

BEREGAIN, 25 AÑOS JUNTAS

Tejiendo derechos que transforman vidas



Programa
Beregain
itaka escolapios

BEREGAIN, 25 AÑOS JUNTAS
Tejiendo derechos que transforman vidas
enero 2026



ÍNDICE

0.-Introducción	4
1.-Beregain 25 años de dignidad, cuidado y derechos	6
2.-Viejas redes comunitarias cuidando vínculos para el futuro	10
3.-25 años de Beregain celebrar, mirar atrás y seguir aprendiendo	14
4.-Cuidar solas y señaladas entre el machismo y el racismo	18
5.-Parir y nacer tras la violencia: heridas, vínculo y reparación	24
6.- Terapia es posibilidad: cuando sanar se vuelve camino	33
7.-Más allá de los golpes. Violencias múltiples, vidas complejas	39
8.-Cuando el duelo se convierte en vuelo	42
9.-Miradas que sostienen, vínculos que transforman la infancia	47
10.-Ser madre después del miedo. Vínculos que sanan	51
11.-Cuando los menores también son protagonistas:	
La infancia también tiene memoria	54
12.-Lo invisible que transforma: entre meriendas, talleres y lavadoras	56
13.-Estar para sostener, escuchar para acompañar	59
14.-Aprender a poner límites, también como equipo	62
15.-El poder de lo grupal cuando las mujeres tejen juntas	67
16.-Salir del laberinto: Brechas del sistema y resistencias del cuidado	70
17.-Círculos que abrazan: el valor del equipo	73
18.-25 años acompañando y haciendo familia	75
19.-Los lugares de Beregain	77
20.-Experiencias	79
21.-Retos del Programa	87
22.- “Mira, mira...”	90
23.- Agradecimientos	91

0- INTRODUCCIÓN

Elena Pérez Hoyos

*“...y oyó como si una voz le dijera: “Mira, mira...”.
Y resonando más y más en su conciencia,
mientras miraba, buscando el sentido de aquella
voz, le vino al pensamiento la siguiente reflexión:
Quizá el Señor quiere que me haga yo cargo...”*

(Testimonio sobre Calasanz.
Biografía de Severino Giner)

Esta historia comienza con una mirada amorosa y comprometida. Una mirada que transforma a quien mira, y a quien se sabe mirada. Que sana a quien se creía invisible.

Una mirada que se agacha a la altura de niños y niñas, y absorbe el miedo y la angustia de sus ojos cuando no tienen palabras para gritarlos.

Esta historia continúa con la ternura como semilla de justicia. Una ternura que valora a cada persona, aunque le hayan hecho sentir que no era nadie.

Esta es una historia de mujeres valientes. Que se van arrancando el miedo de la piel para volver a respirar, para poder amar, para poder cuidar.

Ellas, y sus criaturas, son las protagonistas de esta historia. Ellas, niñas madre, niñas rotas, hijas no abrazadas, mujeres tempranas, madres sin mamá, desarraigadas y asustadas, asfixiadas por violencias de múltiples rostros. Y sus criaturas, pequeños y pequeñas que anhelan sentirse sentidas. Hambrientas de vínculo, cimiento para una vida plena.



Esta historia rezuma esperanza. En la cotidianidad de las madres acuerpándose. En la carcajada infantil que estalla en la sala de juegos. En la mujer que prepara el hogar para sus hijos. En las niñas que abrazan y son abrazadas.

Esta historia nos demuestra que es posible otra vida después del infierno. Nos habla de vínculos que reparan, de acompañar con respeto, de cuidar, de fortalecer la tribu que necesitan nuestras pequeñas.

Esta es una historia sin grandes discursos, en la que el relato adquiere fuerza en la sencillez: las meriendas, la colada, el horno encendido, la mesa puesta...

Es una historia tejida por muchas manos que, con responsabilidad, formación y mucho corazón, han ido afianzando una red sólida capaz de sostener e impulsar al vuelo.

Esta es una historia que merece ser contada.



1- BEREGAIN: 25 AÑOS DE DIGNIDAD, CUIDADO Y DERECHOS

Jon Sustatxa Díaz

Raíces profundas de un programa nacido del voluntariado

Hay aniversarios que no se celebran solo por la cifra redonda, sino porque permiten mirar atrás y reconocer la dignidad con la que se ha intentado transformar vidas. Así ocurre con los 25 años del primer piso del Programa Beregain, un recurso residencial pionero en la atención a mujeres jóvenes en situación de vulnerabilidad que fue puesto en marcha en el año 2001 por la Fundación Itaka-Escolapios, pero que tiene su origen años atrás con la apertura del primer hogar por la entonces Asociación Itaka en 1995.

Por ello, este hito —los veinticinco años del Programa Beregain— no puede entenderse sin recorrer un camino que se inicia mucho antes, impulsado por una vocación clara: el servicio escolapio a las y los más pequeños, tal como lo soñó José de Calasanz.

Corría el año 1981 cuando un grupo de jóvenes del grupo scout Mikel Deuna, vinculado al colegio de los Escalapios, comenzó a subir al Hogar La Casilla de Unbe para realizar actividades de tiempo libre con niñas, niños y adolescentes institucionalizados. Aquellas visitas informales, nacidas del compromiso y el deseo de estar con quienes más lo necesitaban, fueron sembrando una sensibilidad que marcaría el devenir de muchas personas y de Itaka.

En 1984, la Asociación Itaka comenzó a dar estructura y continuidad a ese trabajo, organizando equipos estables de personas voluntarias formadas y acompañadas. Los años 90 fueron testigos de un notable despliegue: actividades en otros centros como las Oblatas, los Ángeles Custodios, las Adoratrices o el Refugio, y el nacimiento en

1991 de la Asociación Haurrak para canalizar recursos destinados específicamente a menores tutelados. La constitución de Haurrak se estructuró desde el inicio con un proyecto educativo sólido que acompañaba a cerca de ciento veinte niñas, niños y adolescentes procedentes de estos centros, organizados en grupos por etapas, con actividades entre semana y los fines de semana.

Del diagnóstico al primer hogar: una pedagogía que nace de la vida

De esta larga trayectoria de presencia voluntaria y comunitaria, surge en 1994 una necesidad que duele y moviliza: muchas de estas personas jóvenes que, al alcanzar la mayoría de edad o salir del sistema de protección, no tenían un lugar seguro al que acudir. En demasiados casos, debían volver a entornos familiares que habían sido precisamente la causa de su institucionalización, reproduciendo ciclos de precariedad, abandono o violencia.

