

RE TRATOS

Cinco relatos de refugio, dignidad y vínculo

Historias para ser leídas, sentidas y compartidas

Plataformas Sociales Salesianas



Índice

- 1** — **Sasha Galanatu**
- 2** — **Charlie Adeneke**
- 3** — **Chris Hernández**
- 4** — **Yung Záo**
- 5** — **Saidu Duan**

Sobre este cuaderno

En las siguientes páginas encontrarás cinco retratos.

Cada uno de ellos cuenta la historia de una persona refugiada que ha hecho un trato con la vida: consigo misma, con otras personas, con la comunidad o con la Tierra.

Junto a cada relato, se incluyen propuestas para trabajar en grupo:

- preguntas para la reflexión,
- dinámicas educativas,
- y actividades creativas para profundizar en los vínculos, emociones y aprendizajes que cada historia nos deja.

Un cuaderno para leer, sentir, compartir y cuidar en comunidad.

Se autoriza la reproducción y distribución en cualquier forma siempre y cuando se cite la fuente.



Introducción

Las Plataformas Sociales Salesianas acompañamos cada año a miles de personas en situación de vulnerabilidad. Entre ellas, también a quienes han tenido que abandonar sus países por persecución, conflicto o falta de oportunidades.

Como parte del Sistema de Acogida Estatal, ofrecemos 91 plazas de acogida –61 generales y 30 específicas para jóvenes vulnerables– en nuestras casas y proyectos de Valladolid, Madrid (Galapagar y ciudad), Cartagena, Sevilla, Dos Hermanas y Granada.

Desde esos espacios, no solo se garantiza techo, atención sanitaria o formación: se construyen vínculos, comunidad, segundas oportunidades. Se cuida.

Con motivo del Día Mundial de las Personas Refugiadas, lanzamos la campaña RE · TRATOS.

Una propuesta para mirar con otros ojos, escuchar con el corazón y reconocer el valor de quienes migran.

Cada relato encierra un trato: consigo misma, con otra persona, con la comunidad o con la Tierra.

Tratos silenciosos, pero firmes.

Tratos que no se firman, pero sostienen.

Este cuaderno reúne cinco historias breves, acompañadas de preguntas, dinámicas y actividades para trabajar en grupo, desde la educación.

Es una herramienta para generar conversación, empatía y acción colectiva.

Porque cada historia migrante merece ser contada.

Y cada comunidad tiene el poder de acoger con dignidad y cuidar con justicia.



Sasha Galanatu

Mi cuerpo aprendió a volar
antes que a correr.
La gimnasia me enseñó a caer
sin romperme.

En mi país me llamaban
promesa.
Medalla de plata.
Anillas. Precisión. Aplausos.
Pero los conflictos no preguntan
a quién premiaron.
Y la guerra no distingue entre
medallas y maletas.

Vine buscando paz.
Y un sitio donde seguir
entrenando.
Sin focos.
Sin patrocinadores.
Pero con las mismas ganas.

Aquí no siempre entienden mi
nombre.
Ni lo que dejé atrás.
Pero cuando subo a las anillas,
todo vuelve a estar en su sitio.
Cuerpo, mente y coraje.

Mi trato es conmigo misma.
Seguir en equilibrio.
Aunque el mundo se tambalee.
Aunque nadie mire.

La que
eligió
sostenerse
en el aire



RE TRATO

**“Seguir en equilibrio,
aunque el mundo se tambalee.”**

Un trato consigo misma: no dejar que el miedo pese más que la pasión, ni que el exilio borre su impulso de volar.



**“De donde vengo, aprendí
a sostenerme sin red.”**

Propuesta de preguntas para la reflexión (individual o grupal):



Sobre la historia:

- ¿Qué significa para ti “seguir en equilibrio aunque el mundo se tambalee”?
- ¿Qué imagen se te queda grabada al leer su historia? ¿Por qué?
- Sasha dice que “la guerra no distingue entre medallas y maletas”. ¿Qué te sugiere esa frase?



Sobre el trato consigo misma:

- ¿Alguna vez has hecho un trato contigo misma/o? ¿Cuál fue?
- ¿Qué compromisos personales te sostienen en momentos difíciles?



