

SOY UN POEMA
SOY UN POEMA
SOY UN POEMA
SOY UN POEMA
SOY UN POEMA

SOY
un
poema

Poemario de mujeres refugiadas



© Servicio Jesuita a Refugiados

2021

Mujeres grupo de confianza de JRS México

Autoras Poemario “soy un poema” ©

Comunicaciones JRS LAC

Coordinación Editorial

Giovanny Gómez

Diseño y diagramación

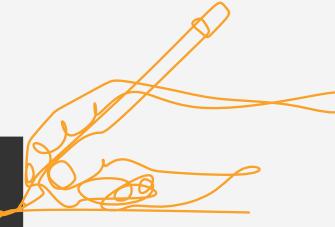
© Todos los derechos reservados 2020

— INTRODUCCIÓN

Diferentes mujeres del grupo de confianza del Servicio Jesuita a Refugiados México, realizaron un ejercicio de escritura creativa, que tenía por objetivo el contacto con el mundo interior a través del autoconocimiento y la autoafirmación. Con esta actividad las mujeres del Grupo de confianza encontraron la importancia de desafiar los pensamientos limitantes y negativos que dañan la autoestima y crear narrativas propias que fortalezcan la confianza y el empoderamiento de las mujeres.



SOY UN *poema*



Yo soy mujer , amo y protejo
 Yo me asombro de ser fuerte, valiente y decidida
 Yo escucho el pájaro del alma que vive dentro de mi
 Yo veo un futuro próspero, libre y mucha paz
 Yo soy mujer , amo y protejo
 Yo busco la felicidad y poner amor donde antes hubo miedo
 Yo siento tristeza soledad y angustia
 Yo lloro al recordar a mi familia y mi nación
 Yo soy mujer , amo y protejo
 Yo entiendo que soy y seré lo que quiera ser
 Yo creo en el amor como una cura milagrosa en mi vida
 Yo sueño que nunca sea tarde para empezar de nuevo
 Yo trato de ser fuerte y valiente para enfrentar el futuro
 Yo deseo poner amor donde antes hubo miedo
 Yo valoro al grupo de mujeres del Servicio Jesuita a Refugiados
 Yo he encontrado un lugar para escuchar, seguir y compartir mi experiencia
 Yo ahora Soy y seré lo que quiera ser

— YO SOY GAVIOTA



Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.

Yo soy valiente y decidida
 Yo me asombro de haber conocido a tantas personas
 Yo escucho mi silencio
 Yo veo un porvenir glorioso
 Yo soy valiente y decidida
 Yo busco la paz y el amor
 Yo siento tanta fuerza en mi interior
 Yo lloro tantos tristes recuerdos
 Yo soy valiente y decidida
 Yo entiendo que no tenemos que pensar todos igual
 Yo creo en la vida y los seres humanos
 Yo sueño con ser grande en el mañana
 Yo trato de ser mejor cada día
 Yo deseo lograr mis metas
 Yo valoro todo lo bueno que recibo cada día
 Yo he encontrado una inmensidad de corazones
 Yo ahora me estoy estabilizando

— YO SOY AROMA DE LIMÓN

Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.

SOY UN *poema*



Yo soy una mujer humilde y cariñosa
 Yo me asombro De mi fortaleza y capacidad
 Yo escucho voces que me ayudan a seguir adelante
 Yo veo cómo mi vida ha cambiado
 Yo soy una mujer humilde y cariñosa
 Yo busco un lugar donde pueda ser feliz
 Yo siento paz en mi corazón
 Yo lloro, antes de impotencia ahora de felicidad
 Yo soy una mujer humilde y cariñosa
 Yo entiendo que con la ayuda de Dios todo puede ser posible
 Yo creo en Dios porque él me da la fortaleza
 Yo sueño con tener mi casa y vivir juntos en familia
 Yo trato de dar consejos a los que lo necesitan
 Yo deseo ser feliz
 Yo valoro mi vida y a los demás
 Yo he encontrado paz y amor
 Yo ahora soy muy feliz de compartir con ustedes

— **YO SOY HELLEN DÍAZ**

Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.

Yo soy inteligente y de corazón sensible
 Yo me asombro de lo que he logrado
 Yo escucho los consejos de las personas mayores
 Yo veo las cosas que he logrado y sigo adelante
 Yo soy inteligente y de corazón sensible
 Yo busco la ayuda de Dios para seguir
 Yo siento que día a día voy superando mi pasado
 Yo lloro al recordar a las personas que ya no están conmigo
 Yo soy inteligente y de corazón sensible
 Yo entiendo que hay momentos difíciles
 Yo creo que si Dios con nosotros, quién contra nosotros
 Yo sueño estar con mis hijos un día
 Yo trato de tener mi mente ocupada
 Yo deseo luchar y seguir adelante
 Yo valoro a las personas que me han apoyado
 Yo he encontrado ángeles en mi camino
 Yo ahora estoy mejor que antes

— **YO SOY BRISA**

Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.

