



## MÁS ALLÁ DE LA INTEGRACIÓN ESTÁ LA BICULTURALIDAD



RESIGNIFICANDO LA MIGRACIÓN A PARTIR  
DE LA INTEGRACIÓN

**8 CONVERSATORIOS**

25 Sept. al 16 Nov.

**2 TALLERES PRESENCIALES**

23 y 30 Nov.

Reactivar **Guáramo Argentina** después de casi un año de actividad mínima ha sido un renacer, una reafirmación de que los sueños pueden hacerse realidad cuando se tiene la valentía y la convicción de seguir adelante. Este proceso nos ha permitido reconstruirnos, consolidarnos y, sobre todo, fortalecer nuestro compromiso con la comunidad migrante.

Hoy estamos activos y dimos un paso clave en nuestro crecimiento: nos constituimos oficialmente como una Organización Sin Fines de Lucro. Este logro es fruto del esfuerzo colectivo de quienes han sido parte del camino y han contribuido a hacer de este espacio un lugar de encuentro, apoyo y transformación.

### ¿Por qué Guáramo?

La palabra Guáramo tiene raíces en una antigua voz indígena venezolana y representa valentía y determinación. En Venezuela, decimos que alguien tiene Guáramo cuando enfrenta los desafíos con coraje, avanza a pesar del miedo y mantiene una actitud firme y positiva ante la adversidad. Y eso somos los migrantes venezolanos: personas con Guáramo.

Cada migrante que deja su hogar lleva consigo más que recuerdos y raíces; lleva la fuerza para reinventarse en un nuevo país. Esa valentía nos inspira y da sentido a nuestra organización. Guáramo Argentina nació para acompañar a quienes, con miedo pero con determinación, construyen una nueva vida en otro territorio.

# 2024

Buenos Aires, Argentina



# Agradecimiento

## PARA QUE LOS SUEÑOS SE HAGAN REALIDAD, HAY QUE SABER TENER GUÁRAMO.

Quiero reconocer a quienes hoy forman parte del extraordinario equipo de Guáramo Argentina: **Angelina García, Abilio Carrillo, Irmí Gavidia, Anniuska Leira, Shadi Matar y Ketty Reyes**, así como a quienes han dejado su huella en nuestro recorrido: **Liliana Miñán y Erika Matute**. También a **Lía Valeri**, gran amiga y aliada de Guáramo, quien no solo impulsó a intentarlo de nuevo, sino que fue parte fundamental en el encendido de esta chispa. No quiero dejar de mencionar a **Zoilo González**, cuyo apoyo desinteresado y afectuoso fue de gran aporte en la parte gráfica y visual. Sin embargo, la mención más especial es al maravilloso equipo de **ACNUR**, quienes confiaron en nosotros y nos dieron la oportunidad de volver y seguir creciendo.

Este logro no hubiera sido posible sin el apoyo inquebrantable de quienes siempre creyeron en Guáramo: a quienes no se cansaron de preguntarnos cuándo volveríamos, a nuestra comunidad que respondió con entusiasmo a nuestra convocatoria, a mi familia que no me dejó bajar los brazos y a mis hermanos, que me recordaron que cuando algo se me mete en la cabeza, no descanso hasta lograrlo.

A nuestros participantes, quienes son la esencia y el motor detrás de cada nuevo proyecto. A **Venezuela**, que nos dio el Guáramo y la alegría para luchar siempre, y a **Argentina**, que se convirtió en nuestro hogar y nos ha permitido ser una mejor versión de nosotros mismos.

*"Guáramo es esa fuerza que no significa la ausencia de miedo, sino la decisión de avanzar a pesar de él. Es la capacidad de encontrar felicidad, incluso en medio de la adversidad."*

Me siento profundamente orgullosa de liderar esta organización y de demostrar que los sueños sí se hacen realidad, aunque a veces tarden un poco. Solo es cuestión de **Guáramo**.

Este proyecto nos ha demostrado que la migración no solo se trata de adaptarse a un nuevo país, sino de transformar nuestra identidad y crear nuevos espacios de pertenencia. Con esta energía renovada, seguiremos acompañando a la comunidad migrante en su proceso de crecimiento y resignificación.

**Julieta Casó**

*Fundadora y Presidenta de Guáramo Argentina*

1

25/09

# Crecimiento Personal: más allá de la meta, el valor del camino

ABRAZANDO EL CAMINO MIGRATORIO:  
HISTORIAS Y REFLEXIONES

JULIETA CASÓ

Socióloga-Sicóloga Social  
Co fundadora de Guarámo Argentina



JULIETA CASÓ



El pasado miércoles 23 de septiembre, la comunidad de Guarámo inauguró su ciclo de conversatorios con el encuentro titulado **"Crecimiento personal: más allá de la meta, el valor del camino"**, liderado por **Julieta Casó**.

En este espacio, migrantes de diversas partes del mundo compartieron experiencias, reflexiones y aprendizajes sobre el proceso de adaptación y transformación que implica la migración.

## UN ESPACIO PARA COMPARTIR Y REFLEXIONAR

El conversatorio destacó que la migración no es solo un cambio de territorio, sino un viaje profundo que impacta emociones, valores y perspectivas.

Participantes provenientes de Venezuela, Argentina, Estados Unidos y Chile compartieron sus historias, explorando cómo cada pequeño avance en este camino representa un logro significativo.



## HISTORIAS DE RESILIENCIA Y VALENTÍA

El crecimiento personal en la migración va más allá de la adaptación geográfica; es un proceso de transformación. Enfrentar desafíos, gestionar la incertidumbre y desarrollar resiliencia son aspectos fundamentales de este viaje. Implica redefinir la identidad, fortalecer habilidades y resignificar experiencias para encontrar sentido en cada paso. El apoyo emocional y la construcción de redes son clave en este proceso, permitiendo al migrante crecer en autoconocimiento y establecer vínculos sólidos con su entorno. En cada historia resonó un mensaje común: la necesidad de adaptarse, soltar el pasado y abrazar las oportunidades que ofrece el presente. *"La migración es un viaje de aprendizaje donde cada desafío nos acerca a nuestra mejor versión."*



### LA BICULTURALIDAD COMO FORTALEZA

Uno de los temas más recurrentes fue la integración cultural. Los participantes compartieron cómo han aprendido a combinar sus raíces con las costumbres del país que los acoge. Desde mezclar arepas con medialunas hasta adoptar tradiciones locales, el grupo reflexionó sobre cómo la biculturalidad enriquece sus vidas y les permite mantener viva su identidad mientras se adaptan a nuevas realidades.

Julieta Casó resaltó la importancia de vivir el presente y aprender de los desafíos, recordando que, aunque la migración trae incertidumbre, también representa una oportunidad para crecer y construir un futuro lleno de posibilidades.

Entre los testimonios compartidos, destacaron los relatos de migrantes como Ana Julia, quien, tras varios años en Argentina, reflexionó sobre cómo la migración le permitió redescubrirse y encontrar nuevas formas de construir su bienestar.

Por su parte, César y Margarita, desde Estados Unidos, hablaron sobre los retos de adaptarse a un idioma y cultura completamente nuevos. En su caso, el apoyo de sus familias y de su círculo cercano fue clave para sobrellevar los momentos más difíciles.

*"Me vine a Estados Unidos con mi esposa e hijos. Al principio fue muy difícil porque no hablábamos inglés y nos costó adaptarnos. Sin embargo, aprendimos a enfocarnos en lo que podíamos lograr."*

*"Ser un poco más argentinos no nos resta como venezolanos, nos suma como ciudadanos del mundo."*

## NO EMPEZAMOS DE CERO, EMPEZAMOS CON TODO LO QUE SOMOS

La migración no es solo un cambio de país, es un proceso de transformación personal y colectiva. Cada paso que damos se construye sobre lo que fuimos, lo que somos y lo que estamos descubriendo. En este camino, el intercambio de experiencias y costumbres se convirtió en un puente entre culturas, permitiendo a los migrantes fortalecer su identidad mientras se integran a una nueva sociedad.

Además, la resiliencia se destacó como una herramienta clave para afrontar los desafíos migratorios, comprendiendo las emociones y gestionándolas para tomar mejores decisiones. No se trata sólo de adaptarse, sino de crecer con cada experiencia y reforzar la identidad en el proceso.

*"Abrazar la incertidumbre es clave en la migración. Si nos enfocamos solo en la meta, podemos sentirnos insatisfechos. La migración es un proceso de crecimiento, que requiere flexibilidad y apertura a nuevas oportunidades."*

### TEJIENDO REDES Y RECONSTRUYENDO IDENTIDAD

Más allá de la adaptación, la comunidad migrante necesita espacios de apoyo mutuo. La interacción con otros migrantes, el compartir experiencias y la construcción de redes sólidas son fundamentales para transitar este camino con mayor confianza. La creación de lazos genuinos y el sentido de pertenencia fortalecen la integración y ayudan a resignificar la identidad sin perder nuestras raíces.



## REFLEXIONES QUE NOS DEJÓ EL ENCUENTRO

La migración no es solo un desplazamiento geográfico, sino un viaje interno de transformación. En el camino, surgen preguntas que nos acompañan constantemente: **¿Cómo encontrar estabilidad sin perder nuestra esencia? ¿De qué manera podemos integrar nuestras raíces en una nueva identidad?** Más allá de la adaptación, cada experiencia migratoria es única y está marcada por la manera en que construimos nuestro sentido de pertenencia. Reflexionar sobre este proceso nos permite comprender que la identidad no se pierde, sino que se expande con cada paso que damos. Guáramo continúa demostrando que, aunque el camino migratorio está lleno de desafíos, recorrerlo en comunidad hace toda la diferencia.



“La migración me enfrentó a cambios profundos, pero también me llevó a valorar las conexiones humanas y mi propia resiliencia.”

“La identidad migrante está ligada a nuestras raíces y experiencias, y estas deben ser reconocidas y valoradas.”

“La migración me ayudó a redescubrirme, valorar mi independencia y aceptar mi identidad bicultural.”



# El retorno como una idea recurrente

## REFLEXIONES DESDE LA EXPERIENCIA MIGRATORIA

LILIANA MIÑÁN  
Trabajadora Social



LILIANA MIÑÁN



**Liliana Miñán** nos habló de su experiencia como migrante en Venezuela y Perú y abordó temas sobre la identidad y cómo el retorno puede convertirse en una idea recurrente. Sin embargo, esta es una idea que evoluciona con el tiempo.

En las primeras etapas, puede percibirse como una necesidad urgente; sin embargo, a medida que los migrantes se adaptan, el concepto cambia y adquiere nuevas connotaciones.

### LAS ETAPAS DEL PROCESO MIGRATORIO

Puede dividirse en tres etapas clave que moldean la experiencia y el crecimiento personal de los migrantes:

**Sobrevivencia:** En esta fase inicial, el miedo y la incertidumbre dominan. Los migrantes tienden a refugiarse en lo familiar (comida, idioma, costumbres) mientras enfrentan el reto de establecerse en un entorno desconocido.



**Adaptación:** Gradualmente se desarrolla una apertura hacia nuevas experiencias, culturas y redes sociales que facilitan el proceso de integración.

**Integración y realización:** La plena aceptación del nuevo entorno permite a los migrantes combinar lo mejor de sus raíces con las nuevas oportunidades, creando una identidad enriquecida.

## LA IDEA DEL RETORNO SIEMPRE ESTÁ AHÍ

El retorno no solo es una decisión personal, sino también un fenómeno social que se resignifica con el tiempo. Puede comenzar como un anhelo inmediato impulsado por la nostalgia, pero conforme los migrantes construyen nuevas raíces, esta percepción evoluciona, transformándose en una posibilidad con distintos matices y significados.

*"El retorno no siempre es físico, a veces es emocional, es encontrar nuestra patria dentro de nosotros."*

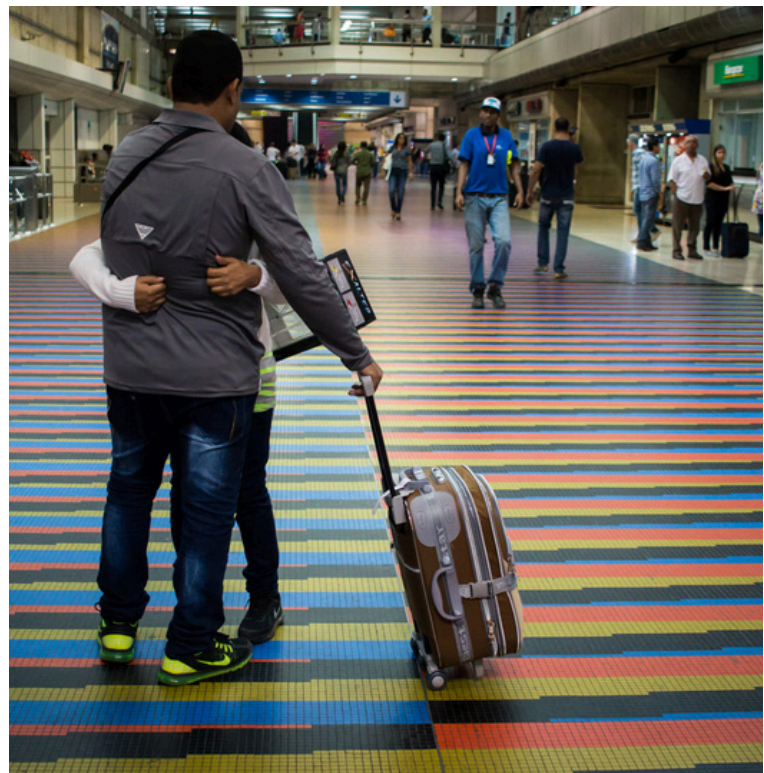
*"La idea del retorno siempre está ahí, pero cambia con nosotros, se transforma con nuestras experiencias"*

Realidad estadística: según datos globales sobre diásporas, aproximadamente solo el 30% de los migrantes retornan a su país de origen.

### **Perspectivas contrastantes:**

Para quienes permanecen en el país de origen, la migración puede ser vista como abandono.

Para los migrantes, el retorno podría percibirse como un fracaso si no se cumplieron las metas iniciales.



## LA IDENTIDAD MIGRANTE: UN NUEVO SIGNIFICADO DE PATRIA

La migración transforma la identidad. Lejos de perderse, la identidad nacional se expande. Ser venezolano, por ejemplo, deja de relacionarse con una nacionalidad o lugar de origen y pasa a ser un sentimiento reforzado por nuevas experiencias.

*"La patria no es un lugar geográfico, es un sentimiento que nos acompaña dondequiera que vayamos."*



## LA COMIDA COMO PUENTE CULTURAL

La comida es un elemento clave en la integración cultural. representa una conexión con las raíces y una oportunidad para compartir con otros. A través de los sabores locales, los migrantes crean lazos con sus comunidades receptoras, generando espacios de encuentro y convivencia.

*"Explorar nuevos sabores y compartir recetas es una manera de construir puentes entre culturas y enriquecer nuestra identidad."*

## REFLEXIONES QUE NOS DEJÓ EL ENCUENTRO

Enfrentar la migración implica atravesar un gran número de desafíos y momentos de incertidumbre, en los que la adaptación requiere el desarrollo de una resiliencia y fortaleza emocional sólidas. Focalizarse en los logros diarios, por pequeños que sean, ayuda a reforzar la capacidad de superación.