Fue entonces cuando, en el seno de las comunidades de Itaka, se conformó la comisión PISO: un equipo de personas que se propuso crear una alternativa residencial, acompañada y educativa, para jóvenes sin red familiar de apoyo. En julio de 1995 se alquila un piso en un barrio bilbaíno y, tras un verano de arreglos realizados de manera colectiva, el primer piso abre sus puertas en septiembre con un grupo de mujeres jóvenes y un equipo educativo que vivía con ellas. Aquel proyecto pionero fue impulsado por Eba Rodríguez y Jon Sustatxa, que convivieron como educadores con cuatro mujeres con nombre propio que marcaron el inicio de una experiencia de vida compartida, acompañamiento y emancipación.

Ese primer paso se convertiría en el germen de un modelo de intervención basado en la cercanía, el respeto y la dignidad. En 1997 se abre un segundo piso, y en 2001 un tercero, ya bajo la nueva Fundación Itaka-Escolapios. Este último es el que marcará el inicio oficial del Programa Beregain, ya que centrará su acción en el acompañamiento a mujeres jóvenes: madres adolescentes, muchas veces solas, todas con historias complejas a la espalda.

Beregain: valerse por sí mismas para reconstruir la vida con dignidad

El 8 de octubre de 2001 abrió sus puertas el primer piso con el nombre de Beregain (“valerse por sí misma”), haciendo visible la apuesta educativa y emancipadora que lo inspiraba. No era solo un lugar donde dormir, sino un espacio para recomponer la autoestima, aprender a caminar con autonomía y encontrar en la comunidad la red que sustituye al aislamiento y la exclusión. La Comunidad Itaka confió el acompañamiento a Jon Sustatxa y María Fernández.

Beregain no ha dejado de crecer desde entonces: en 2002 se adquiere nuevo piso gracias a una donación. Ese mismo año se firma el primer convenio con la Diputación Foral de Bizkaia, lo que consolida el reconocimiento institucional de una intervención innovadora. En 2020 se abre el Centro de Día Ailara, para trabajar también desde la dimensión comunitaria y no únicamente desde la residencial. Y en 2024 se suma un tercer recurso residencial, convirtiéndose Beregain en un programa especializado en la atención a mujeres víctimas de violencia machista y a sus hijas e hijos a cargo.

Durante más de dos décadas, Beregain ha ofrecido acogida, orientación, acompañamiento y oportunidades reales para reconstruir vidas con dignidad. No hay cifras que puedan traducir el valor de cada historia: mujeres que han reconstruido su proyecto vital, hijas e hijos que han podido crecer en contextos de cuidado, equipos educativos que han dejado huella desde la discreción, y una comunidad comprometida que ha acompañado desde la gratuidad.

Es también la historia de una opción: poner el foco en quienes el sistema a menudo deja fuera, reivindicar los derechos de quienes han sido excluidas y crear espacios donde la justicia social comience por la ternura.

Un programa que madura con el tiempo y proyecta un legado transformador

En estos veinticinco años, Beregain ha ido evolucionando: desde el primer piso en 2001 destinado a mujeres jóvenes en situación de vulnerabilidad, integrantes de familias monomarentales, hasta convertirse hoy en un recurso especializado en la atención integral a mujeres víctimas de violencia machista. Veinticinco años de aprendizaje, de escucha, de adaptación constante y de maduración de un programa profundamente comprometido con la vida y la dignidad de quienes más lo necesitan.

Que este aniversario no sea solo una celebración, sino un impulso para seguir caminando con las mismas convicciones. Porque como en 1995, sigue habiendo jóvenes que necesitan una mano tendida, y sigue habiendo comunidades dispuestas a ofrecérsela.

Lo resumía con firmeza San José de Calasanz, cuando escribió: “He encontrado en Roma mejor modo de servir a Dios ayudando a los niños pobres, y no lo dejaré por cosa alguna del mundo.”

Una declaración que, aunque nacida del servicio a la infancia, sigue hoy plenamente vigente cuando se trata de acompañar a quienes más lo necesitan —como las mujeres víctimas de violencia machista y sus hijas e hijos—, siendo todavía una forma valiente de construir humanidad.



2- VIEJAS REDES COMUNITARIAS CUIDANDO VÍNCULOS PARA EL FUTURO

Fernando Fantova Azcoaga

Titular de Besaldi-Órgano de evaluación de las políticas de empleo e inclusión del Gobierno Vasco.

El 24 de diciembre de 1598 el río Tíber (Tevere) se desbordó y se produjeron las más grandes inundaciones de la historia de la ciudad de Roma. José de Calasanz, un cura aragonés que había llegado a esa ciudad seis años antes, recorría los barrios afectados y sentía cada vez con más fuerza la necesidad de la que hoy llamaríamos escuela inclusiva, alternativa al modelo predominante entonces de educación exclusiva para individuos o pequeños grupos pertenecientes a las clases acomodadas.

Las autoridades eclesiásticas y las gentes ricas del lugar en aquel momento no contemplaban su idea (las escuelas pías) con entusiasmo, pero, usando la conocida frase del escritor francés del siglo XIX Víctor Hugo, diremos que “no hay nada más poderoso que una idea a la que le haya llegado su tiempo”. La “idea” de Calasanz, además del ingrediente de la gratuidad (y consiguiente posibilidad de acceso para la infancia pobre) y el del trabajo en grupo (reconociendo el valor del vínculo entre iguales, junto a la relación con las personas adultas de referencia), tenía el de la importancia reconocida al saber científico, no en vano José era amigo de Galileo Galilei, considerado el iniciador de la ciencia tal como hoy la concebimos.

Cuatro siglos después, en los albores del tercer milenio, nace en Bilbao el programa Beregain, al mismo tiempo que se crea la Fundación Itaka-Escolapios. La Fundación es la forma que adoptan en ese momento un conjunto de iniciativas que habían ido surgiendo en torno al colegio de los escolapios de la citada villa. No pocas, creo que es justo decirlo, gracias al cerebro estratégico, pragmático

y estructurante de Javier Aguirregabiria, constructor de plataformas y animador de iniciativas que ahora se llaman de innovación social y uno más entre los escolapios, eslabones de la cadena que había iniciado José de Calasanz.

El programa Beregain, que ahora cumple 25 años, nace para brindar soporte y acompañamiento a mujeres víctimas de violencia de género gestantes o con menores a cargo. Recordemos que no fue hasta 2004 cuando se aprobó en España la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, lo cual nos da una pista de que la intervención social pública y del tercer sector, con décadas de trabajo en relación con otros factores de vulnerabilidad, iba, como el resto de la sociedad, empezando en esos años a tomar conciencia de la dimensión y gravedad del problema de la violencia patriarcal contra las mujeres y sus criaturas.



Si analizamos someramente la realidad del programa Beregain (de la Fundación Itaka-Escolapios) encontramos sin duda hilos que provienen sin solución de continuidad de las intuiciones, ideas, valores u opciones que ya estaban en buena medida en las primeras escuelas pías a las que nos hemos referido. Destacaría dos: la

universalidad y el vínculo. La universalidad, expresada en 1948 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, significa algo todavía tan pendiente de materializar como que, en esencia, todas las vidas de todas las personas tienen igual valor y merecen por igual las condiciones para su despliegue y desarrollo en plenitud.

