



**Juan  
Soñador**

**#82**

**Diciembre**



# SUMARIO

---

**02** **Un viaje intenso y hermoso**  
Malaikas, Galicia

---

**03** **Comenzar, despedir... agradecer**  
JuanSoñador, León

---

**04** **Un mes de contrastes y sueños**  
Malaikas, Ourense

---

**05** **Inserción e Igualdad**  
JuanSoñador, Burgos

---

**06** **Un año en instantáneas**  
JuanSoñador, Galicia

---

**07** **Encuentros, experiencias y alianzas**  
Malaikas, A Coruña

---

**08** **Y llegó la Navidad**  
Infancia, Vigo

---

**09** **Reivindicando la igualdad**  
JuanSoñador, Valladolid

---

**10** **Despidiendo 2021 desde el encuentro**  
Teranga, Ourense

---

**11** **Constelaciones**  
Infancia, Valladolid

---

**12** **Castor**  
Voluntariado, Galicia

---



# Un viaje intenso y hermoso

*Malaikas, Galicia*

*(\*) Convenio de Colaboración entre a Consellería de Emprego e Igualdade (Secretaría Xeral de Igualdade) e a Fundación JuanSoñador, para o desenvolvemento do proxecto Malaikas 2021 para Mulleres Migrantes en situación de vulnerabilidade e risco de exclusión social.*

Finaliza la edición **Malaikas 2021**. Difícil sintetizar todas las emociones y sentimientos que se mueven tras los encuentros realizados.

Ha sido un viaje intenso y hermoso en el que ellas mismas manifiestan que los encuentros han supuesto una oportunidad para crecer y apoyarse unas a otras.

En cada grupo se manifiesta el deseo de **avanzar juntas** y reina una fuerte sensación de empatía. ¡El mérito es vuestro, chicas!

Ha habido momentos para la reflexión sobre su lugar, como mujeres, en una sociedad machista, y para el autoconocimiento, saliendo conclusiones muy interesantes sobre la necesidad del autocuidado para poder cuidar, encontrar espacios para la relajación, o la importancia de reclamar sus derechos. La palabra **sororidad** ha ido cogiendo cada vez más peso, fuerza y sentido entre ellas.

Un eje muy importante en en estos grupos fue el hecho de fomentar el salir al espacio público y hacer partícipes a las mujeres de las actividades de las ciudades, como agentes activos y creadores. Actividades que las empoderan y les dan mucha fuerza, sintiéndose orgullosas de poder participar y que se las vea. Para ella ha sido importante que se les pusiera cara y voz.



Especial relevancia han tenido los encuentros lúdicos en los que las mujeres han podido disfrutar de la compañía mutua, de conocer sus ciudades y, sobre todo, disfrutar. En estos espacios se han ido generando unos vínculos muy fuertes. Y ponía de manifiesto lo bien que les sentaba conocer a otras mujeres con las que charlar, hacer amistades, sentirse apoyadas. Algunas, incluso manifestaban cómo Malaikas se ha convertido en una **red de salvación ante situaciones personales difíciles**, encontrando un lugar en el que sentirse a gusto y poder compartir con otras mujeres, en un espacio de total confianza.

En el encuentro final de Malaikas el ambiente general entre ellas era de profundo agradecimiento por haber podido participar en el programa. Expresaron lo a gusto que se habían sentido y todo lo positivo que les había aportado.

Con vuestro compromiso, vuestra energía positiva y vuestras ganas de crear una red de apoyo, hacéis posible que Malaikas pueda ser ese **espacio seguro** para todas vosotras. En JuanSoñador confiamos que Malaikas haya sido ese impulso para que sigáis creando vuestra propia realidad, ahora contando con una red en la que apoyaros.

¡Gracias! Y, como vosotras mismas decís: **“El mundo se mueve y nosotras también nos movemos”**.



