SER MUJER MIGRANTE
UN DOBLE DESAFÍO



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA

Al ser mujer, no solo enfrentas las dificultades que trae el hecho de estar lejos de tu país, sino también los obstáculos y desigualdades que vienen por ser mujer. Muchas veces, esta combinación puede hacer que te sientas más cansada, insegura o invisible.

En esta guía, encontrarás consejos sencillos y ejercicios para cuidarte y sentirte mejor al hacer frente a retos difíciles como discriminación o actos de odio. Por ejemplo, que un vecino te insulte o no te den un trabajo solo por cómo eres.

Es importante recordar, que tienes derecho a estar bien y la fuerza para hacerlo. Además, de que cada pequeño paso cuenta.



1. Cómo cuidar tu autoestima

Sentirte bien contigo misma es muy importante, especialmente cuando enfrentas muchos retos. A veces, los mensajes que recibes te hacen sentir que no vales lo suficiente, no obstante, tú tienes mucho valor que no debes olvidar.

Qué hacer para trabajar tu autoestima:

- **Reconoce lo que eres y lo que has vivido.** Escribe en un papel todas las cosas buenas y los logros que tienes, aunque sean pequeños. Ejemplo: “Soy valiente por venir a otro país sola”, “Cuido a mi familia”, “Aprendo cada día”.
- **Habla contigo con cariño.** Cambia frases duras como “No puedo” por otras amables como “Estoy haciendo lo mejor que puedo” o “Merezco cuidarme”.
- **Cuida tu cuerpo como un acto de amor.** Descansa, come algo rico, date un baño o baila tu canción favorita.
- **Pon límites.** Practica decir “no” cuando algo no te hace sentir bien, incluso frente al espejo.
- **Busca apoyo.** Habla con alguien que te escuche y te apoye sin juzgar.



2. Cómo manejar la ansiedad y el miedo

Sentir miedo o ansiedad es normal cuando no te sientes segura por ejemplo en la calle, en el trabajo o en tu casa. Aquí tienes pasos para calmarte y cuidarte.

Qué puedes hacer:

- **Respira profundo y despacio.** Cuando sientas ansiedad, intenta respirar contando hasta 4 al inhalar, y hasta 6 al exhalar. Hazlo varias veces.
- **Encuentra un lugar seguro.** Busca un sitio donde te sientas tranquila, aunque sea un rincón de tu casa o un parque cercano.
- **Haz algo que te guste.** Escucha música, pinta, cocina o camina un poco para distraerte y calmar la mente.
- **Habla sobre lo que sientes.** No guardes el miedo para ti sola. Contarlo ayuda a que se haga más pequeño.
- **Piensa en el presente.** Cuando los pensamientos te asusten, mira a tu alrededor y nombra cinco cosas que ves, cuatro que puedes tocar, tres que puedes oír, dos que puedes oler y una que puedes saborear.



3. Cómo decir "no" y poner límites sin culpa

Decir "no" y poner límites es una forma de cuidarte. Aunque a veces sientas culpa, es necesario para tu bienestar.

Qué hacer:

- **Reconoce que tienes derecho a decir "no".** Nadie debe hacerte sentir mal por cuidar de ti.
- **Practica decir "no" en voz alta.** Puedes hacerlo frente al espejo: "No puedo", "No quiero", "Prefiero no hacerlo".
- **Usa frases cortas y claras.** No tienes que dar muchas explicaciones. Por ejemplo: "Lo siento, no puedo ayudarte ahora".
- **Recuerda que poner límites es salud para ti y para quienes te rodean.**
- **Si sientes culpa, respira profundo y piensa que cuidar de ti también ayuda a cuidar a otros.**

Si alguien no respeta tus límites o te hace sentir insegura, busca apoyo y no enfrentes la situación sola.



4. Cómo expresarte sin miedo

Hablar de lo que sientes y piensas es importante para tu salud emocional, aunque a veces sea difícil.

Qué hacer:

- **Empieza con personas que te hagan sentir segura.** Puede ser una amiga, una vecina o alguien de confianza.
- **Usa frases que hablen de ti, no de los demás.** Por ejemplo: "Yo siento...", "Para mí es importante...".
- **Practica escribir lo que quieres decir.** Esto te ayuda a organizar tus ideas y ganar confianza.
- **Si alguien te interrumpe o minimiza, recuerda que tus sentimientos son válidos.**
- **Busca grupos o espacios donde puedas compartir sin miedo.**

5. Cómo enfrentar el duelo migratorio

Estar lejos de tu país, de tu familia y tus costumbres puede causar tristeza y vacío. Eso se llama duelo migratorio.

Qué hacer:

- **Permítete sentir tristeza.** No reprimas lo que sientes, está bien llorar o extrañar.
- **Recuerda lo que dejaste con cariño.** Piensa en las personas, lugares y momentos importantes para ti.
- **Haz espacio para crear nuevas cosas.** Intenta encontrar actividades, amigos o lugares que te hagan sentir bien en este nuevo país.

- **Cuida tus tradiciones.** Mantener tus costumbres o celebrar fechas importantes puede ayudarte a sentirte conectada.
- **Busca apoyo para hablar de tu historia y tu duelo.** Compartir alivia el peso.

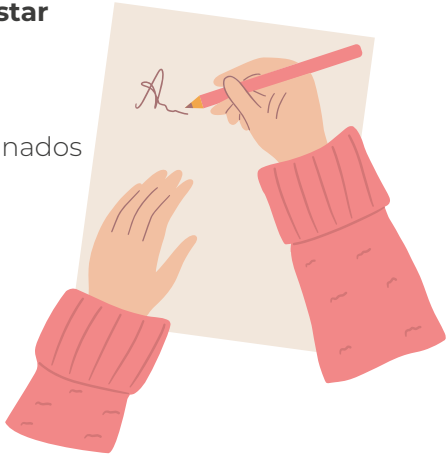
6. Cómo reescribir tu historia desde el empoderamiento

Tú eres la autora de tu vida, y aunque hayas vivido cosas difíciles, puedes elegir contar tu historia desde la fuerza y el valor.

Qué hacer:

- **Escribe una carta para ti misma.** Habla de lo que has vivido, de lo que te ha costado y también de tus logros.
- **Destaca tus fortalezas.** Recuerda momentos en los que fuiste valiente, creativa o fuerte.
- **Visualiza el futuro que quieres.** Imagina cómo quieres sentirte y qué quieres lograr.
- **Cada día repite frases que te hagan sentir poderosa.** Por ejemplo: “Soy valiosa”, “Puedo superar lo que venga”.
- **Recuerda que tienes derecho a estar bien y a decidir sobre tu vida.**

Desde **nuestro programa PRODEM** trabajamos todos los aspectos mencionados con profundidad mediante talleres de diversas temáticas, grupos de apoyo mutuo (GAM), además, de atenciones psicológicas individualizadas.



Infórmate sin miedo, ¡te atenderemos!

Email general

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA