto demostrar que las mujeres también podemos liderar. Aquí en el barrio, me considero una líder y he aprendido a enfrentar las necesidades de la comunidad, aunque aún me queda mucho por aprender.

Solía ser una persona muy reservada y no participaba mucho de las actividades porque prefería ser invisible. Sin embargo, me he dado cuenta de que me gusta ayudar y servir a la comunidad. He dejado atrás el estigma de que solo los hombres pueden liderar o tener un rol de poder, ahora hay más mujeres que nos colaboran y son lideresas.





Cuando participaba de las secciones del proyecto ELLA, yo trataba de opinar lo menos posible, no quería que las personas se burlaran de lo que decía, pero a medida que me integraba a este espacio, me interesaron mucho los temas que se trataban y empecé a participar más activamente. Al finalizar las actividades, comenzamos a trabajar en iniciativas comunitarias. Fue en ese momento cuando me involucré aún más, por ejemplo, asumí la responsabilidad de crear los grupos de WhatsApp, y a medida que fui visitando a las personas, me fui integrando más con la comunidad.

Poco a poco nos fuimos enterando de las problemáticas que enfrentaban las personas, lo que despertó en mí la necesidad de ayudar y crear espacios que nos beneficiaran. En ese momento, sentí la necesidad de ayudarles, me di cuenta de que tenía que servir a

la comunidad porque era lo que me gustaba. Comencé a abrirme un poco más, ya no siento la pena (vergüenza) que solía sentir por lo que los demás pudieran decir. Me he dado cuenta de que tengo la capacidad de expresar mi opinión.

Espero que mi comunidad sea reconocida como un lugar pacífico, que se deje de estigmatizar al barrio como un lugar peligroso, quisiera que se lo reconozca por sus paisajes y que se promueva la cultura local, quiero que nuestra comunidad muestre su capacidad y que sea valorada.

En cuanto a mi futuro, quiero seguir viviendo y percibiendo los sentires de la comunidad, que es lo que me ha gustado, y que la comunidad supere los estigmas que tiene. Quiero ser una persona que lidere y ayude a más personas, quiero ser un ejemplo para mi hija, quiero terminar mi carrera y empezar a buscar nuevos horizontes.

# PsicoPRIDE, la búsqueda de un mundo libremente diverso



Es 15 de abril. Estamos en San Juan de Miraflores, un distrito ubicado en la zona sur de Lima, Perú. El sol nos acompaña. Junto a un camino de trocha se encuentra el local del comedor popular. Por fuera, las paredes de madera están pintadas de azul y un pequeño cartel en la puerta indica el horario de atención. Al interior, Mariett, Cherelyn, Sandro y Nich, parte del equipo de facilitación de la organización juvenil PsicoPRIDE, realizan el primer taller del día: Gestión de emociones para niñas y niños.

A lo lejos vemos acercarse a Martín (21), director de la organización. En sus manos lleva algunos materiales que serán empleados para la siguiente sesión con adolescentes. Los deja en el comedor y se detiene a contarnos sobre la iniciativa que él fundó:



***“PsicoPRIDE nace en 2019 como un voluntariado, un colectivo de jóvenes estudiantes de la carrera de psicología y que forma parte del colectivo LGBTIQ+, en Lima metropolitana. Nos juntábamos para poder conversar nuestras experiencias como personas LGBT dentro de la universidad, dentro de la facultad de psicología de distintas universidades y poder también tener un espacio en el cual nos sintamos seguros”.***

Según la Primera Encuesta Virtual para Personas LGTBI<sup>7</sup> realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática del Perú, más del 56% de la población siente temor de expresar su orientación sexual y/o identidad de género. Entre los motivos, el 72,5% señaló el miedo a sufrir discriminación y agresión, el 51,1% indicó temor a perder a la familia y el 44,75% señaló el miedo a perder oportunidades laborales.

PsicoPRIDE es consciente de esto. Por ello, en el 2021, se expanden para reducir las brechas sociales y laborales para la comunidad LGBTIQ+

en más distritos de Lima. ***“Después de dos años, en el 2021, ya un poco más grandes en la carrera, dijimos ‘¿por qué no llevamos este espacio que tenemos a más personas?’ y justamente allí es cuando nace nuestro objetivo de promover la salud mental y sexual de la comunidad LGBT”***,

nos cuenta  
Martín.



<sup>7</sup> Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017) Primera Encuesta Virtual para Persona LGBTI, 2017. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/lgbti.pdf>



Sin embargo, Martín y su equipo saben que conversar con miembros de la comunidad no es suficiente. Necesitaban abordar el problema desde el exterior: ***“Buscamos lograr que las personas LGBTIQ+ en el Perú puedan vivir libremente y con seguridad de no ser violentadas por simplemente existir y, a la par también, pues a las demás personas, a la población en general sensibilizarla, capacitarla, para que no reproduzcan la violencia. De esa manera, tenemos personas empoderadas y personas concientizadas que, en conjunto, generan una sociedad segura, un espacio seguro”.***

Como activista por la igualdad y los derechos de la comunidad LGBTIQ+, Martín reconoce que se enfrentan a una ola de comentarios que buscan minimizar su lucha: ***“Existen muchos argumentos que se usan, por ejemplo, ‘la verdadera inclusión es otra’, pero, yo digo ‘¿qué es la verdadera inclusión?’. Justamente este argumento busca, nuevamente, invalidar una lucha por temas de odio o prejuicios, desinformación, etc. Al final, se relacionan, porque son luchas y cada una importa. Y punto”***. Esto fue fuente de motivación para que el colectivo comprenda que el camino aún es bastante largo.

Para continuar avanzando, PsicoPRIDE decidió participar del concurso ‘Construyendo comunidad’, impulsado desde el Proyecto ELLA. Con él, PsicoPRIDE y cuatro organizaciones más lograron acceder a insumos y soporte logístico para el desarrollo de su iniciativa.

***“Cuando inició el concurso de ELLA, hizo un muy buen timing con el hecho de que teníamos este contacto con la comunidad, pero no teníamos recursos”, cuenta Martín. “Entonces dijimos: ‘hay que postular’, y aquí estamos”***.

Esto los benefició con gestión de movilidades, adquisición de materiales y, principalmente, con talleres de fortalecimiento de capacidades para liderazgos comunitarios.

Ahora mismo, Martín y el equipo cuentan con una agenda apretada, y en breve, iniciarán su siguiente taller. Pero no nos deja sin antes regalarnos un mensaje de valentía y perseverancia. Un mensaje desde el amor: ***“No te presiones con que, capaz, hay cosas que no sabes o no puedes hacer porque estás comenzando. Estás aprendiendo y, realmente, todos tus esfuerzos son válidos. Así que, valora todo lo que estás haciendo por lograrlo. Es pesado, pero no te rindas. En verdad, trata de buscar estrategias. No te ataques, no te presiones. Sé piadoso contigo mismo”***.