# MALAIKAS 2021

## Comenzar, despedir... agradecer

JuanSoñador, León



Nuestro trimestre comenzaba con el lema de pastoral de este año 2021: “**Apasionados por la vida...**”, muy presente en nuestra realidad.

Este encuentro, en el que participamos casi la totalidad de los trabajadores y trabajadoras de la plataforma de Cauce, y en el que contamos con la presencia de Mauri, director de la comunidad de la obra salesiana San Jose Obrero, nos ha servido para coger impulso y **afrentar el curso de una manera ilusionante.**

Un trimestre que ha estado marcado, sobre todo, por el momento en el que **Toño**, educador que llevaba veinte años trabajando en diferentes proyectos de nuestra ciudad, nos deja, para comenzar una nueva etapa, en esta ocasión en la educación formal.

Sirvan estas líneas para agradecerle todos estos años en los que nos ha acompañado, enseñado y aportado tantas y tantas cosas. En palabras de otro de nuestros compañeros: “Toño educa hasta cuando anda por el patio”.

Y como él mismo expresaba en su despedida, “no es un punto y aparte, sino un punto y seguido”, ya que quizás pueda seguir acompañándonos desde alguna otra función dentro de la Fundación JuanSoñador en León.

¡Muchas gracias por todo, Toño!



# Un mes de contrastes y sueños

## Malaikas, Ourense

(\*) Convenio de Colaboración entre a Consellería de Emprego e Igualdade (Secretaría Xeral de Igualdade) e a Fundación JuanSoñador, para o desenvolvemento do proxecto Malaikas 2021 para Mulleres Migrantes en situación de vulnerabilidade e risco de exclusión social.

Noviembre, un mes de contrastes y sueños, donde los colores se entremezclan, prolongando así el otoño que en todo su esplendor se iba despidiendo.

Poco a poco, lo que comenzó como un grupo de mujeres que nos encontrábamos para aprender juntas, se ha ido convirtiendo en **un grupo de mujeres que nos conocemos, compartimos y nos apoyamos entre nosotras.**

Crecer y aprender juntas es lo que hemos hecho todas las semanas a través de los **diversos encuentros formativos**, en lo que estuvimos trabajando el amor romántico y el sexismo, y analizamos cómo la publicidad y la música utilizan diversos lenguajes para perpetuar la desigualdad de género. También trabajamos conceptos como la familia, el gran pilar de todas las participantes, creando el propio árbol genealógico de las Malaikas de Ourense.

Aparte de todo esto, y más, no faltó tiempo para poder **relajarnos**, irnos a un balneario y deleitarnos con las aguas termales de la ciudad.

Además, diseñamos y creamos unas **camisetas personalizadas**, en las que quedó demostrado que, trabajando en equipo, podemos crear lo inimaginable.

Noviembre, un mes en el que etapas llegan a su fin, pero llenas de ilusión por el camino recorrido y el futuro que nos depara juntas.



