

The background features several colorful, abstract floral or starburst patterns created with thick, textured strokes in shades of yellow, pink, blue, green, and red. These patterns are scattered across a light pink background.

Consejos

para la

M

UJER

IGRANTE

**“No estoy aceptando las cosas que no
puedo cambiar, estoy cambiando las
cosas que no puedo aceptar”**

Angela Davis, activista política conocida por su trabajo en el movimiento feminista negro y su lucha por la igualdad de género y la justicia social

¿Quiénes somos?

La Federación de Mujeres Progresistas (FMP) es una organización no gubernamental de ámbito estatal y declarada de utilidad pública, que cuenta con una experiencia de más de 35 años. Defiende los derechos de las mujeres, visibiliza las desigualdades y discriminaciones en todos los ámbitos y promueve el cambio de estructuras sociales, económicas y culturales para lograr el empoderamiento de las mujeres y la equidad de género. Todo ello, con especial atención a la realidad de las mujeres migrantes.

“DIBUJANDO MIRADAS. Buenas prácticas en la intervención contra el racismo y la xenofobia”, es un proyecto financiado por la **Secretaría de Estado de Migraciones. Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y cofinanciado por el Fondo Social Europeo + (FSE+)**, cuyo objetivo es contribuir a la mejora de la intervención contra el racismo, la xenofobia y la intolerancia asociada, mediante la generación de conocimiento colaborativo y la elaboración de buenas prácticas.

¿De dónde vienen?

Este libro nace con la idea de acompañarte a ti y a otras mujeres que están por migrar o que han migrado en este proceso personal y administrativo donde a veces pueden haber situaciones difíciles.


Las acuarelas usadas en el diseño de este material fueron creadas por mujeres migrantes.

Estos consejos han sido recopilados en muchas de las actividades que hemos realizado en el proyecto con mujeres migrantes que viven en España. A estas mujeres les hemos hecho la pregunta **¿qué consejo le darías a una mujer migrante?** y estas fueron sus respuestas.

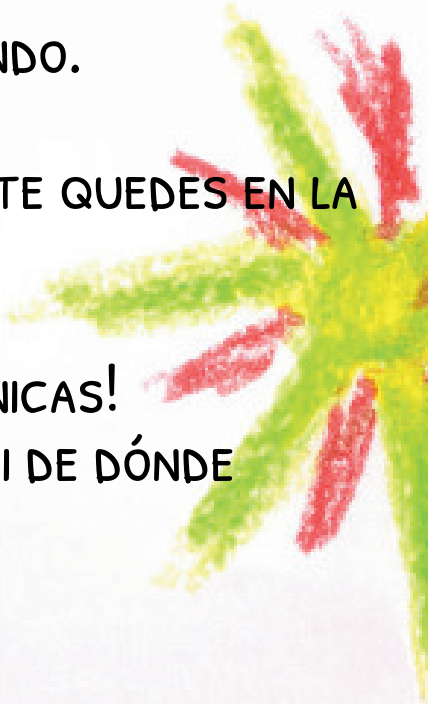
Esperamos que no sólo disfrutes de este pequeño libro de consejos, sino que también encuentres acompañamiento en él.




CADA PERSONA ES UN MUNDO.



VE HACIA ADELANTE Y NO TE QUEDES EN LA
VERA DEL CAMINO.



¡RECUERDA QUE SOMOS ÚNICAS!
NO PIERDAS TU ESENCIA, NI DE DÓNDE
VIENES.




INFÓRMATE CON VIDEOS Y EXPERIENCIAS DE TERCEROS, DEL LUGAR A DONDE VAS, ALREDEDORES, MÉTODOS PARA CONSEGUIR UN EMPLEO, HABITACIÓN, ETC...

ASISTE A TALLERES. RODÉATE DE PERSONAS QUE TE MOTIVEN AYUDEN A CONOCER MÁS PERSONAS.

TEN CONFIANZA EN TI.

SIEMPRE ENCONTRARÁS TU LUGAR EN
OTRO LUGAR.



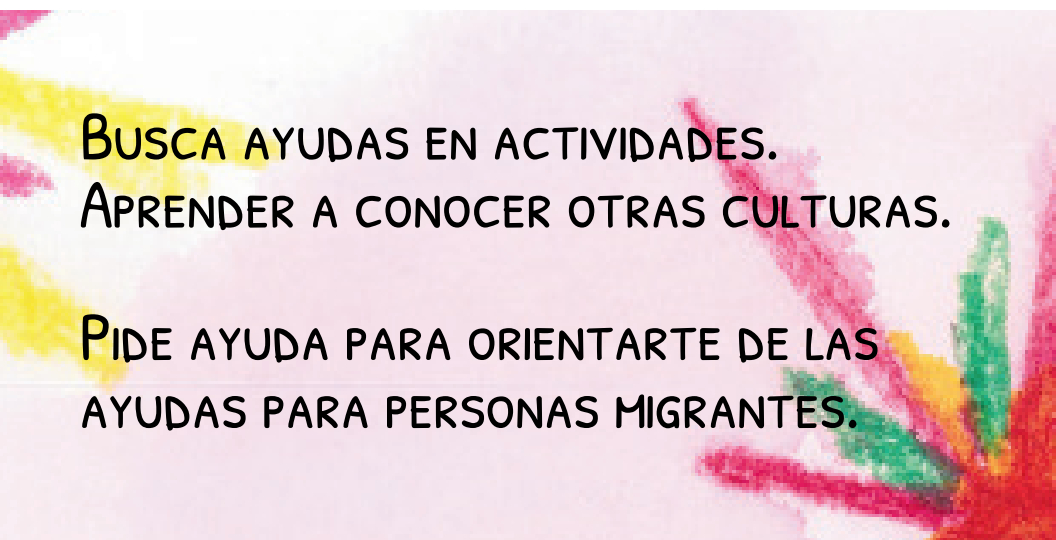


PACIENCIA
TOLERANCIA
VALENTÍA

CONOCE OTRAS CULTURAS, APRENDE
OTROS IDIOMAS.

