



educación en
emergencia
inclusiva y de calidad

PALABRAS *que* **CRUZAN** **FRONTERAS**

Relato colectivo – Día Mundial de las Personas Refugiadas

RIDHE · *Junio 2025*

Edita



RIDHE

EDITADO POR RIDHE BRUSELAS

info@ridheuropa.org

Coordinación de la Guía y elaboración de
contenidos: Anna Serra Folch

Diseño y maquetación: Anna Serra Folch

Palabras que Cruzan Fronteras. Relato colectivo

– Día Mundial de las Personas Refugiadas.

© 2025

by **Anna Serra Folch** is licensed under Creative

Commons Attribution-NonCommercial-

NoDerivatives 4.0 International



DERECHOS RESERVADOS

Día Mundial de las Personas Refugiadas – 20 de junio

Desde la RIDHE, en el marco del Día Mundial de las Personas Refugiadas, hemos querido **dar voz a quienes más a menudo son silenciadas**.

Este relato colectivo nace de una pregunta sencilla, pero profunda:

*¿Qué significa migrar desde la experiencia
más íntima, más real, más vivida?*

Para responderla, invitamos a mujeres y jóvenes que forman parte de nuestros programas de formación, educación y emprendimiento a compartir un fragmento de su historia. Este relato colectivo nace de sus palabras.

Una frase, un poema, un recuerdo.

No hablamos en su lugar: les cedemos el espacio.

La propuesta surgió a partir de la lectura de un fragmento del libro ***Hermanito*, de Ibrahima Balde**, una obra que narra el dolor, la espera y el desarraigo de quien se ve obligado a dejarlo todo atrás. A partir del siguiente fragmento del libro, las participantes han escrito desde su propia experiencia con la migración.

“A veces pienso: «¿Conseguiré olvidar todo esto?».

*Porque la cabeza es como un armario,
y para sacar una cosa del armario tienes que meter otra.*

Las cosas nuevas ocupan el lugar de las antiguas.

Pero yo aquí, mientras deciden mi asilo, no hago nada.

*No tengo trabajo, no tengo amigos,
no tengo cosas nuevas que meter en el armario.*

Mis recuerdos están ahí, no se mueven.

Y me atacan todos los días.”

— Ibrahima Balde, Hermanito

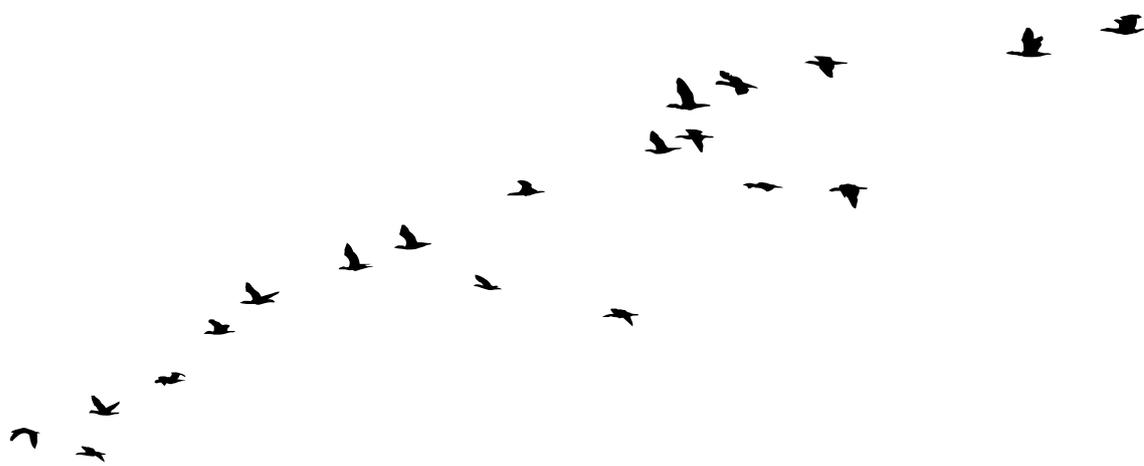
Cada testimonio que encontrarás aquí refleja una verdad vivida:
dejar un país, empezar desde cero, resistir, imaginar futuro.

Gracias por acercarte a leer.

Gracias por formar parte de este relato.

*Porque cuando una historia se escucha,
deja de ser solo de quien la cuenta.*

— Red Internacional por los Derechos Humanos en Europa
(RIDHE)



Mi experiencia migratoria ha sido un duelo constante, una despedida que nunca termina. Salir de mi Nicaragua no fue una elección, fue una necesidad impuesta por la persecución y el miedo. Porque migrar así, de repente, sin cerrar ciclos, es como quedarse atrapada entre dos mundos: uno que se perdió sin aviso, y otro que aún cuesta llamar hogar.