# Keimbily y el plan que cambiará su vida



*“Soy Keimbily, tengo 28 años y estoy lista para contar mi historia, no para revictimizarme, sino con la intención de que muchas mujeres, principalmente adolescentes y jóvenes, se vean en mi espejo y se puedan inspirar en mí. Si mi historia cambia una sola vida, me sentiré bien, si cambia muchas me sentiré realmente tranquila y extremadamente feliz.*”

*He vivido con demasiada prisa, prácticamente me salté gran parte de mi adolescencia y ahora el nivel de responsabilidad que llevo sobre mis hombros casi rebasa mis fuerzas, pero tengo seis motivos que cada día me impulsan a salir adelante: mis hijas e hijos.*

*Ahora ya tengo un plan de vida, se lo que quiero y cómo voy a lograrlo, estoy dando los primeros pasos de lo que deseo que sea mi vida futura. Nunca es tarde para recapacitar, cambiar y empezar de nuevo”.*

Keimbily se ha venido culpando ciento por ciento por lo complicada que ha sido su corta vida —aunque siente que ha vivido como 100 años— pero ahora sabe que no todo fue su responsabilidad, sino del entorno, de la falta de comunicación y conocimiento de parte de sus padres y educadores, de la ausencia de un consejo oportuno o de no haberlo escuchado, de la violencia que ha sufrido y de cómo la criaron.

Nació en Caracas, Venezuela. Su padre es ecuatoriano, de aquellos que migraron hace más de 30 años hacia la entonces próspera Venezuela en búsqueda de mejores días, ahí conoció a su madre y formaron una familia, construyeron una casa y criaron a Keimbily y su hermano.

***“Conocí la maternidad a los 16 años, a los 17 nació mi segundo hijo, ambos de mi primer compromiso. Luego vino la tercera de una pareja pasajera. La cuarta fue planificada, deseada y esperada, sin embargo, su padre nos dejó tres días antes de su nacimiento y desapareció por completo.***

***Ninguno fue bueno conmigo, los insultos, los maltratos, los golpes y la irresponsabilidad eran pan de todos los días, lo mejor que me pasó fue separarme de ellos a tiempo”,*** cuenta Keimbily.

Su madre, en un intento por remediar los errores que cometió durante su infancia y primeros años de adolescencia —en donde el castigo físico era la norma y la fue convirtiendo en una joven rebelde— se hizo cargo no solo de la manutención de sus cuatro hijos apenas iban naciendo: pañales, leche, medicinas, sino de su crianza y cuidados. ***“Me habría gustado que no me quite la responsabilidad que como mamá tenía, que a cambio de su ayuda me haya obligado a estudiar, por ejemplo, que hayamos buscado información y aprendido juntas sobre violencia de género, salud sexual y reproductiva, y métodos anticonceptivos... seguramente mi vida sería distinta y más llevadera”,*** reflexiona.

Es función de los padres, dice, guiar a sus hijas e hijos, ***“hay que hablarles directo, claro y raspado”***. A los suyos les cuenta abiertamente de sus errores y consecuencias, les motiva a que tengan sueños, que estudien, les pide que siempre quieran ser felices y hagan todo para lograrlo. A los varones les inculca que no sean como sus padres, que respeten y apoyen a todas las personas, *empezando por sus hermanas*. ***“No quiero que mis tres hijas pasen por lo que yo pasé, lucho con la de 9, verla a ella es como verme yo a esa edad, le digo que no siga mis huellas, que yo estaré con ella en cada paso que dé, aconsejándola, acompañándola”***.

## En Ecuador empezó una nueva vida

Salió de Venezuela hace 6 años, sola. Vino a Ecuador porque tiene doble nacionalidad y atraída por el dólar. Cuando recién llegó experimentó maltrato laboral, le hacían trabajar y no le pagaban, o le pagaban menos de lo acordado. ***“También sufrí acoso en uno de mis trabajos, denuncié y hasta el sol de hoy estoy esperando que se haga justicia y me devuelvan el puesto”.***



En Ecuador conoció al padre de su hijo e hija más pequeños, él es el único que cumple con su obligación y cubre los gastos, está pendiente de ellos, los visita ***“Es un buen padre, pero no una buena pareja para mí pues peleábamos mucho”.*** Ella cuenta que vivió violencia psicológica y emocional: ***“me opacó, me hizo perder el deseo de verme bien, de arreglarme, de empoderarme”.*** Se separaron de mutuo acuerdo y desde entonces la relación de amistad ha mejorado, asegura.

El primer regalo de Navidad que él le dio, hace cinco años, fue traer desde Venezuela a sus dos hijas, desde ese momento y luego con el nacimiento del quinto hijo recién empezó a aprender a ser mamá a tiempo completo. Cuando su madre murió, él también trajo a sus dos hijos mayores. Hasta entonces no se había ni imaginado lo complicado que era criar tantos hijos, y más aún cuando nació la última, hoy de año y medio.



***“Mi última cesárea, a los 27, fue el remezón que me hizo aterrizar en la realidad y dar el primer paso hacia el cambio definitivo: le dije al doctor que no salía del hospital si no me hacía la ligadura. Yo digo que fue mi primer signo de madurez, desde ahí cada paso que doy es con los pies muy firmes sobre la tierra, convencida que así avanzo, lento pero seguro”.***

Así, las continuas terapias psicológicas que empezaron durante el embarazo dieron sus primeros frutos, pues cuando se enteró que esperaba otro bebé fue como si se le cayera el mundo y buscó ayuda profesional.

En Manta, que es donde nació su padre y vive en la actualidad, ha conocido personas buenas y malas como en todo lado —aclara—, no tiene un trabajo fijo, paga arriendo, comida, gastos de la escuela, pero trata de salir adelante. ***“La dueña de casa es un ángel, le debo cinco meses de renta, pero me dice que le abone poco a poco, cuando tiene comida extra me comparte, me pide que prepare empanadas para que sus amistades me compren. La dueña del hotel de la vuelta me llama para que haga la limpieza cuando le llega gente”.***

Los vecinos le piden al hijo mayor que haga mandados y la propina que recibe la entrega íntegra a su madre, igual lo que le paga la señora de la tienda cuando le solicita ayuda, sobre todo el fin de semana. Así sobreviven.

***“Si bien en Venezuela tengo la casa propia de mis padres, no sería fácil regresar sobre todo por la comida, aquí con dos dólares puedo dar el almuerzo a mis hijos, aunque sea un arroz con huevo. Además, los cinco primeros van a la escuela, ahí les dan libros y algunos útiles, tienen asegurada la educación”***, señala como las mayores razones que la hacen echar raíces en suelo ecuatoriano.



Ha realizado varios cursos, aprendió panadería y manipulación de alimentos. Con el bono que le dio Plan International hizo empanadas de harina-pan

con queso, carne y pollo y vendió a los/as vecinos/as, con parte de la ganancia compró más ingredientes para seguir con esta actividad.

