

VOCES LIBRES



Voces libres

Primera Edición: Septiembre 2025
Distribución Gratuita
Ejemplares: 1500 en Total (Idiomas:
Español, Rumano, Portugués y Árabe)
© Edición y Publicación: MZC –
Mujeres en Zona de Conflicto – www.mzc.es
© Ilustraciones: Anita Montes
© Diseño y Maquetación: ACSelpia –
Room Estudio Gráfico
Navas del Selpillar – Córdoba – España
Impresión: Gráficas La Paz – Torredonjimeno – España



Este compendio de relatos es una pequeña muestra de experiencias de mujeres migrantes que han cruzado el atlántico en búsqueda de mejores oportunidades para ellas y sus familias, pero que se han visto arrinconadas y forzadas a reconducir la búsqueda de un mejor porvenir, por la necesidad de sobrevivir en tierras lejanas, con la carga económica de sus países de origen y con barreras administrativas inimaginables.

Mujeres que no se han rendido, que siguen luchando por un mejor vivir, que construyen nuevos caminos de esperanza y que persiguen *una vida digna*.

Se publica gracias a la financiación del Ministerio de Igualdad, el Instituto de las Mujeres, dentro de Plan Camino, en el marco de Empleo + año III ejecutado por la ONGD Mujeres en Zona de Conflicto”, donde se crearon itinerarios especializados para generar alternativas que permitieran a las mujeres vivir en condiciones dignas fuera del ámbito de la prostitución

PRÓ- LO- GO

Este Proyecto no ha sido creado desde la distancia ni desde el desconocimiento, germinó en un espacio seguro al calor de silencios que clamaban más que las propias palabras, y del acompañamiento cotidiano con una realidad que la sociedad prefiere ignorar a pesar de su importancia.

Voces Libres, es el fruto de una escucha comprometida, de un acompañamiento real, honesto y humano a mujeres que viven o han vivido en contextos de prostitución y/o víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Cada testimonio aquí recogido es una herida transformada en palabras, una cicatriz que habla. No se trata sólo de litera-

tura; es testimonio de vida.

Estas páginas quieren ser un altavoz para aquellas voces que durante demasiado tiempo fueron silenciadas, ocultas o minimizadas. Aquí no se escribe desde el victimismo, sino desde la valentía porque cada una de estas líneas es un acto de reparación.

Estos relatos invitan a mirar sin morbo, sin filtros ni juicios. A escuchar sin interrumpir. Cuando una mujer escribe desde su verdad más profunda, el mundo se detiene, aunque sea por un instante, para aprender a observar de nuevo.

Que estas voces, sigan encontrando espacios donde resonar.

ÍNDICE

♥ *Me rompí en el camino, me reconstruí con ellas*

No fue fácil pero lo logré.....	12
Ahora todo está mejor.....	14
Y encontré refugio	16

✦ *Pequeñas conquistas*

Sigo construyendo mis anhelos.....	20
Un camino que apenas comienza.....	22
Raíces de lucha. Decisiones de esperanza	24
Con ilusión y valentía: mi camino continúa.....	26
Renacer y construir un mejor porvenir	28
El límite es el cielo.....	30

✦ *El eco de mi tierra en el corazón*

Entre añoranzas, anhelos y sueños.....	34
El abrazo añorado que calienta el alma	36

Epílogo	38
Agradecimientos	38

ME ROMPÍ EN EL CAMINO

ME RECONSTRUÍ
CON ELLAS.



NO FUE FÁCIL, PERO LO LOGRÉ...

Hoy quiero contarles algo que me pasó y que me marcó profundamente. Llegué a España con la esperanza de un futuro mejor.

Me dijeron que había trabajo, que todo estaría bien. Como muchas otras, dejé mi país con ilusión, con ganas de salir adelante. Pero al llegar, todo cambió. Lo que realmente querían era obligarme a prostituirme. Fue un golpe muy duro y pasé por muchas dificultades, momentos donde pensé que no habría salida. Pero sí la hubo. Logré escapar. No fue fácil, pero lo logré.

Hoy estoy aquí para decirles a quien esté pasando por lo mismo que no están solas. Que no se dejen engañar por falsas promesas. Que esa vida no se la deseo a nadie. Es un infierno que nadie merece vivir.