# Inserción e igualdad

Juan Soñador, Burgos

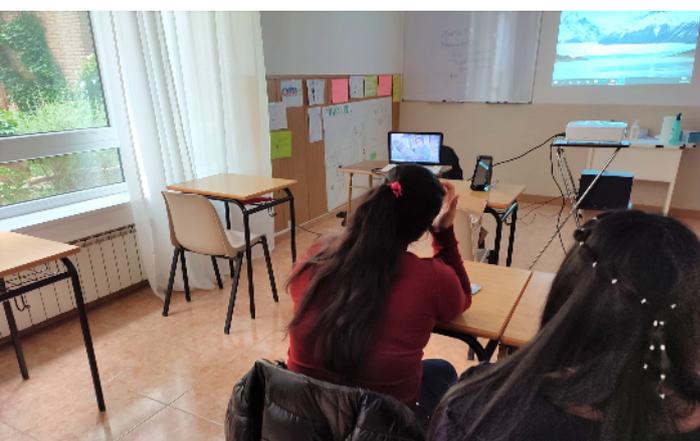
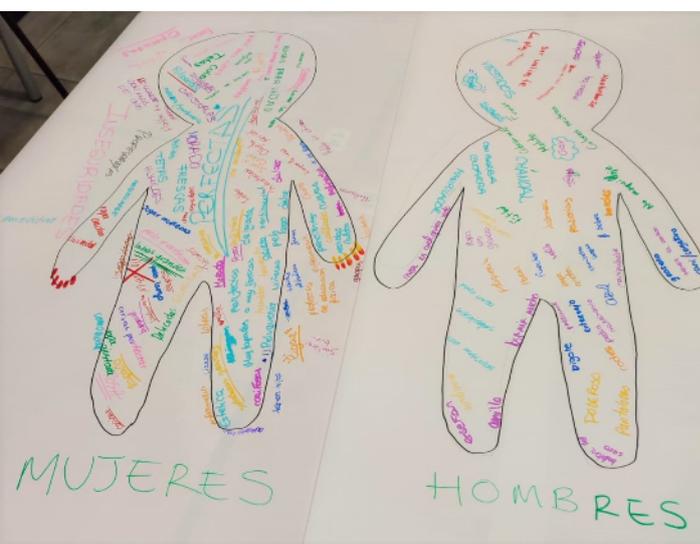
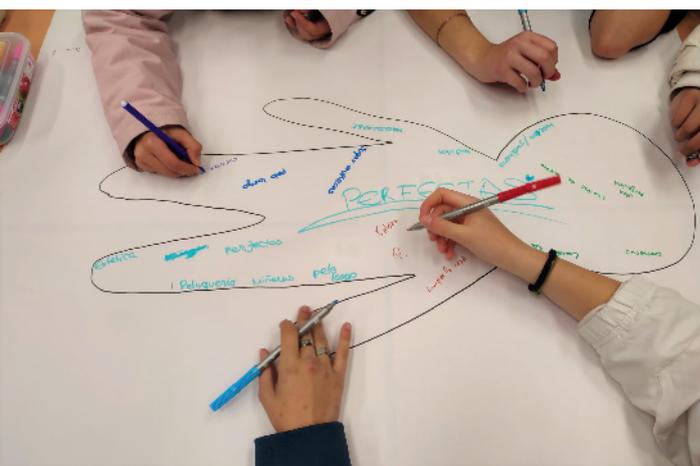
Este trimestre que termina desarrollamos sesiones enmarcadas en el **programa de igualdad de género con jóvenes que asistieron al itinerario de inserción en hostelería**, tratando de fomentar la igualdad y prevenir la violencia de género entre jóvenes y adolescentes.

Durante **diez sesiones de prevención**, los chicos y chicas han podido experimentar e interiorizar, de manera dinámica y vivencial, aspectos sobre la igualdad de género. Hemos ido trabajando diferentes conceptos, como los estereotipos de género y su papel en la sociedad y medios de comunicación; relaciones y afectividad; sobre la importancia de la corresponsabilidad y, por último, de violencia de género y el buen amor.

Hemos tenido la suerte de contar con la participación de Almudena, de la **Asociación Adavas**, que les ha podido contar de primera mano su experiencia con víctimas de violencia de género y doméstica, de abuso sexual y violaciones. Además, les ha transmitido una visión auténtica de la realidad que se vive en nuestra sociedad, en nuestro país y en nuestra propia ciudad.

Se han ido realizando diferentes actividades y dinámicas, en las que se les ha invitado a reflexionar y, sobre todo, analizar sus propios pensamientos y conductas, intentando generar una conciencia más crítica sobre el tema. Igual de importante ha sido el crear conciencia sobre el rol activo que tienen las personas para la eliminación de toda forma de discriminación.

Nuestro objetivo como entidad es que jóvenes y adolescentes sean un **motor de cambio** en la sociedad, que se empoderen y puedan llegar a ser denunciantes de las desigualdades y de las diferentes formas de violencia de género que existen. Y que esto redunde en un cambio de actitudes y valores en el ámbito social.