Por otra parte, la opción de aquellas primeras comunidades escolapias en Roma por una educación relacional, la idea de que el vínculo interpersonal es indispensable para el desarrollo humano ha sido, siglo tras siglo, reconfirmada y revalidada por las mejores prácticas en las políticas de bienestar y por los más avanzados desarrollos científicos. En este sentido podemos entender Beregain e Itaka como entramados de comunidades, procesos de aprendizaje, plataformas experimentales y redes de relaciones que vienen de antiguo y que, en un momento dado, se abren a nuevas conexiones, incorporan a su acción de protección y promoción a otras personas.

¿Qué otros aportes podemos identificar para comprender la configuración de Beregain, Itaka y otras realidades similares y coetáneas? ¿Qué otros ingredientes han sido necesarios para configurar esas innovaciones sociales? Destacaría otros dos hilos que se han trenzado con los anteriores: el del Estado protector y el del movimiento feminista.

Hablar de Estado protector es hablar de responsabilidad pública en relación con la provisión de una serie de bienes para todas las personas. En el caso de Beregain, en función de nuestra institucionalidad política y organización administrativa, se trata de la Diputación Foral de Bizkaia en el marco de la Ley Vasca de Servicios Sociales. Con sus luces y sus sombras, sin el Estado protector la vida de las mujeres y criaturas que han recibido en estos 25 años los servicios sociales proporcionados por Beregain habría sido, sin duda, una vida peor y, en algunos casos, dramáticamente, más corta.

Por otro lado, me atrevo a afirmar que el movimiento feminista en el mundo lleva algunas décadas constituyendo el principal vector civilizatorio o, dicho de otra manera, el más importante sujeto social humanizador. Y no cabe duda de que una de sus contribuciones más cruciales viene siendo la denuncia y visibilización de que el patriarcado mata y de que el crimen machista y patriarcal no es sino la última y más terrible manifestación y consecuencia de estructuras injustas y destructivas fuertemente arraigadas en nuestras sociedades y en nuestras mentes.

Quien esto escribe tiene edad suficiente como para haber terminado sus estudios preuniversitarios, precisamente en el colegio de los escolapios de Bilbao, sin compartir el aula con compañeras (ausencia que, dicho sea de paso, es la primera de una lista de varias que podrían mencionarse). Por eso quiero terminar este breve artículo reconociendo especialmente la labor y la presencia de las mujeres que habéis hecho y seguís haciendo Beregain, Itaka y tantos otros instrumentos de intervención social y, en general, de protección y promoción del bienestar, desarrollo y emancipación de todas las personas. Y los habéis hecho y los seguís haciendo, en gran medida, conquistando palmo a palmo espacios reservados y dominados (de mil maneras, unas sutiles, otras groseras) por y para hombres. Vosotras tenéis la mayor parte del mérito de que el pálpito vincular y liberador que latió hace más de cuatrocientos años a orillas del Tíber y que se hizo más fuerte posteriormente en la construcción de nuestras limitadas y amenazadas democracias del bienestar, haya llegado y siga llegando, desde Brazaville hasta Tromso, desde Medellín hasta Gaza (a pesar de casi todo), a salvar y mejorar las vidas de muchas personas.

Y no me olvido, a pesar de casi todo: ¡feliz aniversario!

3- 25 AÑOS DE BEREGAIN: CELEBRAR, MIRAR ATRÁS Y SEGUIR APRENDIENDO

Itziar Gandarias Goikoetxea

Doctora en Psicología Social - Experta en género y migraciones

Lo primero, me gustaría felicitar al programa Beregain por estos 25 años y agradecer la invitación a contribuir con este pequeño artículo en un aniversario tan significativo. ZORIONAK!!

No sé si será la edad, pero cada vez estoy más convencida de la importancia de las celebraciones. En estos tiempos tan líquidos, en los que todo parece transitorio y acelerado, detenernos a mirar atrás y reconocer un recorrido de veinticinco años es un gesto valiente y necesario. Celebrar implica también hacer memoria, revisar lo caminado y reconocer el aprendizaje acumulado durante este tiempo.

Si echamos un vistazo a la literatura actual sobre los retos de la intervención social, encontramos reflexiones que giran en torno a modelos centrados en la persona, a la mirada holística de las múltiples contingencias que atraviesan las vidas, a la singularidad frente a la homogeneidad de las intervenciones, la importancia de incorporar una perspectiva interseccional y el paradigma de la complejidad entre otros. No son debates nuevos. El tercer sector lleva años explorando teórica y prácticamente estos temas, señalando las dificultades de trabajar desde una mirada integral y centrada en la persona cuando los recursos económicos y humanos son insuficientes.

En nuestras últimas investigaciones con profesionales que acompañan a mujeres en situación de exclusión social grave, hemos comprobado cómo muchas se sienten “sobrepasadas” por las historias que acompañan. La frustración cotidiana es ya una

constante, al enfrentarse a situaciones cada vez más urgentes y complejas. Las mujeres, en general, llegan más tarde y en peores condiciones a los servicios sociales, tras haber agotado previamente sus redes familiares o de amistad. Además, los mandatos de género las empujan a priorizar el cuidado de los demás por encima del propio, dejando su autocuidado en un segundo plano.

Esta sobrecarga profesional tiene que ver con múltiples factores estructurales que pesan cada vez más en nuestra sociedad.

En primer lugar, la crisis actual de la vivienda. La dificultad —o directamente la imposibilidad— de acceder o mantener un techo genera impactos profundos en la salud, la vida cotidiana y los vínculos sociales. La vivienda es una condición indispensable: sin ella, ningún otro derecho puede ejercerse plenamente.

Diferentes estudios advierten de que vivir bajo la amenaza constante de un desahucio, la incertidumbre de la renovación del alquiler o los aumentos abusivos de precio deteriora la salud mental y genera ansiedad, miedo y desesperanza.

En el caso de las mujeres, los efectos se agravan: la inseguridad habitacional se traduce en desplazamientos constantes, hacinamiento, convivencia forzada con desconocidos o exposición a situaciones de violencia y racismo para poder acceder a un alquiler. Estas experiencias erosionan los vínculos que sostienen una vida digna: la vecindad, la pertenencia, el arraigo o el sentido de comunidad.