Sobre comunidad y acogida:

- Sasha dice: “Aquí no siempre entienden mi nombre”.
- ¿Qué importancia crees que tiene que alguien sepa pronunciar tu nombre, conocer tu historia o simplemente escucharte?

Actividad breve: “Anillas invisibles” (dinámica en grupo)

Objetivo: trabajar el equilibrio personal y colectivo, conectando con el relato.

Materiales

Espacio para moverse, cuerdas, folios o nada si se hace de forma simbólica.

Desarrollo

Pide a cada persona que dibuje dos anillas (o use dos objetos circulares).

- En una escribirá cosas que la sostienen (amistades, valores, pasiones...).
- En la otra, cosas que la desestabilizan (miedos, inseguridades, injusticias...).

En pequeños grupos, compartir si lo desean:

- ¿Qué me ayuda a sostenerme hoy?
- ¿Qué anilla pesa más últimamente?

Cierre colectivo:

¿Qué necesitamos como grupo para sostenernos “sin red”?

Opción creativa: “Carta a Sasha”

Invita a cada participante a escribirle una carta a Sasha, real o imaginaria.
Puede comenzar con:

“Querida Sasha, gracias por recordarme que el equilibrio no siempre se ve...”

Luego podéis compartir extractos o convertirlos en mural, podcast, vídeo o lectura en voz alta.

Charlie Adeneke

Me llamo Charlie.
Y aprendí a contar lo que no se
puede decir... bailando.

En Estocolmo gané premios.
Pero también silencios
incómodos, miradas torcidas,
advertencias por “cómo me
movía”.

Lo que aplaudían en público, lo
juzgaban en privado.
Migré para seguir bailando.
Pero también para poder ser.
Sin miedo.
Sin molde.

Aquí combino lo clásico con lo
urbano, lo técnico con lo
visceral.

Cuerpo, memoria y libertad.
En cada paso, dejo claro que
esta coreografía es mía.

Mi trato es conmigo mismo.
Moverme sin miedo,
al ritmo de lo que soy.

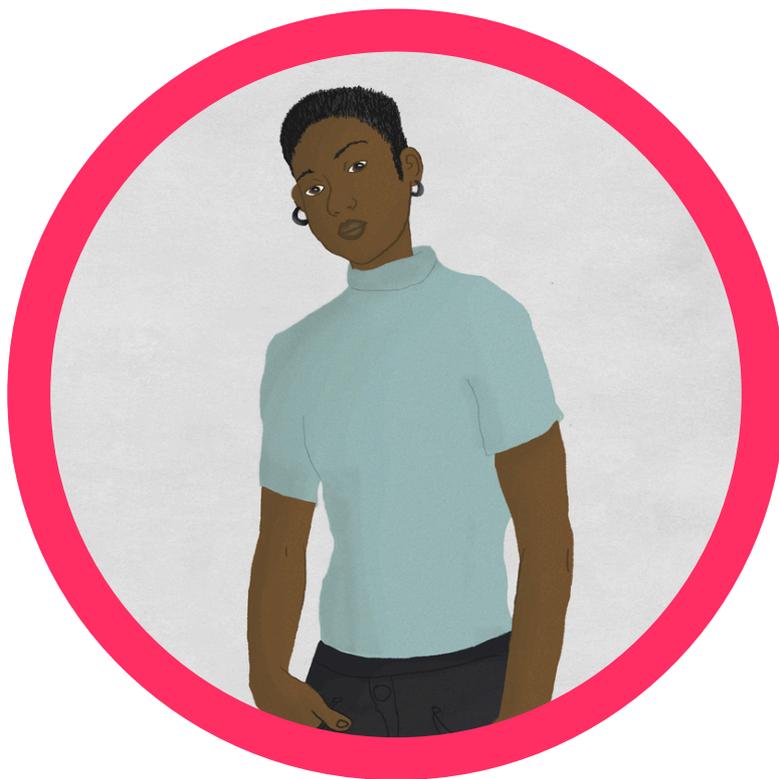
El que baila sin pedir permiso



RE TRATO

**“Moverme sin miedo,
al ritmo de lo que soy.”**

Un trato consigo mismo:
no dejar que nadie coreografie su libertad.