*“Mi deseo es tener un negocio propio: una carretilla para vender jugos naturales, empanadas y tostadas (sánduches) afuera del colegio que está en la esquina, ya pregunté a los/as profesores/as, y todos/as me ofrecen su apoyo, ahora solo falta el dinero para comprar la carreta; la licuadora, la amasadora y el horno ya los tengo”.*

Con extrema convicción, Keimbily enumera las tres cosas concretas de su plan de vida: terminar el bachillerato, cristalizar su emprendimiento y construir una casa. ***“Estoy dando los primeros pasos: ya rendí y aprobé el examen para estudiar el bachillerato acelerado (un año), lo voy a hacer en línea durante la mañana mientras las/os cinco niñas/os están en la escuela, estoy buscando una guardería pública para dejar a la más pequeña y así tener tiempo para estudiar, trabajar y montar mi emprendimiento. Finalmente, con el fruto de mi trabajo, compraré un terrenito y construiré mi casa poco a poco”.***



## **El círculo de mujeres es su espacio de sanación**

Participar en el círculo de mujeres del Proyecto ELLA de Plan International está terminado de sanar su corazón y le da impulso para que su vida de ese gran giro que necesita. El círculo — afirma— es su espacio, le desestresa, le ayuda a olvidar los problemas. Si bien lleva a su hija menor, ahí la cuidan, ella juega y se distrae mientras mamá se alivia. Los otros se quedan en casa al cuidado del hermano mayor.

*“Converso con otras mujeres, sé que no estoy sola, nos ayudamos. En el círculo he aprendido también a controlar mi carácter y a ser más paciente con mis hijas/os, a no dejarme llevar por lo que digan las demás, a quererme como soy”. La meditación con música suave es uno de sus momentos favoritos, lo siente como un instante de liberación, le gusta mucho y siempre piensa: **“¡qué esto no acabe nunca, por favor!”**.”*

*“Al verme al espejo compruebo que físicamente no soy ni la cuarta parte de lo que era a mis 15, 18 o 22 años; pero internamente antes no era ni la cuarta parte de lo soy ahora, veo el mundo de otra manera, con optimismo, y es lo que intento enseñar a mis hijas/os”.*

*Esta es mi historia, no quiero que al final mi vida sea una historia triste, quiero que sea una historia de crecimiento, de resiliencia, de ejemplo de lo que se debe y no se debe hacer en la vida. De corazón espero que la historia que he vivido y estoy viviendo sea tan fuerte que pueda impulsar el cambio de la vida de miles de adolescentes y jóvenes, si cambia la suya, créame, será grandioso”.*



# El viaje de Anthoan hacia el activismo

En un entorno de música, festejos y fuegos artificiales, Anthoan y su madre llegaban a Lima la noche del 31 de diciembre de 2017. Una fecha que para cualquiera significa el inicio de un nuevo año, para ellos significó el inicio de una nueva vida.

Con el corazón lleno de esperanza, partieron un 26 de diciembre

desde Estado Trujillo (Venezuela) dejando atrás un hogar y una familia. ***“El viaje fue muy feo. No me gustó. Estuve enfermo los cinco días de viaje”***, recuerda Anthoan, quien a los 12 años recorrió, sin descanso y junto a Marbeana, su madre, las carreteras de Venezuela, Colombia y Ecuador, previas a su destino final: Lima, Perú.

Al llegar, ambos se encontraron con una montaña rusa de desafíos y oportunidades. Inicialmente, fueron recibidos por su abuelo, quien les ofreció un lugar temporal para vivir. Sin embargo, tras días y noches de esfuerzo, Anthoan, su madre y su ahora padrastro lograron cumplir la meta de independizarse.

Esa nueva casa dio lugar a uno de los eventos más significativos de sus vidas: el embarazo de su madre.

La llegada de su nuevo hermano despertó en Anthoan una gran alegría que, en ese entonces, era necesaria. Necesaria para motivarse a seguir luchando por adaptarse, necesaria para enfrentar los numerosos saltos entre cuartos y departamentos, los estudios virtuales, la inestabilidad económica y la nostalgia por su patria. Necesaria para continuar. ***“Fue una alegría para nosotros. Esperé 13 años por un hermano menor”***, comenta con emoción.

Gael, el bebé, se convirtió en el motor que puso en marcha la estabilidad y progreso de la familia.

Su madre y padrastro iniciaron un negocio. Y Anthoan, por su lado, descubriría un mundo que fue pieza clave para culminar su proceso de adaptación en el país, e incluso para hallar su pasión en la vida: el activismo.

### **Siguiente paradero: derechos sexuales y reproductivos**

***“Me inicié [en el activismo] por mi mamá, ella es una persona bondadosa que cuida de las personas. Ella participaba en distintas organizaciones, me llevó a participar de programas para adolescentes”***, comenta Anthoan recordando su travesía por múltiples organizaciones de derechos humanos. Fue allí que reconoció una problemática latente que, hasta ese entonces, conocía de lejos: el limitado acceso de adolescentes y jóvenes a sus derechos sexuales y reproductivos.

***“La verdad no se conoce mucho sobre el tema y yo quiero hacer énfasis sobre eso”***, cuenta.



***“En mi comunidad aún no se conoce mucho sobre los mecanismos de denuncia. Creen que denunciar no sirve. Tampoco tienen claro cómo acceder a servicio de salud y cómo ejercer sus derechos sexuales y reproductivos”,*** reflexionaba Anthoan, quien, en su búsqueda por informarse, llegó a las sesiones formativas del programa “Mis Caminos de Transformación” del proyecto ELLA.

El programa busca el fortalecimiento de capacidades de líderes y lideresas juveniles en temáticas como prevención de toda forma de violencia, acceso a salud y derechos sexuales y reproductivos y protección de sus derechos.

Si bien Anthoan reconoce que al llegar a los talleres ya conocía ciertas cosas sobre prevención de la violencia, y salud sexual y reproductiva, se topó con la sorpresa de que aún le quedaban cosas por aprender. ***“Recuerdo que hablamos de cómo están conformados el aparato reproductor masculino y el femenino, allí me di cuenta de que en realidad no sabía todo. Me quedé perplejo. Me pregunté: ¿cómo no lo voy a saber? así que me puse a investigar”,*** comenta.



## **Destino: la enseñanza como efecto multiplicador**

En el desarrollo de sus reflexiones, Anthoan supo que para alcanzar un cambio significativo no era suficiente con capacitarse a sí mismo. En su escuela, comenzó a realizar proyectos de investigación sobre esta temática, promoviendo el aprendizaje de la educación sexual integral entre sus compañeras y compañeros: ***“En la escuela no me explicaron de las enfermedades de transmisión sexual, de que los embarazos a temprana edad se pueden prevenir si se usa el preservativo. Fue aquí que yo empecé a comentar más sobre estos temas en mi institución educativa, en mi entorno o con las compañeras y los compañeros que voy conociendo”.***

El continuo intercambio de aprendizajes entre adolescentes y jóvenes de su entorno ha sido muy significativo para Anthoan, quien, al día de hoy, ha notado una evolución en sí mismo. Su autonomía, independencia y desenvolvimiento incrementaron. Su conexión con el desarrollo de jóvenes del Perú se reforzó y su propósito de propiciar entornos seguros para personas refugiadas y migrantes se reafirmó.