A ello se suma una crisis de lo colectivo, una fragmentación social que parece avanzar silenciosamente. La fantasía de la autosuficiencia y la competencia —alimentada por una lógica neoliberal— ha debilitado los lazos comunitarios y ha consolidado el individualismo como norma. Las consecuencias son visibles: aumentan la ansiedad, la angustia y la soledad. Las mujeres, especialmente, soportan esta carga desde lugares de mayor precariedad: empleos inestables, sueldos bajos y la responsabilidad principal de los cuidados y del hogar. En el caso de muchas mujeres migrantes, esta realidad se convierte en un círculo vicioso de exclusión y vulnerabilidad. Los itinerarios de inserción laboral tienden a reforzar su incorporación en sectores infravalorados socialmente —como los cuidados o el trabajo doméstico—, perpetuando una discriminación múltiple donde se cruzan clase, género y origen e ignorando todo el capital social y educativo que traen al no poder homologar los estudios realizados en sus países de origen.

No es casual que el consumo de ansiolíticos y antidepresivos se haya disparado en España en las últimas dos décadas, y que el 85% de los psicofármacos se administre a mujeres. A la vez, la soledad no deseada —especialmente entre jóvenes y mayores— crece exponencialmente, mientras los lazos sociales se debilitan, a pesar de vivir hiperconectadas.

Ante este panorama incierto y desigual, acompañar a mujeres a cargo de familias monoparentales plantea enormes desafíos. Podríamos destacar tres claves:

1. El vínculo. La relación que establecemos con las personas que acompañamos es nuestra principal herramienta. Un buen vínculo no significa ausencia de conflicto. Sabemos que funciona cuando, incluso en el desacuerdo, las mujeres vuelven a nosotras porque confían en que no seremos una voz más que las juzga.

2. Cuidarnos para poder acompañar. No somos “salvadoras”; somos parte de un proceso, un granito de arena en la recuperación. Por eso la supervisión en equipo y el trabajo personal son indispensables para sostenernos y cuidar nuestra propia salud emocional.
3. Generar espacios seguros y sanadores. Necesitamos construir recursos residenciales que se sientan hogar, lugares seguros y sanadores donde las mujeres puedan reparar las múltiples violencias que arrastran. Esto requiere formación continua en trauma y violencias machistas desde una mirada interseccional, y una apuesta por la reparación comunitaria, que reconozca tanto el dolor como la fuerza y agencia de las mujeres.

Por último, nada de esto será posible sin una voluntad política firme, que apueste por recursos estables, equipos consolidados y políticas públicas sostenidas a largo plazo. Celebrar los 25 años de Beregain es también reivindicar todo lo que queda por hacer, reconociendo que cada avance, por pequeño que parezca, contribuye a la tarea colectiva de construir una sociedad más justa y equitativa.

4- CUIDAR SOLAS Y SEÑALADAS: ENTRE EL MACHISMO Y EL RACISMO

Jeanne Rolande Dacougna Minkette

Biltzen – Servicio Vasco de Integración y Convivencia
intercultural

INTRODUCCIÓN

La migración humana puede considerarse una actividad milenaria que afecta, casi sin excepción, a todas las sociedades del mundo (OIM, 2024). Entre las personas que migran, independientemente de que sea una migración forzada o que disfruten de cierto margen de elección, se encuentran madres, con recorridos vitales, proyectos y esperanzas diversas. Migración y maternidad, resultan ser dos experiencias complejas e interrelacionadas que presentan desafíos únicos.

Este texto aborda la maternidad en contexto migratorio, poniendo el foco en las condiciones de crianza de las madres migradas. Asimismo, sitúa los obstáculos que encuentran en esta tarea social y dibuja algunas líneas para mejorar la intervención con ellas.

MATERNAR EN CONTEXTO MIGRATORIO

Tanto la migración como la maternidad suponen un viaje sin retorno a un nuevo lugar en el que las personas migrantes y las madres tienen que adaptarse y aprender a vivir a partir del duelo de la vida que dejan atrás (Zaragoza, 2022). Conjugar maternidad y migración en nuestro contexto será llevadero en función de los apoyos que se disponga.

Las condiciones en las que las madres migradas ejercen la crianza vienen determinadas por las políticas migratorias que vulnerabilizan, invisibilizan, discriminan o criminalizan a las personas migrantes. El contexto en el que llevan a cabo la crianza es de discursos racistas y xenófobos abiertos y un mercado laboral segregado y estratificado por sexo y origen y que además penaliza la maternidad. En ese

mercado laboral, las mujeres migradas serán quienes ocupen los empleos más precarios, desprotegidos y desprestigiados. A eso hay que añadir los discursos hegemónicos sobre maternidad que mantienen el mito de la “buena madre” que genera (auto)exigencia, renuncia y culpa. Y si cargar con todo eso fuera poco, hay que sumar la escasez de redes de apoyo para cuidar. A estas alturas, podemos darnos cuenta de que la confluencia de todos esos factores puede crear una situación que merme la capacidad de maternaje de las madres migradas.

OBSTÁCULOS EN LA CRIANZA

Llama la atención que, frente a la centralidad de la maternidad como institución en todas las sociedades, fallen tanto las políticas públicas para reconocer esa función y apoyar a las familias. En Euskadi, recientemente, ante el fenómeno denominado “invierno demográfico”, las instituciones públicas intentan superar la contradicción entre el respeto al imaginario de la maternidad y la normalización del abandono económico y social a las madres. En cuanto a las madres migradas enfrentan particularmente varias dificultades:

Escasez de redes de apoyo en la crianza: es evidente que la crianza es una labor social que necesita de todo un entramado familiar, comunitario y social para realizarse. A consecuencia de la migración, esa red se reduce drásticamente hasta convertirse en inexistente en algunos casos. Enfrentar sola la crianza, especialmente en caso de familia monomarental o de una madre primeriza, puede llegar a poner en riesgo el equilibrio físico y mental de algunas madres.

Pobreza e incompatibilidad entre empleos precarios y crianza: la conciliación entre ámbito personal, familiar y laboral resulta imposible teniendo en cuenta que las mujeres migradas ocupan mayoritariamente empleos en el servicio doméstico y de cuidados, sectores donde el marco regulador y las condiciones labores son las peores. Madres con necesidad de generar recursos económicos se ven castigadas en un mundo del trabajo que no quiere saber nada de niñas/os que enferman y madres que tienen que salir a buscarlos

(Babiker, 2024). En otros casos, pasa al revés, pluriempleo precario por imperativo económico y no poder dedicar tiempo a sus hijos/as.

Maternidad a distancia: el proyecto migratorio de la mayoría de las madres que migran sin sus hijos es laboral. Resulta que en destino muchas se dedican a cuidar a hijas/os de otras mujeres dejando los suyos al cuidado de otras mujeres. Ya es clásica la referencia a las cadenas globales de cuidado y la transferencia de las desigualdades de género entre mujeres. Estas madres a pesar de asumir la responsabilidad y ejercer su maternidad en la lejanía geográfica que se intenta acortar con tecnologías, sufren, por una parte, por el discurso de que abandonan a sus hijos/as, y por otra, el miedo a perder el vínculo y convertirse en extraña para sus propios hijos/as. Algunas consiguen reagruparlos tras sortear la vía crucis de extranjería. Y esto, dependiendo del tiempo de separación, la preparación y la edad de los hijos/as, puede no ser un reencuentro idílico.