Esta es solo una parte de mi historia, una herida que todavía sana. Lo más importante es buscar ayuda, hablar, no quedarnos calladas, y aunque nos digan que no hay salida, sí que se puede. Escuchemos, hablemos y no tengamos miedo de contar nuestra historia. No nos quedemos calladas.





AHORA TODO ESTÁ MEJOR....

Yo quería agradecerles por todo lo que me ayudaron, ahora me encuentro muy bien, gracias a Dios.

No sé si puedo comentar esto, pero quiero hablar acerca de mi situación.

Cuando empecé en esto de la prostitución, me refugié en las drogas, se me dañó la vida, me sentía muy mal y sola. El sentir que esos hombres me tocaban, me afectaba muchísimo emocionalmente.

Ahora ya me siento más tranquila, estoy con mi familia, me

están apoyando mucho, estoy tratando de cambiar día a día, ahora tengo mis papeles, porque sin papeles aquí no le dan a una un trabajo digno y les quiero desear lo mejor.





Y ENCONTRÉ REFUGIO....

Estoy muy agradecida con ustedes porque al llegar a este país, me he sentido muchas veces sola, con miedos, por lo que encontré refugio en muchas mujeres hermosas quienes me brindaron su sororidad en momentos de angustia, encontré refugio y tranquilidad, así mismo encontré otra perspectiva del mundo y de este país.

Jamás me he sentido juzgada, al contrario, acompañada, escuchada, han sido mi familia, mi red de apoyo y muchas veces me

he querido proyectar a futuro como muchas de ellas y contribuir al mundo dejando una huella significativa y bonita, me han acompañado en muchos proyectos, han sido guía y han facilitado mi estancia en este país.



PEQUEÑAS

CONQUISTAS



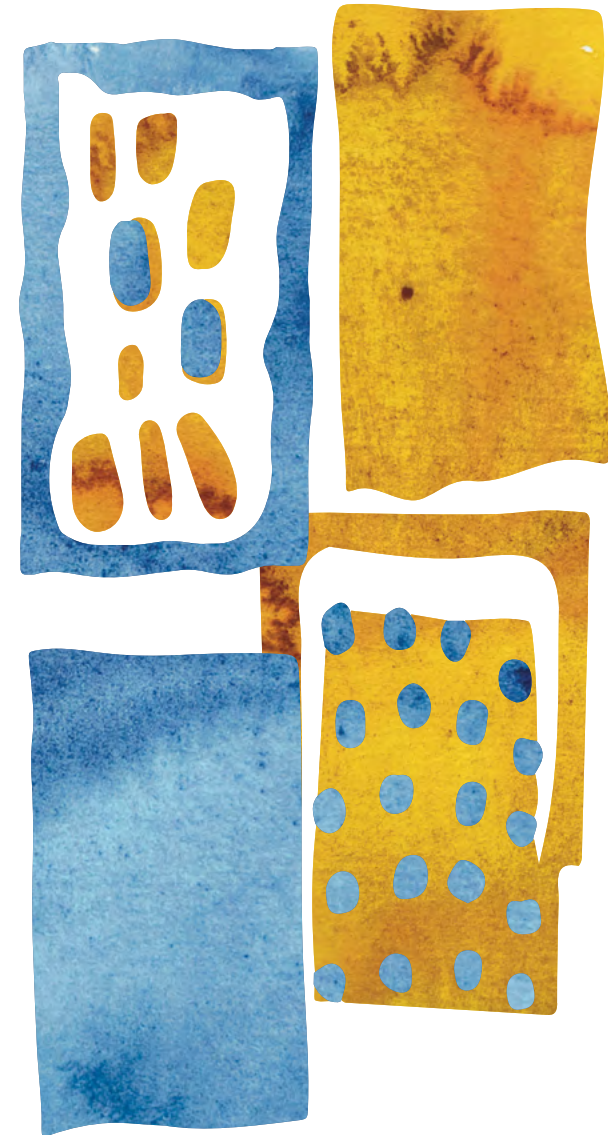


SIGO CONSTRUYENDO MIS ANHELOS....

De Colombia partí buscando un futuro mejor. Llegué a España con ganas de conseguir una mejor calidad de vida, pero las puertas se cerraban unas tras otras.

Sin oportunidades, tuve que recurrir a la prostitución para poder sobrevivir, mientras que soñaba en poder ejercer mi profesión de enfermería en España, mi verdadera vocación. El camino está siendo muy duro, pero la ayuda de la ONGD me devolvió la esperanza: me acogieron, me orientaron, me formaron.

