



Historias de  
mujeres valientes

Emakume  
Ausarten Istorioak



Con la colaboración de Errotik Kooperatiba

**Erro  
tik**

COOPERATIVA FEMINISTA

Agradecimientos a La Casa del Migrante  
en Tecún Umán y al padre Percy por su  
compromiso constante con la población  
migrante y su esfuerzo diario en brindarles un  
espacio seguro y digno en el camino

# Historias de vida de mujeres migrantes sobrevivientes de violencia en Guatemala

Indarkeriatik bizirik atera  
diren emakume migratzaileen  
bizipenak Guatemalan

## Contenidos

- 02 | Introducción
- 04 | Sarrera
- 06 | Ana, Ecuador
- 13 | Rosa, Nicaragua
- 22 | Brenda, Guatemala
- 30 | Samantha, Venezuela
- 38 | Erika, Colombia



# Historias de mujeres valientes

## Testimonios de mujeres migrantes sobrevivientes de violencia en Guatemala

### Sobre las protagonistas de estas historias

La ruta migratoria centroamericana y su paso por Guatemala y México es una de las zonas más peligrosas del mundo para quienes deciden migrar. Estas personas provienen de diferentes países de la región, como Venezuela, Colombia, Honduras, Nicaragua, El Salvador y la propia Guatemala, entre otros, y se ven expuestas a múltiples abusos y extorsiones que van desde el acoso de la propia policía y el ejército, hasta los robos, violaciones y secuestros por parte de grupos criminales, como narcotraficantes y grupos que trafican con personas y explotan sexualmente a mujeres y niñas. Muchas de estas personas cruzan la selva del Darién en Panamá, una de las rutas migratorias más peligrosas del mundo. Tan solo el año pasado, una cifra récord de 520.000 migrantes atravesó este Tapón del Darién, más del doble que en 2023.

Las realidades a las que se enfrentan las mujeres migrantes son de una crudeza extrema. No solo encuentran violencia durante el camino, muchas ya vienen

huyendo de ella en su país de origen. Así lo reflejan las historias recogidas en esta publicación. Todas ellas comparten la **valentía por querer salir de situaciones de violencia** estructural y sistémica. También la esperanza y el firme objetivo de poder **ofrecer a sus hijos e hijas un futuro en paz y con más oportunidades** de desarrollo que el suyo.

### Sobre el proyecto

Entre 2023 y 2024 la delegación vasca de Ayuda en Acción ha desarrollado el proyecto “Mejorar la protección de mujeres y niñas en movilidad y sobrevivientes de VBG (Violencia Basada en Género), en el paso fronterizo de Tecún Umán, departamento San Marcos, Guatemala. Financiadopor la Agencia Vasca de Cooperación al Desarrollo (AVCD), su objetivo ha sido brindar protección y atención básica a mujeres y niñas migrantes en el cruce de frontera entre Guatemala y México, una zona clave de la ruta migratoria en esta zona.

El proyecto ha centrado su actuación en la Casa del Migrante de Tecún Umán,

gestionada por los Padres Scalabrinianos. Allí se brinda atención integral a población en movilidad ofreciendo alojamiento, higiene, atención médica, psicológica, legal y social. La intervención también ha servido para fortalecer la coordinación nacional y binacional fronteriza con otros espacios humanitarios, organizaciones e instancias locales, municipales y de migración. En total, el proyecto ha brindado apoyo a más de 8000 personas, 5000 de ellas mujeres y niñas.

## Sobre Ayuda en Acción

Ayuda en Acción es una organización que trabaja desde 1981 a nivel internacional para generar oportunidades de crecimiento y desarrollo junto a las personas que más lo necesitan. Las acompañamos desde la infancia y la juventud definiendo metas en común, apostando por sus talentos y habilidades. Facilitamos su acceso a la educación y la transición hacia el empleo y el emprendimiento para que protagonicen su propio camino y generen un desarrollo sostenible y duradero en sus comunidades.

En Euskadi, la organización centra su actuación exterior en proyectos de acción humanitaria. Desde 2020 cuenta con una estrategia de protección y atención especializada a personas en movilidad y mujeres migrantes sobrevivientes de violencia en fronteras de México y Guatemala. Hasta el momento, más de 15.000 mujeres y niñas han participado en estos proyectos.

Pero no solo ponemos el foco en el Sur Global. Aquí en el Norte creemos que la juventud vasca juega un papel fundamental en la construcción de un mundo más justo, feminista, sostenible y en paz. Trabajamos para que conozca las realidades de los países donde intervenimos, se solidarice con ellas y se sume a apoyar nuestro trabajo en terreno.

Asimismo, conocemos y valoramos la importancia del tejido solidario vasco y colaboramos en distintos espacios y redes donde compartimos acciones y visión de futuro con otras organizaciones sociales, proponiendo e incidiendo en las diferentes políticas y visiones sobre la cooperación y el trabajo de las ONG.

# Emakume ausarten istorioak

## Guatemalan indarkeriatik bizirik atera diren emakume migratzaileen testigantzak

### Istorio hauen protagonistei buruz

Erdialdeko Amerikako migrazio-ibilbidea, eta bere Guatemala eta Mexiko zeharkatzen duen tartea, Erdialdeko Amerikako gune arriskutsuetako bat da. Migrazioan dabiltzan pertsonak eskualdeko hainbat herrialdetakoak dira, hala nola Venezuela, Kolonbia, Honduras, Nikaragua, El Salvador eta Guatemala berakoak, besteak beste, eta hainbat abusu eta estortsio jasaten dituzte, bai poliziaren eta armadaren beraren jazarpena, bai talde kriminalek egindako lapurretak, bortxaketak eta bahiketak, narkotrafikoa. Talde horiek pertsonekin trafikatzten dute eta emakumeak eta neskak sexualki esplotatzen dituzte. Pertsona horietako askok Panamako Darién oihana zeharkatzen dute, munduko migrazio-bide arriskutsuetako bat. Iaz bakarrik, oihan hori zifra errekorra den 520.000 migratzailek zeharkatu zuen, 2023an halako bi baino gehiago.

Emakume horien istorioek ere badute puntu komun bat: **indarkeria-egoera estruktural eta sistemikoetatik atera nahi izateko ausardia**. Bizi izandakoak muturreko egoerak

dira, baina euren arteko topagune ere dute, **seme-alabei bake-etorkizuna eta garatzeko aukera gehiago emango dizkien etorkizuna eskaintzeko itzaropena** eta helburu irmoa.

### Proiektuari buruz

2023 eta 2024 bitartea, Ayuda en Acción-eko euskal ordezkariak “Tecún Umán mugako pasabidean, Guatemalako San Marcos departamentuan, alderrai dabiltzan eta GOI-a jasan ondoren (Generoan Oinarritutako Indarkeria) bizirik irauten duten emakumeen eta nesken babesaren hobetzea” proiektua jarri zuen abian. Proiektu hau Garapenerako Lankidetzaren Euskal Agentziak (GLEA) finantzatu du, oinarritzko babeseta arreta emateko helburuarekin, emakume eta neska migratzaileei begira, migrazio ibilbideko funtsezko eremu batean, hala nola Guatemala eta Mexiko arteko mugan.

Aita Scalabriniarren gune humanitario den Migratzailearen Etxeak migrazioan dabiltzan lagunei arreta ematen die laguntza integralaren bidez, ostatur, higiene, arreta medikoa, psikologikoa, legala eta soziala eskainiz, eta, gainera, mugako koordinazio

nazionala eta binazionala indartuz, beste gune humanitario eta tokiko, udaletxe mailako eta migrazio arloko beste erakunde eta instantzia batzuekin batera.

Proiektu honen bidez, migrazioan dabiltzan 8.000 pertsona baino gehiago, 5.000 emakume eta neskatok barne, artatu dira, Tecún Umango Migratzailearen Etxean oinarritzko arreta, babesa eta zerbitzu espezializatuak bermatu zaizkielarik.

## Ayuda en Accióni buruz

Ayuda en Acción 1981etik nazioartean lan egiten duen erakundea da, gehien behar duten pertsonekin batera hazteko eta garatzeko aukerak sortzeko. Haurtzarotik eta gaztarotik laguntzen diegu, helburu komunak definituz eta beren talentuen eta trebetasunen alde eginez. Hezkuntzarako eta enplegurako eta ekintzailetzarako trantsiziorako sarbidea errazten diegu, beren bidean protagonista izan daitezten eta komunitateetan garapen iraunkorra eta iraunkorra sor dezaten.

Euskadin, erakundeak ekintza humanitarioko proiektuetan oinarritzen

du bere kanpo-jarduna. 2020tik aurrera, Mexikoko eta Guatemalako mugetan mugikortasunean dauden pertsonak eta indarkeriatik bizirik atera diren emakume migratzaileak babesteko eta arreta espezializatu emateko estrategia bat du. Orain arte, 15.000 emakume eta neskatok baino gehiagok parte hartu dute proiektu horietan.

Baina ez dugu soilik Hego Globalean fokua jartzen. Hemen, Iparraldean, uste dugu euskal gazteriak funtsezko papera duela mundu bidezkoago, feministago, jasangarriago eta baketsuago baten eraikuntzan. Esku hartzen dugun herrialdeetako errealitateak ezagut ditzan lan egiten dugu, haiei elkartasuna adierazteko eta gure eremuan egiten dugun lana babesteko.

Era berean, euskal elkartasun-sarearen garrantzia ezagutzen eta baloratzen dugu, eta beste gizarte-erakunde batzuekin ekintzak eta etorkizuneko ikuspegia partekatzen ditugun hainbat espazio eta saretan kolaboratzen dugu, lankidetzari eta GKEen lanari buruzko politikak eta ikuspegiak proposatuz eta azpimarratuz.

# Ana, Ecuador



Mi nombre es Ana, tengo 24 años y soy de Ecuador. Esta es mi historia. Crecí en un entorno donde la vida siempre fue difícil. Desde muy joven, aprendí a enfrentar las adversidades sola. Fui madre muy temprano. A los 15 años ya tenía dos hijas, que ahora tienen nueve y siete años. Aunque amo a mis hijas con todo mi corazón, la vida que llevábamos en Ecuador no era lo que hubiera deseado para ellas.



