



Con amor desde
Panamá

Cartas de personas refugiadas y solicitantes de la condición de refugiado que, con valentía y esperanza, tejen nuevos comienzos en un país que les abrió los brazos, Panamá.

Hace seis años inicié mi vida en este nuevo país, junto a mi familia. En mi maleta habían hilos y alambres. Te preguntarás: - Heily, ¿para qué querías eso? Lo que había en esa maleta era lo que me cabía para iniciar de nuevo mi empresa y reconstruir nuestras vidas. Tenía muy claro que iba a empezar de cero y, como meta, tenía hacer crecer un negocio y generar empleos cuando llegara al éxito. Pero en mi proceso de integrarme a la sociedad me topé con un grupo de personas y una etiqueta muy particular: "los refugiados", personas casi invisibles para la sociedad.

Ser refugiado es una realidad cercana que muchas veces se confunde con ser migrante, y son dos cosas totalmente diferentes: uno se va por voluntad propia, y el otro fue obligado a irse. Millones de personas viven con este estatus a nivel mundial, pero de lo que no hablamos como sociedad - o preferimos no hablar - es de cómo estas personas están logrando salir adelante y también incluir a sus comunidades, a pesar de las dificultades y de todos los "no" que se reciben a diario.

Te podría contar miles de historias pero me voy a enfocar en una muy cercana a mí: la historia de Shirley, quien tiene un comedor infantil en una zona roja de San Miguelito. Ella es un ejemplo de cómo los refugiados, con sus conocimientos y a pesar de sus propias necesidades, están cambiando la vida de muchos niños, sin mirar nacionalidad ni estatus social.



Cuando inicié a trabajar con personas refugiadas en algunos proyectos de emprendimiento como

@ HechoxRefugiados, donde ayudamos a personas con habilidades manuales y emprendedoras, me di cuenta de que estas habilidades no solo impactaban sus vidas, sino también las de sus comunidades.

Compartiendo sus conocimientos, dejaban de ser vistos solo como "refugiados" y pasaban a ser, por ejemplo, la Señora Shirley, que tiene un comedor y nos da comida. Dejan de ser percibidos como invasores o como personas que vienen a quitar algo.

Muchos refugiados inician en este país emprendiendo; esta es una salida rápida para generar ingresos inmediatos. Es aquí donde empezamos a ver la importancia del emprendimiento para el desarrollo de los países de acogida: no solo porque genera comercio y mueve el dinero, sino porque mejora la calidad de vida de las comunidades. Cuando al éxito, generan empleos locales y crean redes de colaboración.

Poco a poco, la meta es que todos tengan un nombre y un rostro, y dejar de ser señalados por llegar a un país al que no pidieron venir, pero al que fueron obligados por las circunstancias - un país que ahora es su nuevo hogar y que aman como propio.

Ahora, Shirley ya no es un número más y Heily tampoco. Heily es la fundadora de un proyecto que demuestra que las personas refugiadas pueden crear grandes cosas y aportar un poco de lo recibido.

Cualquier persona tiene el poder de apoyar, pero la primera forma de hacerlo es empezar a verlos como humanos, como nuestros nuevos vecinos. Como personas que, en vez de quitarnos algo, pueden ayudar a ser el motor económico de las comunidades, si tan solo les damos los recursos y las oportunidades.

¿Estás dispuesto a ser parte del cambio?

Heily Almeida



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ

Con amor desde Panamá

Y mientras la vida me mataba
mi instinto de supervivencia fue mi héroe.

desde muy niña maltratada, sometida, violada y amenazada.
mientras lloraba esa voz me susurraba.
y a quitarme la vida me influenciaba...

no quería huir pero no tenía opción
era muy fuerte la presión y la persecución.
todo lo que una niña de 10 años puede soñar, un "adulto"
de treinta y tantos se lo vino a arrebatar...

Y si, ese héroe me hizo huir
jamás pensé salir de mi país
tres días en la calle jamás pense...

Comer de la basura jamás imagine
Pero bendito sea Dios que mi vida iluminó
de gente buena el destino me rodeo
Y hoy en Panamá no existe más opción
a ser feliz este país me invito, y su cultura
hermosa poco a poco me enamoró.