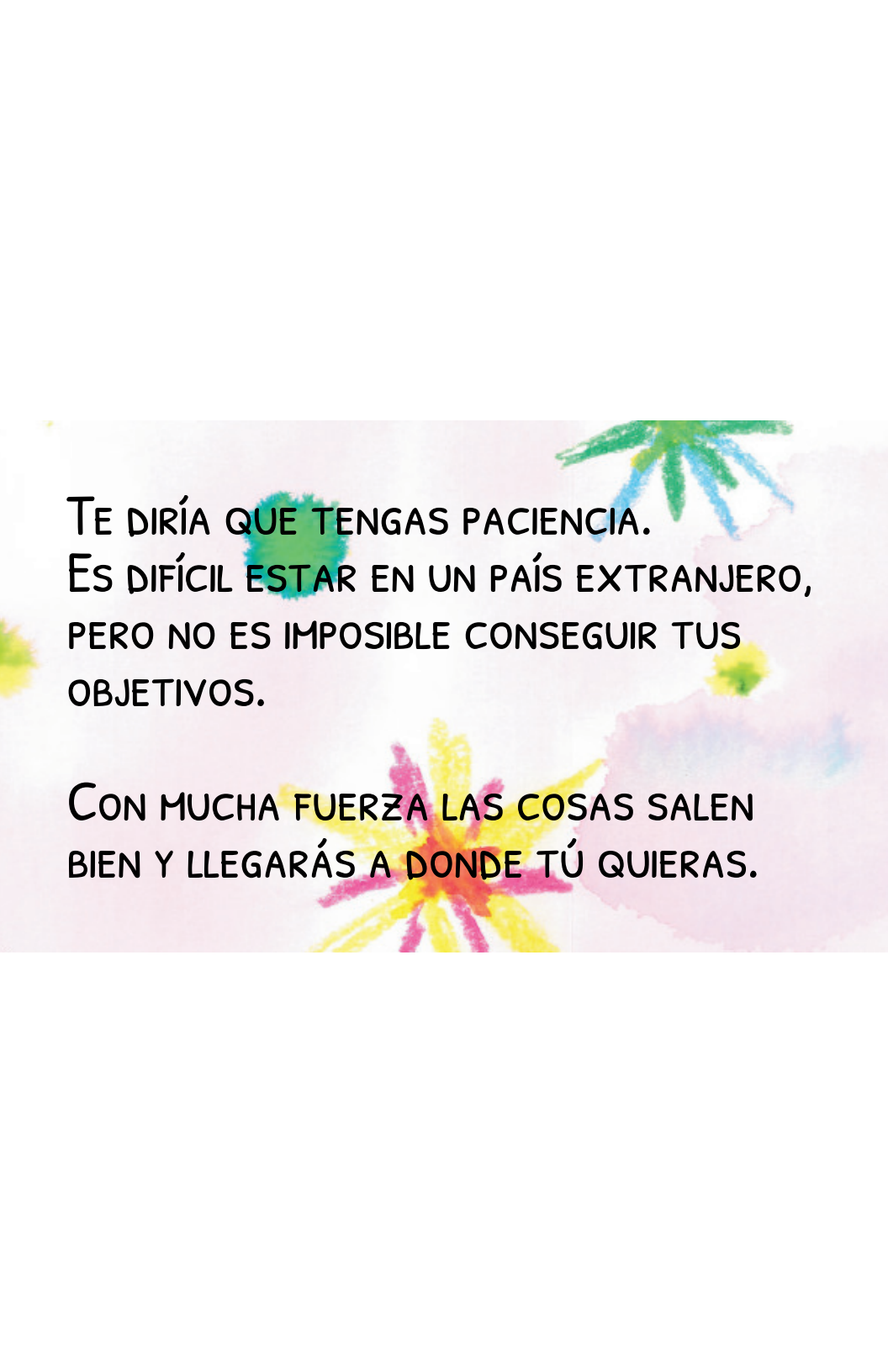
SIGUE ADELANTE. SE PUEDE, CON MENTE
POSITIVA.

PERDER LOS MIEDOS DE APRENDER CADA
DÍA.



BUSCA AYUDAS EN ACTIVIDADES.
APRENDER A CONOCER OTRAS CULTURAS.

PIDE AYUDA PARA ORIENTARTE DE LAS
AYUDAS PARA PERSONAS MIGRANTES.