Vivíamos en un entorno de pobreza y peligro constante, sin ninguna oportunidad de progreso. Por ellas, decidí que tenía que hacer algo radical para cambiar nuestro destino. Decidí que la única opción era salir de mi país y buscar una vida mejor.

El padre de mis hijas era drogadicto. Lo conocí cuando yo tenía 14 años, en uno de los momentos más vulnerables de mi vida. En ese tiempo, estaba viviendo en la calle. Mi familia nunca fue un verdadero apoyo. No había nadie que me ayudara ni me protegiera. Estaba sola, completamente perdida. La calle me llevó a tomar decisiones desesperadas, y una de ellas fue involucrarme con él. Al principio, pensé que estar con él era mejor que estar sola. Pero pronto, la relación se convirtió en una pesadilla.

Con 15 años, ya había comenzado a consumir drogas también. Fue una época oscura en mi vida. Él me introdujo a ese mundo, y antes de darme cuenta, estaba en situaciones extremas. Mi vida estuvo en peligro más de una vez. Recuerdo noches en las que casi me matan, momentos en los que la vida parecía a punto de desvanecerse. Me enfrenté sola a todo eso, sin nadie que me tendiera una mano. Me sentía atrapada, con miedo de salir, y a la vez sin fuerzas para quedarme.

Al principio, tenía la esperanza de que formar una familia lo ayudaría a cambiar. Pensaba que, si yo me convertía en una madre responsable y luchaba por nuestras hijas, él podría dejar las drogas y transformarse en un buen padre. Pero me equivoqué. Mientras yo intentaba convertirme en una madre y en un ejemplo para mis hijas, él seguía hundiéndose más y más en su adicción. La violencia se fue volviendo parte de nuestro día a día. No solo era incapaz de ser el padre y compañero que necesitábamos, sino que comenzó a volverse cada vez más agresivo.

Recuerdo las amenazas constantes. Decía que me quitaría a mis hijas. Decía que haría lo que fuera necesario para lograrlo. Vivía con miedo, no solo por mi seguridad, sino también por la de mis hijas. **Sabía que, si me quedaba, algo terrible podría pasar. Después de tres años de intentar todo para ayudarlo, me di cuenta de que la única opción era huir.** No fue una decisión fácil, pero sabía que era la única manera de proteger a mis hijas.

Logré mudarme a otra parte de la ciudad de Guayaquil, lo más lejos posible de él. Me refugié en un barrio desconocido, sin amigos ni familiares cercanos. A pesar de que había logrado escapar físicamente de la relación, el miedo no desapareció. El padre de mis hijas seguía siendo una amenaza constante.



A menudo me acechaba cuando salía del colegio nocturno. Lo veía desde lejos, bajo los efectos del alcohol o de las drogas. Sabía que no estaba a salvo. En más de una ocasión, tuve que pedir ayuda a la policía o pagar taxis que no podía permitirme, solo para evitar un enfrentamiento con él.

Después de la separación, mi vida no fue más fácil. Tenía dos hijas pequeñas que dependían de mí para todo. Empecé a trabajar en lo que fuera que pudiera encontrar: trabajos de limpieza, venta de cobijas, maquillaje o dulces en los buses. Nada de eso era suficiente para mantenernos a flote. El dinero nunca alcanzaba y la desesperación por darles lo básico a mis hijas se convirtió en mi nueva lucha diaria. Fue en ese momento que decidí que tenía que terminar mis estudios. Me inscribí en un colegio nocturno para obtener el bachillerato, con la esperanza de que un diploma me abriera más puertas.

Durante el día trabajaba y por la noche estudiaba. Eso significaba que solo veía a mis hijas unos minutos al día. Las levantaba por la mañana para llevarlas a la escuela y luego

me despedía de ellas hasta la noche, cuando regresaba a casa solo para cambiarme de ropa e ir corriendo al colegio. Mis hijas, aunque eran pequeñas, tuvieron que crecer rápido. Mi tía me ayudaba de vez en cuando, recogiendo a las niñas de la escuela y dándoles el almuerzo, pero la mayoría del tiempo estaban solas. Les dejaba la comida preparada para que la calentaran cuando llegaran, y un teléfono con una alarma les recordaba la hora de acostarse. Verlas tan pequeñas y teniendo que valerse por sí mismas me partía el alma.

Fue en ese momento de mi vida, cuando me sentía completamente sola y agotada, que conocí a mi segunda pareja. Él apareció como un refugio en medio del caos. Al principio, lo veía como alguien que me traía estabilidad. Se preocupaba por mis hijas, las alimentaba, se aseguraba de que estuvieran bien. Durante un tiempo, su presencia fue un alivio. Sentí que por fin había encontrado a alguien que no solo me apoyaba emocionalmente, sino que también ayudaba a mejorar las condiciones de vida de mis hijas.

Pero con el tiempo, me di cuenta de que esa estabilidad tenía un precio. Dependía de él



en todos los aspectos de mi vida. Dependía de su dinero para sobrevivir y de su apoyo emocional para mantenerme a flote. Aunque me ayudaba con las niñas, comencé a notar que esa dependencia me estaba alejando de mi independencia, algo que siempre había sido mi fortaleza.

Decidimos que, para mejorar nuestra situación, teníamos que salir de Ecuador. Él también tenía dificultades para encontrar trabajo, y sabíamos que nuestras oportunidades eran limitadas. Decidimos emprender un viaje hacia el norte, con la esperanza de encontrar un lugar donde pudiéramos construir una vida mejor para nuestras hijas.

El viaje fue una de las experiencias más difíciles de mi vida. Atravesamos la Selva del Darién, una de las zonas más peligrosas del mundo para los migrantes. Pasamos días caminando sin apenas comida, con el miedo constante de ser atacados. Mis hijas lloraban de hambre, cansancio y miedo. Verlas en ese estado me destrozaba por dentro. Hubo momentos en los que pensé que no lo lograríamos. Recuerdo un día en particular, cuando estábamos cruzando un río y la

corriente casi nos arrastra. Si no hubiera sido por la ayuda de otros migrantes, no sé qué hubiera sido de nosotros.

Después de semanas de viaje, llegamos a Costa Rica. Pero las dificultades no terminaron ahí. No teníamos dinero ni un lugar estable donde vivir. Tuvimos que empezar desde cero, vendiendo lo que pudiéramos en las calles y pidiendo ayuda cuando era necesario. La vida en las calles de Costa Rica fue dura, no solo por las condiciones, sino también por el rechazo que enfrentábamos. Recuerdo un día en el que una persona a la que le pedí ayuda me lanzó unas monedas con desprecio, diciéndome que no tenía derecho a estar en su país. Fue uno de los momentos más bajos de mi vida.

Fue en ese momento, en medio de toda esa dificultad, que empecé a reflexionar sobre mi relación. Me di cuenta de que, aunque mi pareja había sido un gran apoyo, también había una dependencia emocional que no era saludable. Empecé a darme cuenta de que esa dependencia, tanto emocional como económica, estaba creando una relación tóxica. Dependía de él para sentirme segura,

## Emigrar no es solo cruzar fronteras físicas, sino también emocionales. Es enfrentarse a la pérdida, al rechazo y a la constante incertidumbre. Pero también es un acto de valentía, de amor por los hijos y de esperanza por un futuro mejor.

para mantenerme firme, y eso me estaba consumiendo. Me di cuenta de que estaba perdiendo mi identidad, mi independencia.

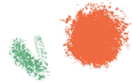
A lo largo de mi vida, he llevado conmigo cicatrices profundas, algunas de las cuales ni siquiera sabía que existían hasta hace poco. Durante mucho tiempo, pensé que era normal ser tratada con dureza, ser menospreciada, e incluso ser violada emocionalmente. Estos pensamientos se convirtieron en una parte tan intrínseca de mí ser que llegué a pensar que era lo que merecía, que no había nada mejor para mí. Y aunque con el tiempo aprendí que no es así, esas experiencias me dejaron marcada, moldeando la manera en que me veo y me valoro.

Nunca me he considerado bonita. De hecho, a menudo me he sentido invisible, atrapada en la sombra de estándares que nunca he podido alcanzar. No soy blanca, soy pobre y no tengo el tipo de cuerpo que se admira en las revistas, y eso me ha hecho sentir que, no tengo mucho que ofrecer. Sin embargo, sé que mi corazón vale mucho más que cualquier apariencia. Sé que soy una persona inteligente, que trata de ser justa y hacer lo

correcto en la medida de sus capacidades. Doy todo lo que tengo, y me esfuerzo por ser la mejor versión de mí misma, pero a veces, la autocrítica y la inseguridad pesan más que mis logros.

A pesar de saber que mi valor no debería depender de mi apariencia, esa inseguridad sigue ahí, enterrada profundamente en mi mente. Cuando me preguntan por qué no me gusta, no sé qué responder. Es un sentimiento arraigado, difícil de sacudir. Pero al mismo tiempo, sé que, para poder amar plenamente a mis hijas, primero necesito aprender a amarme a mí misma. Si no lo hago, estaré atrapada en un ciclo interminable de autodesprecio que no me permitirá ser la madre fuerte y segura que ellas necesitan.

Un día, después de semanas de tensión y dudas, tomé la decisión de dejar la relación. Fue una de las decisiones más difíciles de mi vida. Sentía que, de alguna manera, lo necesitaba para seguir adelante. Pero sabía que, si no recuperaba mi independencia, nunca podría ser la madre fuerte y segura que mis hijas necesitaban. Sabía que la relación que teníamos, aunque había comenzado bien, se estaba volviendo insostenible.



Le expliqué mis razones. Le dije que, aunque lo apreciaba, no podía seguir viviendo en una relación donde sentía que dependía de él para todo. Fue doloroso. Pero sabía que era la única manera de avanzar. Tenía que aprender a estar bien por mi cuenta, a recuperar la fuerza que siempre había tenido antes de conocerlo. Sabía que, aunque el camino fuera más difícil sola, era el camino correcto.