Racismo: el racismo permea las estructuras, la visión del mundo y las relaciones interpersonales, de allí su naturaleza sistémica. Las prácticas de crianza de madres migradas son cuestionadas por una sociedad que considera como únicamente válida su propia cosmovisión y estilos educativos. Entre la normalización de la sobreprotección y la alegre



calificación de parentificación, las madres migradas tienen todas las de perder. Planea sobre las familias migradas el temor a que les retiren la guarda de sus hijos. Otra fuente de preocupación es la seguridad personal de hijas e hijos, debido al auge de la extrema derecha. El discurso de odio racista campa, impunemente, en parlamentos, redes sociales y vecindades, y más aún, con llamamientos y acciones directas de cacería y linchamiento de personas migradas.

PROPUESTAS

Dadas las dificultades que enfrentan las madres migradas se hace relevante brindar los apoyos necesarios para la crianza en situación de migración. Para ir avanzando en esta vía, se proponen a continuación algunas líneas:

Cambio de valores e imaginarios y adecuación de políticas, estructuras y servicios: se trataría de un cambio de paradigma: en vez de poner el foco en la maternidad, desviarlo hacia la crianza como responsabilidad pública y social, ayudaría a visibilizar y recobrar su lugar preeminente en la sociedad. Hablar solo de maternidad, delimita la cuestión como responsabilidad exclusiva de las madres. Por una parte, es necesario reivindicar y visibilizar otras formas de maternaje que cuestionan el prototipo patriarcal de la madre omnipotente, con una disposición absoluta para el sacrificio (Sortzen y Mujeres con Voz 2016). Y, por otra parte, es importante reconocer las formas positivas de crianza de otros pueblos. En el actual contexto de diversidad cultural, y desde una perspectiva de respeto a los derechos humanos, no se puede pretender imponer a las familias migradas una visión eurocéntrica y supremacista en materia de crianza. Todo ese cambio de valores e imaginarios tiene que ir aparejado con una mayor dotación económica y humana de los servicios.

Formación de profesionales: la realidad que encontramos es que los equipos suelen estar formados mayoritariamente, incluso exclusivamente, por personas vascas españolas blancas con un bagaje cultural y educativo similar. A esto hay que añadir

los estereotipos y prejuicios machistas, coloniales y racistas interiorizados. Teniendo en cuenta todo lo precedente, la formación de profesionales que acompañan a madres migradas o intervienen en la protección a la infancia resulta imprescindible para reforzar sus capacidades y competencias en la intervención con enfoque de derechos humanos, interseccional e intercultural.

Dotación de Servicios de preparación a la reagrupación familiar para que sea un reencuentro armonioso.

Creación de espacios seguros de encuentro entre madres migradas: la existencia de espacios de encuentro en los que poder intercambiar experiencias derivadas de la migración y la maternidad, en los que prime la escucha activa, la comprensión, el respeto y la reflexión sobre el rol de madre es fundamental. Es una oportunidad para acceder a información sobre diversos recursos y adquirir herramientas para gestionar las emociones derivadas de la crianza (a distancia), enfrentar las prácticas racistas y autocuidarse. Además, la participación en esos espacios ayuda a tejer una nueva red social que es un elemento fundamental para la conciliación y el bienestar.

CONCLUSIÓN

La intersección de la migración con la maternidad puede llegar a situar a muchas madres migradas en riesgo de vulnerabilidad. La falta de apoyo familiar, social e institucional en la crianza tiene consecuencias negativas para madres e hijas/hijos. Esto se refleja, por ejemplo, en la transmisión intergeneracional de la pobreza y que hace que al final de cuentas las hijas e hijos de madres migradas no acceden a las mismas oportunidades vitales que los hijos e hijas de autóctonos. En este contexto, resulta necesario repensar las políticas públicas en el ámbito de familia y la intervención social con madres migradas. Se trataría, por una parte, de la provisión pública de servicios gratuitos para el cuidado de la infancia; por otra parte, acompañar, fortalecer capacidades con una visión

sensible a la diversidad cultural y consciente del condicionamiento de la Ley de Extranjería; y en última instancia, evitar cuestionar las maternidades migradas desde posturas coloniales, machistas y racistas. Como sociedad, interesaría reconocer a las madres migradas como creadoras de nuevos caminos de crianza, inventoras de infinitas estrategias de cuidado para sostener la vida y desactivar los controles e imposiciones patriarcales y racistas que tanto daño generan a la sociedad y especialmente a las mujeres.

REFERENCIAS

- Mariana Guadalupe Zaragoza González (2022). Migrar maternando: florecer dos veces en tiempos de muerte. Revista con la A nº 82 - julio de 2022
<https://conlaa.com/migrar-maternando-florecer-dos-veces-en-tiempos-de-muerte/>
- McAuliffe, M. y L.A. Oucho (eds.) (2024). Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2024. Organización Internacional para las Migraciones (OIM), Ginebra.
<https://worldmigrationreport.iom.int/es>
- Sarah Babiker (2024). Maternidades migrantes: criar entre la precariedad laboral y la ley de extranjería
<https://www.elsaltodiario.com/migracion/maternidades-migrantes-criar-precariedad-laboral-ley-extranjeria>
- Sortzen y Mujeres con Voz (2016). Maternidades migradas
<https://sortzen.org/maternidades-migradas/>

5- PARIR Y NACER TRAS LA VIOLENCIA: HERIDAS, VÍNCULO Y REPARACIÓN

Amaia Gutiérrez Martín

Psicoterapeuta de Erain S.Coop.

Trabajo en el programa Beregain en el espacio psicoterapéutico acompañando a madres y sus familias en sus procesos de reparación, a la búsqueda de fortalecer vínculos más libres y amorosos.

Introducción

Cuando me pidieron desde Beregain participar en esta publicación aportando mi mirada sobre el trabajo psicoterapéutico con madres, pensé que también sería una buena oportunidad para ampliar la forma en que entendemos la maternidad.

En los últimos años, las madres hemos tomado el micrófono y comenzado a hablar desde nuestras propias experiencias. Esto ha sido posible gracias a redes de apoyo, comunitarias y afectivas, que nos sostienen y nos recuerdan la sabiduría natural de acuerparnos entre mujeres. Cuando estas redes están presentes, se convierten en una fuerza protectora para nuestra salud, libertad y bienestar.

Sin embargo, la maternidad sigue estando teñida por una imagen socialmente construida, filtrada a través del cine, la televisión o la publicidad: un ideal cargado de exigencias, culpas y estereotipos. Como si solo existiera una única forma de ser madre, castigando y humillando socialmente todo aquello que se sale de ese molde. (En realidad, esto es algo que ya nos ocurre a las mujeres en el contexto patriarcal, ¿cómo no iba a sucedernos lo mismo a las madres?)

