



PROGRAMA CONECTADOS



UNA HISTORIA

YURENA DE 20 AÑOS

UNA HISTORIA

NUESTROS RECURSOS Y HABILIDADES

RECURSOS DE NUESTRO ENTORNO RELACIONAL

RECURSOS DE NUESTRA COMUNIDAD

REVISAR NUESTRA SITUACIÓN E HISTORIA DE VIDA

**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**



634 71 22 84



info@fundacionespes.org



Yurena,
20 años

Una historia real

Me llamo Yurena, tengo 20 años y soy de Marruecos. Llegué a España con mi familia hace cinco años. Nunca olvidaré ese día: el coche lleno hasta arriba, mi madre intentando disimular el miedo con una sonrisa y mi padre repitiéndonos que aquí tendríamos más oportunidades, que era por nuestro futuro.

Mi padre repitiéndonos que aquí tendríamos más oportunidades, que era por nuestro futuro.

Vivíamos en un pueblo cerca de Rabat. La vida allí era sencilla, pero difícil. Mis padres llevaban años intentando encontrar trabajo estable y, al final, decidieron que lo mejor era venir a España. Teníamos unos tíos que ya vivían aquí y nos ayudaron a encontrar un piso pequeño en las afueras de una ciudad que, al principio, me pareció fría y enorme.

Los primeros meses fueron un shock. No entendía muchas cosas: por qué la gente comía tan tarde, por qué todo se hablaba tan rápido, por qué los profesores no se dirigían a mis padres con respeto solo porque no hablaban bien el idioma. Recuerdo sentirme muy

perdida. En el instituto me costó hacer amigos, y más de una vez me hicieron sentir como si fuera menos. No era odio, era algo más sutil: miradas, silencios, correcciones constantes, preguntas como "¿pero tú naciste aquí?" o "hablas muy bien español para ser marroquí".

Con todos los cambios a los que me tenía que afrontar, no me veía capaz y fuera de lugar. Por eso, muchas veces me encerraba en mi habitación, no quería hablar con mis padres y hablar con mis compañeros por miedo a que me juzgaran y pensaran que soy rara por no compartir sus costumbres. Evitaba todo ello, hacía como si no me importase nada de lo que me estaba pasando, aunque lo cierto es que estaba sobre pasada.

Muchas veces me encerraba en mi habitación, no quería hablar.

Lo que me ayudó fue encontrar personas que me escuchaban. Una profesora que me animó a seguir estudiando, una amiga que me presentó su grupo de baile, y también mi comunidad: otras chicas marroquíes con las que podía hablar, reír, llorar. También decidí no esconder lo que soy. Empecé a

hablar más de mi cultura, a compartir comidas, a explicar nuestras tradiciones. Y poco a poco, sentí que empezaban a verme de verdad.

Hoy estoy acabando un ciclo de integración social. Quiero trabajar ayudando a otras personas que, como yo, llegan con miedo pero con muchas ganas. Sigo teniendo días duros, claro. Ser inmigrante en España no es fácil, y más siendo mujer marroquí. Pero ya no me siento sola. He aprendido a ocupar mi lugar sin pedir permiso.

Una reflexión...

Yurena vivió una experiencia que le impactó en su vida, pero consiguió seguir adelante utilizando los recursos que tenía ella y los que encontró a su alrededor.

PROGRAMA CONECTADOS

Nuestros recursos y habilidades

Yurena demostró varias fortalezas personales que fueron clave para seguir adelante. Es una persona sensible y reflexiva, capaz de darse cuenta de cómo le estaban afectando los cambios y el aislamiento. Al mismo tiempo, tiene valentía para enfrentar lo que le cuesta, ya que en lugar de esconder su identidad para siempre, decidió poco a poco mostrar su cultura y hablar de ella con orgullo. También tiene una gran capacidad de superación y perseverancia, que se reflejó en su decisión de continuar estudiando y marcarse metas, como acabar un ciclo de integración social y querer dedicarse a ayudar a otras personas. Su carácter sociable y abierto le permitió aprovechar oportunidades como integrarse en el grupo de baile, y su capacidad para expresarse la ayudó a encontrar su voz y recuperar seguridad en sí misma.

Recursos de nuestro entorno relacional

En su entorno cercano, hubo apoyos que marcaron un antes y un después. Una profesora que la animó a seguir estudiando se convirtió en una referencia positiva y un motor de motivación. Una amiga que la invitó a formar parte de su grupo de baile le abrió la puerta a nuevas experiencias y amistades, lo que le permitió sentirse integrada. Además, otras chicas marroquíes de su comunidad fueron un apoyo fundamental: con ellas encontró comprensión, cercanía y un espacio donde podía hablar libremente de lo que sentía, reír y compartir su cultura sin miedo a ser juzgada. Estas relaciones cercanas le dieron seguridad y la ayudaron a no sentirse sola en su proceso de adaptación.



Recursos de nuestra comunidad

En la comunidad, Yurena encontró espacios que se convirtieron en un recurso clave. El grupo de baile fue mucho más que una actividad de ocio: fue un lugar donde pudo expresarse, relacionarse y descubrir que tenía un sitio en el que podía ser ella misma. También el hecho de compartir su cultura con otras personas de la comunidad, a través de comidas, tradiciones y conversaciones, fue una forma de transformar las diferencias en puentes y crear lazos de respeto. De este modo, dejó de sentirse invisible y comenzó a construir un lugar propio en la sociedad.

Revisar nuestra situación e historia de vida



Revisar nuestra propia historia de vida es una forma valiosa de entender qué nos ha pasado, cómo hemos reaccionado y de qué recursos disponemos.

En momentos en los que nos enfrentamos a un cambio grande, cómo mudarse de país, puede ser difícil hacerlo solos, y ahí es donde pedir ayuda cobra un papel fundamental. Hablar con alguien de confianza, ya sean padres, amistades o personas de nuestro entorno, puede darnos otra perspectiva y recordarnos que no estamos solos en lo que sentimos.

Si te apetece reflexionar sobre tu propia historia, en el apartado de juegos interactivos encontrarás actividades que pueden ayudarte a hacerlo. Y si prefieres compartirlo junto a alguien, puedes escoger a una persona de tu círculo de confianza o utilizar los recursos que ponemos a tu disposición en esta página web para hablar con alguien de nuestro equipo. A veces, dar ese primer paso de hablar es lo que abre la puerta a descubrir nuevas maneras de cuidarnos y reconectar con lo que nos hace bien.

PROGRAMA **CONECTADOS**

UNA HISTORIA



esPES

Construyendo la vida
que nos IMPORTA

Ronda de las Ventas 8, 1.B

Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno  **Nafarroako Gobernua**
de Navarra  **Gobernua**