Dejarlo no fue fácil, pero ahora sé que fue la mejor decisión para mí y para mis hijas. Mientras seguimos nuestro camino hacia el norte, he comenzado a redescubrir quién soy. He aprendido que la independencia no es solo una cuestión económica, sino también emocional. Debo aprender a estar bien conmigo misma, a confiar en mi capacidad para enfrentar los desafíos sin depender completamente de otra persona.

Ahora, mi objetivo es claro: quiero construir una vida donde mis hijas crezcan seguras, felices y rodeadas de amor. Quiero que aprendan que no necesitan depender de nadie para sentirse completas, que su fortaleza está dentro de ellas mismas. Quiero darles un futuro mejor, lejos del miedo y la violencia que hemos vivido. Mi objetivo es

llegar a Canadá. He oído que allí hay mejores oportunidades, que es un lugar seguro donde mis hijas podrán crecer sin miedo. Quiero que tengan una educación de calidad, que aprendan inglés y que tengan la oportunidad de ser todo lo que deseen. Mi mayor sueño es verlas felices, lejos del peligro y la pobreza en la que hemos vivido. Quiero que crezcan sabiendo que son fuertes y que no necesitan depender de nadie para salir adelante.

Después de semanas de viaje y enfrentar toda clase de obstáculos, llegamos a Tecún Umán, en la frontera entre Guatemala y México. Habíamos pasado por momentos realmente difíciles, sin dinero y sin saber a dónde ir, cuando alguien nos habló de la Casa del Migrante. Al llegar, me invadió una sensación de alivio. Nos recibieron con amabilidad y nos dieron un lugar seguro donde quedarnos. Por primera vez en semanas, mis hijas y yo pudimos descansar sin miedo. Estábamos rodeadas de otras personas que, como nosotras, habían dejado todo atrás en busca de una vida mejor. La Casa del Migrante se ha convertido en un refugio temporal, un espacio donde, aunque fuera por un momento, nos sentimos protegidas y comprendidas.



Llegar hasta Tecún Umán ha sido una travesía llena de incertidumbre. Cada paso ha sido un desafío, y muchas veces no sabía si estábamos avanzando o retrocediendo. La falta de recursos, el rechazo de algunas personas y las dificultades del camino hicieron que cada día fuera una lucha.

Sé que mi historia puede ser inspiradora para otras mujeres. Quiero que sepan que, aunque el camino sea difícil, es posible salir adelante. Emigrar no es solo cruzar fronteras físicas, sino también emocionales. Es enfrentarse a la pérdida, al rechazo y a la constante incertidumbre. Pero también es un acto de valentía, de amor por los hijos y de esperanza por un futuro mejor. Quiero que la gente entienda que las personas que migramos no somos simplemente números o estadísticas. Somos seres humanos, con sueños, miedos y, sobre todo, una enorme resiliencia.

Cada día en este viaje he aprendido algo nuevo sobre mí misma. He descubierto una fuerza que no sabía que tenía. He aprendido a confiar en mí y en mi capacidad para cuidar de mis hijas, a pesar del miedo y las

dificultades. Ahora, sé que no importa cuán duro sea el camino, seguiré luchando hasta llegar a nuestro destino. Porque lo que me impulsa a seguir no es solo el deseo de una vida mejor, sino el amor incondicional por mis hijas y la fe en que juntas podemos superar cualquier obstáculo.

Aunque todavía no hemos llegado a nuestro destino final, sé que lo lograremos. Y cuando lleguemos, cuando finalmente estemos en un lugar seguro, sabré que todo este sacrificio ha valido la pena. Porque el amor y la esperanza son más fuertes que el miedo. Y eso es lo que nos llevará hasta donde queremos estar.



Escucha la historia de Ana

# Rosa, Nicaragua

A woman with her hair in a ponytail, wearing a colorful patterned blouse and a blue and white striped skirt, is pushing a wooden cart. She has a large red cloth bundle slung over her shoulder. The cart is filled with various plants, including a large green plant with long leaves and a bush of orange and pink flowers. The cart has a large red wheel and a blue wooden body with some text on it. The scene is set outdoors on a paved street.

Mi nombre es Rosa y esta es mi historia. Tengo 30 años y salí de Nicaragua el 2 de abril de 2024. Nací y he vivido hasta ahora en una aldea de Madriz en Nicaragua. Crecí en una familia numerosa, con 14 hermanos, 10 varones y 3 mujeres, además de mí. Yo fui la octava hija y vivíamos con nuestro padre y nuestra madre hasta que, de bien jovencita, conocí al que fue mi exmarido.



**Desde que era pequeña, he sufrido mucho. Mi papá fue un hombre machista, brutal y vulgar. Recibimos abuso, tanto físico como psicológico. Recuerdo cuando él golpeaba a mi mamá.** Ella, al igual que muchas mujeres en nuestra cultura, soportaba en silencio el maltrato de mi padre, hasta que éste se fue de casa y yo, de alguna manera, seguí sin darme cuenta ese mismo camino.

**Desde los 15 años estuve atrapada en una relación llena de violencia y sufrimiento.**

Durante 10 años estuve en una relación que, al principio, prometía ser un refugio, pero que rápidamente se transformó en lo contrario. A pesar del maltrato, me resigné a aceptar mi situación, creyendo que no tenía otra opción y seguí adelante. Me quedé embarazada y tuve a mi hija, ahora ella tiene 5 años.

Recuerdo que cuando ella nació, todo parecía que iba a mejorar, pero no fue así. Después del parto, sufrí una fuerte depresión. Me sentía completamente abrumada y desconectada, y esto solo empeoró la relación con él. Comencé a rechazarlo,

enfocando toda mi atención en mi hija. Pero él no entendía mi dolor, mi necesidad de espacio, y eso solo trajo más problemas. Empezó a beber más, llegaba borracho a casa y las peleas se volvieron constantes. Los golpes comenzaron a ser parte de mi vida diaria, todo porque él quería estar conmigo, pero yo simplemente no podía. Además, mi parto había sido complicado, con una cesárea debido a una preclamsia grave, lo que solo aumentaba mi vulnerabilidad.

Estos últimos cinco años han sido un infierno. Mi hija ha sido testigo de muchas de estas peleas, y cada vez que intentábamos separarnos, siempre terminábamos volviendo a estar juntos. Era un ciclo sin fin, lleno de control y violencia. No podía hacer nada sin que se convirtiera en un problema: no podía salir, ni siquiera visitar a mi madre sin que hubiera una pelea.

La familia de él, en lugar de apoyarme, me ha hecho la vida imposible. Me acusaron de cosas horribles, me juzgaron, e incluso llegaron a hacerme sentir que toda esta mala racha que he tenido en el camino se debe a ellos. Aunque no creo en cosas como la



brujería, a veces siento el peso de todo lo que me ha pasado, y me pregunto por qué a mí. ¿Por qué mi camino ha sido tan difícil? Hay gente que cruza y llega a su destino, pero para mí ha sido un calvario.

Además, las cosas que le dicen a él me hieren profundamente. Le han dicho que me deje, que parece que no es hombre por seguir conmigo, incluso cuestionan si nuestra hija es suya, a pesar de que es evidente que sí lo es. Todo esto me ha afectado mucho, y a veces siento que lo que estoy viviendo no es normal, como si estuviera siendo castigada más de lo que merezco.

Tenía dos hermanos en Estados Unidos que siempre me decían que esa relación no era buena para mí, pero parecía que no tenía escapatoria. Mi situación se volvió tan insostenible hasta que mi madre tuvo que intervenir. Cuando mi hija tenía apenas 13 meses, mi madre la tomó bajo su cuidado porque yo no podía seguir adelante. Me siento como si hubiera fallado como madre, como si no hubiera estado lo suficiente para ella. Me quedé muy afectada por todo, tanto que necesitaba ayuda, apoyo, consejos, pero

nadie estuvo allí para mí. En medio de todo eso, perdí mi trabajo y con la liquidación que recibí, solo pude pagar algunas deudas que teníamos pendientes. Él trabajaba también pero no le alcanzaba el dinero, no entraba a casa todo lo que él ganaba. Al final, por mi estado emocional y de salud, me quedé sin empleo y con una gran incertidumbre sobre cómo seguir adelante.

Fue un proceso doloroso y lleno de miedo, pero también de determinación. **Lo dejé todo y me marché con mi hija** a Costa Rica a buscar trabajo, y me fui... pero incluso estando lejos, él seguía buscándome, rogándome que lo perdonara, que volviera con él. **Él me siguió y no paró hasta encontrarme.** Me hizo creer que había cambiado y acepté retomar la relación, aunque luego, con el tiempo, me di cuenta de que había sido un error. Recuerdo claramente el día en que él me amenazó, fue la última vez...eso sí. Era de noche cuando, después de haber bebido, me amenazó de muerte. Me acusó de cosas terribles, diciendo que había estado con otros hombres todo este tiempo. Fue entonces cuando me di cuenta de que estaba en peligro real. En



Costa Rica, llamé a la policía. Estaba aterrorizada, pero sabía que no tenía otra opción. Afortunadamente, en Costa Rica la OIJ como le dicen allí, escuchan a las mujeres cuando se trata de violencia doméstica. La policía llegó rápidamente, lo arrestaron y me ayudaron a conseguir una orden de alejamiento para protegerme a mí y a mi hija.