Hoy mi intención no es pedir nada,
que podría merecer esta pobre desamparada
por el contrario agradecida estoy
por todo su apoyo, por todo su amor.

Una sola oportunidad le pido a la vida ...
Para cumplir el sueño de aquella pobre niña,
ser escritora ella quería
Hoy tengo la historia
Solo falta su atención
en esta tinta,

Att: Yesica
Colombiana,



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ

Con amor desde Panamá

Soy Juan Raúl Arosemena y participé en un taller de ACNUR hace dos años en 2023. Logré entender qué era un refugiado y conviví con refugiados de mi edad, dándome cuenta que no son diferentes a nosotros.

Llegué a ser amigo de uno en especial, llamado Didier: un niño de 12 años hondureño y super amigable. Terminé haciendo un proyecto final con él, donde diseñamos un abrigo que fomentaba el mensaje de ACNUR y, aunque mucha gente no lo crea, él fue el que más ideas aportó a la fabricación del abrigo, desde el color hasta el mensaje que dábamos. Siempre me acuerdo de lo amigable que él era a diferencia de sus otros compañeros, los cuales eran más tímidos.

Todo me ayudó a entender y simpatizar con el tema de ayuda a los refugiados.

 - Juan Raúl A

A través del Programa de Mentoría y Liderazgo, ACNUR y sus socios promueven la integración entre jóvenes refugiados, solicitantes de la condición de refugiado y estudiantes panameños, incentivando el desarrollo de proyectos enfocados en reducir la xenofobia y la discriminación, y en generar conciencia sobre la realidad de las personas forzadas a huir.



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ



ESTIMADO LECTOR,

QUIERO QUE SEPA QUE EXISTE UN LUGAR QUE ME HA PODIDO BRINDAR ESOS RECURSOS QUE NECESITABA PARA CUMPLIR MIS SUEÑOS. ME HA ABIERTO LAS PUERTAS A MUCHOS CONOCIMIENTOS QUE NECESITABA SABER PARA AFRONTAR DIFERENTES OBSTACULOS QUE SE PRESENTARÁN EN MI VIDA.

ME HAN LLENADO DE CONFIANZA A TRAVÉS DE ALGO HERMOSO QUE ES "LA DANZA CONTEMPORÁNEA".

A TRAVÉS DE ESTO PUEDO MOSTRAR LAS COSAS QUE NO EXPRESO EN PALABRAS, SI NO CON UNA PARTE DE MI CUERPO QUE EJERCE MOVIMIENTO, Y MOVIMIENTOS QUE GENERAN MUCHOS SENTIMIENTOS ENCONTRADOS.

ESTE LUGAR ES FEC (FUNDACIÓN ESPACIO CREATIVO).

QUIERO QUE OTROS NIÑOS COMO YO, QUE ESTAN LLENOS DE SUEÑOS, PUEDAN CONOCER ESTE LUGAR Y ASÍ CUMPLIR SU SUEÑO.

A través de la Fundación Espacio Creativo, ACNUR apoya a niños, niñas y adolescentes refugiados, solicitantes de la condición de refugiado y de comunidades de acogida con programas de integración, educación y danza contemporánea, promoviendo su inclusión social y cultural.



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ



Siempre soñé con llegar a una vejez de ensueño: sin contratiempos, libre, poder ir donde quisiera, sin ningún impedimento.

Pero llegó aquel día donde tuve que salir de mi pueblo con solo lo que tenía puesto y llevaba en mis manos.

Nos dirigimos sin nada. Solo con el dolor y la tristeza en nuestros corazones a un lugar que no era nuestro, donde deberíamos empezar desde cero.

Pero aquí llegamos y encontramos personas que hicieron menos tormentosa esta partida. Sé que duele todo aquello que quedó atrás, pero siempre hay que renacer como aquella ave que llamamos Fénix.

Gracias a aquellos que nos brindaron todo su apoyo. Hoy hacemos patria en otro país, el cual nos ha acogido con luchas y dudas, pero ya no somos extraños. Ya somos integrantes de este hermoso terreno.