"Una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, pero sabrás que ya no eres la misma persona." Esta reflexión encapsula cómo la experiencia migratoria, aunque desafiante, es una oportunidad para crecer y reinventarse.



*"La gratitud y la disposición a aceptar el presente permiten transformar la experiencia migratoria en algo positivo."*

*"La integración cultural y el compartir tradiciones enriquecen tanto al migrante como a la comunidad receptora."*

*"La comida es un puente cultural que fomenta conexiones y genera aprecio por la identidad del migrante."*



# Un nuevo proyecto de vida

## REFLEXIONES SOBRE LA MIGRACIÓN VENEZOLANA A LA ARGENTINA

CARLA PACHECO A.

Psicóloga y Presidenta de PsicoVen



CARLA PACHECO



Carla Pacheco nos habló desde una visión de la salud mental y cómo la migración es vista como un proceso transformador que redefine las identidades y proyectos de vida. A lo largo del conversatorio, hay que destacar la importancia de construir un nuevo proyecto de vida en el país de acogida, abordando los desafíos emocionales y las estrategias de adaptación que permiten a las personas migrantes encontrar estabilidad y propósito en su nueva realidad.

### MIGRACIÓN: MÁS QUE UN DESAFÍO

Hay que desafiar los mitos sobre la migración y entender que este proceso no puede reducirse solo a la vulnerabilidad o al sufrimiento. *"No todas las personas migrantes atraviesan procesos de extrema precariedad, ni son más propensas a enfermedades mentales"*. La migración es una experiencia única para cada individuo, influenciada por múltiples factores, entre ellos la cultura, la historia personal, el contexto socioeconómico y las oportunidades en el país de acogida.



Más allá de los desafíos, migrar también representa una oportunidad para resignificar la identidad y los proyectos de vida. En este sentido, hay que destacar la importancia de la reconstrucción personal y social en un nuevo entorno, donde cada persona migrante puede encontrar nuevas maneras de reinventarse y desarrollarse.

## EXPLORANDO LA MIGRACIÓN A TRAVÉS DE IMÁGENES

Durante el conversatorio, los participantes compartieron sus emociones en relación con la migración a través de imágenes que representaban su experiencia personal. Algunas de las interpretaciones fueron:

**La mochila** como símbolo del cambio: *"Escogí la imagen de la mochila porque la migración me hizo meter toda mi vida en una maleta de 23 kg. Fue lanzarme a un vacío lleno de incertidumbre, sin saber qué me esperaba ni dónde iba a estar en unos años".*



**El corazón roto** como reflejo de la separación: *"Voy a cumplir 5 años en Argentina y 9 años fuera de Venezuela. Escogí la imagen del corazón roto porque así me siento, incompleta, me faltan muchas cosas y muchos integrantes de mi familia, pero aún así hay que seguir adelante".*



**El camino** como representación del proceso migratorio: *"Yo pienso que muchas imágenes pueden hablar de la migración, pero yo elegí la que muestra un caminante porque simboliza el trayecto que debemos recorrer, lleno de incertidumbre, pero también de oportunidades".*



**Estos testimonios** reflejan las distintas maneras en que la migración es percibida y vivida por cada persona, destacando tanto el dolor de la separación como la resiliencia y la capacidad de adaptación ante el cambio.

Los participantes compartieron sus emociones asociadas a la migración a través de imágenes y relatos que reflejan las distintas experiencias que han atravesado en su proceso migratorio:

**Dolor por la separación:** Sentimientos de vacío al dejar atrás a sus familias y entornos conocidos, con la incertidumbre de no saber cuándo se volverán a reencontrar.

**Resiliencia y nuevos comienzos:** Historias de personas que han logrado reconstruir su vida, adaptarse a nuevas realidades y descubrir fortalezas que desconocían en sí mismas.

**Incertidumbre y esperanza:** La migración ha sido descrita como un salto al vacío, pero también como una oportunidad para crecer y descubrir nuevas posibilidades de vida.

## REDES DE APOYO: EL CORAZÓN DEL BIENESTAR

Uno de los puntos clave fue la creación de redes de apoyo como herramienta fundamental para la salud mental de las personas migrantes. Historias conmovedoras de los asistentes reflejaron cómo los amigos y comunidades actúan como una familia escogida, ayudando a construir nuevos hogares lejos de casa.

*"Migrar no es sinónimo de sufrimiento, es un proceso que nos enseña a ser resilientes y a encontrar nuevas maneras de construir nuestra identidad."*



La vulnerabilidad no debe percibirse como debilidad, sino como una oportunidad para conectar y fortalecer la comunidad. *"Cuando nos mostramos vulnerables, creamos vínculos más profundos con los demás",*

La salud mental no es un estado fijo, es un proceso que refleja nuestra historia, cultura y entorno.

## ESTRATEGIAS PARA "BAILAR BAJO LA LLUVIA"

El conversatorio dejó valiosas reflexiones sobre cómo enfrentar las tormentas emocionales que conlleva la migración: adaptarse a nuevas realidades y descubrir, en sí mismas, fortalezas que desconocían.

**Actividades físicas y creativas:** Bailar, escribir, escuchar música o caminar en espacios verdes.

**Pequeños gestos cotidianos:** Saludar, agradecer y construir conexiones en el día a día.

**Reencontrarse con uno mismo:** Practicar la autoaceptación y explorar nuevas habilidades y propósitos.

*"La migración me enseñó que mis límites eran imaginarios. Aprendí que puedo enfrentar lo desconocido y superarme."*

## REFLEXIONES QUE NOS DEJÓ EL ENCUENTRO

Se resume el espíritu de la resiliencia: *"La vida no es esperar a que pase la tormenta, sino aprender a bailar bajo la lluvia"*. Este conversatorio no solo brindó un espacio para compartir experiencias, sino que demostró que la migración, aunque desafiante, es también una oportunidad de renacimiento y crecimiento personal.

Si tú también formas parte de esta travesía migratoria, recuerda que no estás solo. La clave está en construir comunidad, validar emociones y encontrar belleza incluso en los momentos más difíciles. Migrar es un acto de valentía. Supone enfrentar incertidumbre, despedidas y cambios profundos en nuestra identidad y entorno. Pero cada paso dado con miedo y esperanza demuestra la fortaleza de quienes deciden reinventarse lejos de casa. En este proceso, el apoyo mutuo y la conexión con otros que comparten este camino pueden hacer la diferencia.

Que estas reflexiones nos recuerden que, aunque la migración transforme nuestras vidas, también nos da la oportunidad de reconstruirnos, abrazar nuevos comienzos y encontrar sentido en cada paso del camino. **¡Sigamos bailando bajo la lluvia!**





# El viaje del héroe migrante

## TRANSFORMACIÓN Y RESILIENCIA

VIVIANA PACHECO

Psicóloga Social, Productora y Conductora del podcast Hablemos con Acento Propio



VIVIANA PACHECO



Migrar no es solo cambiar de lugar, es emprender un viaje transformador. Bajo la guía de Viviana Pacheco, un conversatorio reciente exploró cómo la estructura narrativa del "Viaje del Héroe" de Joseph Campbell ayuda a los migrantes a comprender y procesar su experiencia. Este modelo, que se encuentra en cuentos, mitos y grandes historias, también se aplica a las etapas emocionales y prácticas del proceso migratorio.

### LA MIGRACIÓN COMO PROYECTO VITAL

Durante el conversatorio, los participantes compartieron relatos conmovedores. Historias de familias que emigraron para ofrecer un mejor futuro, de personas que superaron barreras profesionales y de quienes encontraron apoyo inesperado en "ángeles" y "hadas madrinas". Estas conexiones humanas fueron clave para avanzar en el viaje. Se destacó que la migración no es solo un proyecto de vida, sino un "proyecto vital", un camino que exige valentía y disposición al cambio. Al asumir esta transformación, los migrantes no solo enriquecen su identidad, sino que también crean un legado para futuras generaciones.