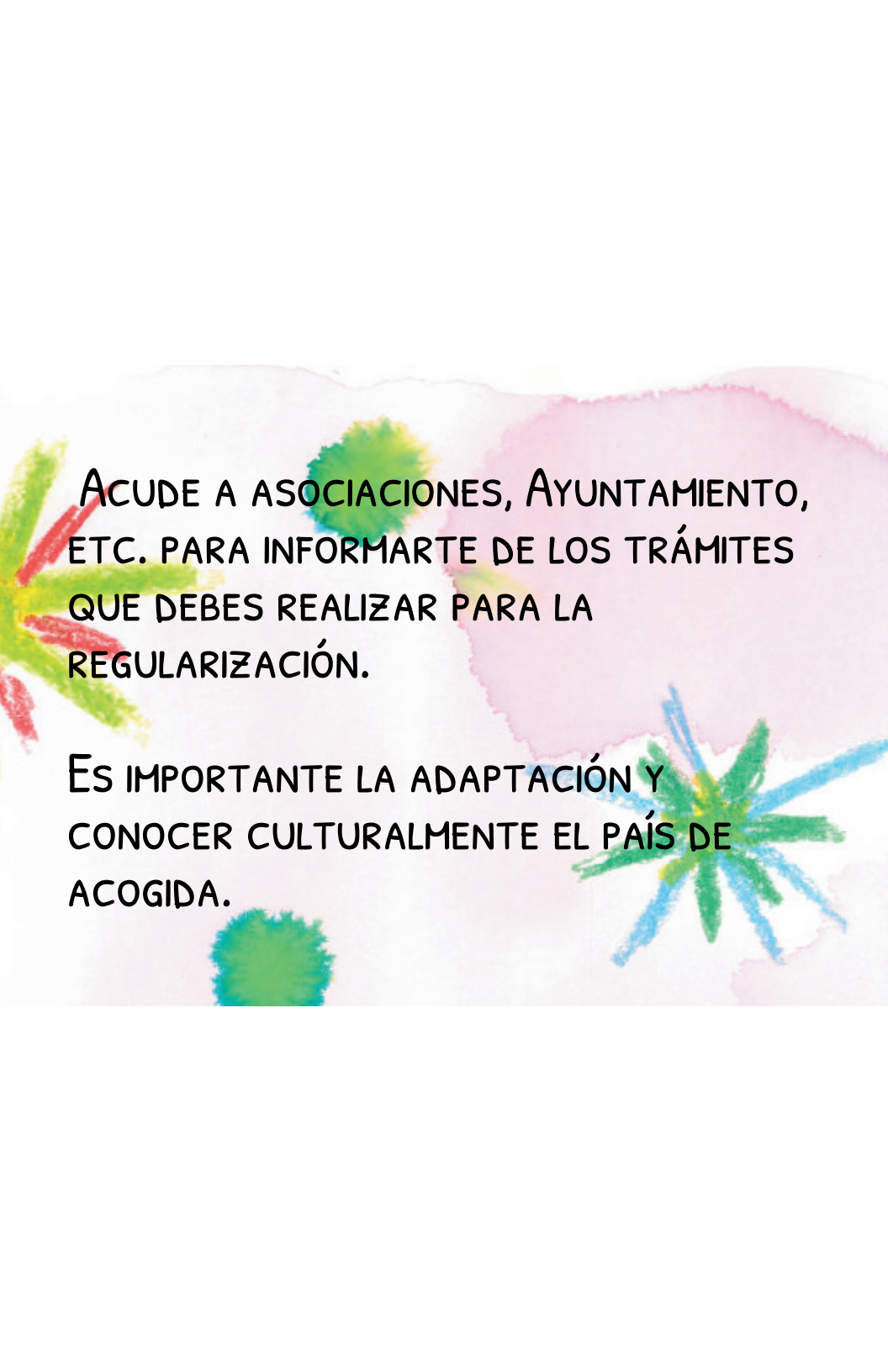


TE DIRÍA QUE TENGAS PACIENCIA.
ES DIFÍCIL ESTAR EN UN PAÍS EXTRANJERO,
PERO NO ES IMPOSIBLE CONSEGUIR TUS
OBJETIVOS.

CON MUCHA FUERZA LAS COSAS SALEN
BIEN Y LLEGARÁS A DONDE TÚ QUIERAS.



TRANQUILA, NO ESTÁS SOLA. ENTRE
NOSOTRAS TE APOYAMOS Y PROTEGEMOS.




ACUDE A ASOCIACIONES, AYUNTAMIENTO,
ETC. PARA INFORMARTE DE LOS TRÁMITES
QUE DEBES REALIZAR PARA LA
REGULARIZACIÓN.

ES IMPORTANTE LA ADAPTACIÓN Y
CONOCER CULTURALMENTE EL PAÍS DE
ACOGIDA.




CON MUCHO GUSTO MIGRÉ A ESPAÑA.
ESTOY MUY A GUSTO PORQUE LA GENTE
ES BUENA.