Hoy, agradezco cada mano tendida y le pido a Dios que más mujeres encuentren caminos dignos, sin tener que atravesar el mío.





UN CAMINO QUE APENAS COMIENZA...

Desde que inicié mi proceso con la asociación, cada día ha sido una oportunidad para crecer y aprender, me integré con entusiasmo en un equipo comprometido, donde el diálogo constante y la visión compartida me permitieron poder afrontar muchos altibajos y construir soluciones concretas para los desafíos que enfrentamos cuando somos inmigrantes.

Mi proceso ha sido un viaje de aprendizaje escuchando y adaptándome a las necesidades reales del entorno.

Hoy miro atrás y valoro no solo los logros, sino también los vínculos que fortalecimos con cada una de las personas de la asociación quienes están aquí por un propósito.





RAÍCES DE LUCHA. DECISIONES DE ESPERANZA...

Desde mi infancia he asumido responsabilidades que no me correspondían para mi edad. Sin embargo, gracias a esas vivencias, hoy soy una mujer con valores, responsable y capaz de enfrentar el mundo, incluso en silencio, muchas veces guardando mis propias dificultades.

Siempre he tenido el deseo de superarme como persona: aprender, estudiar y trabajar para sacar adelante a mi familia. Al llegar a España, encontré la oportunidad para adquirir conocimientos

gracias a vosotras y así poder ofrecer a mis hijos un futuro mejor.

He afrontado los obstáculos que la vida me ha puesto con responsabilidad, esfuerzo y madurez, fortalecida por el camino que he recorrido como mujer migrante.





CON ILUSIÓN Y VALENTÍA: MI CAMINO CONTINÚA...

Llegué a España en abril de 2024 con mucha ilusión y expectativas. Sin embargo, uno de los retos más grandes al que me he enfrentado ha sido la regularización para poder trabajar legalmente.

El proceso requiere paciencia, organización y mucha perseverancia, pero cada paso que avanzo me acerca a mis metas. A pesar de las dificultades, me he sentido muy bien acogida: la gente es amable, solidaria y dispuesta a orientar. España es un país con una riqueza histórica y cultural impresionante; cada

ciudad o pueblo que he visitado tiene su propio encanto. Me ha sorprendido la gran cantidad de monumentos, tradiciones y paisajes que invitan a descubrir. También he aprendido el valor de las fundaciones y organizaciones sociales, que son una fuente de ayuda fundamental para quienes, como yo, están construyendo una nueva vida aquí.

Esta experiencia, aunque desafiante, me ha enseñado a valorar cada logro y a seguir adelante con optimismo y valentía.





RENACER Y CONSTRUIR UN MEJOR PORVENIR

Llegué a este país hace más de 3 años con mucho miedo e ilusión, siempre supe que no iba a ser fácil. No hacía mucho que había perdido a mi esposo y mis hijos seguían dependiendo de mí. Nos vinimos todos juntos, porque no soportaba la idea de separarme de ellos, pero necesitábamos buscar una nueva oportunidad para mí y para ellos.

Al principio la situación estuvo bien difícil, fueron momentos muy duros donde sentía que no podía con todo. Lloré mucho, pensé muchas veces en

darme por vencida, pensé que me había equivocado viniendo a España, pero poco a poco fueron apareciendo personas en mi camino que me tendieron la mano y me brindaron su apoyo. Con mucho esfuerzo la situación iba mejorando.

Ahora trabajo en la cocina de un restaurante, soy feliz allí, y aunque extraño mucho cuando en mi país trabajaba como peluquera, siento que estoy regalándole a mi familia y a mí misma la oportunidad de tener una vida mejor y más segura.





EL LÍMITE ES EL CIELO....

Siempre fui una chica muy positiva y alegre, pero también muy tímida. Soy contable en Perú, cuando acabé mis estudios universitarios estuve trabajando unos años, y quise probar suerte en Europa.

Al principio de llegar a España, me dijeron que iba a ser fácil encontrar un trabajo sin contrato cuidando abuelitos, en lo que se solucionaba el permiso de trabajo, pero no fue así. Tocó sobrevivir como pude, porque tenía que mandar dinero a casa para ayudar a mi familia.

Las cosas ahora van mejorando, ya tengo permiso de trabajo y me ayudaron a conseguir unas horas como cuidadora, homologué el título de Bachillerato y me gustaría poder estudiar enfermería acá.