-Yunova Acosta

Partimos abruptamente y con el alma rota,
la casa atrás, los sueños en pausa.
Cruzamos fronteras buscando
paz, libertad y esperanza.

El acento nos suena extraño,
el ritmo del día, ajeno.
Pero en los ojos de mis hijos
brilla el motivo del renuevo.

No ha sido fácil el camino,
pero seguimos de pie,
reinventándonos a diario,
creyendo que todo estará bien.

-Aminta Ramírez

Es común preguntarse qué pasaría después de nuestra muerte, cómo sería la vida de nuestros amigos, familiares, conocidos, como cambiaría nuestra ciudad, nuestro país, qué pasaría con nuestras cosas, nuestra habitación... Puede surgir por el ego, querer saber qué representamos realmente para las personas que nos rodean, cómo impactamos en sus vidas, o simple curiosidad. Migrar forzosamente y tener que verles a través de las redes sociales es lo más parecido a experimentar ese “que pasaría si”. Tantas cosas han cambiado y yo aquí, como espíritu errante que solo puede observar lo que pasa a su alrededor sin poder interactuar, sin conectar.

-G. R. L

Estos ojos,
que han mirado desde lejos,
te reconocen.
Nos movemos,
como agua antigua
buscando cauce.
Honro nuestras raíces
que viajan con nosotras,
cálidas, vivas,
tejidas en ternura.

-Heyling Marengo

"La fuerza de un nuevo comienzo"

-Ángela Delgado

"El exilio no borra, reordena. Cambié el uniforme de estudiante por la maleta, el bullicio de las calles por el eco de la distancia. Pero aún carga mi país en la voz, en cada paso, en cada sueño que se niega a rendirse. Aprendí a sembrar esperanza en tierra ajena, a construir futuro con las ruinas del desarraigo. Porque aunque duela, migrar también es resistir y volver a empezar, no perdiendo la esperanza de regresar"

-Enrique Martínez

Estudiante Exiliado Nicaragüense

Líder político juvenil.

Migrar: es abandonar nuestra tierra, nuestra familia y nuestras formas de vida. Puede ser migración voluntaria o migración obligatoria.

Llevo varios años acá (Costa Rica), pero me hace falta mi familia y también mi tierra. A pesar del tiempo acá, no estoy adaptada como quisiera porque las cosas son muy caras y este país es muy distinto.

-María

“Migrar, para mí, significó dejar de soñar en grande y asumir una nueva vida para la que nadie está preparado. Implicó empezar a construir mi futuro desde cero, un camino que sigo recorriendo y que, aún hoy, siendo migrante cuesta seguir adelante”

-Alan Guerrero

Solía pensar y desear irme de mi país, estudiar en el extranjero y regresar a aportar a mi nación, hoy me encuentro fuera sin ese gozo de poder retornar para ayudar a mi gente, es una mochila pesada que permanece en constante cambio. Un camino con muchas sacudidas, pero con un propósito de ser mejor cada día. Los pensamientos vienen y van, al igual que momentos de felicidad y tristeza, es un engranaje desde dos mitades, una que permanece de donde saliste y otro donde estás construyendo un nuevo yo.

-VinnyGM

Para mi la migración ha sido un proceso: miedo, angustia, ansiedad, dolor, negación, desarraigo, tristeza, adaptación, resignación, esperanza.

"La esperanza es esa cosa con plumas que se posa en el alma"

-Emily Dickinson

Un Viaje de Lucha y Esperanza como Migrante Nicaragüense en Costa Rica

Mi historia comenzó en 2018, cuando, debido a la situación de represión política en Nicaragua, mi familia y yo fuimos forzados a abandonar nuestro hogar. La persecución de quienes defendían los derechos humanos, como era nuestro caso, hizo que la situación en el país fuera insostenible. Decidimos emigrar hacia Costa Rica, pero no fue un viaje fácil. A pesar de estar con parte de mi familia, viajé sin mis padres, lo que hizo que todo el proceso fuera aún más difícil.

El traslado fue un desafío de resistencia física y emocional. Recorrimos carreteras destrozadas, cruzamos ríos y nos enfrentamos a puentes en muy mal estado. La incertidumbre de no saber si lograríamos cruzar los puntos de control, el miedo constante a ser detenidos o rechazados era doloroso. Cuando finalmente llegamos a Costa Rica, creí que lo peor había pasado, pero la realidad era que el proceso apenas comenzaba.

Al llegar, vivimos en condiciones difíciles, sin documentos y con temor a ser deportados. La discriminación comenzó pronto. Recuerdo con claridad cómo me escondí cuando llegó la policía de migración al hospedaje que recién habíamos llegado, temerosa de que nos devolvieran a Nicaragua, pues volver no garantizaba nuestra seguridad. Pasamos horas en migración, enfrentándonos a una burocracia que nos exigía pruebas y entrevistas que, a veces, parecían interminables.