## EL MODELO DEL VIAJE DEL HÉROE Y LA MIGRACIÓN

El Viaje del Héroe consiste en cinco etapas clave que reflejan los desafíos y aprendizajes de quienes migran:

### 1. La llamada inicial:

Es el punto de partida, motivado por crisis personales, sociales o económicas. Este momento marca el deseo de cambio, ya sea por mejorar la calidad de vida o escapar de circunstancias difíciles.

**2. Cruzar el umbral:** Representa la acción de salir del país. Este paso viene acompañado de incertidumbre, miedo y las primeras barreras, como problemas fronterizos o trámites complejos. Para muchas personas, es un acto de valentía que inicia la transformación.

**3. La noche oscura del alma:** Es la etapa más desafiante, donde el migrante enfrenta la pérdida de identidad, el duelo por su pasado y la adaptación a un entorno nuevo. Es común experimentar soledad y depresión, pero también es un momento de reflexión profunda.

**4. Pruebas y triunfos:** Con el tiempo, se superan obstáculos y se celebran pequeños logros. Conseguir el primer empleo, aprender el idioma o iniciar un emprendimiento son hitos que fortalecen al migrante.

*"Migrar no es perder, es integrar."*

### 5. Transformación e integración:

Finalmente, se alcanza una nueva estabilidad, integrando la identidad del lugar de origen con la del país receptor. Este proceso permite descubrir nuevas habilidades y perspectivas.

*"Migrar no es solo un proyecto de vida, es un proyecto vital."*



## EL PODER DE COMPARTIR NUESTRA HISTORIA

Compartir nuestras historias permite conectar con otros, validar nuestras experiencias y resignificar el camino recorrido. Escribir sobre el proceso migratorio no solo ayuda a sanar, sino que también deja un testimonio para futuras generaciones. Además, se invitó a los participantes a escribir sus historias para preservar las lecciones y valores que estas experiencias brindan. La escritura se presenta como una herramienta poderosa para reflexionar, sanar y transmitir aprendizajes a los descendientes.

## HISTORIAS QUE TRANSFORMAN: TODOS SOMOS HÉROES

Historias migrantes son un reflejo de resiliencia y transformación. Cada migrante es el protagonista de su propio viaje heroico, enfrentando desafíos, tomando decisiones difíciles y encontrando su propia fuerza interior. La migración no solo cambia geografías, sino que transforma la identidad y redefine el sentido de pertenencia. Cada relato nos recuerda que, aunque el camino sea desafiante, la identidad se reconstruye y fortalece con cada paso. Es en la adversidad donde descubrimos nuestro verdadero potencial, demostrando que la valentía de atravesar momentos difíciles nos convierte en héroes de nuestra propia historia.

*"El héroe migrante no solo sobrevive, sino que transforma su historia en inspiración para otros."*



*"Cada paso que das hoy es parte de una historia que será contada por tus nietos."*

## REFLEXIONES QUE DEJÓ EL CONVERSATORIO

El conversatorio dejó en evidencia que la migración es un proceso de transformación profunda. No se trata solo de cambiar de país, sino de reconstruirse en una nueva realidad. La sensación de pérdida y duelo es real, pero cada paso en este camino representa una oportunidad de crecimiento. Dejar atrás lo conocido y enfrentarse a lo desconocido implica incertidumbre y miedo, pero también abre la puerta a nuevas oportunidades.

La migración no es solo un proyecto de vida, sino un "proyecto vital", que exige valentía y disposición al cambio. Al asumir esta transformación, los migrantes no solo enriquecen su identidad, sino que también crean un legado para futuras generaciones. Historias de familias que migraron para ofrecer un mejor futuro, de personas que superaron barreras profesionales y de quienes encontraron apoyo inesperado muestran que las conexiones humanas son clave para avanzar en el viaje. Como mencionó Viviana Pacheco, *"Para salir del vientre de la ballena hay que aceptar lo que ya no somos y abrirnos a lo nuevo"*. Esta imagen refleja el momento crucial en el que el migrante se enfrenta a una transformación profunda, donde debe soltar su identidad anterior y adaptarse a una nueva realidad.

*"Las pequeñas victorias  
cotidianas son los triunfos  
más grandes de un migrante."*

### **La Transformación**

**Llamada inicial:** *Decidió emigrar tras garantizar que sus padres estuvieran a salvo, motivada por las crisis económica y hospitalaria de Venezuela.*

**Noche oscura:** *Enfrentó un invierno difícil al llegar a Argentina, lidiando con el duelo de dejar su hogar y la incertidumbre del futuro.*

**Pruebas y triunfos:** *El programa guáramo la ayudó a redescubrir sus habilidades, fortalecer su autoestima y emprender nuevas oportunidades. Convalidó su título profesional y actualmente trabaja como maestra integradora en un colegio.*



# Ser venezolano a la distancia

## REFLEXIONES SOBRE LA IDENTIDAD VENEZOLANA EN LA DISTANCIA

LÍA VALERI

Diseñadora Industrial, Fundadora y Presidenta de FICU



LÍA VALERI



**Lía Valeri**, quien llegó a Buenos Aires hace 17 años, conoce de primera mano lo que significa ser venezolana en esta ciudad. Su experiencia le ha permitido equilibrar el ser y estar en dos lugares a la vez, navegando entre sus raíces culturales y la nueva identidad que ha construido en Argentina. A lo largo de los años, ha aprendido a integrar costumbres argentinas sin perder el vínculo con su origen, encontrando en la comunidad y en el arte herramientas clave para sostener su identidad bicultural. Su testimonio es un reflejo de cómo la migración no significa perder una parte de uno mismo, sino expandir la forma en que nos definimos y nos relacionamos con el entorno. Las vivencias compartidas dejaron valiosas enseñanzas sobre pertenencia, comunidad y el poder del arte para procesar el duelo migratorio.

*"No se trata de elegir entre dos culturas, sino de construir una identidad que las abrace a ambas."*



## SER VENEZOLANO EN ARGENTINA: IDENTIDAD Y RECONOCIMIENTO

La llegada de los venezolanos a Argentina ha sido una experiencia marcada por la hospitalidad del país y el esfuerzo por integrarse sin perder la esencia de su identidad. Muchos migrantes han encontrado en Argentina un espacio donde su cultura no solo es respetada, sino también valorada. Los participantes del conversatorio compartieron cómo se sienten en esta sociedad y cómo han logrado construir un sentido de pertenencia en un nuevo territorio. Desde el reconocimiento de sus raíces hasta la incorporación de nuevas costumbres, el proceso migratorio se convierte en una oportunidad para expandir la identidad y fortalecer el arraigo en ambas culturas. Si bien la nostalgia es una constante, el cariño recibido y la posibilidad de contribuir con su trabajo y talento han permitido a muchos venezolanos sentirse parte activa de la comunidad argentina.

## CULTURA E IDENTIDAD A LA DISTANCIA

Uno de los ejes más importantes del conversatorio fue la relación con la cultura y cómo la identidad venezolana se resignifica a la distancia. Se discutió cómo las tradiciones, la gastronomía y la música se convierten en lazos fundamentales para mantener vivo el sentido de pertenencia, incluso lejos de casa.

Los participantes compartieron cómo han integrado estas expresiones culturales en su vida cotidiana en

Argentina, desde preparar comidas típicas hasta participar en actividades comunitarias donde la cultura venezolana sigue presente.