SOY UN *poema*

Yo soy creativa y perdonadora
 Yo me asombro de la creación perfecta de Dios
 Yo escucho los pajaritos y el viento
 Yo veo los cielos abiertos y las oportunidades
 Yo soy creativa y perdonadora
 Yo busco la paz y un nuevo comienzo
 Yo siento tristeza al recordar lo que perdí
 Yo lloro al recordar a mi hijo
 Yo soy creativa y perdonadora
 Yo entiendo que mi vida es una oportunidad
 Yo creo en un Dios todo poderoso
 Yo sueño en ver de nuevo a mi hijo y estar todos juntos
 Yo trato de sonreír y aceptar mi nueva vida
 Yo deseo un nuevo mundo sin fronteras
 Yo valoro la sinceridad y la vida
 Yo he encontrado paz y ángeles aquí
 Yo ahora estoy descansando en este puerto

— YO SOY ATHIZE

Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.

Yo soy generosa y una guerrera
 Yo me asombro cuando todo me sale bien
 Yo escucho latir mi corazón y mis pensamientos
 Yo veo lo positivo de la vida
 Yo soy generosa y una guerrera
 Yo busco la paz y la fortaleza
 Yo siento muchas emociones
 Yo lloro con los recuerdos de mi infancia
 Yo soy generosa y una guerrera
 Yo entiendo que es necesario luchar
 Yo creo en un Dios que todo lo puede
 Yo sueño con alcanzar mis propósitos
 Yo trato de ser mejor cada día
 Yo deseo salud y amor
 Yo valoro mis anhelos
 Yo he encontrado la paz en mí
 Yo ahora me siento fortalecida

— YO SOY BERTA

Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.

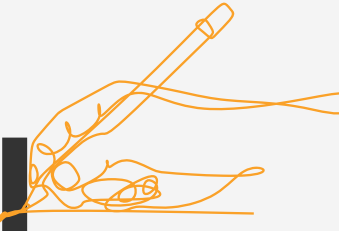


Yo soy alegre y responsable
 Yo me asombro de mi valor
 Yo escucho las voces
 Yo veo mi pasado y mi presente
 Yo soy alegre y responsable
 Yo busco paz y alegría
 Yo siento temor por todo lo que he vivido
 Yo lloro cuando veo a alguien sufrir
 Yo soy generosa y una guerrera
 Yo entiendo que no todo es posible
 Yo creo en nuestro Padre Celestial
 Yo sueño con un hogar lleno de paz
 Yo trato de ser buena madre cada día
 Yo deseo estar con mis hermanas y mi mamá
 Yo valoro a las personas que me rodean
 Yo he encontrado paz en mi corazón
 Yo ahora me siento feliz de ser como soy

— YO SOY CATALEYA DURÓN

Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.

SOY UN *poema*



Yo soy valiente, decidida y amigable
 Yo me asombro de las injusticias que se cometen
 Yo escucho mi interior que me dice ¡vamos tú puedes!
 Yo veo un mundo lleno de alegría
 Yo soy valiente, decidida y amigable
 Yo busco bienestar y felicidad para mí y mis hijos
 Yo siento miedo y tristeza, pero al mismo tiempo siento que lo me propongo lo voy a lograr
 Yo lloro porque también soy débil
 Yo soy valiente, decidida y amigable
 Yo entiendo que no es fácil pero se puede lograr vivir en paz y sin miedo
 Yo creo en Dios que me da fortaleza para lograr mis metas
 Yo sueño un mundo de paz para la humanidad
 Yo trato de sonreír y mejorar mi estilo de vida
 Yo deseo ver a mis hijos triunfar y vivir sin miedo
 Yo valoro la vida, las amistades y a mis hijos
 Yo he encontrado personas buenas y me he encontrado a mí
 Yo ahora veo de lo que soy capaz y que valgo como persona

— YO SOY LUNA

Ejercicio original del grupo The soar de India. Adaptado por el colectivo de prácticas narrativas, y reeditado y adaptado por el JRS para el Grupo de confianza de mujeres.



Acompañar - Servir - Defender

 lac.jrs.net |   @JRSLAC |  @JRS_LAC