

# Dinámica 5: La Línea de la Resiliencia

Afirmaciones de Logros y Resiliencia - Versión Adaptada a Migrantes Africanos

## Instrucciones para el Facilitador:

1. Explica que cada afirmación representa un logro o una capacidad de resiliencia.
2. Lee cada afirmación en voz alta.
3. Los participantes dan un paso adelante si la afirmación es cierta para ellos.
4. Al final, todos estarán en posiciones diferentes, mostrando visualmente la diversidad de experiencias y logros.
5. Cierre: "Cada paso que diste representa tu fuerza. Juntos, hemos recorrido un largo camino."

### Logro 1

He sobrevivido a condiciones que otros no podrían

J'ai survécu à des conditions que d'autres ne pourraient pas

لقد نجوت من ظروف لا يستطيع الآخرون تحملها

### Logro 2

He cruzado fronteras y montañas para llegar aquí

J'ai traversé des frontières et des montagnes pour arriver ici

لقد عبرت الحدود والجبال للوصول هنا

### Logro 3

He aprendido un nuevo idioma sin ir a la escuela

J'ai appris une nouvelle langue sans aller à l'école

تعلمت لغة جديدة بدون الذهاب إلى المدرسة

### Logro 4

He trabajado en empleos que otros rechazarían

J'ai travaillé dans des emplois que d'autres rejettéraient

عملت في وظائف يرفضها الآخرون

### Logro 5

He mantenido a mi familia desde la distancia

J'ai soutenu ma famille de loin

دَعَمْتُ عَائِلَتِي مِنْ بَعْد

### Logro 7

He aprendido a vivir sin lo que tenía en casa

J'ai appris à vivre sans ce que j'avais à la maison

تعلمت العيش بدون ما كان لدى في  
البيت

### Logro 9

He ayudado a otros migrantes a llegar aquí

J'ai aidé d'autres migrants à arriver ici  
ساعدت مهاجرين آخرين للوصول هنا

### Logro 11

He conseguido un trabajo a pesar de los obstáculos

J'ai trouvé un emploi malgré les obstacles

حصلت على وظيفة رغم العقبات

### Logro 6

He enfrentado el racismo y seguí adelante

J'ai fait face au racisme et j'ai continué

واجهت العنصرية ومضيت قدماً

### Logro 8

He encontrado amigos en un país extraño

J'ai trouvé des amis dans un pays étranger

وَجَدْتُ أَصْدِقَاءٍ فِي بَلْدَةٍ غَرِيبَةٍ

### Logro 10

He aprendido a confiar en mí mismo nuevamente

J'ai appris à me faire confiance à nouveau

تعلمت الثقة بنفسى مرة أخرى

### Logro 12

He aprendido nuevas habilidades que no tenía antes

J'ai appris de nouvelles compétences que je n'avais pas avant

تعلمت مهارات جديدة لم تكن لدي من قبل

### **Logro 13**

He superado el miedo a lo desconocido

J'ai surmonté la peur de l'inconnu

تغلبت على الخوف من المجهول

### **Logro 14**

He mantuve mi dignidad en situaciones difíciles

J'ai maintenu ma dignité dans des situations difficiles

حافظت على كرامتي في حالات صعبة

### **Logro 15**

He aprendido a ahorrar dinero de forma inteligente

J'ai appris à économiser l'argent intelligemment

تعلمت توفير المال بذكاء

### **Logro 16**

He encontrado un lugar donde me siento seguro

J'ai trouvé un endroit où je me sens en sécurité

وجدت مكاناً أشعر فيه بالأمان

### **Logro 17**

He aprendido a cocinar con lo que tengo disponible

J'ai appris à cuisiner avec ce que j'ai disponible

تعلمت الطهي بما لدي متاح

### **Logro 18**

He superado la enfermedad o la lesión

J'ai surmonté la maladie ou la blessure

تغلبت على المرض أو الإصابة

### **Logro 19**

He aprendido a navegar el sistema de este país

J'ai appris à naviguer dans le système de ce pays

تعلمت التنقل في نظام هذا البلد

### **Logro 20**

He mantenido mi conexión con mi cultura

J'ai maintenu ma connexion avec ma culture

حافظت على اتصالي بثقافتي

### **Logro 21**

He aprendido a pedir ayuda cuando la necesito

J'ai appris à demander de l'aide quand j'en ai besoin

تعلمت طلب المساعدة عندما أحتاجها

### **Logro 22**

He encontrado un propósito en mi vida aquí

J'ai trouvé un but dans ma vie ici

وَجَدْتُ هَدْفًا فِي حَيَاةِ هَذَا

### **Logro 23**

He aprendido a no juzgar a otros migrantes

J'ai appris à ne pas juger les autres migrants

تعلمت عدم الحكم على المهاجرين الآخرين

### **Logro 24**

He superado la soledad y el aislamiento

J'ai surmonté la solitude et l'isolement

تغلبت على الوحدة والعزلة

### **Logro 25**

He aprendido a ser paciente conmigo mismo

J'ai appris à être patient envers moi-même

تعلمت الصبر على نفسي

### **Logro 26**

He encontrado una comunidad que me acepta

J'ai trouvé une communauté qui m'accepte

وَجَدْتُ مجَمِعًا يَقبَلُنِي

### **Logro 27**

He aprendido a celebrar mis pequeños logros

J'ai appris à célébrer mes petites victoires

تعلمت الاحتفال بإنجازاتي الصغيرة

### **Logro 28**

He superado la vergüenza de ser migrante

J'ai surmonté la honte d'être un migrant

تغلبت على خجل كوني مهاجرًا

### **Logro 29**

He aprendido a defender mis derechos

J'ai appris à défendre mes droits

تعلمت الدفاع عن حقوقني

### **Logro 30**

He encontrado alegría en cosas simples

J'ai trouvé de la joie dans les choses simples

وَجَدْتُ الفَرَحَ فِي الأَشْيَاءِ البَسِيطةِ

### Logro 31

He aprendido a ser flexible en mis planes

J'ai appris à être flexible dans mes plans

تعلمت أن أكون مرنًا في خططي

### Logro 33

He encontrado un mentor o alguien que me guía

J'ai trouvé un mentor ou quelqu'un qui me guide

وجدت معلماً أو شخصاً يرشدني

### Logro 35

He superado la depresión o la ansiedad

J'ai surmonté la dépression ou l'anxiété

تغلبت على الاكتئاب أو القلق

### Logro 32

He superado el miedo a fallar

J'ai surmonté la peur d'échouer

تغلبت على الخوف من الفشل

### Logro 34

He aprendido a escuchar sin juzgar

J'ai appris à écouter sans juger

تعلمت الاستماع بدون الحكم

### Logro 37

He aprendido a ser honesto conmigo mismo

J'ai appris à être honnête envers moi-même

تعلمت أن أكون صادقاً مع نفسي

### Logro 36

He encontrado un equilibrio entre el pasado y el futuro

J'ai trouvé un équilibre entre le passé et l'avenir

وجدت توازناً بين الماضي والمستقبل

### Logro 39

He encontrado esperanza en momentos oscuros

J'ai trouvé de l'espoir dans les moments sombres

وجدت الأمل في اللحظات المظلمة

### Logro 38

He superado la pérdida y el duelo

J'ai surmonté la perte et le deuil

تغلبت على فقد والحزن

### Logro 40

He descubierto que soy más fuerte de lo que creía

J'ai découvert que je suis plus fort que je ne le croyais

اكتشفت أنني أقوى مما كنت أعتقد