Por ello, en este artículo quiero hablar no solo de “maternidad”, sino de experiencias maternas diversas. Y, desde ahí, dar voz y luz

propia a vivencias que a menudo permanecen en silencio. Me propongo también visibilizar las heridas que deja la violencia en los procesos de embarazo, parto y crianza, y cómo desde el trabajo psicoterapéutico es posible acompañar y reparar.

Experiencias maternas atravesadas por la violencia

Lo primero que necesitamos visibilizar son las experiencias de embarazarse, gestar, parir, puerperar y maternar en contextos de violencia; y qué repercusiones tiene en la salud y en el establecimiento de los vínculos madre-bebé.

Puede resultar evidente decir que enfrentar violencia de cualquier tipo durante estos procesos reproductivos puede ser altamente estresante, angustioso, generador de malestar. Pero, además, sabemos cada vez más gracias a la evidencia científica que tiene consecuencias y repercusiones muy concretas en la salud de las mujeres que gestan y puerperan, y también en las personas que son gestadas y puerperadas en estas circunstancias.

Y también sabemos gracias a la sabiduría y conocimientos que nos aporta la perspectiva de la salud mental perinatal, que lo que vivimos cuando somos gestadas y puerperadas impacta de forma significativa en nuestro desarrollo y en nuestra salud física y mental en nuestra vida adulta.

Esto quiere decir que cuando hablamos de experiencias maternales atravesadas por las violencias machistas, estamos hablando de un grave problema de salud pública, que afecta por supuesto a las madres, pero también a bebés en la primera infancia y en la vida adulta.

Según la OMS (2018), las consecuencias de la violencia de género en el embarazo incluyen:

- Consecuencias letales: homicidio y suicidio. En EE.UU se estima que la primera causa de muerte en embarazadas es el homicidio a manos de sus parejas. En España se estima que una de cada cuatro mujeres sufre violencia de género en algún momento de su gestación.

- Consecuencias no letales:
 - Efectos negativos en la conducta de las madres: incremento de consumo de alcohol y otras drogas, tabaquismo durante el embarazo, retraso o ausencia de cuidados prenatales.
 - Efectos en la salud reproductiva: bajo peso al nacer, parto prematuro, aumento de peso insuficiente, complicaciones obstétricas, enfermedades de transmisión sexual, abortos espontáneos o interrupciones de embarazo de forma insegura.
 - Efectos en la salud física y mental de madres y bebés: lesiones, incapacidad o síntomas físicos, depresión, dificultades en la vinculación, problemas de co-regulación emocional.

Por tanto, cuando acompañamos a madres y sus hijas e hijos, tanto en el contexto educativo como en el psicoterapéutico, no perdemos de vista que estamos atendiendo al campo relacional del vínculo en construcción, y no perdemos de vista cuáles son las heridas que nos vamos a ir encontrando en estos vínculos.



En casos de extrema gravedad nos vamos a encontrar síntomas físicos o discapacidades psíquicas o intelectuales, pero la mayoría de las veces nos vamos a encontrar dificultades en esas vinculaciones precoces y problemas de regulación emocional en bebés y niñas/os más pequeñas/os.

El poder reparador del vínculo

¿Qué hacemos frente a estas repercusiones? En Erain creemos en el potencial reparador del vínculo amoroso.

Tras explorar las historias perinatales y evaluar tanto las dificultades como las fortalezas de cada diada madre-hijo/a, nos ponemos

manos a la obra a potenciar ese vínculo en clave de reparación. Y aquí hay una certeza que nos sostiene: nunca es tarde para reparar un vínculo. No importa si se trata de un recién nacido o de un/a adolescente, siempre existe la posibilidad de transformar la relación.

Experiencias maternas en circunstancias diversas

Más allá de la violencia, hay muchas otras realidades que atraviesan las experiencias maternas. En Erain acompañamos algunas de las más frecuentes:

- ***Experiencia de maternidad en solitario no elegida:*** nos vamos a referir aquí al viaje de gestar, puerperar y criar en solitario, cuando no era ese el plan ni el deseo. Es decir, habitualmente se va a dar esta circunstancia por separación de la pareja a consecuencia de la violencia, por abandono de la pareja o por muerte de la pareja. En las tres situaciones, acontece un duelo que inevitablemente influirá en la vivencia del puerperio de la madre que queda sola. En este caso, los proyectos y fantasías antes de la llegada del bebé incluían a la pareja, a la familia en su conjunto y la aceptación de esta nueva situación con el esfuerzo emocional que supone, puede dificultar el comienzo del puerperio de estas madres y la temprana vinculación.

Además, la situación económica puede verse agravada y suponer un factor más de estrés. Esta variable siempre la vamos a tener en cuenta, ya que es habitual que esté presente en las mujeres con las que trabajamos, pero no porque sea habitual deja de ser importante.

De hecho, la OMS (2017), reconoce la dificultad económica como un factor de riesgo para la salud en general, y para las madres en particular, y se relaciona directamente con mayor posibilidad de depresión postparto.

La maternidad en solitario cuando no era lo que se deseaba, suele suponer un evento altamente estresante, por lo que la ansiedad y la depresión pueden convertirse en frecuentes visitantes de la madre puérpera. Como sabemos, cuando el

estrés y la preocupación imperan, suben los niveles de cortisol en ambos (madre y bebé), y se inhibe la oxitocina natural, hormona necesaria para el establecimiento de la lactancia y del vínculo, así como para prevenir los trastornos afectivos en este período.

Por supuesto, estos estados generadores de malestar y sufrimiento son agravados cuando mientras ha durado la relación de pareja, ésta ha sido una relación de violencia, como ocurre en la mayoría de los casos que acompañamos.

Por tanto, sabemos que el sostén emocional y logístico en esta etapa es fundamental para minimizar los riesgos existentes, y por tanto un programa como Beregain es un espacio preventivo y reparador en sí mismo, siempre y cuando se consiga que los espacios que habitan estas diadas en vinculación sean segurizantes y sostenedores.

- **Puerperar y criar después de migrar:** las mujeres que acaban de emigrar transitan un proceso de duelo significativo e influyente en su experiencia de puerperio y de maternidad. Han dejado todas sus referencias y tienen que hacer un esfuerzo extra por adaptarse a unos códigos culturales y sociales que no siempre entienden ni son afines a ellas. Las madres migrantes suelen referir sensaciones de extrañeza, de desubicación y de soledad. Y es que cuando una madre transita un posparto fuera de su país de origen, es muy posible que le falte el sustento simbólico que necesita. Lo que Ramírez (2020) llama “la cuna para su vulnerabilidad”, tan necesaria en esta etapa.
- **Puerperio de madre sin la propia madre. Vacío emocional de madre:** las madres que sostienen a sus criaturas y son huérfanas de madre vivencian una realidad muy particular. Este escenario puede darse porque sus madres han fallecido o porque no tienen relación con ella, porque no están presentes en el plano emocional. Igual que el embarazo, el puerperio es también un período de altísima transparencia psíquica, (Bydlowski, 1991), en el que la madre puede fácilmente conectar con sus vivencias como bebé y con el cuidado o falta del mismo que recibió de su

propia madre.