Además, se resaltó la importancia del arte y la creatividad como medios para expresar la nostalgia y construir nuevas formas de conexión con la identidad migrante.



Uno de los testimonios más impactantes resaltó cómo los espacios culturales ayudaron a los migrantes a reencontrarse con su esencia, utilizando la escritura, la música y la ilustración como herramientas de resistencia y reafirmación identitaria.

*"Llevar nuestra cultura con nosotros nos da fuerza y nos recuerda quiénes somos, sin importar dónde estemos."*

## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNIDAD

Espacios como Guáramo y FICU han sido fundamentales para los migrantes, brindando apoyo emocional y oportunidades para conectarse con otros. La formación de redes de apoyo ha sido clave para que los asistentes encontraran sentido de pertenencia en su nuevo hogar, fortaleciendo tanto su bienestar emocional como su proceso de integración.

Los participantes destacaron que compartir experiencias con otros migrantes permite resignificar el proceso de adaptación y encontrar apoyo en quienes han vivido situaciones similares. Además, se resaltó que estos espacios favorecen la construcción de redes profesionales y personales que contribuyen al desarrollo de nuevas oportunidades en el país de acogida. La comunidad no solo ayuda a procesar el desarraigo, sino que también es un pilar en la preservación de la identidad cultural. A través de actividades, encuentros y festividades, se mantiene viva la esencia venezolana

## TU HOGAR ES DONDE ESTÁS: CONSTRUYENDO UN NUEVO SENTIDO DE PERTENENCIA

La migración no solo transforma a las personas, sino también la manera en que perciben el concepto de hogar.

Muchos venezolanos en Argentina han experimentado la transición de sentirse visitantes a reconocerse como parte activa de la sociedad de acogida.



Los participantes compartieron cómo, con el tiempo, han aprendido a construir un nuevo hogar sin dejar de lado sus raíces. Desde la incorporación de rutinas diarias hasta la creación de espacios donde pueden compartir su cultura, cada paso en el proceso de adaptación refuerza el sentido de pertenencia. Se destacó que el hogar no es solo un espacio físico, sino también una red de relaciones y vivencias que dan estabilidad y arraigo en un territorio nuevo. Aceptar que se puede tener más de un hogar es parte del proceso de integración y biculturalidad.

*"No estamos solos en la migración. La comunidad nos sostiene y nos devuelve la esperanza."*

## REFLEXIONES QUE NOS DEJÓ ESTE CONVERSATORIO

El proceso migratorio atraviesa distintas etapas. Al principio, el migrante se siente como un visitante, explorando un nuevo entorno con la sensación de temporalidad. Luego, surge el desafío de reconocerse como un extraño, enfrentando barreras culturales y la sensación de no encajar del todo. Con el tiempo, a medida que se crean vínculos y se establecen nuevas rutinas, llega la etapa de sentirse parte. Finalmente, cuando la identidad migrante se integra con la cultura de acogida, se logra ser parte activa de la sociedad.

*"Ser venezolano es lindo y hasta simpático. Me di cuenta de que no era necesario esconder quién soy para adaptarme a este país."*

El conversatorio resaltó que la migración no implica borrar el pasado, sino ampliar la identidad con nuevas experiencias. Ser venezolano en la distancia es llevar consigo las raíces culturales mientras se abraza el futuro en un nuevo territorio.

*"Al principio somos visitantes, luego extraños, pero con el tiempo encontramos nuestro lugar y nos convertimos en parte de la comunidad."*

*"Mi guayabo fue terrible, porque dejé a mis viejas allá... Encontrar amigos aquí en Buenos Aires me ayudó a superarlo."*

*"Aquí en Argentina he encontrado una tribu que me ama. Siempre estamos organizando asados y reuniones, y eso me hace sentir acompañada."*

*"Mi hijo intentó suicidarse debido al duelo migratorio. No entendía el cambio de país y las dificultades de adaptación."*



# Más allá de la integración está la biculturalidad

## CONSTRUCCIÓN DE UNA IDENTIDAD BICULTURAL

JULIETA CASÓ

Socióloga y Psicóloga Social  
Fundadora y Presidenta de Guáramo



JULIETA CASÓ



El proceso de vivir entre dos culturas es un proceso en constante evolución que permite a los migrantes entrelazar su cultura de origen con la del país de acogida, creando una identidad enriquecida y flexible. Durante el conversatorio, se destacó que la biculturalidad no se trata solo de adaptación, sino de una integración consciente que involucra decisiones diarias sobre qué elementos conservar y cuáles incorporar. Esta interacción no es uniforme ni predecible, sino que varía según el contexto, la experiencia personal y el entorno social.

### CONSTRUCCIÓN DE UNA IDENTIDAD BICULTURAL

Se abordó cómo la biculturalidad implica tanto desafíos como oportunidades. Desde la confusión inicial hasta la aceptación y resignificación, el proceso se vive de manera diferente para cada migrante. No se trata de reemplazar una identidad por otra, sino de construir un espacio donde ambas puedan coexistir y enriquecerse mutuamente, generando un sentido de pertenencia ampliado.

## DOBLE PERTENENCIA: MÁS ALLÁ DE LA INTEGRACIÓN

Ser bicultural no significa solo integrarse a una nueva sociedad, sino convivir con dos culturas de manera equilibrada. Durante el conversatorio, se reflexionó sobre estos conceptos:

**Integración:** Proceso en el que el migrante interactúa con la sociedad de acogida sin modificar por completo su identidad de origen.

**Biculturalidad:** Experiencia en la que el migrante incorpora elementos de ambas culturas, desarrollando una identidad de doble pertenencia.

## EL DESAFÍO DE INTEGRAR DOS CULTURAS

Uno de los mayores retos de la biculturalidad es encontrar un equilibrio sin sentir que se debe elegir entre una identidad y otra.

Durante el conversatorio se compartieron estrategias clave para fortalecer esta identidad híbrida, como:

- Preservar las tradiciones de la cultura de origen mientras se adoptan nuevas costumbres del país de acogida.
- Fomentar el bilingüismo como una herramienta de conexión entre ambas culturas.
- Crear redes de apoyo que faciliten la convivencia intercultural.

*" Más que una transición, la biculturalidad es una forma de vida en la que se eligen qué aspectos conservar y qué adoptar, construyendo una identidad flexible y enriquecida."*



Se resaltó la importancia del reconocimiento social, ya que muchas veces la biculturalidad no es comprendida por ninguna de las dos comunidades, generando desafíos de aceptación. No obstante, este proceso también impulsa la creatividad y la innovación, permitiendo a los migrantes integrar lo mejor de ambas culturas en su vida cotidiana.

*"Ser bicultural no es perderse entre dos mundos, es expandirse entre ellos."*

## VIVIR EN LA INTERSECCIÓN DE DOS CULTURAS

Cada migrante construye su propio camino, afrontando desafíos y descubriendo su fortaleza interior. La biculturalidad permite desarrollar una mirada más amplia del mundo mientras se navega entre dos realidades con diferentes valores y expectativas.

En el conversatorio se destacó cómo la identidad bicultural se fortalece a través de:

- La adaptación flexible sin renunciar a la identidad de origen.
- La creación de espacios de convivencia intercultural.
- La resignificación de las diferencias como oportunidades de crecimiento.

Cada testimonio compartido reflejó que, aunque el camino bicultural puede ser desafiante, también es una fuente de enriquecimiento personal y colectivo. La clave está en encontrar un punto de equilibrio donde ambas culturas coexistan de manera armónica.

## EL VALOR DE LAS REDES DE APOYO BICULTURALES

Las redes de apoyo son clave en la construcción de una identidad bicultural, ya que fortalecen la sensación de pertenencia y bienestar emocional del migrante. La posibilidad de conectarse tanto con la comunidad de origen como con la de acogida facilita la integración y el equilibrio entre ambas culturas.