**“No migré para empezar de cero.
Migré para seguir bailando
sin tener que esconderme.”**

Propuesta de preguntas para la reflexión (individual o grupal):



Sobre la historia:

- ¿Qué te dice la frase “lo que aplaudían en público, lo juzgaban en privado”?
- ¿Qué emociones te despierta la historia de Charlie? ¿Con qué momento conectas más?
- ¿Qué crees que ha significado para él poder “bailar sin tener que esconderse”?



Sobre el trato consigo misma:

- Charlie dice: “Moverme sin miedo, al ritmo de lo que soy”.
- ¿Qué significa para ti moverte (vivir, actuar, expresarte) al ritmo de lo que eres?
- ¿Qué barreras internas o externas crees que ha tenido que superar Charlie para ser fiel a sí mismo?
- ¿Has sentido alguna vez que alguien trataba de coreografiar (controlar) tu forma de ser?



Sobre comunidad y acogida:

- ¿Cómo podemos crear espacios donde nadie tenga que esconderse para expresarse?
- ¿Qué papel puede tener el arte o el movimiento para construir comunidad?
- ¿Qué necesita alguien recién llegado para sentirse libre de “moverse como es”?

Actividad breve: “Coreografía invisible” (dinámica en grupo)

Objetivo: explorar la libertad de expresión y el reconocimiento de la identidad a través del cuerpo, sin necesidad de técnica.

Materiales

Espacio amplio, música variada (urbana, clásica, libre), folios y rotuladores (opcional).

Desarrollo

Inicio (individual):

- Cada persona piensa en un gesto o movimiento que le represente hoy. No tiene que ser literal ni técnico.

Grupo (en círculo):

- Se comparten esos movimientos de forma improvisada. Se puede repetir el gesto de cada persona, como muestra de reconocimiento.

Reflexión breve en voz alta o por escrito:

- ¿Me he sentido libre al expresarme?
- ¿Qué me ha costado más: inventar mi gesto o compartirlo?

Cierre colectivo:

Se escribe en un papel o dice en voz alta:

“Este es mi trato: moverme sin miedo, al ritmo de lo que soy.”

Opción creativa: “Coreografía de gestos”

Cada persona crea un pequeño gesto o secuencia de 3 movimientos que represente su historia o su trato.

Se unen en grupo para formar una:

“coreografía colectiva de identidades”.

Chris Hernández

En tres países, en seis equipos y en decenas de campos sin gradas.

Pero el partido más difícil no fue en la cancha.

Descubrí que la liga donde jugaba no era solo deporte.

Había apuestas sucias, amenazas, tráfico de personas.

Intenté denunciar.

Y empezaron a buscarme a mí.

Migré por miedo.

Y por dignidad.

Porque no quería callar ni jugar con las reglas del miedo.

Hoy entreno en un barrio donde también hay historias duras.

Pero aquí nadie se queda en el banquillo.

Jugamos con lo que hay.

Y con lo que somos.

Mi trato es con la comunidad.

No dejar a nadie fuera del juego.

Ni por idioma.

Ni por papeles.

Ni por haber tenido que empezar de nuevo.

**El que juega
para que otras
personas
también
jueguen**



RE TRATO

“No dejar a nadie fuera del juego.”

Un trato con la comunidad:
hacer equipo con quien lo necesita,
aunque no haya focos ni gradas.



**“A veces no hay trofeos.
Pero hay partidos que cambian una vida.”**

Propuesta de preguntas para la reflexión (individual o grupal):



Sobre la historia:

- ¿Qué piensas cuando Chris dice que su partido más difícil no fue en la cancha?
- ¿Qué simboliza “jugar sin gradas ni focos” en su vida?



Sobre el trato consigo misma:

- ¿Qué significa para ti “no dejar a nadie fuera del juego”?
- ¿Qué personas o grupos crees que hoy están quedando en el banquillo?