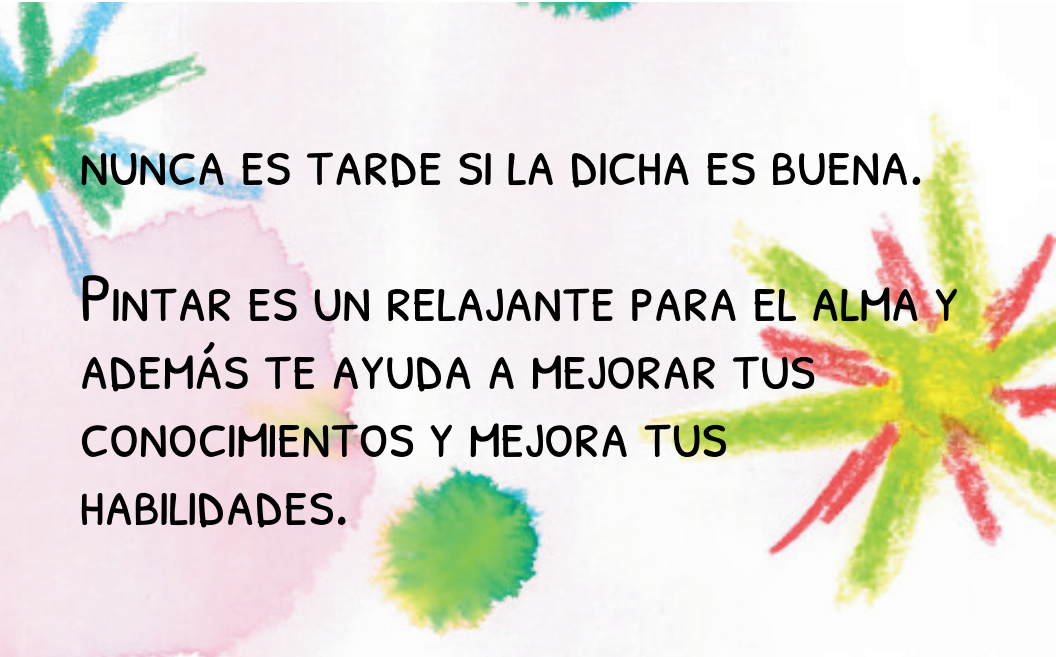
MI CONSEJO ES QUE SI TE INTEGRAS BIEN,
ESPAÑA ES EL MEJOR SITIO PARA MIGRAR.
HAY MUCHA GENTE BUENA.



SIEMPRE PARA ADELANTE, SEGUIR
CONSTANTE.

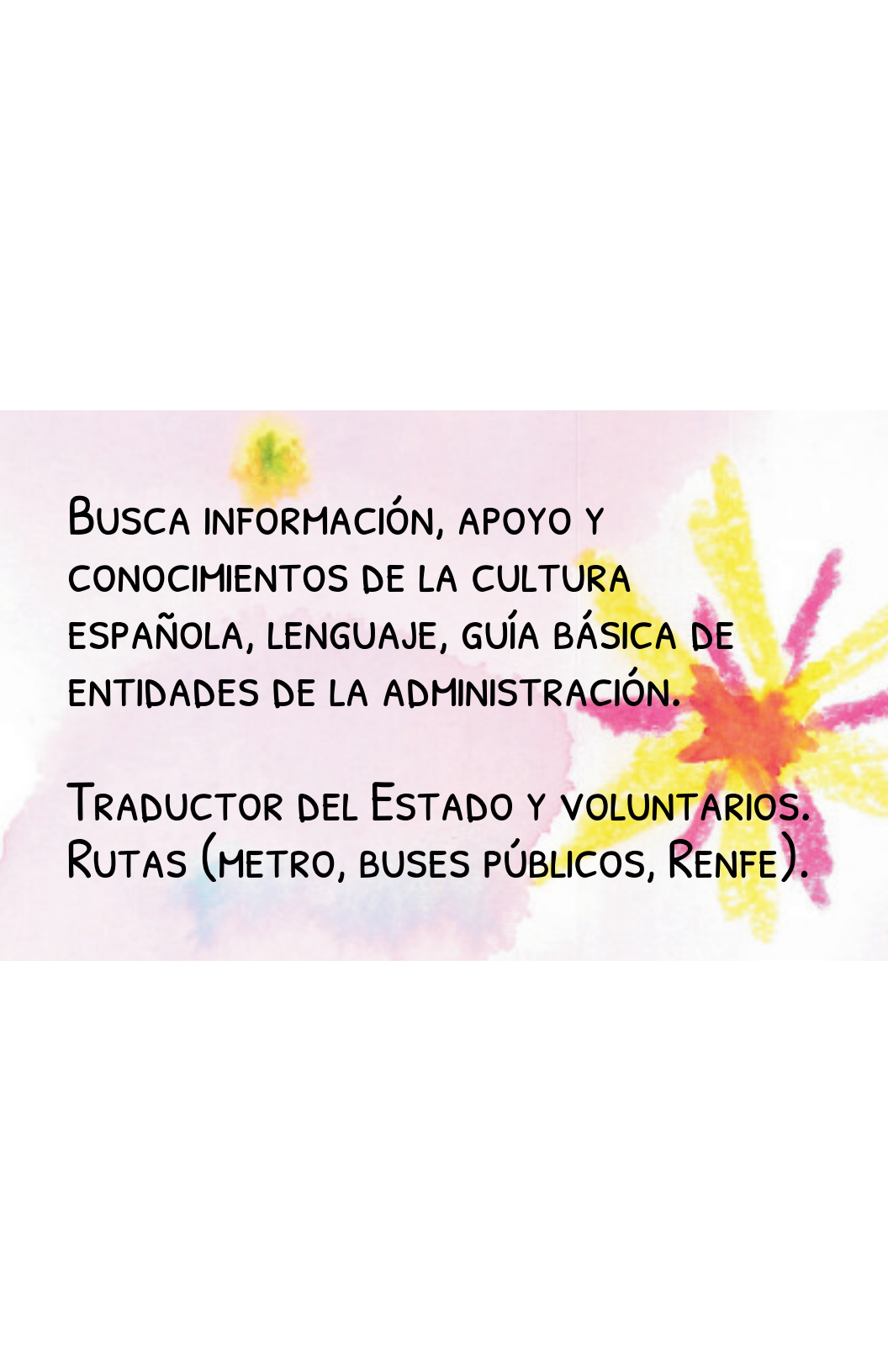
SI NECESITAS AYUDA ACUDE A
PROFESIONALES.