Beatriz



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ



Sabía poco de la luna, pero ella lo sabía todo de mí.
Al llegar, el azul de su noche me dio un nuevo hogar, el
blanco de sus rayos me arroparon, pues los brazos de mamá
ya estaban llenos de nostalgia. En la maleta había ropa
sucia, unos cuantos pesos y muchos recuerdos. Pero faltaba
un pedazo de tela que se quedó en la frontera, que fue
arrancado con rabia y manchado con sangre.

Lloré sin frenesí, pues el rojo no era suyo.

Pedí que le devolvieran el blanco al blanco y el azul al azul.

De una en un millon de veces que cuestioné aquella partida,
en el duelo de la nostalgia, lloré sin frenesí otra vez, pues
aquel azul y blanco no eran los míos.

Siempre ondeaba hermosa al llegar a la escuela. Hoy la
vi en lo más alto otra vez. Pero era ese azul intenso y el
blanco manchado de rojo lo que me hizo recordar que no
eras tú... otra vez.

Mi nombre es Karol Matute, tengo 16 años y llegué a Panamá
cuando tenía 5 años. Soy nicaragüense y el hermoso
azul y blanco de mi bandera siempre estará en
mi corazón, pero ahora el rojo que conocí en Panamá
es mi rojo también, agradezco todo lo que tengo
y tendré.



A ti, quien lee esto: gracias.

Porque, a pesar de que no me conoces, eres parte de esta sociedad que me dio una oportunidad y un hogar.

Al inicio, era una casa color menta, pequeña como un zapato y llena de carencias, como si de la calle se tratase.

Hoy, ya no es la misma casa color menta. Es blanca, y en ella está lo más hermoso y lo único que no me han podido quitar: mi familia.



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ

Con amor desde Panamá

Hace 2 años, tuve la oportunidad de formar parte de un Programa de ACNUR para conectar e informar a las juventudes y las personas refugiadas.

En grupos, junto con chicos refugiados, tuvimos que hacer proyectos para informar al público sobre lo que habíamos aprendido. Me acuerdo vividamente de un momento en específico, que me hizo en verdad entender un pedazo de lo que mis compañeros habían atravesado.

En mi grupo, escogimos hacer un video ilustrando la experiencia de una niña en Darién. Yo tomé el trabajo de ilustrar y armar la historia, mi compañera fue una chica llamada Geraldine.

A través del programa, había compartido unas pocas palabras con ella, pero cuando me vi en la necesidad de hacer una historia, trabajé con ella para transformar sus experiencias de vida en un video ilustrado. Por días, me contaba sobre un viaje arduo y difícil, lleno de miedo y confusión, nos volvimos compañeras. Pude comprender un lado diferente de la búsqueda de refugio en otro país.

A través del Programa de Mentoría y Liderazgo, ACNUR y sus socios promueven la integración entre jóvenes refugiados, solicitantes de la condición de refugiado y estudiantes panameños, incentivando el desarrollo de proyectos enfocados en reducir la xenofobia y la discriminación, y en generar conciencia sobre la realidad de las personas forzadas a huir.



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ



Hola estimada persona a la que le llegó mi carta. Soy una joven nicaragüense que tuvo que salir de su país en el 2012 junto a sus padres y hermana en busca de mejores oportunidades.

Así fue como llegamos a Panamá, un país bello que nos recibió con los brazos abiertos. Llegué cuando tenía 6 años. Al principio no entendía nada sobre lo que sucedía a mi alrededor y el motivo por el cual tuve que salir de mi país. Pero con el paso del tiempo comprendí todo.

Dejé el hogar que me vio crecer, abandoné mis juguetes, dejé atrás a mi familia y abuelos que tanto amo. Son cosas que en algunas ocasiones me hacen sentir triste. Pero luego también pienso en la familia que he construido en Panamá, los amigos que he hecho en el camino y que ahora se han convertido en mi familia. Ellos son mi corteza al corazón, y aunque no todo sea siempre como un arcoíris, mis padres, hermanos, amigos y familia siempre han estado para mí.