Esa experiencia fue devastadora, pero también fue un momento de claridad. Me di cuenta de que no podía seguir viviendo así, de que tenía que proteger a mi hija y a mí misma, y fue en ese momento cuando supe que necesitaba alejarme de él definitivamente. Ese día supe que no podía seguir viviendo así, que no podía permitir que mi hija creciera en un entorno de miedo constante, ni que mi estado de salud mental y física se deteriorara aún más. Decidí que era momento de buscar un lugar donde pudiéramos estar seguras, donde ella pudiera tener una infancia diferente a la mía y donde yo pudiera recuperar mi salud, y el sitio, no era Nicaragua. La vida en mi país era así, sin mucho que hacer, solo pasar el día y tratar de encontrar algo de comida. Buscar

trabajo no era suficiente para mantenernos, y por eso muchas personas como yo optan por emigrar, porque parece que no hay otra salida. En mi país, si una quiere emprender o montar un negocio, es prácticamente imposible. Nadie te presta dinero si no tienes algo que ofrecer como garantía, como la escritura de una casa, y cumplir con esos requisitos es extremadamente difícil para personas como yo. Es un obstáculo tras otro, y al final, es casi como si el sistema estuviera diseñado para mantenernos atrapados en la pobreza. Hay cosas que extraño de mi país, claro, como la gastronomía. La comida de allá es deliciosa, y aunque aquí intento adaptarme a lo que hay, no es lo mismo. A veces, extraño esos sabores que son tan nuestros. Sin embargo, también sabía que no tenía otra opción. Mi futuro en Nicaragua se veía oscuro, sin posibilidades de mejora, atrapada en un entorno pobre y violento del que difícilmente podría escapar. Cada vez que miraba a mi hija, me daba cuenta de que tenía que hacer algo, que no podía condenarla a vivir la misma vida que yo había tenido, especialmente después de haber experimentado todos esos episodios de violencia.

## Es un obstáculo tras otro, y al final, es casi como si el sistema estuviera diseñado para mantenernos atrapados en la pobreza.

Mis relaciones familiares se vieron profundamente afectadas por mi decisión. Aunque mi madre y mis hermanos entendían mi situación, no todos apoyaban la idea de que me fuera tan lejos. Algunos temían por mi seguridad, otros no comprendían por qué tenía que irme tan lejos para buscar una vida mejor. Fue un proceso doloroso, tener que explicarles que lo hacía por el bien de mi hija y por mí, que necesitaba encontrar un lugar donde pudiéramos estar a salvo y donde pudiera sanar con todo lo que había vivido.

Mi hermana, que había ahorrado algo de dinero, me ofreció ayuda para ir a Estados Unidos, para empezar de nuevo. No tenía casa, ni un lugar seguro para mi hija, que ya estaba creciendo y a punto de empezar la escuela. Esa oferta me dio algo de esperanza, una posibilidad de escapar de ese infierno, así que decidí aceptar su ayuda.

El viaje hacia un nuevo comienzo fue largo y lleno de desafíos. Decidí dirigirme hacia el norte, hacia un lugar donde esperaba encontrar seguridad y una nueva vida, por aquello que dicen cruzar a Estados Unidos. El camino me llevó a Tecún Umán, una

ciudad en la frontera de Guatemala, donde encontré este sitio, la Casa del Migrante. Fue allí donde pude encontrar refugio temporal y, por primera vez en mucho tiempo, un poco de paz. **La Casa del Migrante fue un lugar de respiro en medio de la tormenta, un lugar donde conocí a otras personas que, al igual que yo, buscaban una vida mejor.** Aunque las condiciones eran difíciles, saber que no estaba sola me dio la fuerza necesaria para seguir adelante.

A lo largo de mi vida, he experimentado varias formas de violencia machista que han dejado una marca profunda en mi ser. Crecí en un entorno donde el maltrato era algo común y, tristemente, algo que muchas mujeres como yo llegamos a aceptar como parte de nuestra realidad. Desde muy joven, fui testigo del sufrimiento de mi madre, quien soportaba en silencio los abusos de mi padre. Como muchas mujeres de mi comunidad, ella no veía una salida y, en muchos sentidos, yo seguí sus pasos.

Mi propia relación estuvo marcada por la violencia desde el principio. Los primeros signos eran pequeñas palabras o gestos que

## Para mí, recibir y dar apoyo a otras mujeres es un acto de resistencia y solidaridad.

al principio ignoré, pero que con el tiempo se transformaron en agresiones físicas y maltrato físico y todo lo que eso conllevó. Diez años viví bajo el control de un hombre que parecía disfrutar viendo cómo se apagaba mi espíritu...pero todo cambió cuando nació mi hija. Fue en ese momento cuando algo dentro de mí despertó. No podía permitir que mi hija creciera en un ambiente de miedo y dolor, y esa determinación fue lo que me llevó a tomar la decisión de migrar. No sé cómo me enredé tanto en esta situación, **aguantando tanto por mantener la idea de una familia que al final era una mentira.**

Estas experiencias de violencia han tenido un impacto profundo en mi vida y en mi salud. Durante años, viví con miedo constante, con la ansiedad de no saber cuándo vendría el próximo ataque. Ese miedo, combinado con la depresión que llevaba tras el parto, dejó cicatrices que, incluso ahora, todavía estoy sanando. Es triste reconocer que, en parte, siento que también soy culpable por haberme quedado tanto tiempo en esa relación. A veces pienso que fui débil, que no tuve la fuerza para romper definitivamente con él, pero es difícil cuando tienes un corazón que

siente compasión, incluso por alguien que te ha hecho tanto daño. Tal vez por eso he caído en depresión tantas veces, porque a pesar de todo, me cuesta ser dura.

Sin embargo, también he aprendido a enfrentar estas situaciones con valentía. Antes, solía verme a mí misma como alguien débil, atrapada en una vida sin opciones. Pero ahora, me doy cuenta de que esas experiencias, aunque dolorosas, me han dado una fuerza interior que nunca supe que tenía. **La vida me enseñó a levantarme, a encontrar mi voz y a usarla para proteger a mi hija y a mí misma.**

El concepto de “empoderamiento” ha adquirido un significado muy profundo para mí. Para mí, empoderarse significa reconocerte, tomar control de tu vida y decidir por ti misma el rumbo que quieres tomar, independientemente de las circunstancias. Es un proceso constante, un recordatorio diario de que merezco vivir en paz, con dignidad y sin miedo. Esta fuerza personal no es algo que siempre tuve, sino algo que fui construyendo poco a poco, con cada pequeño paso que di para liberarme de lo que estaba viviendo.



Durante estos 3 meses que llevo viajando, he encontrado personas que me han apoyado de maneras que nunca imaginé posibles. Desde la mujer que me ofreció refugio durante mis primeros días en un nuevo país, hasta las organizaciones que me brindaron ayuda emocional, cada acto de bondad y solidaridad ha sido un rayo de esperanza en medio de la oscuridad.

Uno de los apoyos más significativos que he recibido en este tiempo es encontrar a otras mujeres que, al igual que yo, han dejado todo atrás en busca de una vida mejor. Compartir nuestras historias y apoyarnos mutuamente ha sido una experiencia increíblemente poderosa. **Para mí, recibir y dar apoyo a otras mujeres es un acto de resistencia y solidaridad.** Sé lo que es sentirse sola, asustada y atrapada, y por eso es tan importante para mí estar ahí para otras mujeres que están pasando por lo mismo. No se trata solo de compartir el dolor, sino de ayudarnos a encontrar la fuerza para seguir adelante, para sanar y para construir una vida mejor, libre de violencia. Apoyar a otras mujeres es una manera de devolver lo que he recibido y de

asegurarme de que ninguna de nosotras tenga que enfrentar estos desafíos sola.

Mis experiencias han cambiado mi visión de mí misma y del mundo de maneras profundas. Antes, solía ver el mundo como un lugar hostil, lleno de peligros que no podía evitar. Ahora, lo veo como un lugar complejo, sí, pero también lleno de oportunidades para quienes están dispuestos a buscarlas. He aprendido a no subestimarme, a creer en mi capacidad para adaptarme y prosperar, incluso en las circunstancias más difíciles. Esto no significa que no tenga miedo, sino que he aprendido a no dejar que el miedo me paralice.

Ahora, mi objetivo es claro: quiero llegar a Estados Unidos. Quiero una vida mejor para mi hija y para mí, lejos del dolor con el que viví, aunque si recibiera asilo en otro país, no dudaría en quedarme. Necesito ayuda para reconstruir mi vida y, si pudiera, me gustaría quedarme en Estados Unidos y dejar todo esto atrás de una vez por todas. Pero el camino no es fácil. Debo mucho dinero, estoy agotada, y lo único que me



mantiene en pie es la esperanza de encontrar un futuro mejor.

Mirando hacia el futuro, mis esperanzas son simples pero poderosas. Deseo para mí y para mi hija una vida tranquila, llena de amor y oportunidades. Quiero que ella crezca sabiendo que es fuerte, capaz y digna de todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer. En un futuro ideal, me imagino vivir en un piso sencillo, trabajando en algo que me guste, como la cocina y viendo a mi hija convertirse en la mujer que está destinada a ser.

Mi mayor deseo es que ninguna otra mujer tenga que pasar por lo que yo pasé. Si hay algo que puedo compartir con otras mujeres en situaciones similares, es que nunca es demasiado tarde para cambiar tu vida. No importa cuán oscuro parezca el camino, siempre hay una manera de salir adelante. Es fundamental buscar apoyo, no aislarse, y recordar que merecemos vivir una vida libre de violencia y miedo.

Para las generaciones futuras de mujeres en mi familia y comunidad, mi esperanza es que crezcan en un mundo donde se valore

su dignidad y se respeten sus derechos. Quiero que tengan acceso a educación, a oportunidades de desarrollo y que nunca sientan que su único valor reside en lo que otros piensen de ellas. Quiero que sean mujeres fuertes, empoderadas, y que vivan en un mundo que les permita ser todo lo que deseen ser.

Compartir mi historia contigo ha sido un proceso profundo y reflexivo. Al principio, sentí un poco de incertidumbre, porque abrirse sobre experiencias tan personales no es fácil, especialmente cuando han sido tan dolorosas. Pero al mismo tiempo, me he dado cuenta de lo importante que es hablar de esto, no solo para mi propia sanación, sino para ayudar a otras mujeres que puedan estar pasando por algo similar. Me parece importante que mi historia se use para sensibilizar a la sociedad sobre estos temas. Quiero que la gente sepa lo que realmente sucede, que comprendan el impacto y el desafío que representa empezar de nuevo en un nuevo lugar.