NUNCA ES TARDE SI LA DICHA ES BUENA.

PINTAR ES UN RELAJANTE PARA EL ALMA Y
ADEMÁS TE AYUDA A MEJORAR TUS
CONOCIMIENTOS Y MEJORA TUS
HABILIDADES.



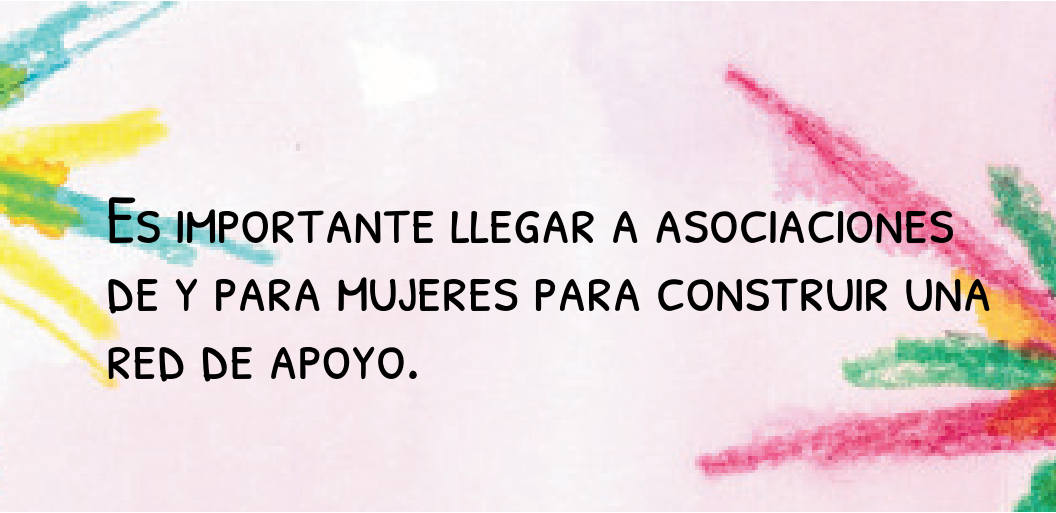
BUSCA INFORMACIÓN, APOYO Y
CONOCIMIENTOS DE LA CULTURA
ESPAÑOLA, LENGUAJE, GUÍA BÁSICA DE
ENTIDADES DE LA ADMINISTRACIÓN.

TRADUCTOR DEL ESTADO Y VOLUNTARIOS.
RUTAS (METRO, BUSES PÚBLICOS, RENFE).



¡BUSCA Y ENCONTRARÁS!

MUCHA PACIENCIA. NO TE RINDAS.

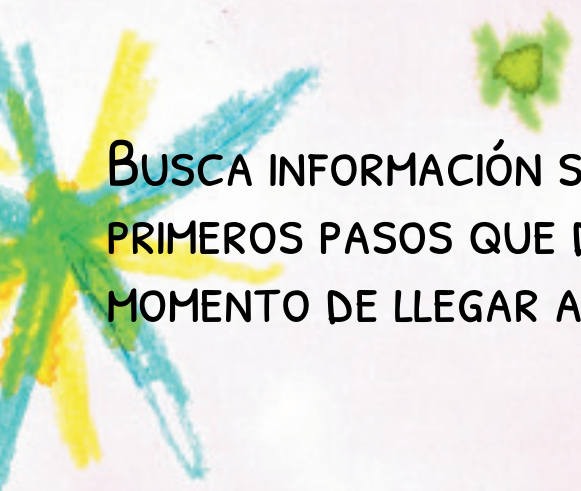


**ES IMPORTANTE LLEGAR A ASOCIACIONES
DE Y PARA MUJERES PARA CONSTRUIR UNA
RED DE APOYO.**

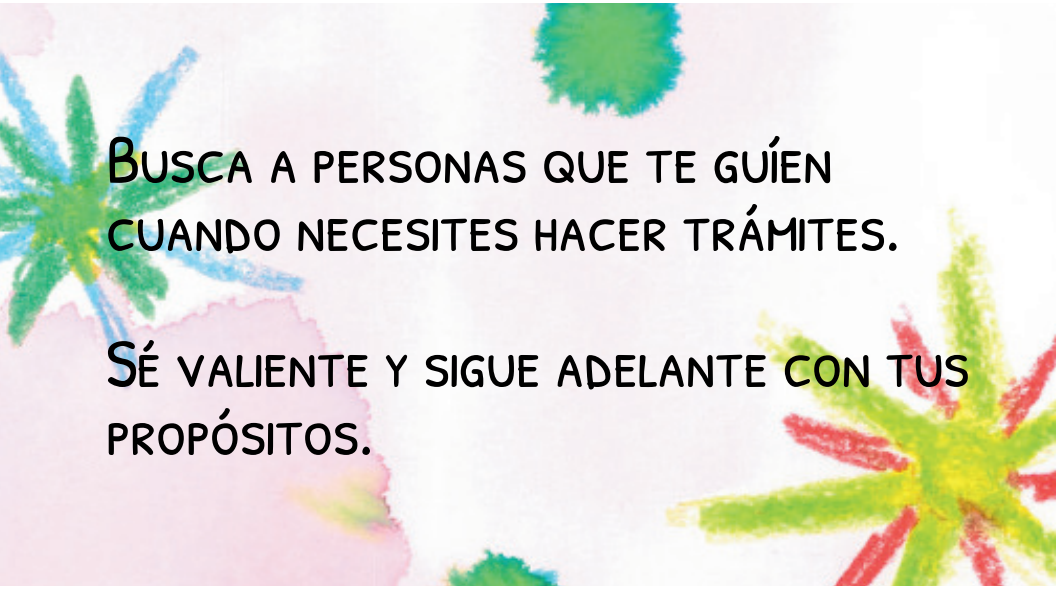


SIEMPRE EXISTE UNA SALIDA PARA CADA
DIFICULTAD, NO TE DES POR VENCIDA
¡CONFÍA!