Sobre comunidad y acogida:

- ¿Cómo podemos crear espacios donde todas las personas puedan participar, sin importar de dónde vienen?
- ¿Qué equipo o red te ha ayudado a sentirte parte de algo?

Actividad breve: “Partido sin balones” (dinámica en grupo)

Objetivo: trabajar en equipo y reflexionar sobre pertenencia, inclusión y cooperación.

Materiales

Espacio libre, objetos simbólicos (pañuelos, botellas, pelotas recicladas...)

Desarrollo

- Divídanse en equipos y organicen un “partido” de un juego inventado entre todas las personas (sin balón tradicional, con reglas cooperativas).
- Nadie puede quedarse fuera: cada persona debe tener una función (jugadora, árbitro, animadora, cronista...).

Cierre colectivo:

- ¿Me sentí parte del equipo?
- ¿A quién dejo fuera sin darme cuenta, en mi día a día?

Opción creativa: “La crónica invisible”

Escribe la crónica de un partido que cambió una vida.
No importa si fue real o imaginado, si hubo marcador o no.
Empieza con:

“Ese día nadie ganó, pero todas las personas salieron distintas...”

Yung Záo

Me llamo Yung.
Y hubo un tiempo en que mi
cuerpo era un lugar donde no
podía quedarme.

Estudié violín, pintura y
medicina tradicional.
Pero cada día tenía que
esconder parte de mí.

Lo que no se nombra, no existe.
Y lo que no encaja, se persigue.

Migré por sobrevivir.
Por vivir en paz.
Por dejar de pedir perdón por
ser quien soy.

Hoy, en un pequeño centro,
acompañó a otras personas a
sanar.

A veces con agujas.
A veces con música.
Siempre con presencia.

Mi trato es conmigo misma.
Habitar mi cuerpo sin miedo.
Y hacer de él un refugio.
Para mí.
Y para quienes lo necesiten.

La que
aprendió a
habitarse
con arte



RE TRATO

“Habitar mi cuerpo sin miedo, y hacer de él un instrumento de vida.”

Un trato consigo misma:
sanar lo que fue herido y vivir desde la autenticidad,
con cada trazo, cada nota y cada aguja.



**“No solo busqué refugio en otro país.
También lo encontré dentro de mí.”**

Propuesta de preguntas para la reflexión (individual o grupal):



Sobre la historia:

- ¿Qué imagen se te viene al leer “mi cuerpo era un lugar donde no podía quedarme”?
- ¿Qué significa para ti convertir el cuerpo en un “refugio”?



Sobre el trato consigo misma:

- ¿Qué pasos puede dar una persona para habitarse sin miedo?
- ¿Qué cosas en ti aún necesitan ser nombradas o reconocidas?



Sobre comunidad y acogida:

- ¿Cómo puede una comunidad ayudar a que alguien se sienta en paz consigo misma?
- ¿Qué papel pueden jugar el arte, la música... en ese proceso?

Actividad breve: “Instrumento de vida” (dinámica en grupo)

Objetivo: conectar con la idea del cuerpo como refugio,
canal de expresión y herramienta de sanación.

Materiales

plantilla de silueta corporal, colores, papeles, pegamento, rotus.

Desarrollo

Rellena tu silueta con elementos que representen:

- Lo que te ha hecho daño
- Lo que te sana o te sostiene
- Lo que quieres compartir con otras personas

Añade una frase en alguna parte del cuerpo:

- “Mi cuerpo también puede...”

Cierre colectivo:

Unir todas las siluetas en un mural colectivo.

Opción creativa: “Lo que no se nombra”

Haz una lista o poema con todo aquello que quisieras que se nombrara más en tu entorno:

- identidades, emociones, gestos, saberes, silencios...

Empieza con:

“Hoy quiero nombrar...”

Saidu Duan

Me llamo Saidu cuando pisé tierra firme en las costas de Canarias. El mar me había quitado el miedo y casi la vida.

Semanas antes, los médicos en mi ciudad me habían dado un diagnóstico que heló a mi madre: leucemia. Sin medios ni tratamiento posible en mi país, mi madre vendió todo y apostó por el viaje. “En España, hay hospitales buenos”, le dijeron.