Además, ve resultados de su esfuerzo a través del progreso de sus pares: ***“Me gusta que se interesen por los temas e investiguen. Y no solo sobre temas de salud sexual integral, sino también sobre otros temas como la violencia de género y el feminismo. Han investigado y ya saben qué hacer para denunciar o reportar un caso de violencia, saben a quién acudir”***, menciona.

***“Eso es un logro. Así sea poquito, para mí es un gran logro que sepan qué hacer en un momento de pánico, de violencia. Eso me alegra bastante. Y eso que saben lo replican, lo comparten y eso es lo mejor”***, expresa Anthoan con orgullo.

Anthoan sabe que el acceso a información es fundamental para convertirse en adolescentes y jóvenes empoderadas y empoderados, que puedan tomar decisiones clave para su futuro. Sin embargo, también es consciente de que aún se enfrentan a tabúes sociales que dificultan esto y estará ahí para enfrentarlos:


***“Yo sé que en los colegios o entre los mismos padres existen tabúes y estereotipos sociales que no nos permiten conocer sobre nuestros cuerpos, nuestra salud y bienestar sexual y reproductivo. Pero, si no existe este interés por parte de los demás, basta con que lo tengas tú. Investiga, busca lo que no sabes y estudia todo lo que puedas”***.

ACTIVIDAD

Proyecto Esi



# Sí se puede



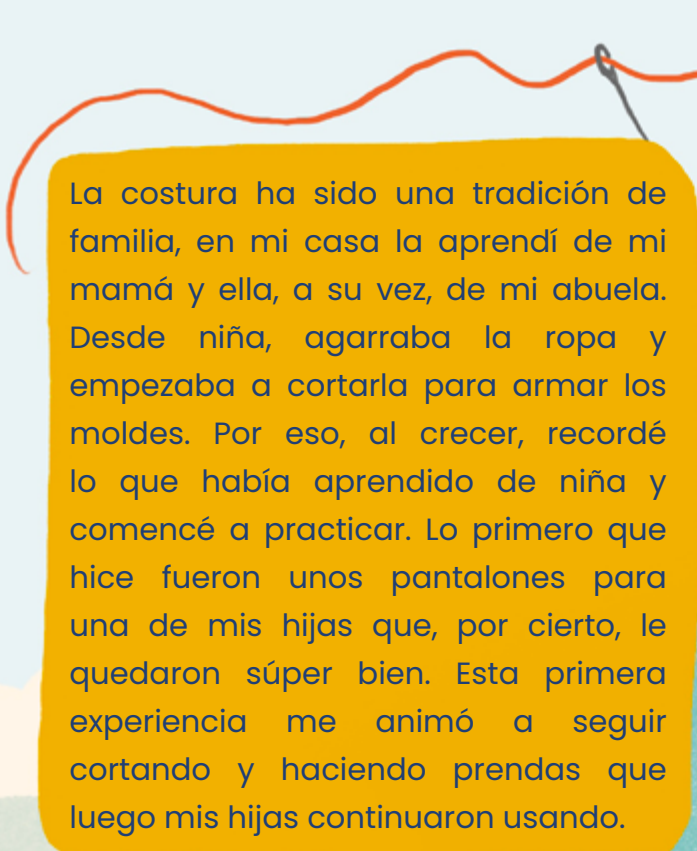
Hola, mi nombre es Lisbeth, tengo 22 años y esta es mi historia. Desde que era pequeña estuve a cargo del cuidado de mis dos hermanos menores porque mi madre debía trabajar para brindar estabilidad económica a la familia; por eso, yo asumí para ellos el rol de mamá, así que desde niña cocinaba, hacía los quehaceres de la casa y me encargaba de los cuidados del hogar.

A los 14 años, dejé de lado mis estudios y me fui a vivir con mi papá, sin embargo, él se fue a trabajar a otra ciudad dejándome con mi madrastra. Mi relación con ella no fue buena, tanto así, que aguanté hambre viviendo en su casa.

En ese tiempo, me fui a vivir con el papá de mis hijas, él era mayor que yo, y a los 15 años quedé embarazada de mi primera hija.

Como fui educada para estar a cargo de los quehaceres de la casa, yo pensaba que eso era lo que a mí me tocaba, porque desde niña vi que así lo hacían mi abuela y mi madre. Fue complicado ser mamá a los 16, a esa edad mis amigas y amigos salían a conocer el mundo.

Luego de tener a mi segunda niña, me di cuenta de que yo no quería solamente cuidarlas, también quería sacar adelante mis sueños, quería emprender en algo, así que poco a poco fui buscando lo que más me llamaba la atención y, allí descubrí la costura y el bordado como mis grandes pasiones.

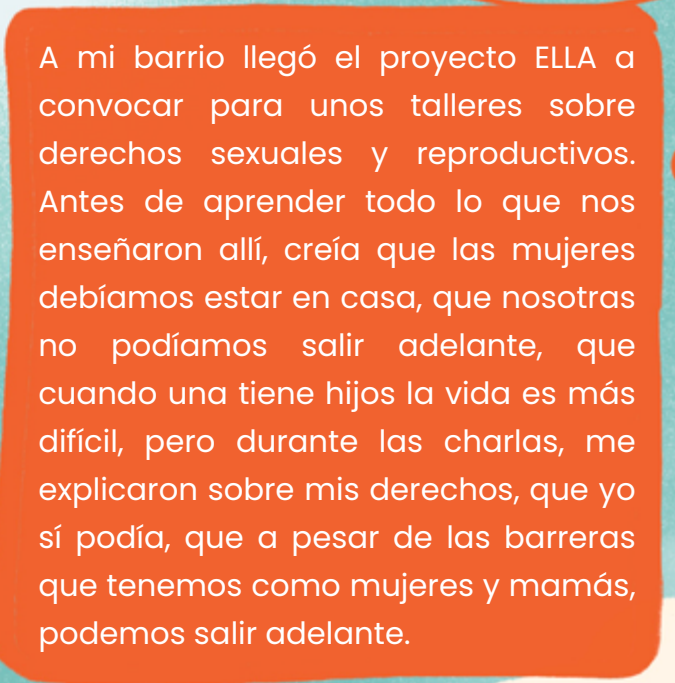


La costura ha sido una tradición de familia, en mi casa la aprendí de mi mamá y ella, a su vez, de mi abuela. Desde niña, agarraba la ropa y empezaba a cortarla para armar los moldes. Por eso, al crecer, recordé lo que había aprendido de niña y comencé a practicar. Lo primero que hice fueron unos pantalones para una de mis hijas que, por cierto, le quedaron súper bien. Esta primera experiencia me animó a seguir cortando y haciendo prendas que luego mis hijas continuaron usando.

Esta búsqueda también me ayudó a darme cuenta de que soy hábil haciendo manualidades, por ejemplo, sé hacer manicure, coser, peinados especiales, he sido una mujer activa a quien le ha gustado aprender, emprender y crear; sin embargo, el estigma social por ser mamá joven

es muy fuerte, muchas personas consideran que no tengo más habilidades, o que no puedo continuar luchando por mis sueños porque debo cuidar a mis hijas.