Además participo en actividades de liderazgo, debate, acción comunitaria y eso me hace feliz. Sueño con hacer cambios en Panamá en beneficio de niños y adolescentes; es mi forma de agradecerle a este bello país. Quiero convertirme legalmente en panameña. Es uno de mis mayores deseos. Mi identidad es panameña, un país tan lindo que me ha visto crecer.

Me despido, espero que mi carta te haya agradado.
Gracias por tomarte el tiempo de leer.

Stephany Saiz 🍓



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ



*Buenos días querido lector sea quien sea,
Escribo esta carta como parte de un taller de escritura,
pero quiero contarte o decirte un poco de algo.*

Soy bailarín de danza contemporánea, y en Fundación Espacio Creativo he vivido múltiples experiencias maravillosas en la danza. He conocido muchas personas gracias a ello, mis amigos la mayoría los conozco por la danza.

He bailado conmemorando el día mundial de los refugiados y he escuchado muchas historias impactantes.

Quiero que todos tengamos conciencia con este y muchos temas que pasan.

Ya seas ministro, embajador, representante, todos tenemos el poder de cambiar y tomar conciencia y aportar.

Estoy seguro que tú igual que todos queremos un mundo justo y bueno.

Luchemos por conseguirlo y salir adelante.



A través de la Fundación Espacio Creativo, ACNUR apoya a niños, niñas y adolescentes refugiados, solicitantes de la condición de refugiado y de comunidades de acogida con programas de integración, educación y danza contemporánea, promoviendo su inclusión social y cultural.



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUÍ



Hace 10 años llegué a un país donde todo era desconocido, y solo me acompañaban un dolor en las entrañas, cicatrices dolorosas, insomnios, pensamientos malévolos y dos niños: uno de cuatro años y otro de seis.

Siendo una refugiada y colombiana - que además cargaba con la etiqueta equivocada de que veníamos a hacer trabajo sexual -, me di cuenta de que no era la única en esa situación. Durante la pandemia, esto se intensificó. Estaba tan enojada con el mundo que soñé que tenía un superpoder y le exigía al presidente hablar con él y sus colaboradores. Le decía: "Yo no amanecí un día diciendo: quiero que nueve hombres me violen y quiero quedar embarazada de esa violación, regalando a mi niña, huyendo para Panamá. Eso no lo decidí yo, lo decidió el destino. Yo tenía muchos sueños. Era una joven querida por cinco hermanos, la única mujer, y que todos mis caprichos se hacían realidad... hasta que me encontré con unos verdugos que nos robaron la inocencia y nos quitaron la posibilidad de estar con nuestros seres queridos, perdiendo nuestras raíces.



Fueron muchas las veces que pensé en quitarme la vida, pero Dios tenía un propósito para mí.

Un buen día conocí a una persona que me llevo a una institución donde fueron años de terapia, de capacitaciones, allí empezó mi transformación.

Empecé a hacer un grupo de madres en acción, madres que sentían el mismo dolor que yo y con las que tenía ciertas cosas en común, características, debilidades. Formamos una comunidad y hoy en día somos 18 madres que alimentan todos los días a 105 niños en el comedor 'Mi Primera Cremita', en San Miguelito. Le coloqué ese nombre ese nombre por algo muy especial: al principio en el comedor nōmas dābamos cremas que me habían regalado, y eso hacía a los niños felices. Un día llegó un niño y me dijo: "Ay, la primera cremita que me tomo".

No voy a negar que hay momentos donde quiero tirar la toalla - porque ser extranjera me limitó muchas cosas -, pero doy gracias a Dios que Panamá me abrió las puertas cuando pensé que todo estaba perdido. Siento que tengo un compromiso con este país, no vine a pedir nada, solo quiero ser parte de ustedes. Si Dios me trajo aquí a pasar por tanto dolor, y lo hizo para bendecir a más de 18 mamitas y 105 niños, lo volvería a hacer una y otra vez.

Para bendecir a otros siempre tiene que haber un sacrificio, esta vez me tocó a mí.

Atentamente,

La mariposa



ENCUENTRA MÁS
HISTORIAS AQUI