A los pocos días, nos trasladamos a un salón comunal, un espacio completamente vacío, donde las condiciones de vida eran mínimas. A pesar de todo, hubo personas cercanas al lugar que fueron muy solidarias al brindarnos su apoyo con gestos de ayuda y acompañamiento, pero también nos topamos con otros que, debido a la desinformación y falta de empatía, nos señalaron y nos hicieron sentir como si no tuviéramos derecho a estar aquí.

Estuvimos en varios lugares antes de lograr estabilidad, lo que afectó mi sentido de arraigo y seguridad como niña migrante. La constante mudanza alteró mi vida y me hizo sentir desconectada de todo. Al intentar ingresar a la escuela, enfrenté grandes dificultades. En Nicaragua, en 2018, ya había avanzado varios meses en sexto grado, pero no pude obtener un traslado de estudio porque ponía en riesgo mi seguridad y al llegar a Costa Rica no pude continuar mis estudios de inmediato.

Sin documentos escolares, las autoridades educativas se negaban a aceptarme, intente varias veces pero no conseguía que me aceptaran y fue posible hasta que una organización intercedió en mi favor, recordándoles que la educación es un derecho. Aun así, tuve que repetir sexto grado, lo que fue un golpe emocional muy duro. Cambiar mi vida de un momento a otro, dejar atrás a mis amigos, mi hogar y empezar desde cero fue psicológicamente desafiante.

En la escuela y el colegio me encontré con profesores y compañeros amables, pero también con comentarios discriminatorios por mi nacionalidad. Escuchar palabras negativas sobre los nicaragüenses en la educación, el transporte o los espacios públicos fue un reto constante, especialmente cuando estaba niña, que absorbemos todo

de manera intensa y por razones como esas muchas veces me sentí desilusionada, extraña y confundida.

Sin embargo, al crecer, aprendí a manejar mejor estas situaciones y a sentirme orgullosa de mis raíces. Con el tiempo, pude compartir mi cultura con personas interesadas en conocerla, lo que me ayudó a adaptarme y encontrar mi lugar. Por lo cual el tiempo me enseñó a manejar la adversidad y que, a pesar de las dificultades, logré adaptarme, y poco a poco me rodeé de personas que me ayudaron a sanar.

Me enfoqué en mis estudios y, con esfuerzo, pude graduarme con mejor promedio. Ahora, como joven universitaria, estoy a punto de iniciar mis estudios en una de las mejores universidades públicas del país. Mi sueño es convertirme en una profesional competente que pueda contribuir al bienestar de la sociedad, ya que mi experiencia como migrante me ha dado una perspectiva única sobre la importancia de la educación y el compromiso social.

A lo largo de todo este proceso, he aprendido que las barreras que enfrentamos como migrantes, especialmente las mujeres, son innumerables. La discriminación, los comentarios negativos y la falta de empatía de algunas personas dejan huellas profundas. A veces, esas huellas pueden marcarnos para siempre. Pero cada dificultad me ha enseñado lecciones valiosas sobre la resiliencia, la importancia de la educación y la fuerza interior para seguir adelante. El camino no ha sido fácil, pero hoy me siento orgullosa de mi origen y de mi capacidad para superar obstáculos.

La discriminación no define quién soy ni lo que puedo lograr. No es fácil ser migrante, sabemos que enfrentamos muchas trabas en diversas áreas, pero mi compromiso con mis estudios y con el futuro en Costa Rica es firme, y es mi esperanza que, al compartir mi historia, pueda inspirar a otros a que sigan luchando por sus sueños y metas.

-FMLR

Aún el viento que viene del norte me trae el olor a nacatamal, a tortilla palmeada, a una rica sopa de pescado con leche de coco, y sobre todo, el olor a ese lago y ese majestuoso río, aquí, desde el otro lado añoro ese atardecer en el malecón, es color naranja tenue que te desconecta de todo, extraño recorrer tus venas río san juaneñas, tu historia llena de lucha, desde el otro lado grito tu nombre deseando una brisa que refresque mi alma fracturada, la esperanza del regreso y sumergirme en tus aguas y volver a ser uno solo me mantiene en pie.

Soy de donde termina el gran lago Cocibolca y nace el majestuoso río San Juan, soy del famoso Puertecito de Oro, soy de tierras custodiadas por la ferocidad del jaguar y el cocodrilo, soy orgullosamente nicaragüense, río san juaneño.

-Francisco Chavala

¿Qué significa ser migrante?

Migrar con familia, obligatoriamente ir a otro país resulta muy doloroso. Porque los niños sufren, las mamás sufrimos por la dificultad de adaptarnos.