*"El héroe migrante no solo sobrevive, sino que transforma su historia en inspiración para otros."*



## RELACIONES DIVERSAS Y BICULTURALIDAD

Vincularse con personas de distintos contextos permite integrar elementos culturales de manera más natural. Mantener lazos con compatriotas ayuda a preservar la identidad de origen, mientras que interactuar con la sociedad receptora favorece la adaptación y el aprendizaje.

Diferentes esferas de conexión Las redes de apoyo incluyen vínculos familiares, sociales, profesionales y comunitarios. Participar en espacios diversos amplía las oportunidades laborales, educativas y sociales, enriqueciendo el proceso de integración bicultural.



## LA IMPORTANCIA DE MANTENER RELACIONES CON EL PAÍS DE ORIGEN

Las conexiones con el país de origen son clave para fortalecer la identidad bicultural. Mantener lazos con familiares, amigos y comunidades permite conservar la lengua, costumbres y tradiciones, reforzando el sentido de pertenencia. Además, este vínculo brinda apoyo emocional y continuidad en el proceso migratorio. Algunas formas de mantener esta conexión incluyen la comunicación constante, la participación en eventos culturales y el acceso a medios de comunicación en el idioma de origen. Más que un lazo con el pasado, estas relaciones actúan como un puente entre el país de origen y el de acogida, enriqueciendo la experiencia migratoria.

*“Conservar los lazos con el país de origen fortalece la identidad y el sentido de pertenencia del migrante.”*



## REFLEXIONES QUE DEJÓ EL CONVERSATORIO

Este conversatorio dejó en evidencia que la biculturalidad no es solo una adaptación, sino una oportunidad para expandir la identidad y la forma en que los migrantes se relacionan con el mundo. Construir una identidad bicultural implica navegar entre dos culturas, aprender a equilibrarlas y resignificar lo que significa pertenecer. Los testimonios compartidos mostraron que la doble pertenencia puede ser tanto un desafío como una fuente de fortaleza. Mantener la conexión con la cultura de origen y, al mismo tiempo, integrar nuevas costumbres, no solo enriquece la identidad del migrante, sino que también fortalece su capacidad de adaptación y resiliencia. Más allá de los desafíos, la biculturalidad es una experiencia enriquecedora que abre puertas a nuevas formas de entender el mundo y las relaciones humanas. Es un proceso dinámico, personal y colectivo, en el que cada migrante es protagonista de su historia.

*“No dejamos de ser quienes somos al migrar, sino que ampliamos nuestra identidad con nuevas experiencias.”*



6/11

# El reto de criar en la migración

## EXPERIENCIAS DE FAMILIAS VENEZOLANAS EN ARGENTINA

ANGELINA GARCÍA  
Educatora-Fundadora de  
CoquitoTricolor



ANGELINA GARCÍA



### INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO DE LA MIGRACIÓN FAMILIAR

La migración es un proceso que transforma la dinámica familiar, especialmente a los niños y adolescentes. Al dejar su país de origen, enfrentan cambios emocionales, sociales y culturales que requieren adaptación y resiliencia. La llegada a un nuevo entorno implica reorganización y la necesidad de mantener la estabilidad emocional en un contexto diferente.

### TIPOS DE MATERNIDAD EN LA MIGRACIÓN

Ser madre en un contexto migratorio conlleva múltiples desafíos, desde la adaptación a nuevas estructuras familiares hasta la reconstrucción de redes de apoyo. Dependiendo de las circunstancias del proceso migratorio, las madres pueden enfrentar diferentes realidades que influyen en la crianza y el desarrollo de sus hijos. A grandes rasgos, se pueden identificar tres tipos principales de maternidad en la migración:

**Maternidad transnacional:** Cuando la madre migra primero y deja a los hijos en el país de origen con familiares, lo que implica una crianza a la distancia con un fuerte componente emocional.

**Maternidad sin tribu:** Aquella en la que la madre cría sola, sin una red de apoyo cercana, lo que puede generar altos niveles de estrés y exigencia personal.

*"Adaptarnos a una nueva cultura mientras intentamos mantener nuestras raíces ha sido un desafío constante, pero con paciencia y apoyo hemos logrado crear un equilibrio."*

## ADAPTACIÓN AL SISTEMA EDUCATIVO ARGENTINO

El sistema educativo argentino ofrece acceso inclusivo y sin mayores trabas burocráticas. Sin embargo, las familias venezolanas se encuentran con diferencias significativas en los enfoques educativos. Mientras que en Venezuela la educación es más rigurosa y estructurada, en Argentina se promueve una metodología más flexible, con menos tareas y un enfoque en el desarrollo gradual del niño. Adaptarse a este nuevo sistema puede generar incertidumbre en los padres respecto al futuro académico de sus hijos.

**Maternidad con nuevo rol:** Cuando la familia completa emigra y debe adaptarse a la nueva cultura del país receptor, enfrentando desafíos en la integración y en la reconstrucción de dinámicas familiares.



## RETOS SOCIOEMOCIONALES EN LA CRIANZA MIGRANTE

La crianza en la migración conlleva una serie de retos socioemocionales. Las madres enfrentan la autonomía temprana de los niños en Argentina y la falta de control parental que solían tener en Venezuela. Esto genera una sensación de pérdida del control y la necesidad de establecer estrategias de comunicación efectiva para mantener una crianza saludable. Pedro, padre de dos niños, comentó: *"La independencia con la que se manejan aquí fue un reto para nosotros, ya que en Venezuela estábamos más acostumbrados a un control cercano"*.



## CRIANZA BICULTURAL DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES

Uno de los grandes desafíos de la migración es equilibrar la identidad cultural venezolana con la integración en la sociedad argentina. Es clave que los niños conozcan y valoren sus raíces mientras adoptan nuevas costumbres y tradiciones. La biculturalidad, si se maneja bien, puede convertirse en una ventaja.

Los desafíos incluyen la conciliación laboral, la crianza sin apoyo familiar cercano y la adaptación al sistema educativo. Sin embargo, también existen oportunidades, como el acceso a educación gratuita y servicios que facilitan la integración.

El reto es que los niños crezcan viendo su biculturalidad como una riqueza y no como una dificultad. Para ello, es necesario mantener vivas las tradiciones del país de origen y fomentar habilidades para desenvolverse en la sociedad de acogida.

## REDES DE APOYO Y CONTENCIÓN FAMILIAR

Las redes de apoyo juegan un papel crucial en la crianza migrante. La construcción de comunidades entre familias venezolanas permite compartir recursos, experiencias y estrategias para afrontar los desafíos de la adaptación. Conversatorios, grupos de madres y espacios de encuentro se convierten en herramientas esenciales para brindar acompañamiento emocional.

*"Nuestros hijos deben aprender a navegar entre dos mundos, el de su origen y el de su país de acogida, sin perder su esencia."*



Además, la familia extendida, conformada por amigos y personas cercanas que asumen roles de apoyo, cumple una función fundamental en la estabilidad emocional y la crianza de los niños en el contexto migratorio. Estas redes no solo brindan soporte en momentos difíciles, sino que también generan un sentido de pertenencia y comunidad en el país de acogida.

El fortalecimiento de estos vínculos permite que las familias migrantes encuentren contención y apoyo en su proceso de adaptación.

## REFLEXIONES QUE NOS DEJÓ ESTE CONVERSATORIO

La migración es un proceso complejo que requiere un equilibrio entre la flexibilidad y la firmeza. La comunicación constante, la adaptación cultural y la construcción de redes de apoyo son clave para el bienestar familiar. La crianza en un país diferente ofrece oportunidades únicas de crecimiento personal y familiar, siempre que se mantenga una actitud positiva y proactiva. Además de los desafíos, la migración brinda la posibilidad de expandir horizontes, aprender de nuevas experiencias y construir una identidad más enriquecida. La crianza bicultural es una oportunidad para fortalecer valores, enseñar tolerancia y fomentar una mentalidad abierta en los niños.