# Un año en instantáneas

JuanSoñador, Galicia

Una instantánea refleja un momento único, concreto, un instante congelado en el tiempo al que podemos volver con solo observar esta representación gráfica. A pesar de que esto es así como lo exponemos, cuando nos paramos a observar la imagen de una realidad concreta, no nos quedamos solo con ese instante prefijado, vamos un poco más allá y en nuestra memoria comienzan a surgir las **sensaciones, vivencias y escenas** que completan lo representado más allá de la fotografía que tenemos ante nosotras y nosotros. Pues esto es lo que nos sucede cuando observamos el maravilloso cartel que representa un **2021** cargado de experiencias en JuanSoñador.

Tal y como venimos diciendo en este año de instantáneas, reflejamos unos segundos de diferentes actividades, pero lo más importante es lo que estas irradian, y lo que se manifiesta en ellas son las diferentes formas de **acompañar personas y caminos**; emociones y sensaciones; alegrías y tristezas; éxitos y metas por conseguir... Es decir, un sinfín de vivencias que solo se pueden experimentar cuando se acompaña a la persona en todo su ser, cuando se dejan de lado las “intervenciones” segmentadas, específicas y destinadas a un objetivo delimitado para dar paso a lo que de verdad importa, a la persona y su camino, el suyo, el que ella elige y el que generosamente comparte con nosotras y nosotros.

Desde la Fundación JuanSoñador llevamos años “**apasionadas y apasionados por la vida**”, porque nuestro modelo de trabajo es un modelo centrado en vidas de personas, en el que se tienen en cuenta las vivencias de cada una de ellas, sus historias y el camino que han recorrido. Además, es un modelo para la vida de las personas, para que el camino que están transitando puedan recorrerlo de la mejor forma posible, para que el placer y el disfrute formen parte de dicho camino y para que en ese transitar puedan elegir de la mejor forma posible el sentido del mismo, atendiendo a sus propios deseos, fines y puntos de llegada.



Con este año de instantáneas solo queremos mostrar nuestro agradecimiento a todas las personas que formamos parte de la gran familia de JuanSoñador, a todas esas personas que existimos y vivimos de alguna forma en cada uno de los diferentes programas (trabajadoras, participantes y voluntarias) y queremos **agradecer el ser y el estar** de cada una de ellas, porque el contacto con nuevas vidas, siempre enriquece la vida propia.

¡Gracias a todas! ¡Seguimos caminando!

# Encuentros, experiencias y alianzas

Malaikas, A Coruña

*(\*) Convenio de Colaboración entre a Consellería de Emprego e Igualdade (Secretaría Xeral de Igualdade) e a Fundación JuanSoñador, para o desenvolvemento do proxecto Malaikas 2021 para Mulleres Migrantes en situación de vulnerabilidade e risco de exclusión social.*

El grupo de Malaikas Coruña ha disfrutado de cada encuentro y cada salida en que hemos compartido experiencias y aprendimos las unas de las otras.

Durante trimestre hemos realizado **encuentros lúdicos**, como la visita a la exposición de arte de Fundación María José Jove, donde nos acogieron de maravilla, así que decidimos volver.

Relacionado con la salud menstrual, hemos acudido a un **encuentro de alianzas**, con otras mujeres, en el Forum Metropolitano, donde visionamos el documental “La luna en ti”, en el que se cuestionan muchos tabús entorno a nuestra menstruación, y participamos en una charla-taller, en la UDC, con otro grupo de mujeres, sobre el ejercicio físico y el ciclo menstrual. También pudimos realizar una clase práctica de **yoga**, que fue muy liberadora para todas nosotras.

Por último, un **encuentro formativo relacionado con el 25N**, en el que conocimos el origen del día internacional para la eliminación de la violencia de género, así como sus distintas formas y tipos y, sobre todo, la importancia de apoyar y acompañar a otras mujeres que se encuentren en este proceso.