A su vez, es un período que puede ser muy movilizador hacia la búsqueda de otras figuras sustitutas, es decir, para aliviar esta falta de madre es frecuente que se busquen otras figuras maternas (que pueden ser de la familia biológica o de los equipos educativos) para sentirse más sostenidas y acompañadas en este período sensible.

- **Maternidad con hijas/os lejos:** a menudo, las madres que acompañamos no tienen a sus hijas e hijos con ellas, por diversas circunstancias. La mayoría de las veces porque las circunstancias de su proyecto migratorio no les ha permitido viajar con ellas/ os, o también por retiradas de custodia por parte del servicio de infancia. En ambos casos, estas madres conviven con un dolor que suele ir acompañado de culpa y de vergüenza. En Erain planteamos acompañar a estas madres a elaborar su historia de maternidades, incluyendo siempre lo que sí pudieron hacer y lo que sí pueden seguir haciendo como madres de sus hijas/ os. Escuchar y sentir que no se les niega el papel de madre, aunque solo sea en el espacio íntimo de la consulta, suele resultar reparador y una forma de alivio para ellas.

En el caso de que sus hijas e hijos estén físicamente lejos pero sí puedan mantener la relación, también les vamos a acompañar y proponer formas en las que pueden seguir sintiéndose sus madres, siendo referencia y siendo apoyo para estas personas, que la mayoría de las veces han aprendido a no necesitarles, pero no quiere decir que no les echen de menos o no agradecen sus cuidados y su presencia emocional.

Voces de las madres

Sus propias voces están llenas de vida, experiencia, aprendizaje y también de dolor y amor.

Lina explica de esta manera cruda y sensible cómo vive su maternidad de hija e hijo lejos: “*Mi experiencia como madre con*

mis hijos ha sido muy difícil, verlos crecer y no poder estar con ellos, tener una relación a distancia es casi imposible porque ha habido épocas en las que su padre no les dejaba comunicarse conmigo. Pero una madre tiene a sus hijos siempre presentes en su mente y nunca va a sentirse completa sin ellos”.

Darling nos comparte su experiencia de haber vivido un embarazo atravesado por mucha violencia, y a consecuencia decidió continuar en solitario con la gestación y con la crianza. “*Soy madre de una niña. Durante el embarazo viví muchas cosas: dolor, violencia física, psicológica y emocional por parte de mi ex marido y su familia. La noticia del embarazo vino con sentimientos mezclados de alegría y miedo. Pensaba que, con el embarazo, la vida familiar cambiaría, pero no fue así. Al contrario, todo empeoró. Cada día aumentaba la violencia más que el día anterior. El día que supe que estaba embarazada, salí del hospital feliz con la noticia, pero al llegar a casa me golpearon.*

Viví dos meses de embarazo con ellos, y fueron de los peores recuerdos... solo oscuridad. Salí de la casa y comencé a ver un poco de luz. Día tras día, esa luz crecía. Fue un embarazo difícil, lleno de decepción, pero había personas responsables a mi lado que me ayudaron mucho.

El día que ella nació, todo cambió. Ese momento fue uno de los más felices de mi vida. Esa primera mirada entre ella y yo me dio fuerza y más perseverancia. Es la primera vez que tengo a alguien a quien quiero darle todo lo que pueda, para que viva una vida feliz, lejos del dolor y de las cosas malas.

Ser madre soltera no es fácil, pero cuando ves a esa pequeña crecer, parece que todas las dificultades desaparecen”.

Y por último, Noelia nos comparte su experiencia de maternidad en solitario sin haberlo deseado en un inicio, después de enfrentar violencia antes y durante el embarazo: “*Ciertamente ha sido duro maternar en un contexto como el mío. Separada y criando a un hijo sola, en mi baja por maternidad a la espera del colegio y la reincorporación en el trabajo, soy consciente de que muchas otras están pasando por circunstancias similares a la mía. El poco descanso y el nuevo estilo de vida hace que una se sienta abrumada, pero*

tener a mi hijo bien y la conexión madre-hijo es única e irrepetible. Para mí, mi hijo es todo ahora mismo. Soy madre en solitario y hay días buenos y malos, pero como todo en la vida. Desde que sé de su existencia lo protejo, intento hacer lo correcto. Lo correcto no siempre es sencillo, pero a veces es el camino más gratificante y justo.

Sé que los dos estamos superando varios duelos (se refiere a la pérdida de la pareja y padre, y de una hermana con la que pierde relación), la novedad de la nueva vida y seguiremos superándonos con mucho amor, alguna lágrima y muchas risas”.

Conclusiones

A modo de conclusiones, me gustaría terminar con algunas ideas que dan hilo a nuestro trabajo en Erain, y que pensamos que funcionan y nutren:

- **Atender los vínculos en clave de reparación y de prevención.** Es decir, siempre que estamos acompañando a una madre, vamos a tener en cuenta su contexto y sus vínculos con sus hijas/os. Vamos a acompañar en revisar y elaborar su biografía emocional y vincular. Si estas criaturas son bebés o de muy corta edad, tenemos todo de nuestra parte para incidir en esta prevención y reparación de su propia historia vincular, de sus propios vínculos primarios, y directamente con su bebé. Pero nunca perdemos de vista el campo relacional con sus hijas e hijos y el resto de su contexto familiar y comunitario.
- **Introducir factores de protección y potenciar el encuentro grupal y comunitario:** Como sabemos, las madres y familias que acompañamos ya cuentan con algunos o muchos factores de riesgo en sus experiencias vinculares y relaciones, por tanto, parte de nuestro trabajo consiste en incluir otros factores que sean protectores, nutritivos, sostenedores. Vamos a remar en la misma línea que los equipos educativos para fomentar y potenciar encuentros comunitarios: espacios nutritivos que neutralizan la soledad y los sentimientos de extrañeza.

En la situación específica del puerperio, los factores de protección van a ser garantizar el descanso, la buena alimentación, el sostén logístico y emocional, o el compartir espacios con otras madres libres de juicio.

Pero más allá del puerperio, vamos a seguir potenciando los espacios comunitarios seguros y nutritivos, los espacios grupales que sirven para escuchar y sentirse escuchada, contrastar, reconocerse, acompañar y sentirse acompañada.