El papel de la comunidad y la familia extendida es crucial en este proceso. Contar con redes de apoyo permite compartir responsabilidades, buscar orientación y generar un ambiente de seguridad y bienestar para los hijos. Aunque criar lejos de la tierra natal implica retos, también abre la puerta a la construcción de nuevos lazos y oportunidades que nutren tanto a los niños como a sus familias.

*"Ser migrante no significa criar en soledad, sino aprender a construir nuevas redes que acompañen el camino."*

*"Al principio fue muy difícil para mi hijo adaptarse, extrañaba a sus amigos y le costaba hacer nuevos. Con el tiempo, logramos integrarnos a la comunidad escolar y hoy se siente mucho más seguro".*

*"Encontrar un grupo de apoyo ha sido fundamental para sentirme acompañada y saber que no estoy sola en este proceso."*

*"Adaptarnos a una nueva cultura mientras intentamos mantener nuestras raíces ha sido un desafío constante, pero con paciencia y apoyo hemos logrado crear un equilibrio."*

# Entre el sancocho y el puchero

## PROYECTO FAMILIAR BICULTURAL

SHADI MATAR

Psicólogo

Coordinador de Desarrollo  
Humano en Guáramo



SHADI MATAR



En el proceso migratorio, uno de los desafíos más enriquecedores y complejos es la formación de una pareja bicultural. Cuando dos culturas se encuentran, surgen oportunidades de crecimiento, pero también retos que exigen comunicación, respeto y flexibilidad. Shadi Matar abordó la experiencia de parejas venezolanas y argentinas y cómo estas logran fusionar sus tradiciones para construir un vínculo armónico.

### ADAPTARSE O FUSIONARSE

Las parejas biculturales pueden enfrentar la adaptación de dos maneras principales:

**Adaptación unilateral:** Uno de los miembros adopta completamente la cultura del país de acogida, dejando en segundo plano su identidad cultural de origen. Aunque facilita la integración social, puede generar pérdida de identidad y sensación de desconexión con sus raíces.



**Fusión cultural:** Ambos miembros logran integrar elementos de sus respectivas culturas, creando una convivencia equilibrada donde se respetan las tradiciones de ambos. Esto se refleja en prácticas cotidianas como la alimentación, las festividades y la educación de los hijos.

*“Quizás, en vez de tú desayunar facturas con mate, y yo arepas con café, desayunamos mate con arepas. Así logramos unir ambas culturas.”*

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RELACIÓN BICULTURAL

Las relaciones biculturales no se desarrollan en un vacío, sino que están influenciadas por factores internos y externos.

- **Factores internos:**

Diferencias en valores y costumbres. Establecimiento de roles dentro de la pareja. Necesidad de una comunicación efectiva y respetuosa.

- **Factores externos:**

Prejuicios sociales: Familiares y amigos pueden cuestionar la relación debido a diferencias culturales.

Desafíos laborales: El miembro migrante puede enfrentar dificultades para encontrar empleo acorde a su formación. Nuevas amistades: Construir un círculo social diverso es clave para una mejor adaptación.

Ejemplos de esta fusión incluyen desayunos compartidos con mate y arepas, o cenas donde se combinan platos típicos de ambos países, como el pan de jamón venezolano con el asado argentino.



## EL PAPEL DE LA PAREJA AUTÓCTONA

El apoyo de la pareja nacida en el país de acogida es crucial para la integración del migrante. Esta persona puede ser un puente hacia la nueva cultura, ayudando a su pareja a comprender costumbres, normas sociales y la dinámica del entorno. Sin embargo, la adaptación no debe ser unilateral; es importante que ambos miembros se enriquezcan con sus respectivas experiencias.

*“El papel de la pareja autóctona es fundamental en la integración del migrante. No es un proceso fácil, pero con apoyo y comunicación, se puede construir una convivencia saludable.”*

## CLAVE Y DESAFÍOS EN LA PAREJA BICULTURAL

Para consolidar una relación bicultural, es fundamental fortalecer el vínculo a través de la comunicación y el respeto mutuo. Sin embargo, este proceso también conlleva desafíos que requieren flexibilidad y trabajo en equipo.

### Estrategias clave:

- Comunicación asertiva: Expresar necesidades y expectativas con claridad y empatía.
- Respeto por las diferencias: Valorar las costumbres del otro sin imponer las propias.
- Flexibilidad: Integrar nuevas tradiciones sin perder la esencia de cada cultura.
- Apoyo mutuo: Construir una relación basada en la empatía y el fortalecimiento de la autoestima.

### Desafíos frecuentes:

- Diferencias en la crianza de los hijos. Los enfoques educativos pueden variar según la cultura.
- Conciliación entre vida laboral y familiar. Adaptarse a los horarios y expectativas del país receptor.
- Red de apoyo limitada. La falta de familiares cercanos puede dificultar la posibilidad de afrontar situaciones complejas.
- Sentimientos de nostalgia y pertenencia. Mantener un equilibrio entre preservar la cultura de origen y la integración en el nuevo entorno.

*"Soy venezolana y tengo hijos argentinos, unos gemelitos. Yo soy de arepitas, siempre más salado, ellos son más de galletitas y medialunas".*



*"No somos iguales, venimos de culturas distintas, tenemos costumbres diferentes, pero en esas diferencias también podemos crecer juntos."*

## REFLEXIONES QUE NOS DEJÓ EL CONVERSATORIO

Formar una familia en un contexto bicultural implica integrar tradiciones, valores y costumbres de ambos orígenes. La crianza de los hijos se convierte en una oportunidad para transmitir lo mejor de cada cultura, generando una identidad híbrida única. Desde las festividades hasta la educación, la combinación de ambas culturas fortalece los lazos familiares y fomenta el respeto por la diversidad.

Algunos ejemplos de integración cultural incluyen:

Celebrar festividades fusionando tradiciones, como compartir en Navidad una hallaca venezolana junto con el vitel toné argentino.

Criar a los hijos en un ambiente bilingüe, permitiéndoles crecer con mayor apertura y comprensión de ambas culturas.

Introducir costumbres mixtas en la vida cotidiana, como combinar horarios de comida o integrar prácticas religiosas de ambas tradiciones.

Las parejas biculturales representan la riqueza de la diversidad, pero también enfrentan el reto de equilibrar dos formas de vida en un mismo hogar. Construir un espacio donde ambas culturas sean valoradas y respetadas requiere paciencia, diálogo y una disposición mutua para aprender del otro.

Como dice una reflexión común entre quienes transitan este camino:

*"No somos iguales, venimos de culturas distintas, tenemos costumbres diferentes, pero en esas diferencias también podemos crecer juntos."*

Sin embargo, muchas parejas biculturales intentan proyectar hacia el exterior que las diferencias culturales no existen. Negarlas no las hace desaparecer. Al contrario, es necesario reconocerlas, transitarlas y trabajarlas para consolidar una relación en la que ambas identidades se integren de manera armoniosa. La fusión de costumbres y valores no solo fortalece la relación de pareja, sino que también genera una familia con identidad bicultural.

9

23 Y 30  
NOV

# Creando nuestra historia migrante

UN TALLER DE REFLEXIÓN Y FORTALEZA



GUARÁMO ARGENTINA



El taller "**Creando Nuestra Historia Migrante**" se convirtió en un refugio de confianza y expresión para migrantes venezolanos en Argentina. A través de la escritura, la introspección y el diálogo, los participantes compartieron sus vivencias, emociones y aprendizajes en un encuentro cargado de sensibilidad y crecimiento personal.