**Al compartir mi historia, espero que la sociedad comience a ver a las personas**



**como yo no solo como víctimas,  
sino como seres humanos que han  
demostrado una tremenda resiliencia.**

Quiero que las personas comprendan que no estamos definidas por lo que nos sucedió, sino por lo que hemos logrado a pesar de ello. Creo que lo que más me gustaría que las personas supieran sobre mi historia es que no importa cuán oscuro sea el momento que estés viviendo, siempre hay una luz al final del túnel. No es fácil, y el camino es largo, pero es posible salir adelante. Quiero que las personas sepan que las mujeres que han sufrido violencia no son simplemente víctimas; somos sobrevivientes, somos luchadoras. Y lo más importante, merecemos vivir sin miedo y con la dignidad que se nos debe por derecho.

Al final del día, lo que realmente me ha acompañado en este camino es mi fe. Mi Diosito, como yo lo llamo, es lo único que me ha dado fuerza para seguir adelante. En cada momento difícil, en cada paso, siempre he contado con Dios. Aunque no lo pueda ver, sé que está ahí, guiándome y dándome el valor que necesito. Por eso, cuando pienso

en qué ha sido mi soporte durante todo este tiempo, es mi fe en Dios lo que me ha mantenido firme.

Para mí, escribir “Mi Padre Celestial, mi Dios” en un papel, representa todo lo que me ha acompañado en esta travesía. Es lo que siempre llevo en mi corazón y lo que me da la fuerza para seguir adelante. No importa lo difícil que sea el camino, mientras tenga a Dios conmigo, siento que puedo superar cualquier cosa.



Escucha la  
historia de Rosa

# Brenda, Guatemala



Mi nombre es Brenda, tengo 45 años y esta es mi historia. Crecí en un pequeño pueblo rural de Guatemala, en una familia numerosa. Soy la mayor de cinco hermanos, dos varones y tres mujeres. Desde pequeña, tuve que asumir muchas responsabilidades en la casa, ayudando a mi madre con las tareas del hogar y cuidando a mis hermanos. Como era la mayor, desde que tengo memoria me decían que debía cuidar de los demás. Mi infancia fue sencilla, pero también marcada por la falta de oportunidades.



**Nunca tuve la oportunidad de estudiar ni aprender un oficio, ya que mi familia no tenía los recursos para enviarnos a la escuela.** Mi vida, como la de muchas mujeres en mi situación, estaba destinada a girar en torno al hogar y a la familia.

A los 15 años, conocí a mi primer marido. En ese momento, él tenía 23 años. A esa edad, sin experiencia ni educación, no tenía muchas opciones ni entendía realmente lo que significaba el amor o el matrimonio. En mi mente de adolescente, creía que casarme era mi única salida para dejar de atender a mis hermanos y ser independiente. Como muchas chicas de mi pueblo, pensaba que el matrimonio era el camino lógico para salir de la casa de mis padres y tener un futuro. Mi primer marido era un hombre mayor y, aunque no lo conocía bien, me parecía una opción segura. Nos casamos y pronto me mudé a vivir con él y su familia.

Los primeros meses de casados fueron relativamente tranquilos. Vivíamos con sus padres, y él trabajaba en lo que podía para ayudar a traer algo de dinero para la casa. Yo, por mi parte, asumía las tareas del casa,

ayudaba a mi suegra y me acostumbré a la rutina diaria. No fue una vida fácil, pero al menos estaba lejos de las exigencias de mi familia. Con el tiempo, él consiguió un trabajo estable y nos mudamos a un pequeño departamento, un lugar modesto pero nuestro. Fue allí donde nacieron mis cinco hijos. El primero llegó cuando yo tenía 16 años, y a los 26 ya era madre de cinco niños.

**La vida de casada no fue lo que había imaginado.** Al principio, mi marido era cariñoso y amable, pero todo cambió durante mi primer embarazo. Recuerdo claramente la primera vez que me golpeó. Fue por una discusión trivial, una tontería que se salió de control. Me gritó y, antes de que pudiera reaccionar, me empujó contra la pared. Sentí una mezcla de miedo y confusión. Estaba embarazada, asustada y sin saber qué hacer. Al día siguiente, él se disculpó. Me dijo que nunca volvería a suceder, que había sido un error, y yo, ingenua y deseosa de creerle, lo perdoné. Pensaba que sería un incidente aislado, pero estaba muy equivocada.

Con el paso del tiempo, los episodios de violencia se volvieron más frecuentes. A



veces era por cosas pequeñas, como no tener la cena lista a tiempo, y otras veces, simplemente porque él llegaba borracho y de mal humor. Recuerdo una ocasión en particular, cuando rompió todos los platos de la mesa porque no le gustó la comida que había preparado. En otra ocasión, me golpeó a mí y a nuestro hijo mayor, que entonces tenía solo cuatro años. La violencia física y emocional se convirtió en una constante en mi vida. Él me insultaba constantemente, diciéndome que no servía para nada más que para cuidar la casa y a los niños. Me hacía sentir inútil, y con el tiempo, comencé a creer que tal vez tenía razón.

Durante esos años, pensé en muchas ocasiones en dejarlo, pero siempre me encontraba atrapada en el mismo ciclo. **Él me pedía perdón, me decía que cambiaría, y yo, llena de esperanzas vacías, lo perdonaba.** No sé si fue por mi juventud, por mi ignorancia o porque no veía otra salida, pero siempre lo perdonaba. Así vivimos durante más de 10 años. Cada vez que intentaba dejarlo, él me buscaba, me suplicaba que volviera, prometiendo que esta vez sería diferente. Pero nunca lo fue.

Finalmente, después de muchos años de abuso, decidí demandarlo. Ya no podía soportar más el dolor, ni físico ni emocional. Cuando lo demandé, el gobierno de Guatemala me concedió una vivienda para mí y mis cinco hijos. Por primera vez en mucho tiempo, sentí que tenía un lugar donde podía estar segura, lejos de los golpes y las amenazas. Sin embargo, aunque había escapado físicamente de mi exmarido, su control emocional sobre mí y sobre mis hijos seguía presente. Él manipulaba a los niños, especialmente a los mayores, tratando de ganárselos para que estuvieran de su lado. Yo, mientras tanto, luchaba por mantener a mi familia unida, aunque las amenazas y los chantajes de mi exmarido no cesaban.

A medida que mis hijos crecían, algunos de ellos comenzaron a independizarse. Los mayores se fueron buscando su propio camino, lo que me dio algo de alivio.

Sin embargo, **la sombra de mi exmarido siempre estaba presente, acechando en cada rincón de mi vida.** A pesar de tener la seguridad de una nueva casa, vivía con el miedo constante de que él pudiera aparecer



en cualquier momento. Sentía que, aunque había logrado liberarme de él físicamente, seguía atrapada emocionalmente. Las visitas esporádicas a los niños se convirtieron en una oportunidad para seguir manipulándolos, especialmente a los mayores, quienes comenzaban a ponerse de su lado. Mi lucha ya no era solo por mantener a mi familia unida, sino también por protegerlos de la influencia de su propio padre.

Fue durante esta época cuando conocí a Carlos. Él trabajaba en un negocio familiar al lado de la casa, y su presencia en mi vida fue un regalo. Al principio, solo éramos vecinos que intercambiaban palabras amables. Carlos era todo lo contrario a lo que había vivido con mi exmarido: era atento, siempre dispuesto a ayudar y, sobre todo, me trataba con respeto. Nunca había sentido esa clase de comprensión, ni siquiera sabía que una relación así era posible. Poco a poco, nuestra amistad fue creciendo y, por primera vez en mucho tiempo, me sentí escuchada.

Carlos también tenía su propio compromiso, estaba prometido con otra mujer, lo cual complicaba las cosas. Ambos sabíamos que

nuestra relación no era posible, y eso me generaba una mezcla de culpa y confusión. Sin embargo, su empatía y la forma en que se preocupaba por mí me hacían sentir segura, algo que no había sentido en años. A pesar de nuestras reservas, nuestra relación se fue convirtiendo en algo más profundo, y un día, supe que estaba embarazada.

El embarazo fue un momento agri dulce. Estaba feliz, pero también sabía que la situación era extremadamente complicada. Carlos aún vivía con su prometida, y aunque él siempre estuvo dispuesto a apoyarme, no podíamos ser una familia en el sentido tradicional. Para evitar más conflictos, permití que mi exmarido pusiera su apellido a la niña, ya que legalmente seguía casada con él. Sabía que eso era un error, pero en ese momento me sentí atrapada, sin saber cómo proceder.

Cuando mi exmarido descubrió la verdad, todo explotó. Lleno de rabia y celos, reveló a la prometida de Carlos que la niña no era suya, sino de él. Esto desató una serie de eventos violentos que culminaron en un ataque en mi propia casa. Una noche, mientras dormía, un grupo de hombres



enviados por la familia de la prometida de Carlos irrumpieron en mi hogar. Me atacaron brutalmente, dejándome al borde de la muerte. Pasé semanas en el hospital, luchando por mi vida, mientras las amenazas paraban. Recibía llamadas constantes, diciéndome que la próxima vez no fallarían, que terminarían lo que habían empezado.

Después de ese ataque, Carlos decidió dejar a su prometida y estar conmigo y nuestra hija. Fue una decisión valiente, pero también trajo más problemas. La familia de Carlos no aceptó la relación y comenzó a acosarnos, haciendo nuestra vida un infierno. Nos vimos obligados a huir de la ciudad y mudarnos a Mazatenango, esperando que al alejarnos de nuestros problemas, pudiéramos encontrar algo de paz.

