

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 rejetteraient

عملت في وظائف يرفضها الآخرون

Logro 5

He mantenido a mi familia desde la distancia

J'ai soutenu ma famille de loin

دعمت عائلتي من بعيد

Logro 6

He enfrentado el racismo y seguí adelante

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

واجهت العنصرية ومضيت قدماً

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 لدي في البيت

Logro 8

He encontrado amigos en un país extraño

J'ai trouvé des amis dans un pays étranger

وجدت أصدقاء في بلد غريب

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 10

He aprendido a confiar en mí mismo nuevamente

J'ai appris à me faire confiance à nouveau

تعلمت الثقة بنفسني مرة أخرى

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 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

وجدت هدفاً في حياتي هنا

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

وجدت مجتمعاً يقبلني

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 مهاجراً

Logro 29

He aprendido a defender mis derechos

J'ai appris à défendre mes droits

تعلمت الدفاع عن حقوقي

Logro 30

He encontrado alegría en cosas simples

J'ai trouvé de la joie dans les choses simples

وجدت الفرح في الأشياء البسيطة

Logro 31

He aprendido a ser flexible en mis planes

J'ai appris à être flexible dans mes plans

تعلمت أن أكون مرناً 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 37

He aprendido a ser honesto conmigo mismo

J'ai appris à être honnête envers moi-même

تعلمت أن أكون صادقاً مع نفسي

Logro 39

He encontrado esperanza en momentos oscuros

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

وجدت الأمل في اللحظات المظلمة

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 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 38

He superado la pérdida y el duelo

J'ai surmonté la perte et le deuil

تغلبت على الفقد 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