# Y llegó la Navidad

Infancia, Vigo



¡La Navidad llegó a Vigo! Lo sabe toda España. ¡Hasta en Nueva York se han enterado. En estas fechas, ¡es el lugar más iluminado de la Tierra!

Y como no podía ser de otra manera, en “Na Rúa” y “Espabila” Vigo nos hemos unido a esta celebración con distintas actividades, para disfrutar estas fechas tan especiales, en las que seguimos trabajando transversalmente el lenguaje, la escritura, la comunicación, la importancia de compartir... a la vez que nos divertimos.

Hemos armado el **árbol de Navidad**. Y las/os más peques han puesto toda su imaginación y ganas en montar un **Belén con materiales reciclados y reutilizados**, propuesta que surgió de una de las asambleas en la que abordamos el tema del medioambiente, la importancia de cuidar el planeta y reflexionamos sobre qué podíamos hacer, de manera individual y colectiva, para cuidarlo y conservarlo.

También organizamos un **paseo con las familias para visitar la aldea navideña, el mercadillo y todo el espectáculo de luz y color que se ha desplegado por la ciudad**, y poder vivir al máximo toda la magia de esta época del año.



Celebramos el día de Nochebuena con los manjares elaborados entre todas y todos en un **taller de cocina**, que preparamos los días previos, y en el que aprendimos a elaborar alguna receta sencilla con la que después sorprendimos en casa a nuestras familias.

Y por supuesto, como cada 31 de diciembre, nos **tomamos las uvas** a las 12:00 del mediodía para brindar por el año que comienza y en el que os deseamos, a todas las personas que formáis parte de esta familia, que se cumplan vuestros sueños.

¡Felices fiestas!



## Reivindicando la igualdad

*Juan Soñador, A Valladolid*

Este mes de noviembre volvimos a salir a la calle para seguir reivindicando que el machismo mata, que la violencia contra las mujeres sigue siendo una problemática muy grave; 74 mujeres y niñas y niños han sido asesinados en lo que va de año. Esto es únicamente la punta del iceberg de la violencia machista, no podemos mirar a otro lado y necesitamos **comprometernos como sociedad hacia el cambio**.

En torno a la fecha del 25N seguimos hablando, reivindicando, y realizando actividades de sensibilización, pero no puede quedarse en un día puntual. Llevamos años recalcando la necesidad de una coeducación, de trabajar de forma transversal la **igualdad de género**. Porque la mirada feminista sigue siendo un asunto pendiente en muchos aspectos y por ello continuamos diseñando actividades en las que se transmitan valores de igualdad, corresponsabilidad, educación sexual, empatía, cooperación y sororidad, que luchen contra el machismo y la violencia existente en nuestra sociedad patriarcal.

Este año hemos realizado muchas actividades y salidas especiales. En estos espacios y talleres hemos compartido experiencias y aprendizajes muy enriquecedores. Hemos podido disfrutar de la **escalada**, divirtiéndonos y trabajando la cooperación, la superación, o la tolerancia a la frustración. Desde gritando al mundo creemos que, si el aprendizaje es divertido, tiene mucha mayor repercusión a largo plazo, y por eso diseñamos nuestras actividades adaptándolas a las necesidades de las personas participantes, que en la mayoría de las ocasiones van más allá de sentarse y escuchar.

Tuvimos el placer de acudir con nuestro grupo de chicas a la **ruta feminista por Valladolid**, donde conocimos a mujeres importantes de la historia, invisibilizadas por los relatos y la literatura. Escritoras, pintoras, comerciantes, actrices e intelectuales como Catalina Canseco o la Condesa Eylo, entre muchas otras, que la historia ha borrado, pero, gracias a esta ruta organizada por **Dialogasex**, se han podido recuperar su recuerdo, sus experiencias y sus logros.