En Mazatenango, vivía mi hijo mayor, Miguelito, pero nuestra relación estaba rota. Desde hacía años, él había tomado partido por su padre, influenciado por la manipulación de mi exmarido. No tenía mucho contacto con él, y aunque me dolía esa distancia, sabía que era algo que no podía controlar. Un día, mientras estaba en

casa con mi hija pequeña, escuché un golpe fuerte en la puerta. Al abrir, me encontré con mi exmarido, acompañado de la policía y un abogado. En un acto de venganza, había utilizado la ley para quitarme a mi hija. Argumentó que, legalmente, la niña era suya porque llevaba su apellido. Aunque todos sabían que la niña no era biológicamente suya, la ley estaba de su lado. Traté de razonar con ellos, explicarles que mi hija corría peligro, pero nadie me escuchó. El abogado me mostró documentos que supuestamente respaldaban su reclamación, y me advirtieron que si me oponía, me arrestarían.

Esa fue, sin duda, la peor noche de mi vida. **Con lágrimas en los ojos y el corazón destrozado, tuve que entregar a mi hija a mi exmarido, sabiendo que lo hacía por pura venganza.** Sabía que no la cuidaría bien, que estaba en peligro. El dolor de perderla de esa manera es algo que nunca podré superar.

Después de perder a mi hija, supe que no podíamos quedarnos en Mazatenango. La familia de Carlos nos estaba buscando y mi vida corría peligro. Decidimos huir hacia la frontera de Guatemala con México,



esperando encontrar un lugar donde estar a salvo, lejos de la venganza de mi exmarido y de la familia de Carlos.

La travesía hacia la frontera fue agotadora, tanto física como emocionalmente. Nos movíamos principalmente de noche, para evitar ser detectados, y durante el día buscábamos refugio en iglesias o en la casa de alguna persona que nos ayudara. **No llevábamos muchas pertenencias, solo lo indispensable, y cada paso que dábamos estaba lleno de incertidumbre. A medida que nos acercábamos a la frontera, el miedo de ser encontrados aumentaba.**

Una noche, mientras descansábamos en una pequeña iglesia en el pueblo de El Tumbador, conocimos a un grupo de personas que también iban hacia México. Ellos nos hablaron de “La Casa del Migrante” en Tecún Umán, un lugar donde podríamos recibir ayuda. Decidimos que ese sería nuestro próximo destino. Nuestra idea inicial era cruzar la frontera por el Puente Talismán, pero las palabras de esas personas nos convencieron de buscar refugio en la casa del migrante.

Al llegar a Tecún Umán, fuimos recibidos en “La Casa del Migrante”. Aunque no era un lugar lujoso, era un respiro en medio de tanta angustia. Nos dieron comida, un lugar donde dormir y, sobre todo, nos brindaron seguridad. Fue la primera vez en mucho tiempo que pude dormir sin miedo de que alguien viniera a atacarnos. Allí conocimos a otras familias que también huían de la violencia, cada una con su propia historia de dolor y lucha. Aunque nuestras circunstancias eran diferentes, todos compartíamos el mismo deseo: encontrar un lugar seguro para nuestras familias.

En “La Casa del Migrante” también recibimos ayuda de Médicos Sin Fronteras, quienes nos orientaron legalmente sobre cómo proceder para intentar recuperar a mi hija. Nos dijeron que el proceso sería largo y que probablemente tendríamos que esperar varios meses para que nuestra situación se resolviera. Mientras tanto, solo podíamos quedarnos en la casa por unos días, ya que el lugar estaba lleno y no había espacio para todos los que llegaban.

No llevábamos muchas pertenencias, solo lo indispensable, y cada paso que dábamos estaba lleno de incertidumbre. A medida que nos acercábamos a la frontera, el miedo de ser encontrados aumentaba.

Carlos intentó buscar trabajo en varias ocasiones. Ambos sabíamos que, sin un empleo, sería imposible alquilar un lugar y comenzar una nueva vida. Yo también intenté buscar trabajo, pero sin papeles ni

referencias, nadie nos daba una oportunidad. Esto generó mucha tensión entre nosotros. A pesar de que Carlos siempre había sido mi apoyo, la frustración de no poder salir adelante lo estaba agobiando. Un día, tuvimos una discusión muy fuerte. Él se sentía impotente y culpable por nuestra situación, mientras que yo me sentía desesperada por la pérdida de nuestra hija.

Cada día en Tecún Umán era una lucha contra la incertidumbre. No sabíamos cuánto tiempo más podríamos aguantar sin un lugar donde vivir, sin trabajo y sin ninguna garantía de que las cosas mejorarían. Mi mayor temor era que, si no lográbamos resolver nuestra situación legal, nunca podría recuperar a mi hija.

Mi sueño, desde el momento en que salimos, siempre ha sido encontrar un lugar seguro para mí y poder traer a mi hija. Quiero recuperar a mi hija y darle la vida que merece, lejos de la violencia y del miedo. También sueño con construir una vida junto a Carlos, una vida en paz, donde podamos trabajar y salir adelante como una familia.



Quiero que mi historia se conozca porque, como muchas mujeres, he vivido atrapada en una relación con violencia durante años. Aunque he escapado físicamente de mi exmarido, sigo luchando contra las cicatrices que dejó en mí. **Mi vida ha sido una batalla constante, pero quiero que otras mujeres que han pasado por lo mismo sepan que no están solas, que es posible salir adelante, aunque el camino sea largo y difícil.**

Hoy, me encuentro en una situación desesperada, pero no pierdo la esperanza. Sé que el camino será largo, pero sigo adelante porque quiero recuperar a mi hija y darle una vida mejor. Porque el amor hacia los hijos, no tiene fronteras. Quiero que ella crezca en un lugar donde no tenga que vivir con el miedo que yo he vivido. Quiero que sepa que, a pesar de todo, su madre luchó por ella, y que nunca la dejé sola, incluso en los momentos más oscuros como este, en el que nos separan muchos kilómetros. Porque el amor hacia mi hija, no tiene fronteras.



Escucha la historia de Brenda

# Samantha, Venezuela

A woman with dark hair tied in a bun is seen from behind, looking at a display board with a grid of photos. The background is slightly blurred, showing a colorful wall and a framed display board with a grid of small photos.

Mi nombre es Samantha y tengo 18 años. Nací en Venezuela, pero a los 10 años me mudé a Colombia, donde crecí hasta hace poco más de un mes, cuando decidí emprender el viaje que me ha traído hasta aquí. No estaba sola, me acompañaban mi pareja y mi bebé. Nuestro destino final es Estados Unidos, un lugar donde espero que podamos tener una vida mejor.

## Siempre he estado buscando una salida, una forma de escapar del círculo de violencia y sufrimiento en el que crecí.

En Colombia, la vida era dura. Vivíamos los tres juntos, pero antes de conocer a mi pareja, estaba con mi mamá, mi padrastro y mi hermanita. La situación económica era insoportable. A veces teníamos para pagar la renta, pero entonces no había para comer. Si había comida, no había dinero para la renta. Cuando nació mi bebé, todo se volvió más difícil. Me sentía atrapada, viendo cómo luchábamos día tras día sin poder ofrecerle una vida digna. Así que, **a pesar del miedo, decidí que tenía que salir de Colombia, aunque eso significara dejar atrás el único lugar que había conocido.**

Antes de tomar la decisión de emigrar, mi vida en Colombia tampoco fue fácil. Crecí en un hogar hostil. Mi padrastro era violento, y cuando era pequeña me maltrataba. A los 13 años, ya no pude soportarlo más y me fui de casa con un hombre que me ofreció un lugar donde quedarme. Pensé que estaría a salvo, pero resultó ser otra pesadilla. Ese hombre también me maltrataba, y llegué a un punto en que la desesperación me hizo intentar quitarme la vida varias veces. Nadie en mi familia sabía por lo que estaba pasando.

Uno de los recuerdos más dolorosos que tengo es de cuando tenía 7 años. Un hombre cercano a mi familia me tocó de una manera que no comprendía en ese momento, pero que ahora sé que estuvo mal. Le conté a mi mamá, y aunque me creyó, no hizo nada al respecto. Ese evento marcó el comienzo de una serie de experiencias traumáticas que han dejado cicatrices profundas en mi vida.

A lo largo de mi vida, **siempre he estado buscando una salida, una forma de escapar del círculo de violencia y sufrimiento en el que crecí.** Mi mamá también tuvo su propia historia de dolor, y

## En la selva del Darién, nos enfrentamos a lo peor. Nos robaron todo, y lo más traumático fue ver morir a personas frente a nosotros

aunque a veces me maltrataba, entiendo que ella también estaba luchando con sus propios demonios. Sin embargo, quería alejarme de todo eso, empezar de nuevo en un lugar donde pudiera encontrar paz y estabilidad para mí y para mi hija.

Uno de los pocos momentos de verdadera felicidad que recuerdo fue cuando nació mi bebé. Ese instante en que la tuve en mis brazos, tan pequeña y cálida, fue el momento más hermoso de mi vida. Ella es mi esperanza, mi razón para seguir adelante, a pesar de todo lo que hemos pasado.

Recuerdo que ese día fue particularmente difícil, uno que nunca podré olvidar. Cuando era muy pequeña, solo tenía seis años, vi morir a mi hermano mayor. Murió en Venezuela, y lo asesinaron con treinta balas. Vi su cuerpo en el suelo, y aunque era tan solo una niña, esa imagen quedó grabada en mi mente para siempre. Fue el peor momento de mi vida. Quizás, fue ese dolor, esa tragedia, lo que empujó a mi familia a dejar Venezuela y mudarse a Colombia. Mi mamá no podía soportar estar en el lugar donde su hijo fue asesinado.

Años más tarde, cuando ya era adulta y tenía mi propia hija, me encontré tomando una decisión similar a la de mi madre. Decidí que era hora de irme. No solo era por la situación económica, que ya era bastante mala, sino también porque quería dejar atrás todo el dolor y la violencia que había vivido.

El camino ha sido extremadamente difícil. Hemos pasado hambre, y ha habido noches en que mi hija se ha ido a dormir con el estómago vacío. Dormimos en la calle, mojándonos bajo la lluvia, sufriendo humillaciones y violencia, mucha violencia. **En la selva del Darién, nos enfrentamos a lo peor. Nos robaron todo, y lo más traumático fue ver morir a personas frente a nosotros**, asesinadas por hombres sin escrúpulos. Sobrevivimos, pero las imágenes de lo que vivimos allí están grabadas en mi mente.