También, muchas personas me desanimaban diciéndome que yo no era capaz, que si empezaba algo lo más probable era que no lo iba a terminar; pero, en PLAN encontré esa voz de aliento que me decía que como mujer claro que sí podía salir adelante, que soy muy valiosa y luchador y, gracias a ese entusiasmo, comencé a creer que sí podía lograr las metas que había soñado. No solo por ser mamá se debían frustrar mis sueños, pues yo también puedo triunfar con mis emprendimientos.



A mi barrio llegó el proyecto ELLA a convocar para unos talleres sobre derechos sexuales y reproductivos. Antes de aprender todo lo que nos enseñaron allí, creía que las mujeres debíamos estar en casa, que nosotras no podíamos salir adelante, que cuando una tiene hijos la vida es más difícil, pero durante las charlas, me explicaron sobre mis derechos, que yo sí podía, que a pesar de las barreras que tenemos como mujeres y mamás, podemos salir adelante.

Conocer sobre mis derechos sexuales y reproductivos fue muy importante porque yo no me planteaba tener más hijas o hijos, pero el papá de mis niñas me decía que quería tener otro bebé. Si el proyecto ELLA no hubiera aparecido en mi vida, seguramente habría accedido porque pensaba que era mi deber por ser ama de casa. Con PLAN aprendí sobre mis derechos y a decidir sobre lo que yo quería.

El proyecto ELLA fue la ayuda que necesitaba para empoderarme y para poder decirle a él que yo no quería tener más hijos.

Ya, con esa decisión tomada, quería continuar con mi emprendimiento, que mis hijas encontraran en su madre un ejemplo de lucha y persistencia, y que entendieran que también las niñas tienen derechos.

Aprendí a bordar cuando una amiga me pidió que fuera la madrina de su hijo. Quería darle un regalo especial al niño, algo que pudiera elaborar con mis manos, por lo que ella me recomendó hacer unos edredones bordados con su nombre. Así que me puse a la tarea, inicialmente por internet investigué cómo se hacían, y luego pasé a realizar el diseño. El edredón quedó hermoso, sin embargo, me hacía falta técnica, así que seguí investigando, aprendiendo cada vez más, hasta que terminé creando lo que sería mi nueva idea de negocio: los llaveros bordados.

Aunque este era un emprendimiento que me ilusionaba, aún no tenía suficiente dinero para comenzar. Allí apareció nuevamente al proyecto ELLA, que gracias al apoyo económico

que me dieron, compré todos los materiales que me hacían falta para comenzar con mi negocio, y así arranqué. Por lo pronto, llevo tres meses, me ha ido muy bien y, por ser un producto innovador, a la gente le ha gustado mucho; además, a mí me apasiona bordar.

Mi emprendimiento se llama Maanli, que es la combinación de los nombres de mis dos hijas y del mío, Ma (María Salomé), An (Ana Sofía), Li (Lisbeth). Por cierto, no fue nada fácil encontrarlo, dure varias tardes uniendo nuestros nombres hasta encontrar uno que me gustara y me llamara la atención.

A muchas personas les gusta mi trabajo, han comprado y admirado los llaveros bordados, esos gestos de aliento los tengo presentes para seguir





adelante, es más, estas personas que me animan también me retan proponiéndome nuevos diseños que siempre busco la manera de elaborarlos. Me encanta decirme sí se puede, porque me empuja a no desfallecer hasta lograrlo.

Creo que las mujeres hemos tenido muchos obstáculos para cumplir nuestras metas, hay muchas voces que nos dicen que no podemos, que debemos conformarnos. Sin embargo, yo no creo esto, pienso que nosotras podemos lograr lo que nos proponemos, solo nos hace falta esa mano amiga que nos ayude y nos oriente en nuestros derechos. Por eso para mí el bordado es tan importante, porque es un emprendimiento que realizo desde casa, me permite salir adelante y estar pendiente del cuidado de mis hijas.

Otra de las metas que me propuse lograr fue terminar el bachillerato (secundaria), para graduarme tuve que trabajar con mi tío en una finca, con el fin de conseguir el dinero suficiente para pagar el derecho de grado. Aunque mi deseo es seguir estudiando y fortalecer mis conocimientos, aún no he podido acceder a una educación técnica para aprender y certificarme sobre estos temas, debido a que los horarios no son lo suficientemente flexibles y conciliables con el cuidado y crianza de mis hijas.

Por ahora voy a seguir perfeccionando la técnica del bordado, quiero que mi marca sea más reconocida e innovar en nuevos productos. Por eso, les digo a las mujeres que sí podemos, que hay muchísimas barreras y muchas personas nos querrán opacar. Nos van a decir que ya somos mamás, que no servimos para nada. Claro que sí podemos, claro que sí servimos, claro que somos echadas para delante, y eso es lo que tenemos que demostrar como mujeres, que somos empoderadas, que podemos luchar por nuestros sueños y por los derechos de nuestras hijas.



# ♪ Madeleín encontró en Ecuador un mejor presente, y un futuro prometedor para ella y su familia

Es un día entre semana, poco antes de las 10:00. En la pequeña sala-comedor de su departamento —al norte de Quito, capital de Ecuador— aprovechando la ausencia de papá que está trabajando, de mamá que salió a comprar material para su emprendimiento y de los hermanos que están en el parque, Madeleín (15 años) baila al son de una canción en inglés. Intenta grabar un Tik Tok con una coreografía espontánea, de esas que simplemente le salen apenas su mente empieza a disfrutar la música y su cuerpo siente las vibraciones,

tan espontánea y alegre como es ella misma casi en todo momento, con una sonrisa que enternece y expresa lo cómoda y contenta que se siente. La repentina visita no le molesta, es más, le gusta tener público nuevo que le diga sinceramente si su baile es o no bueno. ¡Sí que es bueno, tiene tanto ritmo y se nota la pasión que le imprime!



Madelein se ve a futuro como una instructora de danza para niñas en cualquier lugar del mundo, mejor si es Suiza, España o Argentina, dice francamente pues sueña con que alguien descubra su potencial a través de las redes y la invite a recorrer el planeta perfeccionando y difundiendo este arte. La facultad de medicina también está entre sus opciones, pero quizá ahora, por su juventud y energía, el baile es lo que más llama su atención.

***“Me gusta la danza, en Venezuela practicaba de lunes a viernes, y el domingo me presentaba con mi grupo en la iglesia del barrio, bailábamos hasta el cansancio y eso me hacía muy feliz”,*** cuenta Madelein. Ingresar a una academia de baile está en sus

prioridades, ahora la tarea es buscar en dónde tomar clases por la mañana porque en la tarde va al colegio. Las vacaciones escolares, cree, son un buen momento para empezar.