HAY MUCHAS OPORTUNIDADES PARA
APRENDER MUCHAS COSAS BONITAS.




BUSCA INFORMACIÓN SOBRE LOS
PRIMEROS PASOS QUE DEBES HACER AL
MOMENTO DE LLEGAR A ESPAÑA.

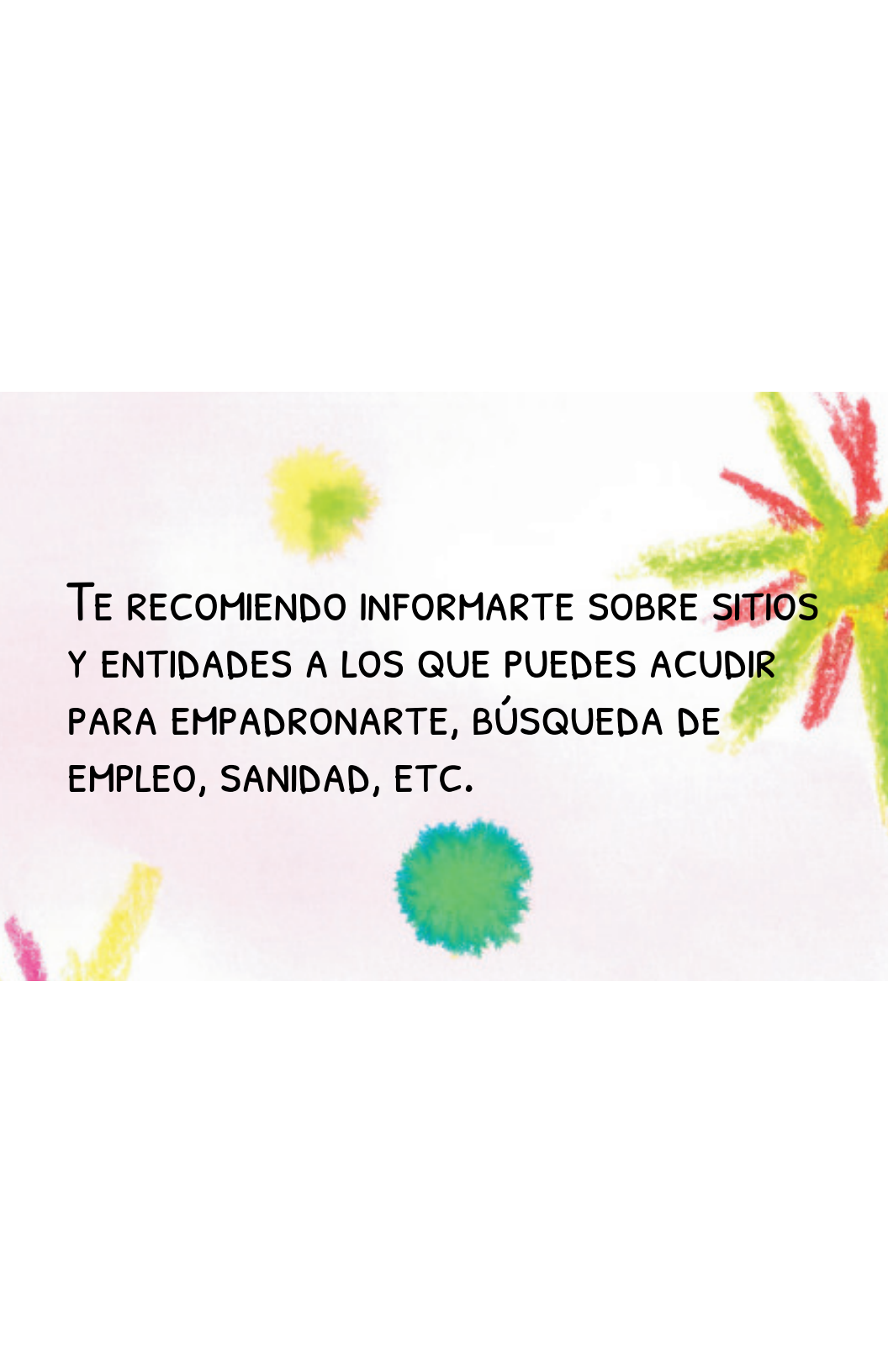