Cuando decidí marcharme con mi bebé, me acompañó mi pareja de ese momento. En él encontré un verdadero compañero de vida, alguien que ha sido mi bastón, tanto para mí como para mi bebé. Aunque él no es el padre biológico de mi hija, ha asumido ese rol con



todo el corazón. Le convencí para que nos fuéramos, aunque al principio le daba miedo. Le decía que estaríamos mejor en otro lugar, y finalmente aceptó. A los pocos días, ya estábamos en camino.

La decisión final de marcharnos llegó cuando mi pareja perdió su trabajo. Estábamos ya en una situación precaria, vendiendo lo poco que teníamos para sobrevivir. Vendimos nuestra cama, el televisor, la cocina, la nevera... todo lo que podíamos. Con ese dinero, alquilamos algo más pequeño y reunimos lo que pudimos para empezar nuestro viaje.

Trabajábamos como podíamos, en lo que fuera. Yo limpiaba casas, lavaba platos en restaurantes, hacía cualquier cosa para ganar algo de dinero. No era fácil, pero tenía que hacerlo para mantener a mi hija. En Colombia, siempre se puede encontrar algún trabajo si sales con ánimo y preguntas. Hacía de todo, desde vender ropa hasta cargar mercancía, lo que fuera necesario para sobrevivir.

Hubo momentos en los que me arrepentí profundamente de haber tomado esa decisión. Ver a mi hija pasar hambre, dormir

en la calle bajo la lluvia, y presenciar la muerte de tantas personas en la selva, me hizo dudar de si había hecho lo correcto. Pero ahora, en los momentos más tranquilos, siento que tengo que seguir adelante por ella. **Aunque el camino es difícil y peligroso, no me queda otra opción.**

Me preguntaron por qué no dejé a mi hija en Colombia y fui a buscar una vida mejor para luego traerla conmigo. No podía hacerlo. No quería que creciera lejos de mí, que olvidara quién era su mamá. Quería estar a su lado en sus buenos y malos momentos. Mi mamá me ofreció cuidarla, y sé que lo habría hecho bien, pero no es lo mismo. Necesitaba tenerla conmigo, protegerla, asegurarme de que nada ni nadie la lastimara como me lastimaron a mí.

A veces me pregunto qué habría pasado si no hubiera decidido emigrar. Tal vez habría seguido en la región, donde estaba empezando a leer la Biblia y a encontrar algo de paz en medio del caos. **Pero ahora estoy aquí, en medio de este viaje incierto, esperando que todo este sacrificio valga la pena y que algún día mi hija pueda tener una vida mejor.**



Recuerdo que cuando me preguntaron si creía que la religión podía ser una herramienta para estar mejor, no dudé en responder que sí. A veces siento que refugiarme en la Biblia, en la casa de Dios, me da un poco de paz, un respiro en medio de tanto caos. Y sigo pensando así. Quiero llegar a Estados Unidos y seguir aprendiendo más, fortaleciendo mi fe.

Hemos hablado mucho sobre las experiencias de violencia que he vivido, desde los abusos que sufrí cuando era pequeña hasta la violencia física que ejerció mi padrastro sobre mí. Pero esa violencia no solo me afectó a mí; era algo que estaba presente en mi entorno, en mi familia, en mis amistades. En Colombia, donde vivía, los hombres suelen ser muy machistas, creen que tienen derecho a maltratar a las mujeres solo por serlo. Conozco muchos casos, como el de una amiga que vivía al lado de mí. Su pareja la maltrataba constantemente, no la dejaba tomar decisiones, ni salir de casa, ni siquiera usar el teléfono. Incluso llegó a violarla. Eso es algo común en mi país.

A pesar de todo, con la pareja que tengo ahora es diferente. Me siento segura con él.

Me prometí a mí misma que no volvería a estar con un hombre violento, y he cumplido esa promesa. Quiero que mi hija crezca en un ambiente sano, lejos de la violencia que yo viví.

Sé que muchas veces, **cuando venimos de entornos violentos, tendemos a buscar relaciones que repiten esos patrones, pero he intentado romper ese ciclo.** Mi primera pareja, con quien tuve a mi bebé, fue una persona que me hizo mucho daño. Me refugié en él pensando que me protegería, pero solo me llevó a sufrir más. Eso me traumatizó, me hizo sentir que la vida no valía la pena. Llegué a pensar en quitarme la vida varias veces, preguntándome por qué me pasaban tantas cosas malas, qué había hecho yo para merecer tanto sufrimiento.

He aprendido, sin embargo, que no estoy sola en estos pensamientos. Muchas niñas que han pasado por lo que yo pasé tienen los mismos sentimientos. Y llega un punto en la vida en el que necesitas darle la vuelta a todo, convertir ese dolor en algo que te haga más fuerte. Para mí, ese momento llegó cuando tuve a mi hija. Aunque a veces



siento que no puedo más, ella es mi mayor motivación para seguir adelante. Quiero que tenga una vida mejor, y eso me da fuerzas para continuar.

Sin embargo, reconozco que soy muy inestable emocionalmente. A veces me siento fuerte, capaz de superar cualquier cosa, pero otras veces me siento muy débil, como si la vida no tuviera sentido. Sé que necesito ayuda, alguien que me ayude a superar todo lo que he pasado y a encontrar paz. Quiero poder decir que estoy bien, pero aún no puedo hacerlo. Todavía lucho con esos recuerdos, con la ansiedad y la depresión.

Sé que parte de esa ayuda tiene que venir de mí misma. Tengo que poner de mi parte para salir adelante, para construir esa coraza que me proteja de todo lo malo. Quiero sentirme bien conmigo misma, llena de vida. Pero sé que no es fácil, y a veces siento que estoy viviendo solo por vivir.

Lo que me impulsa a seguir adelante es mi hija. Ella es mi razón para luchar cada día. Pero también sé que, para poder cuidarla bien, tengo que cuidarme a mí misma. Si

yo no estoy bien, ella tampoco lo estará. Y aunque a veces siento que mi felicidad depende de la suya, sé que es al revés: mi bienestar influye en el suyo.

**Lucho por mí, por ella, y por la vida que quiero construir para ambas.** Aunque el camino es difícil, sé que tengo la fuerza para seguir adelante. Y aunque a veces me siento perdida, sé que estoy en el camino correcto, porque lo hago por el amor que siento por mi hija y por mí misma.

A lo largo del viaje, el trayecto hacia Tecún Umán fue uno de los más duros. Caminamos días enteros sin rumbo claro, agotados física y emocionalmente. Al llegar, lo único que nos sostenía era la esperanza de que encontraríamos refugio y apoyo.

**Al llegar a la casa del migrante en Tecún Umán, sentí un alivio profundo, como si por fin pudiéramos descansar y recobrar fuerzas para continuar. Nos recibieron con lo poco que tenían, pero nos brindaron lo más importante: seguridad y un techo donde pasar la noche.** Allí, aunque nuestras necesidades aún eran muchas, pude ver a otras familias que compartían nuestro dolor y



nuestras esperanzas. Fue un momento de descanso en medio de la incertidumbre, pero sabíamos que aún teníamos un largo camino por recorrer.

En el transcurso de mi travesía hacia un futuro incierto, he sido testigo de horrores inimaginables. Vi a mujeres siendo abusadas en la selva, situaciones tan desgarradoras que parten el corazón. Agradezco a Dios que ni a mí ni a mi hija nos tocó vivir eso directamente, pero el saber que otras mujeres pasaron por algo tan terrible es simplemente horroroso.

En la selva de Panamá, los llamados “indios” que la habitan, nos robaban todo lo que teníamos. Si te atreves a decirles que no tienes dinero, y ellos encuentran, aunque sea un dólar, te matan sin pensarlo dos veces. Lo que vi allí me marcó profundamente. Recuerdo a una mujer que viajaba con nosotros, a quien le exigieron dinero, y cuando no pudo entregarlo, esos hombres empezaron a desvestirla. Encontraron el dinero escondido entre las pertenencias de sus hijas, y en represalia, mataron a las niñas frente a ella. Más adelante, esa mujer

y su esposo no soportaron el dolor y se quitaron la vida.

La selva es un verdadero infierno. Vi a muchas madres, padres y niños morir, algunos por el veneno de las serpientes, otros de puro agotamiento. Las calaveras y cuerpos que encontré a lo largo del camino fueron demasiados. Este lugar es peor que cualquier pesadilla.

A lo largo de este camino, he conocido a otras familias, otras personas que, como nosotros, buscan un futuro mejor. Nos hemos apoyado mutuamente, creando lazos que, aunque frágiles, nos han ayudado a seguir adelante. Compartimos el miedo, la esperanza y la desesperación, convirtiéndonos casi en una familia improvisada. Entre mujeres, el vínculo es aún más fuerte. Nos entendemos sin necesidad de muchas palabras, y eso nos ha permitido seguir avanzando.


**Mi sueño es simple, pero poderoso. Quiero darle a mi hija una vida que yo nunca tuve. Quiero estabilidad, un hogar que sea suyo, un lugar donde nadie la**



**humille ni le haga daño.** Sueño con crear una fundación para ayudar a los niños y a las mujeres que más lo necesitan. Quiero que ninguna niña pase por lo que yo pasé, y que ninguna madre tenga que sufrir el dolor que he visto.

Lo que me mantiene luchando cada día es el amor por mi hija, la luz de mis ojos, mi Nati. Ella es mi mayor motivación, y sé que mientras ella esté conmigo, seguiré adelante, sin importar lo difícil que se ponga el camino.

**Al compartir mi historia, espero que otras mujeres en situaciones similares sepan que no están solas, que hay esperanza y que juntas podemos salir adelante.** Siempre habrá alguien dispuesto a tender una mano, y es importante no perder la fe en que la vida puede mejorar.