Las eventuales clases de danza, el asistir a un colegio en donde se siente acogida y tiene muchas amigas y muchos amigos, el pertenecer a un club de adolescentes con chicas/os de varios sectores del norte de la ciudad, la estabilidad económica alcanzada por su familia y, sobre todo, haber recuperado la dignidad alejándose de quienes los humillaban en su propio país por su situación económica, son motivos poderosos que llevan a Medelein a decir ***“estoy súper que mega feliz en Ecuador”***.



## El proceso migratorio

Cuando la familia decidió salir solo lo contaron a los abuelos maternos, como escapando de la envidia y los malos augurios, comenta la adolescente.

*“Han pasado cuatro años, he crecido y madurado y, algo muy importante, he recuperado la tranquilidad, la paz mental como se dice. Es extraño, y triste también, que en otro país haya llegado a sentirme mejor que en mi propia tierra y con mi gente. A Venezuela solo volvería para visitar a mi abuela, mi abuelo ya falleció con nosotros lejos de él”.*

El 19 de agosto de 2019, Madelein junto a su madre, sus dos hermanos y su hermana —ahora de 18, 10 y 7 años— luego de un largo y duro trayecto que les tomó siete días desde Maturín, en el estado de Monagas, al norte de Venezuela, finalmente llegaron a Ecuador.

*“El viaje fue difícil, pasamos por trocha, llena de piedras y palos movedizos, fue lo peor de la vida. Nos decían insistentemente que si nos caíamos al río la corriente nos iba a llevar y nos ahogaríamos, eso nos llenaba de miedo, casi terror, pero mi mamá nos daba ánimo para avanzar”.*

El solo hecho de cruzar la frontera colombo-ecuatoriana, en palabras de Madelein, les devolvió el alma al cuerpo. Recibieron ayuda y abrigo porque en Tulcán, primera ciudad ecuatoriana al norte del país, el frío es tal (7-11°C) que cala hasta los huesos, y más para ellos que vienen de una tierra caliente, con un clima tropical húmedo (21 y 32°C). Desde ahí llegaron en un bus hasta Quito: las últimas cinco horas de viaje.

La ilusión de que las cosas se pondrían mejor no les abandonó durante el trayecto hasta encontrarse con su padre, quien, con apoyo de un familiar, había migrado un año antes para buscar trabajo, armar una casa, mandar dinero a Venezuela tanto para la manutención como para ahorrar lo suficiente y sustentar el viaje hacia Ecuador del resto de la familia.

Y en efecto, una vez instalados las cosas mejoraron para ellos. Atrás quedaron los días en que una sola comida diaria alimentaba a la familia, ahora el empleo estable de su padre y la elaboración de manualidades bajo pedido que hace su madre, y que promociona por Facebook, les permite comer tres veces al día, ir al colegio, adquirir los útiles escolares, pagar la renta y comprar ropa nueva.

***“El duro proceso de migración—que, si lo sabíamos antes, creo que no lo habríamos realizado de esa manera—valió la pena”*** dice la adolescente.

***“A veces hablo con mamá sobre el difícil pasado, el presente y el prometedor futuro, y le agradezco por lo valiente que fue al arriesgarse a viajar sola con dos niñas y dos niños, ella es el mejor ejemplo de decisión y fortaleza que tenemos”.*** Madelein, su mamá y su hermana menor son parte de las 236 mil niñas y mujeres venezolanas en Ecuador, de un total de 502.514 migrantes de ese país<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> R4V: Plataforma Regional de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes Venezolanos, liderada en conjunto con ACNUR y OIM en Ecuador.



## La adaptación

El primer año no ingresaron a estudiar, a la madre le costó conseguir cuatro cupos en la misma institución — que se cuiden y acompañen mutuamente era muy importantes para ella—. Finalmente lo logró, están en una unidad educativa pública relativamente pequeña, cerca de casa.

*“Quiero terminar en el mismo colegio, aunque sí que son estrictos: no podemos llevar piercings ni el cabello pintado; tampoco usar el celular, y eso está bien, allá vamos a estudiar, y a compartir con las amigas y los amigos. Al igual que en casa, las reglas son necesarias, nos hacen respetuosos de los espacios y de las personas”.*

Cuando ingresó a 8vo —ya terminó 10mo y va a Primero de Bachillerato— dice que era **“algo antisocial”**, las primeras en acercarse fueron las estudiantes venezolanas, pero ahora tiene más compañeras y compañeros, su mejor amiga es ecuatoriana.

*“Espero que para el siguiente año todas y todos regresen y no nos separen de aula, en todo caso el recreo siempre es un buen momento para compartir”.*



## Nueva Juventud, su club de adolescentes

Plan International, mediante el Proyecto ELLA, impulsa nueve clubes de adolescentes en las ciudades de Quito, Loja y Manta. Medelein es parte de uno de estos espacios que funciona en un barrio al extremo norte de la ciudad.

*“Lo he sentido como un lugar seguro para hablar libremente, dar mi opinión, participar y compartir”.*

Ha conocido a 22 adolescentes, generalmente se lleva mejor con los hombres: *“seguramente esta afinidad es porque yo tengo una relación muy estrecha con mi hermano mayor”*. A él le cuenta sus cosas y le pide consejo cuando quiere salir con un chico.

*“Si confío en mamá, por supuesto, pero me siento más cómoda con mi hermano, es 100% yo, mamá es mi mitad”* se confiesa mientras sonríe

algo nerviosa cuando ve llegar a su madre que no tarda en sumarse a la conversa.

*“En el club de adolescentes todos participamos. Un club es para eso, para integrarse, para ayudarse, para trabajar en equipo”.*

Algo importante, añade, es que en este espacio aprendió a ser más sociable y a hablar en público. Lo que ahora conoce sobre derechos humanos, sexuales y reproductivos, métodos anticonceptivos, xenofobia, autoestima y otros temas, piensa que son enseñanzas para toda la vida.

*“Quiero que el club nunca acabe para que mi hermana y hermano pequeños también se unan y aprendan cómo actuar, a dónde ir, dónde llamar si necesitan protección, pedir ayuda o hacer valer sus derechos, aunque me tiene a mí que me aprendí muy bien la lección”*, termina entre risas, lista para salir al parque frente a su casa y posar para las fotos que acompañan esta historia.



# Gloriannys y su camino por una vida libre de violencias



Si para una persona adulta viajar sola puede ser confuso, complicado e incluso atemorizante... ¿qué puede esperarle a una niña?

Al igual que los 7,13 millones de personas refugiadas y migrantes venezolanas que han abandonado su país<sup>9</sup>, Gloriannys, de 14 años, dejó su natal Portuguesa, en Venezuela, a inicios de 2021 con la esperanza de encontrar mejores oportunidades en Perú. Pero su camino fue distinto y, sin saberlo, tendría un destino de transformación.

*“Yo llegué a Perú el 21 de marzo del 2021. Salí de Venezuela el 15 de marzo, a los 12 años me vine sola con un asesor al que mi madre pagó para que me trajera”,* comenta Gloriannys, que viajó para reencontrarse con su padre y su madre, quienes dejaron Venezuela en 2018 y 2019, respectivamente.