Desde el inicio, el espacio se diseñó para que cada persona se sintiera libre de ser auténtica, sin moldes ni expectativas externas. *"Este es un espacio para dejar fluir. Que estemos en confianza, que nos sintamos en confianza, que podamos ser nosotros mismos sin necesidad de un libreto"*, expresó **Julieta**, una de las ponentes del evento y cofundadora de Guarámo Argentina.

Este encuentro buscó no solo generar un espacio de catarsis emocional, sino también fortalecer la identidad y la resiliencia de los participantes. Al compartir sus historias y reconocer sus logros, los migrantes pudieron resignificar su proceso migratorio desde una perspectiva de crecimiento personal.



## PROPÓSITO

Este encuentro buscó no solo generar un espacio de catarsis emocional, sino también fortalecer la identidad y la resiliencia de los participantes. Al compartir sus historias y reconocer sus logros, los migrantes pudieron resignificar su proceso migratorio desde una perspectiva de crecimiento personal.

Además, el taller promovió la importancia de la autoaceptación, el apoyo mutuo y la valoración de la propia trayectoria como parte esencial del proceso de adaptación en un nuevo país.

## MÁS QUE MIGRAR, UNA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

El taller dejó en claro que el acto de migrar es mucho más que cambiar de territorio; es un proceso de reconstrucción y resiliencia. *"Migrar es mucho más que moverse de un lugar a otro. Es un camino lleno de aprendizajes, desafíos y momentos de transformación personal"*, resaltó Julieta. Cada historia narrada en este encuentro reveló la capacidad de adaptación, el coraje y la fortaleza de quienes se han enfrentado al reto de empezar de nuevo en una tierra desconocida.

A través de la escritura, los asistentes lograron dar forma a sus experiencias y reconocer su crecimiento.

"Escribir nos regala algo único: la posibilidad de mirar hacia atrás y ver cuánto hemos avanzado".

comentó Julieta, destacando cómo plasmar en palabras lo vivido permite una nueva perspectiva sobre el camino recorrido.

*"Cada uno de nosotros es capaz de construir un sendero único, marcado por la valentía, la resiliencia y el deseo de seguir adelante."*



*"Migrar es un acto de valentía que pocas veces nos reconocemos."*

## UN ESPACIO PARA SANAR A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

El encuentro se basó en la expresión emocional y la **escritura** como herramientas para la introspección. Se generó un ambiente de confianza donde los participantes pudieron compartir sus experiencias sin juicios ni expectativas predefinidas.

A través de ejercicios guiados, como cerrar los ojos y escuchar lecturas reflexivas, se incentivó la conexión con las propias emociones y vivencias. La escritura fue presentada no solo como un medio de registro, sino como una herramienta para organizar pensamientos y comprender el propio proceso migratorio.

## TESTIMONIOS QUE CONMUEVEN Y ENSEÑAN

Las voces de los migrantes reflejaron historias de lucha, superación y esperanza. Uno de los testimonios más impactantes fue el de una madre venezolana que dejó su país por la salud de su hijo. En su relato, contó cómo pasó de trabajar en la educación superior a limpiar casas para sobrevivir en Ecuador y Perú, hasta finalmente llegar a Argentina, donde encontró estabilidad. *"Cada historia migratoria es única, llena de momentos de duda, de decisión y, sobre todo, de crecimiento"*, enfatizó.

*"Escribir nos regala algo único: la posibilidad de mirar hacia atrás y ver cuánto hemos avanzado."*



En el caso de la integrante que migró por la salud de su hijo, conseguimos una importante historia de resiliencia. La pandemia fue un desafío, pero también una oportunidad para redescubrirse y reconectar con sus capacidades a través de talleres como los de Guáramo.

Otra madre tomó la difícil decisión de separarse de sus hijos para que ellos tuvieran mejores oportunidades en otros países. Su llegada a Argentina estuvo marcada por la necesidad de adaptación y la pérdida de su padre poco después de migrar. A pesar de las dificultades, encontró apoyo en su comunidad y logró integrarse a través de actividades como la decoración y el trabajo en la parroquia.

Otra participante compartió cómo tuvo que despedirse de sus hijos cuando ellos migraron primero, y luego decidió reunirse con ellos en Argentina. "Ha sido difícil ese proceso de despedir a mis hijos, venirme yo también, despedirme de mi familia, estar acá...", relató con emoción, reflejando uno de los aspectos más duros de la migración: la separación familiar.

Por otro lado, una madre que tuvo una hija en Argentina destacó que no todas las experiencias migratorias están marcadas solo por la tristeza. *"En la migración no siempre es tristeza, siempre hay cosas bonitas que sumar, experiencias que vivir"*, afirmó, reivindicando la posibilidad de construir felicidad en una nueva tierra.

*"Reconocer lo que hemos logrado no es un acto de vanidad, sino de amor propio y gratitud hacia nuestro propio proceso."*

*"En la migración no siempre es tristeza, siempre hay cosas bonitas que sumar, experiencias que vivir."*





## REFLEXIONES QUE NOS DEJÓ EL TALLER: UN RECONOCIMIENTO A LA VALENTÍA DE MIGRAR

Como cierre del taller, se resaltó un mensaje central: migrar es un acto de valentía que pocas veces nos reconocemos. A través de este espacio de escritura y reflexión, cada participante pudo verse a sí mismo con nuevos ojos, celebrando no solo lo que dejaron atrás, sino también lo que han construido. Reconocer este proceso no es solo un acto de validación personal, sino una manera de resignificar el recorrido migratorio y valorar la fuerza interna que lo hace posible.

Las historias compartidas en este encuentro evidenciaron que, más allá de las dificultades, la migración representa una oportunidad para crecer, adaptarse y aprender de cada paso dado. Muchas personas lograron encontrar en sus nuevas comunidades un sentido de pertenencia que no imaginaban antes de partir. Cada experiencia narrada reflejó que la resiliencia y la determinación son pilares fundamentales en la construcción de una nueva vida.

Este tipo de encuentros demuestran que la migración no solo implica desafíos, sino también oportunidades para reinventarse, encontrar comunidad y fortalecer la identidad propia. *"Es en este proceso de reconstrucción donde se fortalecen los lazos humanos, se crean nuevas redes de apoyo y se redescubre el poder de la identidad cultural."*



*Al compartir nuestras vivencias, no solo les damos voz, sino que también reconocemos la fortaleza y la resiliencia que nos han traído hasta acá."*



# Guáramo Argentina

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los que participaron en estos espacios, compartiendo sus historias, sus emociones y su valentía. Gracias a ACNUR por brindarnos la oportunidad de reencontrarnos, crecer y fortalecer este camino juntos. También queremos reconocer a cada persona que, día a día, enfrenta desafíos y sigue luchando por ayudar a otros. Sigamos construyendo un mundo más humano, más solidario y lleno de espacios donde todas las personas puedan sentirse en casa.

*"Al compartir nuestras vivencias, no solo les damos voz, sino que también reconocemos la fortaleza y la resiliencia que nos han traído hasta acá."*

## Equipo Guáramo Argentina

Angelina García

Shadi Matar

Abilio Carrillo

Ketty Reyes

Irmí Gavidia

Anniuska Leira

Julieta Casó



Resignicando la experiencia migratoria  
a través de la integración



*Guáramo*  
A R G E N T I N A

Síguenos en Redes Sociales



**Instagram**

@guaramoargentina



**Youtube**

guaramoargentina



**Facebook**

guaramoargentina



**Sitio Web**

www.guaramoargentina.com

**Dirección Editorial**

**Redacción:** Ketty Reyes y Julieta Casó

**Diseño y maquetación:** Ketty Reyes

**Contacto:** kettyreyes@gmail.com