 Escucha la historia de Samantha

# Erika, Colombia



Mi nombre es Erika, tengo 29 años y soy de Colombia. Mi historia de migración no comenzó por el deseo de buscar mejores oportunidades, sino por la necesidad de sobrevivir y escapar de un entorno que se volvió demasiado peligroso para mí y mis hijos.

**Mi historia de migración no comenzó por el deseo de buscar mejores oportunidades, sino por la necesidad de sobrevivir y escapar de un entorno que se volvió demasiado peligroso para mí y mis hijos.**

Crecí en un barrio humilde de Medellín. Mi infancia, aunque marcada por la pobreza, era bastante normal. Mi madre trabajaba limpiando casas y mi padre, era un hombre ausente que hacía trabajos esporádicos. No teníamos mucho, pero nos teníamos los unos a los otros, o eso pensaba. Con el tiempo, la violencia de la ciudad y el entorno del barrio en el que vivíamos fueron cambiando. Mis dos hermanos mayores, que en su juventud fueron como cualquier chico de barrio, comenzaron a involucrarse con pandillas y bandas. Lo que empezó como simples “travesuras” de adolescentes terminó con ellos profundamente implicados en mundos oscuros y llenos de violencia. Los vi cambiar: su mirada se volvió más fría, sus palabras más duras. Mi casa se convirtió en un sitio poco seguro para mi madre y para mí y con el tiempo, mi relación con mis hermanos se deterioró. Ellos empezaron a ejercer control sobre la familia, especialmente sobre mí, la única hija.

Aunque nunca me golpearon físicamente, su violencia se manifestaba en otras formas. Controlaban a quién podía ver, con quién podía hablar, y qué podía hacer. Se



convirtieron en una especie de “dueños” de mi vida, siempre vigilantes. Las órdenes no se cuestionaban, y si lo intentaba, las amenazas no tardaban en llegar. Este control, que ejercían especialmente sobre mí, se volvió tan fuerte y tan constante que me sentía prisionera en mi propia casa. Cuando cumplí 17 años, las cosas empeoraron. Mis hermanos comenzaron a presionarme para que me involucrara en sus negocios. Me decían que era la única forma de ayudar a la mi madre, que así podría

ganarme la vida “dignamente”. Era parte de su “estrategia” de control: usarme como una herramienta para hacerse más poderosos y ganar más dinero. Me decían que no tenía otra opción y que, si no cooperaba, las consecuencias serían graves para mí y para mi madre. Al principio, me resistí, sin embargo, las amenazas empezaron y el miedo fue creciendo. Comencé a trabajar en las calles, viendo a hombres que mis hermanos me enviaban. Lo odiaba, pero sentía que no tenía elección. **A medida que**



**los días pasaban, mi identidad se iba desdibujando, y lo que quedaba de la joven que soñaba con otra vida se iba apagando.**

Fue durante esos años oscuros que quedé embarazada dos veces. Al mayor, sé quién es su padre, pero él nunca ha querido reconocerlo ni asumir su responsabilidad. Del menor, no sé quién es el padre; las noches y los hombres fueron tantos que se volvió imposible saberlo. A pesar de todo, cuando supe que estaba esperando a mi primer hijo, algo dentro de mí cambió. Ese

pequeño ser, aún sin rostro, se convirtió en mi razón de vivir, en la esperanza de que algún día podría escapar de la pesadilla en la que estaba atrapada. Con la llegada del segundo, ese deseo de salir y darles una vida mejor se hizo aún más fuerte.

Cuando mi hijo pequeño nació, no sentí el miedo habitual que me había acompañado durante esos años. Por primera vez en mucho tiempo, sentí una chispa de alegría. Pero esa felicidad pronto se vio eclipsada por la realidad de mi situación. Sabía que, si no hacía algo para escapar, mis hijos crecerían rodeado de la misma violencia y abuso que había tenido yo. Cada día que pasaba, las amenazas de mis hermanos eran más intensas porque nada más nacer mi segundo hijo, querían que volviera a trabajar para ellos.

Entonces, ocurrió el episodio que marcó el punto de no retorno. Mis hermanos habían tenido problemas con otra banda y aunque las amenazas cruzadas, que eran habituales, se convirtieron en acción una noche. Llegaron a casa unos hombres, buscando venganza. La violencia que siempre temí se materializó frente a mis ojos. Rompieron la



puerta de nuestra casa, ataron a mi madre y uno de los hombres me apuntó con una pistola a la cabeza. Mis hijos dormían en la habitación de al lado. En ese momento, sentí cómo el mundo se derrumbaba, y supe que, si no escapaba de inmediato, el próximo golpe o disparo podría ser el último. Después de esa noche, el miedo de perder mi vida y la de mis hijos me empujó a huir. No podía seguir viviendo bajo el yugo de mis hermanos, sabiendo que cada día era una lucha por sobrevivir. **Reuní lo poco que teníamos y, en una noche silenciosa, tomé a mis hijos y nos fuimos, sin mirar atrás y sin avisar a mi mamá.**

Sabía que no sería fácil, pero no tenía otra opción. Mi plan era llegar a los Estados Unidos, donde esperaba poder comenzar de nuevo, lejos de todo lo que me había destruido. Comencé mi viaje con mis hijos, que en ese entonces tenían 3 años el mayor y solo 11 meses el pequeño, con la esperanza de darle una vida mejor.

El trayecto fue largo y lleno de incertidumbre. Primero me dirigí hacia Panamá. Sabía que tenía que salir de

Colombia lo antes posible. En los primeros días, logré cruzar la frontera con algo de dinero que tenía ahorrado. Los traficantes de personas nos guiaban por caminos clandestinos, pero su único interés era el dinero. **Nos adentramos en la selva del Darién, un lugar aterrador y desconocido.** La naturaleza era implacable y, en ocasiones, los grupos armados que controlaban las rutas aparecían para robar o amenazarnos.

**Durante esa travesía, vimos morir a personas que, como nosotros, intentaban huir de su pasado.** Recuerdo un momento en particular que me dejó marcada para siempre. Cruzábamos un río cuando encontramos a un grupo de personas que habían perdido a un miembro de su familia. Un joven lloraba desconsoladamente; su madre había muerto y la habían dejado en la selva. La tristeza en su rostro era un reflejo del miedo que todos compartíamos: el miedo a no sobrevivir.

**Finalmente, llegamos a Bajo Chiquito, en Panamá, donde las ONG nos dieron comida y un lugar para descansar.** Aunque fue un alivio salir de la selva, sabía

## Finalmente, llegamos a Bajo Chiquito, en Panamá, donde las ONG nos dieron comida y un lugar para descansar.

que nuestro viaje estaba lejos de terminar. Nos dirigimos hacia Costa Rica, donde el trato fue un poco más humano. Sin embargo, en Nicaragua, todo cambió. Las autoridades nos veían como una oportunidad para enriquecerse. Nos extorsionaban constantemente, y las revisiones en las carreteras eran humillantes y agresivas. En Guatemala, las cosas no mejoraron. Recuerdo una revisión particularmente humillante en la frontera entre Nicaragua y Guatemala. Un policía me ordenó que me levantara para ser registrada. Aunque ya había sido revisada por otro oficial antes, este parecía tener otras intenciones. Me obligó a agacharme y sin ningún tipo de empatía, introdujo sus dedos en mi vagina, buscando dinero que, según ellos, las mujeres solían esconder. Aunque no hubo morbosidad en sus actos, la violación a mi dignidad fue brutal. El dolor no era solo físico, era una marca indeleble en mi alma.

Después de semanas de angustia, finalmente llegamos ayer a Tecún Umán, en la frontera con México. La Casa del Migrante nos ha ofrecido un refugio temporal. Es un lugar abarrotado de personas como yo,

con historias similares de sufrimiento y desesperación. Sorprendentemente, he encontrado muchas mujeres con niños pequeños, familias jóvenes como yo, todos compartíamos la misma meta: cruzar a México y, con suerte, llegar a Estados Unidos.

Mi llegada a Tecún Umán la he vivido entre mezcla de alivio y desesperación. Por un lado, estoy aliviada porque he encontrado un lugar seguro donde descansar y donde mis hijos han podido comer algo caliente. Pero también sé que nuestro viaje no ha terminado, y las historias sobre la frontera con México eran aterradoras. Durante el viaje hasta aquí he ido pensando mucho sobre la violencia que me ha perseguido desde Colombia, desde el control de mis hermanos hasta los abusos que he sufrido en el camino. A pesar de todo, sé que no puedo volver atrás. Mis hijos dependen de mí, y yo me he jurado que les daría una vida mejor.

Mi sueño es llegar a los Estados Unidos, encontrar trabajo y construir una nueva vida para mí y mis hijos. Quiero que crezcan en un lugar donde no tenga que temer por su vida, donde pueda ir a la escuela sin el

miedo constante de la violencia. **También quiero recuperar mi dignidad y, algún día, ayudar a otras mujeres que han vivido lo que yo he vivido.**

Sé que mi historia no es única. Muchas mujeres como yo han sido víctimas de violencia, no solo por parte de extraños, sino de sus propias familias. Quiero que mi testimonio sirva para dar voz a aquellas que aún no pueden hablar, a las que siguen atrapadas en un ciclo de abuso y explotación. Mi historia no ha terminado, pero cada paso que doy es un paso hacia la libertad, hacia un futuro donde la violencia ya no dicte mi vida. La frase que siempre llevo conmigo, y que he querido compartir como cierre de esta historia, es **“mi motivo más grande son mis hijos”**. Es una frase sencilla, pero para mí lo significa todo. A lo largo de mi vida, he pasado por situaciones que me han hecho sentir con ganas de morir. Pero cada vez que pienso en mis hijos, encuentro la energía para seguir adelante. Ellos son mi razón para luchar, para seguir enfrentando el miedo, la incertidumbre y el dolor. **Todo lo que hago es por ellos, para que puedan tener una vida diferente a la mía.**



Escucha la historia de Erika