El viaje no fue sencillo. Ella lo describe como *“curioso y temeroso”*: *“Como estaba sola, no tenía en quién refugiarme, no tenía a quién decirle: ‘Oye, tengo miedo’, porque era mucha gente desconocida. Le pedí a Dios que me diera fuerza y voluntad. Y ya, simplemente llegué aquí.”*

<sup>9</sup> R4V: Plataforma Regional de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes Venezolanos, liderada en conjunto con ACNUR y OIM en Perú.



Sin embargo, la esperanza del reencuentro familiar y la ilusión de una nueva vida le dieron una razón para enfrentar con resiliencia los impases del camino.

### **Llegada a Perú: primer encuentro con la xenofobia**

Su llegada a Perú significó enfrentarse a retos hasta ese entonces desconocidos: ***“Otro país, otra región, otra gente, otra cultura. Tenía miedo, pero me dije a mí misma: Confío en mí, sé que soy valiente y soy fuerte para enfrentar esta situación”***, cuenta Gloriannys.

El reencuentro con su padre y madre fue el principal motivo para empezar su vida en Perú con fuerza. Gracias a su mamá, logró inscribirse en la escuela a tan solo tres semanas de llegar. Debido a los cuidados ante la COVID-19, estudió el primer año en modalidad virtual.

Tras el levantamiento de las restricciones, retomó las clases en modalidad presencial.

Por primera vez, Gloriannys conocería a estudiantes de su clase y viviría una educación regular, como cualquier niña de su edad. Sin embargo, al inicio, el regreso a las aulas no fue lo que esperaba. ***“Había un grupo de chicas que me molestaban. Me decían cosas por ser venezolana”***, comenta con firmeza, pero, su personalidad decidida y determinación por adaptarse al país pudo más: ***“yo no les ponía atención. Poco a poco, me fui ganando el cariño de mis compañeros, compañeras y docentes. Incluso, hice amigos y amigas de otros grados y otras secciones”***.

Aunque era la primera vez que se topaba con esa situación, Gloriannys sí era consciente de los escenarios de xenofobia que viven la mayoría de las personas venezolanas migrantes y/o refugiadas. Eso despertó en ella las ganas de apoyar a que más niñas y adolescentes vivan libres de discriminación y se creen espacios seguros para todas y todos.



## Haciendo realidad su objetivo: conociendo a ELLA

En noviembre de 2022, Gloriannys escuchó por primera vez de Plan International y del proyecto ELLA. **“Nos habían informado de ELLA, que nos iban a dar charlas todos los miércoles. Entonces, yo estaba interesada en inscribirme, en poder entrar”**. Sin embargo, debido a un viaje programado para visitar a su familia en Venezuela, decidió no participar como parte del programa formativo.

Durante el segundo trimestre de 2023, el proyecto ELLA regresó a su escuela para iniciar un segundo grupo de formación. Entonces, la tutora de su salón volvió a presentarle la oportunidad de inscribirse. Con la finalidad de conocer más sobre las actividades, Gloriannys decidió investigar.



**“Por curiosa, entré a Facebook y me di cuenta de cómo eran las capacitaciones. Pude ver algunas fotos, algunas cosas y me dio curiosidad, me interesé bastante en el proyecto”**. Pero, para esta oportunidad, decidió no solo inscribirse, sino llevar a siete compañeras/os más. **“Al primer día del programa formativo, solamente fueron tres; al segundo, ya fueron cinco; y, ahora, van siete de mi salón y todos están muy interesados en el proyecto”**, comenta emocionada.



Debido a los episodios de discriminación y xenofobia que Gloriannys vivió en la escuela, uno de los temas que considera más importantes para afrontar la adaptación a un nuevo país es el manejo de emociones: ***“Hemos hablado sobre las emociones y sobre cómo regularlas. Me he dado cuenta de que es muy importante poder controlarse, poder regular como nos sentimos y saber cómo vamos a reaccionar ante una situación. Poder pensar y saber qué va a pasar después de eso, qué va a pasar después de que se vaya la rabia y qué consecuencias podría traerte”.***

***“Lo que hemos visto de la gestión de las emociones, el REPER<sup>10</sup>, el semáforo, me ha ayudado bastante, lo he podido poner en práctica. Sobre todo, los métodos de respiración. Han sido bastante efectivos y los he podido***

***integrar a mi vida de manera buena. Me han hecho bastante efecto sobre todo en situaciones difíciles”***, explica.

En las sesiones también logró interiorizar la importancia de denunciar estas situaciones. En las sesiones también logró interiorizar la importancia de denunciar estas situaciones.

***“Se nos ha enseñado que siempre tenemos que decirle a cualquier persona que sepamos que nos puede ayudar, a alguna autoridad. Que no tenemos que quedarnos calladas/os, porque simplemente estamos fomentando más violencia (...). Tenemos el SíseVe<sup>11</sup>, tenemos auxiliares, tutores, directivos, tenemos la comisaría, tenemos a nuestros padres. Tenemos varias autoridades a las cual podremos acudir en cualquier situación de violencia”***, cuenta.

Mediante esta serie de aprendizajes, Gloriannys afirma que la creación de entornos seguros y la capacitación en rutas de protección son esenciales para una vida digna, en la cual se respeten sus derechos. ***“Me gustaría que [los espacios formativos] los fomentaran en otros colegios, para que poco a poco todos nos informemos sobre estos temas tan importantes y necesarios que debemos saber”***, nos cuenta, convenciéndonos de que, con niñas y adolescentes como ella, nos encaminamos a un futuro libre de discriminación.

<sup>10</sup> Técnica de reconocimiento de emociones, cuyas siglas hacen referencia a: Reconocer las emociones; Entender las causas y consecuencias de las emociones; Poner nombre a las emociones y expresarlas; Expresar las emociones de manera apropiada; Regular efectivamente las emociones.

<sup>11</sup> Aplicación virtual del Ministerio de Educación la cual permite que cualquier persona pueda reportar un caso de violencia escolar. La aplicación está alojada en la dirección [www.siseve.pe](http://www.siseve.pe)

# El corazón revela su verdadera belleza, más allá de las apariencias



Mi nombre es Daniela y tengo 19 años. Mi vida siempre ha sido muy compleja desde antes de migrar. A los 15 años, mi padre falleció y, desde entonces, decidí buscar cualquier lugar para vivir, ya fuera con mi abuela, mi suegra (ya que desde ese entonces empecé a salir con mi pareja) o donde fuera posible.

La situación siempre ha sido muy difícil, pues a veces no había qué comer, incluso, yo tenía que rebuscarme para dar de comer a mis hermanos, pues mi mamá no conseguía trabajo.

El día a día era muy duro en Venezuela. Pasé dos años sin tener un hogar fijo, hasta que, a los 17, decidí venir a Colombia. Para llegar aquí, mi novio y yo emprendimos un viaje de tres días haciendo autostop, subiéndonos al carro de quien quisiera llevarnos. En ocasiones, compartíamos el viaje con otras personas migrantes, dormíamos en las aceras hasta que finalmente llegamos a nuestro destino.