Desde gritando al mundo seguimos luchando por la igualdad de género, una igualdad real, creando constantemente actividades, acompañamientos y experiencias para **una sociedad más feminista, más diversa, más participativa y plural**.



# Despidiendo 2021 desde el encuentro

*Teranga, Ourense*

El 2021 ha llegado a su término, y desde Teranga Ourense hemos aprovechado los últimos meses para realizar actividades en las que **los encuentros** con las personas que forman parte de los diferentes proyectos **han sido los mayores protagonistas**.

En las siguientes líneas compartiremos algunos de estos encuentros, pero hemos disfrutado de otros muchos encuentros, que sirven de catalizadores para que realicemos nuestra labor poniendo el foco de la intervención en el plano emocional, ya que, sin este, ninguna acción tendría sentido.

**Nuestras compañeras Malaikas** finalizaron el curso con una fiesta por todo lo alto. Esta fiesta solo fue un simbolismo de todo lo vivido durante el año, pues aunque los aprendizajes fueron muchos y diversos, lo más importante fue lo generado durante este proceso: “el sentimiento de pertenencia”. El ser Malaika no es solo formar parte de un proyecto, sino que es toda una idiosincrasia generadora de complicidades, de apoyo, de confianza, de ayuda, de placer y de tantas y tantas cosas que es difícil expresar en palabras todo lo que puede emerger de esta condición malaika.

Finalizaron los  **cursos de español y de aprendizaje constitucional y social básicos en España (CCSE)**. Como es natural, un curso es un constante encuentro entre las personas participantes y las personas que lo imparten. Pero durante el transcurso del mismo se aprovecha la ocasión para conocerlas un poquito más, saber cómo son, saber qué sienten y qué anhelan, y compartir y ofrecer el espacio de dicho curso para algo más que impartir materia. Se trata también de compartir vida, y por eso hemos celebrado cumpleaños, cuidado de hijas e hijos de las participantes, escuchado preocupaciones y acompañado para que algunos de los objetivos de cada una de esas personas se fuesen alcanzando de la mejor forma posible.

Se realizó un **taller de apoyo psicosocial grupal sobre el duelo migratorio**. A través de este taller se generó un espacio en el que poder compartir y elaborar los diferentes duelos derivados de la experiencia migratoria, poniendo el protagonismo en la palabra de las propias personas y en el mundo emocional emanado de este proceso.

**Celebramos la fiesta del magosto**. Durante esta celebración comimos los manjares típicos de esta fiesta –castañas, empanada, chorizo– en un ambiente distendido al aire libre. Además, aprovechamos para bailar, jugar y conversar desde el placer de un encuentro lúdico tan significativo en Ourense.

Y por último, **celebramos la Navidad**: porque para nosotras y nosotros son unas fechas para compartir y vivir momentos en familia y desde luego, la familia de JuanSoñador es una gran familia.

Se ha ido el 2021, pero comenzamos el 2022 convencidas y convencidos de que será un gran año y además, con muchas, muchas ganas de seguir generando y compartiendo encuentros, pues encontrarse es llenarse de un poquito de felicidad por lo compartido y por el placer de estar “Apaixonadas e apaixonados pola vida”.



# Constelaciones

*Infancia, Valladolid*

Comenzamos el curso escolar con mucha ilusión y muchas ganas. Compartimos todas nuestras aventuras del verano, nuestras perspectivas y objetivos con el nuevo curso. Compartimos expectativas, dificultades, y emociones por juntarnos, divertirnos y aprender.

Llevamos varios años en funcionamiento desde el proyecto **Caixa Proinfancia**. Vemos cómo crecen, y poder acompañar este proceso nos parece un maravilloso regalo. Se nos ocurren muchos nombres a la cabeza, muchos recuerdos y momentos compartidos.