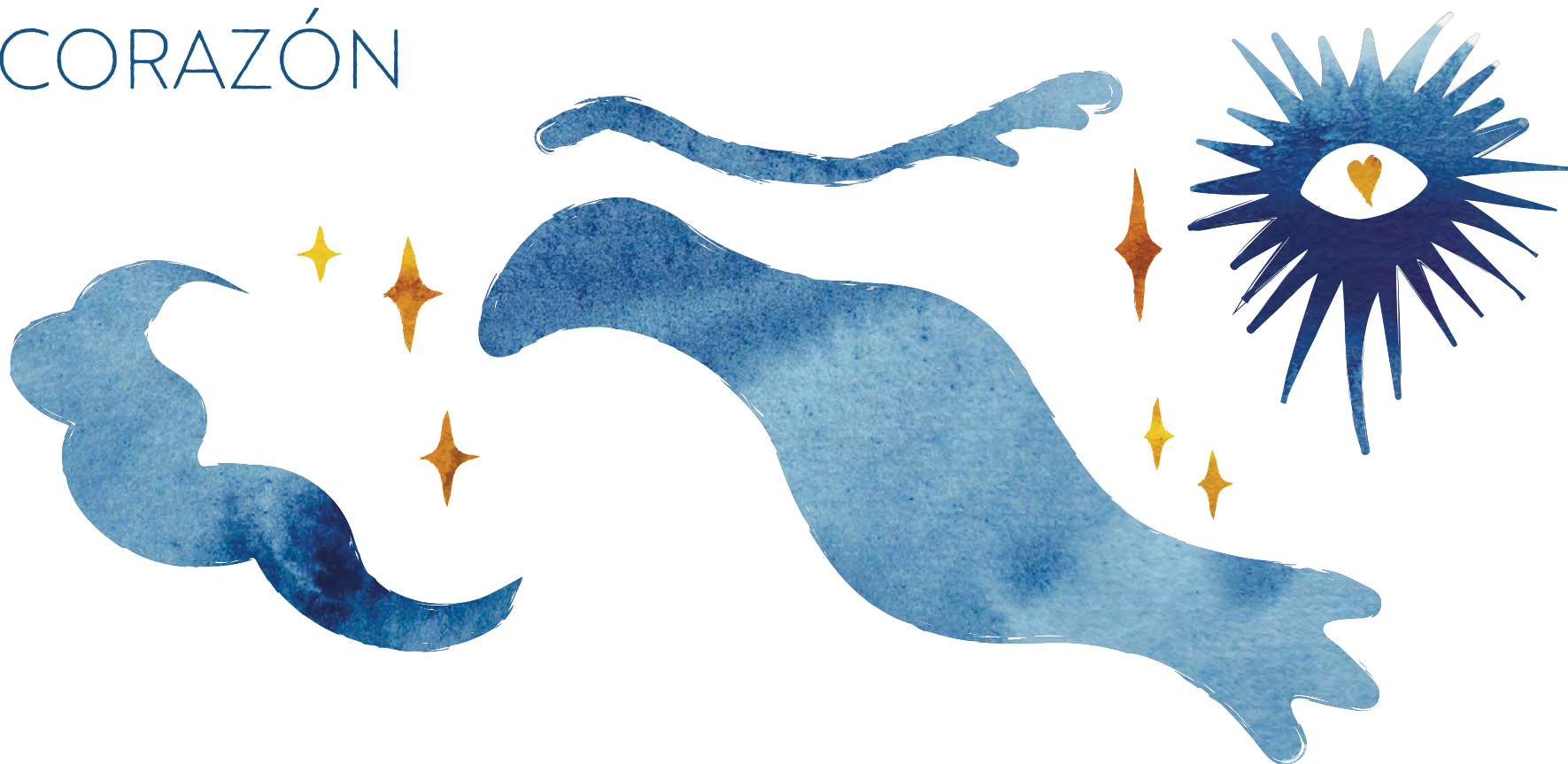
Sé que tengo que esforzarme mucho aún, pero quiero conseguirlo y después, quizá probar suerte en otro país europeo.

Soy joven, si logré emigrar yo sola una vez ¿porque no intentarlo una vez más?



EL ECO DE MI TIERRA

EN EL
CORAZÓN





ENTRE AÑORANZAS, ANHELOS Y SUEÑOS...