Nuestro objetivo era llegar a Ocaña o a Medellín, pero aquí en Ocaña mi novio tenía un amigo que nos podía ayudar por unos días.

Así que, una vez llegados a esta ciudad, conseguí trabajo, a pesar de ser menor de edad y, empezamos a pagar una pieza para dormir.

En mi tierra natal dejé una parte de mi corazón, pues allá están mis hermanos y mi mamá. También extraño la gastronomía y la calidez de la gente, pues una está acostumbrada a su país y mi familia era bastante unida, lo que hace que aquí me sienta muy sola.

En Caracas, disfrutaba mucho de los carnavales y de la Navidad, especialmente diciembre era muy bonito, porque nos reuníamos toda la familia y cocinábamos para todas las personas.



Fue en esas reuniones familiares, desde el compartir saberes y experiencias, que desarrollé mi pasión por los cuidados estéticos, como arreglar uñas, depilar cejas, convirtiéndose en mi fuente de trabajo en la actualidad. Mi mamá hacía este tipo de labores en su entorno más cercano para vecinas, vecinos y familiares, quienes le pagaban por el servicio prestado, en ese sentido, ella me transmitió los saberes de este oficio.

Si bien yo pude acabar el colegio a los 16 años y siempre quise estudiar Ciencias Forenses, aún era menor de edad y no tenía dinero para realizar los cursos de formación. Además, en mi casa faltaba dinero, mi mamá no tenía cómo mantenernos y, tras la muerte

de mi papá, uno de mis hermanos se empezó a portar mal y, el otro, estaba muy triste, por lo que decidí independizarme para sobrevivir y me vine para acá [Colombia] con el ánimo de ayudar a mi familia.

Para sobrevivir en Colombia he realizado todo tipo de labores, como trabajar en un almacén de ropa, atender en un restaurante de pollo frito, limpiar casas, cuidar niñas y niños, donde me llaman, yo voy a trabajar.

Si bien ahora mismo no tengo trabajo, migrar me ha servido para poder ganar dinero, plantearme metas, en fin, madurar como persona. Antes solo me preocupaba por estar de fiesta, pues tenía quién me ayudaría, en cambio, aquí debo valerme por mí misma, eso me hizo sentar cabeza y centrarme en la vida.

En Colombia mi grupo de apoyo es principalmente mi pareja y, a veces, también el amigo de mi novio y su esposa. Entre el grupo cocinamos, ponemos para la comida cuando alguien no tiene y nos prestamos dinero también.

Mi sueño al migrar era ser autosuficiente, tener trabajo para vivir, ayudar a mi familia y tener mi propio espacio, sin necesidad de tener que ir constantemente de un lugar a otro para poder dormir bajo un techo.

Durante mi proceso de migración, me ha tocado gestionar y lidiar con comportamientos y comentarios xenófobos en los espacios laborales.

Muchas veces he sido la única extranjera, entonces para explicarme o decirme cómo se llaman ciertas cosas aquí, lo hacen despectivamente, sin comprender que las denominaciones cambian de país a país.

También, una jefa me despidió de un trabajo, porque no podía laborar por regularizar mi situación migratoria en Colombia. Este hecho me implicó grandes dificultades, puesto que hubo una caída de ingresos importante en la casa, mi esposo estaba apenas empezando a trabajar como barbero y no tenía muchos clientes aún.





Para vencer la xenofobia, la única alternativa es darnos cuenta de que somos hermanas y hermanos, así como hay personas de Venezuela aquí, también hay colombianas y colombianos en Venezuela. No por ser de diferentes culturas somos personas malas. Sé que hay personas que han venido a hacer daño, pero no somos todas, entonces no por lo que hicieron algunas personas debemos pagar las demás.

El proyecto ELLA se presentó en mi vida en un momento donde yo no tenía trabajo y estaba pasando por varios problemas con mi pareja, ya que al no tener ingresos la carga económica se desnivelaba y eso repercutía en nuestra relación.

Entrar en el proyecto ELLA me ayudó a compartir mi vida y mis problemas con más gente, pues me daba mucha vergüenza hablar sobre mis cosas; también me hizo madurar en las relaciones interpersonales que yo sostenía con las demás personas, allí me explicaron cómo era la xenofobia, el maltrato hacia las mujeres, me enseñaron a identificar esas situaciones y a no normalizarlas, pues antes a mí me maltrataban y yo lo veía normal.

Incluso le sirvió a mi pareja, pues él llegó a asistir a algunos talleres y, a partir de allí, cambiamos dinámicas nocivas que existían en nuestra relación, porque antes peleábamos por todo, inclusive, nos pegábamos. Entonces, después de los talleres nos tratamos con más respeto, sin groserías, hablamos las cosas que nos crean conflictos, nos apoyamos sanamente.

En los talleres, también nos acercamos las personas venezolanas y colombianas, lo que fue muy lindo, nos sentíamos en familia, nos conocimos, nos queríamos llevar bien, pese a tener opiniones distintas, pues nuestras historias de vida eran diferentes, pero pasamos por situaciones duras, lo que nos unió y nos puso en disposición de ayudarnos unas con otras.

El proyecto ELLA, me unió con más mujeres colombianas, porque antes me caían mal, les tenía más desconfianza, pues varias de ellas me habían maltratado. Ahora tengo buenas amigas locales, intercambiamos costumbres

gastronómicas; por ejemplo, una muchacha de Ocaña que asiste al mismo taller me da comida que nunca antes había probado, como guayaba viche con sal y limón o chocolate con queso, mientras que yo le hago comer cosas de mi país que no son habituales en su ciudad, de este modo, interactuamos, también me ha abierto las puertas de su familia, pudiendo compartir con sus hijas, quienes me preguntan cómo es la vida en mi mundo [Venezuela].

En el futuro, me gustaría tener como emprendimiento un salón de belleza, tener mi propio espacio para compartir con mi pareja y formar una familia (hijas e hijos), volver a Venezuela a visitar a mis familiares

y que ellas y ellos puedan venir a conocer Colombia, pues jamás han podido salir de Venezuela.

Son esas proyecciones, las que me hacen tener la esperanza viva, me dan la fuerza para superar las pruebas y dificultades que se aparecen en mi vida, porque, de lo contrario, ante la escasez una siempre prefiere ir a pasar hambre en su país, con su familia. Pero, es la expectativa de tener un mejor mañana lo que me hace persistir a pesar de las dificultades, me obliga a centrarme en mis objetivos.





Al igual que yo, muchas personas se la han guareado durante su experiencia migrante, por eso, invito a las colombianas y los colombianos a no dejarse llevar por las primeras impresiones que le pueden generar quienes venimos de Venezuela, es bonito sentarse y conocer a la otra persona, pues muchas veces, el corazón es mucho más bonito de lo que puede verse en la fachada.

# **Inspírate con tu historia**

*Llegó el momento de compartir tus experiencias.  
Escribe tu historia sin límites. Escribe tu historia  
Sin fronteras.*





PROYECTO  
**ELLA** ⚡

**SIN  
FRONTERAS** ≡

*vidas que inspiran*



En colaboración con  
**Canada** 