Una pequeña sonrisa nos delata cuando pensamos en A., que empezó en quinto de Primaria con un caos en la mochila, y que hoy en día ya está en primero de la ESO y tiene un cuaderno por cada asignatura. O cuando pensamos en R., que empezó en tercero de la ESO, y con mucha dedicación, esfuerzo y disciplina, hoy está en segundo Bachillerato cumpliendo sus sueños. Z., que ya no se esconde de vergüenza, nos saluda a cada una de nosotras y nos pregunta qué tal estamos. Podríamos poner a todos/as y cada uno/a de los/as chicos y chicas que acompañamos, porque **cada proceso es diferente, único y especial**.

Estamos creando una **constelación** en CaixaProinfancia. **Cada estrella es una persona**. Brillamos y nos iluminamos el camino unos/as a otros/as. Hemos creado una gran familia y vemos cómo cada estrella va aumentando su luz y comienza su propio camino ¡Qué bonito es acompañar!

Os deseamos un año nuevo repleto de alegría, salud, ilusión y ganas de acompañar, para que cada vez constituyamos constelaciones más grandes que iluminen nuestro camino.



# Castor

*Voluntariado, Galicia*

Castor hace voluntariado en Teranga Coruña desde hace tres años.

Todos los veranos destina parte de sus vacaciones a continuar con su labor de docente, impartiendo clases de informática en Teranga Coruña.

Hoy Castor nos habla de su experiencia como voluntario y nos cuenta qué le trajo a Teranga.

**Castor, ¿cuánto tiempo llevas haciendo voluntariado en Teranga?**

Empecé hace tres años. Tenía ganas desde hacía mucho tiempo, pero no sabía cómo y en qué podía colaborar. Un día me decidí y entré en Teranga. Pregunté si había algún programa de voluntariado... y aquí estoy.

**¿Qué te llevó a hacer voluntariado?**

Tenía muy claro que quería trabajar con personas migrantes. Mi padre emigró a Dinamarca en los años 60, y tuvo que superar muchas de las dificultades con las que se encuentran actualmente las personas en situación administrativa irregular en España, y migrantes en general. Conocí Teranga y vi la posibilidad de aportar mi granito de arena.



**¿Qué aporta a tu vida hacer voluntariado? ¿En qué mejora tu vida hacer voluntariado?**

Empecé a hacer voluntariado creyendo que iba a ayudar a alguna persona a mejorar sus competencias digitales, pero, una vez que empecé, vi cómo mejoraba mi autoestima, y encima me divierto y disfruto mucho. Hay cientos de motivos para hacer voluntariado, pero al final soy yo el que recibe más de lo que apporto.

**¿Recomendarías a alguien embarcarse en esta aventura del voluntariado?**

Sin dudar. A veces es difícil encontrar tiempo para dedicar a los demás, pero el hecho de hacer voluntariado aporta unos beneficios tan grandes que merece la pena vivirlo.

**¿Crees que sería bueno involucrar a la gente joven en el voluntariado?**

Me parece fundamental. Cada persona ha de encontrar el lugar en el que poder poner su granito de arena y, a través del voluntariado, las personas jóvenes, además de aumentar sus habilidades sociales, fortalecen los lazos con la comunidad y realizan actividades muy satisfactorias.

**Castor, gracias por esta entrevista y, sobre todo, gracias por tu labor en el proyecto formativo del programa Teranga en Coruña.**



#Mira #Emociónate #Cuida #Transforma

## feliz Navidad

Nos **CUENTAN** que "encontraréis a un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre" (Lc 2, 12).

**CONTAMOS** que en Navidad se enciende el mundo y nuestro corazón con la luz de Belén.

**YO CUENTO** que quiero solidarizarme con tantas personas privadas de paz, de alimento, de casa, de justicia, de libertad...

Que no deje de llegar a estos corazones, a pesar de todo,  
un poco de alegría y esperanza.

*"Acompañando sueños, transformando realidades"*

[www.fundacionjuans.org](http://www.fundacionjuans.org)