En Canarias, fui recibido en un centro de acogida. Apenas hablaba español, pero mis ojos decían todo. Cansancio, fiebre, moretones: los médicos no tardaron en confirmar lo que ya sabía. Leucemia. Pero también dijeron algo más: había esperanza.

Fui ingresado en un hospital de Gran Canaria. Durante meses, mi vida fue un vaivén de quimioterapia, pruebas, y traducciones a medias. Las enfermeras me enseñaban palabras en español mientras me cambiaban el suero. Mi cuarto se llenó de dibujos, música, y sueños.

El tratamiento fue duro, resistí con la misma fuerza con la que crucé el océano. Aprendí a decir “gracias”, “mejor”, “ganar”. Y un día, el médico me dijo:
—Remisión completa.

Hoy, estudio y trabajo. Sueño con ser enfermero. A veces camino por la playa, mirando el mar que casi me traga, y sonrío. No porque olvide, sino porque vencí.

Luz en la orilla



RE TRATO

"Persigue tus sueños con el corazón firme y los pies en la tierra; lo imposible solo tarda un poco más."

Un trato consigo mismo:
dejar que la esperanza mueva la vida junto con la gente que te rodea y te ayuda.



**"La luz está en la orilla, busca la tuya"
¿Me ayudas a encontrarla?**

Propuesta de preguntas para la reflexión (individual o grupal):



Sobre la historia:

- ¿Qué te sugiere la imagen de “la luz en la orilla”?
- ¿Qué momento de la historia de Saidu te ha conmovido más?
¿Por qué?



Sobre el trato consigo misma:

- ¿Cómo se sostiene la esperanza cuando todo parece difícil?
- ¿Qué significa para ti “vencer sin olvidar”?



Sobre comunidad y acogida:

- ¿Qué gestos comunitarios ayudaron a Saidu a recuperar su salud y su dignidad?
- ¿Qué importancia tienen las personas que acompañan en los procesos duros?

Actividad breve: “Mi orilla” (dinámica en grupo)

Objetivo: conectar con la idea de esperanza, apoyo mutuo y sueños que se alcanzan con otros.

Materiales

papeles de colores, rotuladores, tijeras, cola.

Desarrollo

Dibuja una orilla (playa, frontera, línea simbólica) y marca dos zonas:

- Lo que dejaste atrás (miedos, dificultades, heridas)
- Lo que ves del otro lado (sueños, apoyos, metas)

Escribe en la orilla:

- “Mi luz está en...”

Cierre colectivo:

Compartir en voz alta (si se desea) qué o quién ha sido “la luz en tu camino”.

Opción creativa: “Carta al mar”

Escribe una carta al mar que cruzó Saidu.

Puede comenzar así:

“Hoy vuelvo a mirarte, sin rencor y con respeto...”

Puedes escribir desde el agradecimiento, la calma, la memoria o la esperanza.



Esta campaña forma parte de una mirada amplia

Esta campaña forma parte de un proceso más grande, vivo y compartido: el conjunto de reflexiones, materiales, estudios, campañas, informes, proyectos... que las entidades sociales salesianas impulsan periódicamente para comprender, acompañar y transformar la realidad migratoria desde el compromiso educativo y social.

Cada palabra, cada historia y cada propuesta de este cuaderno nace del trabajo conjunto entre la Comisión Permanente, la Comisión de Plataformas Sociales Salesianas, los equipos educativos y las propias personas participantes en espacios de acompañamiento, formación y expresión.

RE · TRATOS ha sido elaborada por el Grupo Estatal de Comunicación, que ha puesto palabras, imágenes y ritmo a las emociones, ideas y experiencias compartidas por muchas personas.

Una campaña que apuesta por una narrativa propia, honesta y comprometida:

La que se pone del lado de las personas.
La que no simplifica, ni olvida.
La que mira con ternura y profundidad.
La que escucha, sostiene y transforma.



Contacto

**C/ José Gutiérrez
Maroto nº 18, 28051
Madrid
913610050**

**www.psociallessalesianas.org
info@psociallessalesianas.org
[@psociallessalesianas](https://www.instagram.com/psociallessalesianas)**