**BUSCA A PERSONAS QUE TE GUÍEN
CUANDO NECESITES HACER TRÁMITES.**

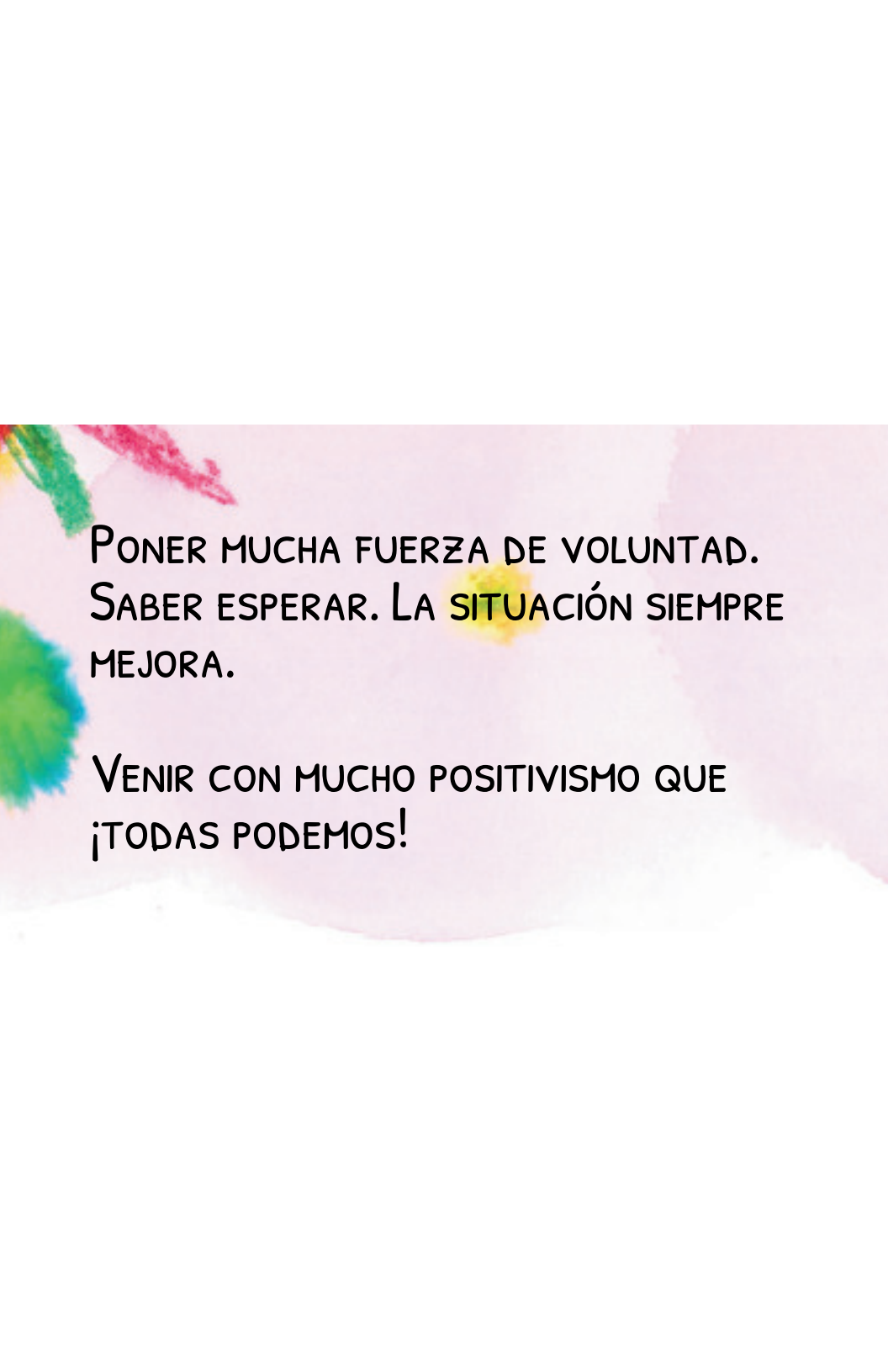
**SÉ VALIENTE Y SIGUE ADELANTE CON TUS
PROPÓSITOS.**