Extraño mucho mi país, la comida, la música a todo volumen en la casa, la alegría de saber que estoy en casa. Yo era abogada en Venezuela, pero tiempo antes de venir a España, ya dejé ese oficio y descubrí mi pasión por el mundo de la belleza.

Perú me acogió durante casi 5 años, pero después me vine acá, pensando que todo sería un poco más fácil, pero la realidad fue que no. Nadie me había contado que los papeles tardan demasiado, que encontrar un trabajo, incluso sin contrato

no es tan fácil como me habían dicho. Un día conocí a las chicas de MZC, ellas me ofrecieron mucha ayuda, pude hacer cursos que me han ayudado a mejorar mi curriculum, y gracias a eso, a ellas y a mi tesón, mañana mismo comienzo a trabajar como manicurista en un salón de belleza en una ciudad de Extremadura.

Me siento feliz, siento que ahora todo comienza a ir bien, que puedo seguir soñando, y mi siguiente sueño es tener mi propio salón de manicura.





EL ABRAZO AÑORADO QUE CALIENTA EL ALMA...

Ayer lloré, y lloré mucho. Lloré porque me siento sola, aunque ya tengo muchas amigas acá que me apoyan, incluso algunas de ellas son también venezolanas, lloré porque no estoy allá. Son ya muchos años sin abrazar a mi familia, sin sentarme con mi mamá a hablar sobre la vida, sin jugar con mis sobrinas, sin comer una arepa calentita que me entrega mi mamá, y eso me duele.

Hoy sonrío, porque siempre mantengo la fe de que todo va a estar mejor, pero no puedo evitar los días malos y ese do-

lor que me pincha el corazón cuando extraño mi casa.

Aún queda mucho por conseguir, yo lo sé. Solo espero poder regresar algún día, no muy lejano, y abrazarlos a todos.



Nuestro más profundo agradecimiento a cada una de las protagonistas que con valentía, han decidido compartir sus historias de vida. Son mujeres que, día a día, enfrentan realidades desconocidas para muchas personas, abriéndose camino con dignidad y coraje.

Confiamos en que estos testimonios, sean un reto para la sociedad y nos inviten a reflexionar acercándonos a la complejidad de las experiencias migratorias atravesadas, además, por la discriminación de género.

Estas mujeres, cargan a la distancia con responsabilidades familiares, y aquí, en tierra ajena, se en-

frentan a distintos tipos de violencia, múltiples formas de discriminación, aislamiento social y la falta de redes de apoyo. La interseccionalidad de estas vivencias crea barreras aún más difíciles de superar, exponiéndolas a una mayor vulnerabilidad, incluida la trata de personas y la violencia sexual.

Invitamos a la sociedad a ejercer la sensibilidad, la empatía y el entendimiento; a cuestionar los prejuicios, derribar estigmas y asumir la responsabilidad que implica nuestra posición de privilegio. Solo así podremos construir espacios más justos, humanos y verdaderos



AGRADECIMIENTOS

Queremos dar las gracias a todas las personas que han hecho posible que esta idea se hiciera realidad.

Gracias, ante todo, a las verdaderas protagonistas: quienes compartieron sus vivencias con generosidad y valentía. Ellas son: I.P.C.P, M.C.E.G, L.D.C.M, A.G.R, Y.Y.C, M.A.U.C, M.M.M.G, J.C, A.M.B.A Y J.A.M.L.

A quienes idearon este proyecto y dieron vida al epílogo y al cierre, aportando profundidad, sensibilidad y una visión integradora que da sentido al conjunto: Hellen y Cristina, orientadoras laborales de MZC Huelva.

Sin olvidar a cada una de las orientadoras laborales que desde Granada, Almería, Cáceres, Badajoz, Málaga, Sevilla y Huelva, se

han esforzado por crear vínculo seguro con las mujeres, verdaderas protagonistas de su vida, ya que sin este proceso no hubiera sido posible servir de alta voz para difundir esta mezquina realidad. Gracias a Natalia, Ana T, María, Ana L, Noemí y Ángeles.

Esperamos que estas páginas resuenen y permitan seguir siendo testigos de la transformación de vidas.

Y, por supuesto, nuestro reconocimiento a las manos creativas que plasmaron en imágenes la esencia de este proyecto. A nuestras ilustradora. Ana Montes. Gracias por creer en esta idea, por sumarse con entusiasmo y por aportar tanto cariño y talento.

Sigamos construyendo historias de resiliencia