Migrar es dejar todo atrás de mi país, mi región, mi casa, nuestros alimentos y dejamos atrás nuestras tierras.

¿Cómo me siento en otro país?

Me siento limitada...

-Mama Tara

“No es fácil estar solo, y mucho menos tratar de continuar a un futuro sin las personas que siempre han estado, pero en medio del caos y la desesperación, trato de seguir el sol que una vez me guio y me llevó a donde estoy.”

-Billy Valle

Migrar fue dejar atrás a mi familia, las calles que conocía, los lugares que frecuentaba. Migrar fue enfrentarme a recorrer nuevas calles, conocer nuevos lugares, probar nuevos cafés. Este camino ha representado conocer a otros y conocerme nuevamente a mi misma, porque no soy la misma que habitó una vez Nicaragua y sé que no voy a volver a serlo. De ser exiliada no hay vuelta atrás, por eso reivindico en este nuevo territorio la posibilidad de seguir construyendo mis sueños y mis metas, a paso corto pero firme y encontrar fuera de Nicaragua las oportunidades que una dictadura nos intentó quitar”.

-Katherine Ramírez

Migrar de forma forzada es abrir las alas de forma inesperada...es aterrizar con los pies hinchados en suelos nuevos que te recibirán pero con dureza solapada. Migrar es guardar tus heridas, para curar las heridas de tus heridos. Es acostumbrarte a ignorar el rechazo cotidiano y regalar cortesía como parte de tu auténtica valía. Es cantar inspiración al viento que te acompaña solo, con la esperanza que aún en el destierro vendrán ecos con bonanza. Es valorar y resguardar como sagrado lo que antes eras con tus seres y quereres. Es reinventar tu ser, tu hacer, tu nueva realidad, con un dolor que se sabe, pero no se siente, porque vives para seguir, para inspirar, para crear para emprender, para agradecer, para trascender.

-Erick

Te vengo a recordar historias de heroicas guerreras. Que no dejaron a otros sus vidas, suspiraron fuerte y soltaron sus cadenas abandonando situaciones de amor caótico para encontrar el amor propio. Bajaron la guardia y nos perdieron de su prisión para transformarnos los deseos, aprovechando el chance de escapar y tirar todo al basurero. Por hoy se sabe que siguen luchando día con día contra todo aquel que las reprime, arrancándoles los ojos a mordiscos de ser necesario.

-Egda Castillo

La migración es NOSTALGIA, ansiedad.

-Angne Peña

Mi nombre es Yasmina Martinez, soy migrante nicaragüense desde hace 14 años. Para mi fue muy difícil porque al principio tuve que dejar a mis hijos por dos años. Eso fue difícil porque tuve que dejar mis costumbres. Al traerme a mis hijos tuve que hacer una nueva vida, lo más, más difícil, es no poder regresar.

-Yasmina Martinez

Peregrina por la libertad!

Primero dentro de Nicaragua.

Ahora, en el sur.

Ya van seis años lejos de mi gente,
de mi almohada,
de la comida que me abraza el alma.

Viajar lejos fue como empacar el alma en una valija rota.
Pensé que lo nuevo tapanía el hueco,
pero los recuerdos no se reemplazan.

Migrar duele, pero hay cosas que pesan más que el miedo.

-Mayu

Soy Yadira Hernández emigré a Costa Rica en el año 2021 después de haberme refugiado en dos ocasiones en diferentes lugares de mi país debido a la represión sufrida por la dictadura nicaragüense. Llegar a Costa Rica fue muy triste porque emigré con mis hijos y con el poco dinero que traía no nos alcanzó ni para el primer mes, aunque estuve a punto de vivir en la calle, Dios puso en mi camino a otras personas refugiadas que me contactaron con organizaciones que apoyan a personas refugiadas, en esa época con mis hijos, dormimos en el piso, aguantamos hambre e hicimos trabajos con inadecuadas condiciones laborales.

Gracias a Dios y con mucho esfuerzo hemos logrado estabilizarnos y desarrollar un emprendimiento que comenzó en Nicaragua como un hobby y ahora es un ingreso adicional que ha beneficiado mucho a mi familia.

Gracias a la RIDHE y demás organizaciones que con su apoyo, han contribuido a vivir nuestro exilio con dignidad.

-Yadira Hernández



Gracias.

A todas las mujeres y jóvenes que compartieron su voz,
su camino, sus miedos y su fuerza.

Gracias por confiar en que las palabras también curan,
también construyen, también enseñan.

Gracias también a todas las compañeras que han hecho
posible este relato colectivo, desde la coordinación hasta el
acompañamiento cercano.

Este relato colectivo ha sido posible gracias al compromiso
de la RIDHE con el derecho a reconstruirse desde la
educación,
la autonomía y la palabra.



educación en
emergencia
inclusiva y de calidad