**LAS PERSONAS ESPAÑOLAS PARECE QUE
TE HABLAN COMO QUE ESTÁN ENOJADAS,
PERO SON MUY BUENAS.**

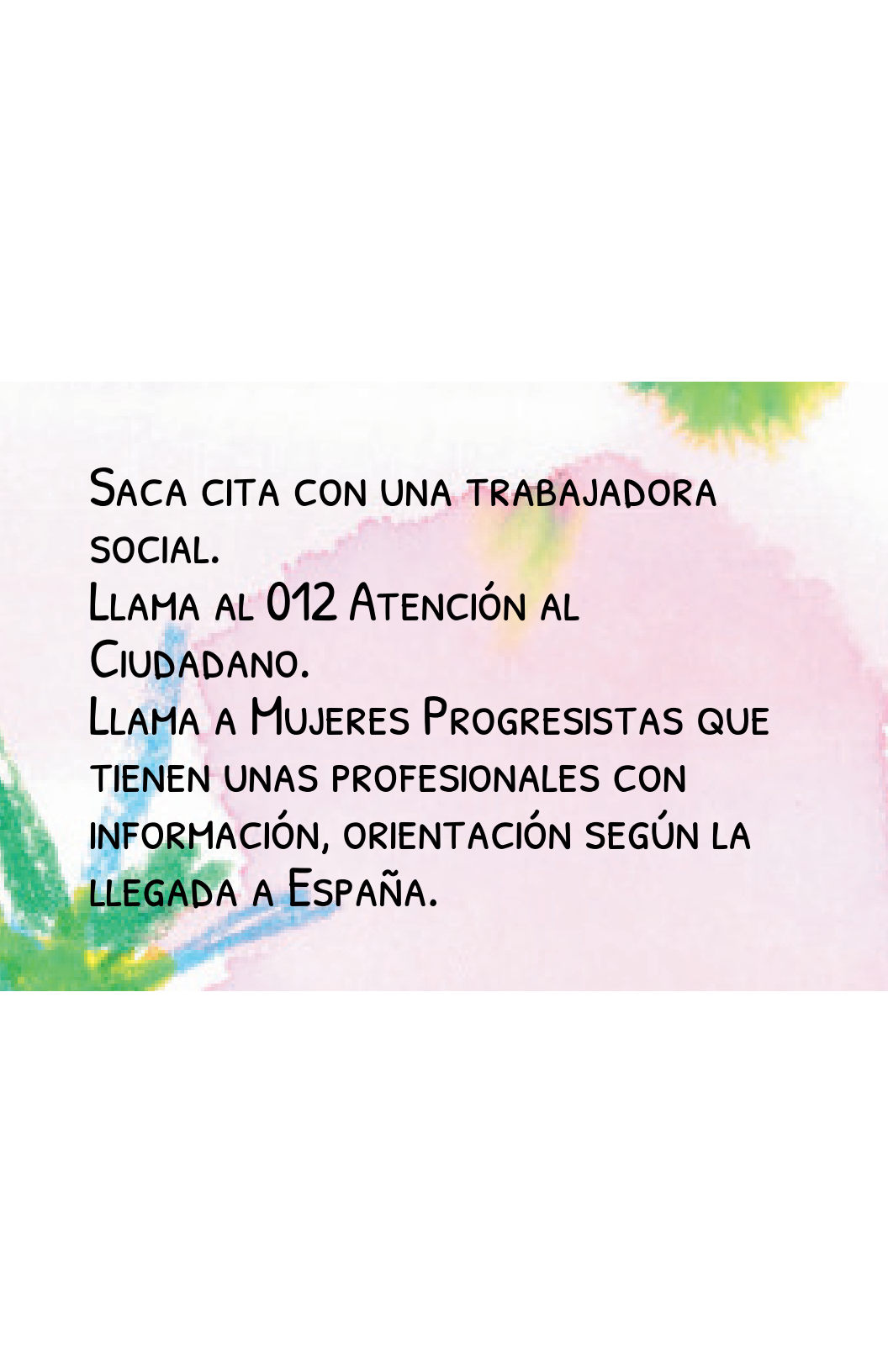


TE RECOMIENDO INFORMARTE SOBRE SITIOS
Y ENTIDADES A LOS QUE PUEDES ACUDIR
PARA EMPADRONARTE, BÚSQUEDA DE
EMPLEO, SANIDAD, ETC.



PONER MUCHA FUERZA DE VOLUNTAD.
SABER ESPERAR. LA SITUACIÓN SIEMPRE
MEJORA.

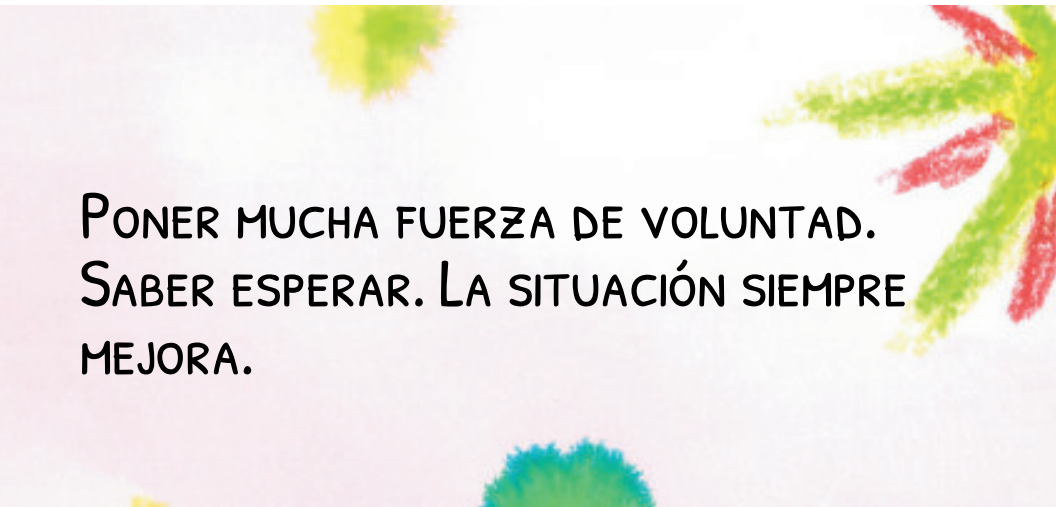
VENIR CON MUCHO POSITIVISMO QUE
¡TODAS PODEMOS!



SACA CITA CON UNA TRABAJADORA
SOCIAL.

LLAMA AL 012 ATENCIÓN AL
CIUDADANO.

LLAMA A MUJERES PROGRESISTAS QUE
TIENEN UNAS PROFESIONALES CON
INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN SEGÚN LA
LLEGADA A ESPAÑA.



PONER MUCHA FUERZA DE VOLUNTAD.
SABER ESPERAR. LA SITUACIÓN SIEMPRE
MEJORA.

CONOCE LAS LEYES DEL PAÍS.
CONOCE LOS DERECHOS MIGRANTES.
CONOCE ONG O ASOCIACIONES QUE
ORIENTEN Y AYUDEN A MIGRANTES.



TE DIRÍA QUE NO ESTÁS SOLA Y QUE ES IMPORTANTE CUIDAR DE NUESTRA SALUD MENTAL PARA ESTAR FUERTES Y TAMBIÉN DETECTAR SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GÉNERO, RACISMO Y/O XENOFOBIA.

Si conoces a alguna mujer migrante a la que le pueda servir este libro de consejos,
¡compárte este QR para que lo tenga en su móvil!