Porque acompañar a una madre es, en realidad, acompañar a toda una familia y a toda una comunidad. Y cada vínculo reparado abre la posibilidad de que una nueva historia comience con más libertad, salud y bienestar.

Bibliografía

- Bydlowski, M. (1991). La transperence psychique de la grossesse. *Etudes Freudiennes*. 32: pp.135-142.
- OMS (2018b). Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo. Ginebra: OMS Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Ramírez, E. (2020). Psicología del posparto. Editorial Síntesis.

6- TERAPIA ES POSIBILIDAD: CUANDO SANAR SE VUELVE CAMINO

Natalia Ibarrondo Ulesi

Psicóloga y psicoterapeuta Erain S.Coop.

Desde hace 25 años llevo formando parte del Programa Beregain. En la medida que he ido dando pasos tanto personales como profesionales, he ido cambiando de lugares desde los que formar parte y atender a la tarea de acompañar a mujeres y a sus familias, atravesadas en cuerpo y en alma por tantas y diferentes violencias. He sido educadora en pisos y oficinas, acompañando en la cotidianidad del día a día. He sido coordinadora y responsable del equipo, gestionando y desarrollando todas aquellas funciones que ayudan a sostener el funcionamiento del Programa. He sido psicóloga y terapeuta, pudiéndome acercar a las mujeres desde un lugar de (re)construcción de historias, de buscar heridas y formas de curar, limpiar aquello que nos duele. Sigo cerca del equipo de profesionales, desde la formación y el cuidado, desde la supervisión y el análisis de los casos, ofreciendo miradas y espacios para poder entender. **Entender para atender.**

Porque el trabajo o la tarea es esa, es **atender a la mujer y su familia** desde un lugar integral, desde un abordaje educativo y de acompañamiento en su día a día, a un abordaje psicoterapéutico y emocional donde poder reconstruir, reconstruirse y reparar, repararse para poder avanzar y rehacer su proyecto vital.

Desde esta forma de entender, de atender, **la terapia se vuelve posibilidad**, posibilidad de cambio, de construir un camino hacia algo diferente. De una forma u otra el programa Beregain siempre ha tenido claro esto, desde sus inicios y a día de hoy, sigue apostando para ofrecer un espacio individual y/o grupal donde poder tener un **encuentro** con un otro/a y consigo misma.

El encuentro terapéutico.

Imaginemos que tenemos un cubo lleno de piezas de colores y tamaños diferentes que sirven para construir aquello que imaginamos, casas, torres, castillos... hemos construido algo (bonito o no, eso para gustos...) y por una cosa o por otra, por los golpes de la vida, por la falta de equilibrio, por un suelo inestable, nuestra construcción se ha desmoronado, se ha roto y vamos a reconstruirla. A veces tenemos algo ya montado, construido con prisa, para poder sobrevivir y salir airosas de momento, pero sigue siendo inestable y un golpe en el mismo lugar destrozaría todo en un instante.



Otras veces solo hay piezas caídas y desperdigadas por diferentes sitios que pueden volver a tomar forma.

Y otras he podido ir perdiendo algunas piezas, o no las veo o no encuentro, donde estaba esta pieza que tan buen apoyo me ofrecía y ahora, por mucho que intente construir lo mismo, no voy a poder... Construir, tejer, narrar, son procesos, acciones que representan o simbolizan muy bien lo que es la terapia, como un proceso en el que se va poniendo poco a poco, pieza a pieza, hilo a hilo, palabra a palabra, se va poniendo o quitando, dando y tomando hasta dar forma a algo que construimos juntas. El resultado (bien sea construcción, manta o historia...), y sobre todo el proceso, nos sana.

Cuando una mujer llega al espacio terapéutico generalmente llega tras mucho tiempo de sufrimiento, sosteniendo dinámicas y funcionamientos que le dañan, que no le sirven, que mantiene por rutina, por costumbre, pero todavía no sabe o no puede hacer de forma diferente. Se trata de poder encontrar las palabras que vayan poniendo nombre a qué le pasa, a cómo hace y para qué lo hace.

Poner palabras, romper el silencio que el miedo, la vergüenza y la culpa sostienen. Identificar las piezas que tenemos, sus formas, sus colores e ir nombrando.

Qué me pasa, cómo me siento, en qué lugar de mi cuerpo siento esto o aquello, y cómo va cambiando a medida que le pongo un nombre, o simplemente cómo se transforma en el momento en el que me doy cuenta, de qué es esto que ahora siento.

Cómo hago, que cosas hago, que hacen que me sienta así. O qué cosas no hago que hagan que me sienta así. Cómo respondo cuando se me pide algo, cómo pido cuando necesito algo, como expreso al otro mi enfado, mi alegría, mi tristeza, cómo cuento al otro a la otra lo que me pasa.



Para qué hago esto, qué busco, qué es lo que necesito. Haciendo de esta u otra forma puedo llegar a lo que realmente quiero o necesito. Puedo llegar al otro, a la otra. Estoy construyendo el camino hacia la otra persona o lo estoy bloqueando. Puedo hacer de otra manera, para llegar a eso que necesito.

Y así poco a poco, palabra a palabra, pieza a pieza, ir construyendo juntas en ese encuentro, su propia historia. Entre tú y yo, porque nuestro encuentro se basa justo en esto, en este **vínculo emocional** que construimos tú y yo. Para que podamos encontrarnos necesitamos construir ese puente, ese hilo que nos mantiene unidas y podamos acercarnos la una a la otra, cuando lo necesitemos. Ese vínculo terapéutico, nos devuelve la idea de que donde sanamos es en la relación. Si nos hirieron, nos hirieron en relación, y es en relación donde sanamos.

Cuando una mujer llega a al espacio terapéutico llega con mucho miedo al juicio, quién eres tú y qué vas a decir, opinar, sobre lo que yo teuento. Las mujeres llegan con mucho juicio, el suyo propio y el que han ido recibiendo de tantas personas y situaciones. Juicio

que da lugar a la vergüenza, a la culpa, al miedo. Juicio que la empequeñece, la silencia. Se necesitan encontrar espacios donde una se pueda ir liberando de todo esto, donde pueda encontrar la confianza, la libertad para poder expresar, para poder hablar, y que pueda ir teniendo sentido, sin juicio, sin miedo, sin culpa, sin vergüenza, para poder ir creciendo y tomando espacios que antes no pensaba o no sentía con derecho de habitar.



Ofrecer ese espacio de seguridad, donde poder recuperar(se), donde poder apropiar(se) de todo aquello que habían ido apartando para poder sobrevivir y resistir en todas las situaciones que ha ido atravesando.

Cuando una mujer llega a terapia llega con todo lo que es, lo que la conforma, con su cuerpo, su mirada y su estar frente a ti. Ese cuerpo que la ha sostenido y la sostiene, ese cuerpo testigo de tantos golpes, en sentido literal y figurado. Ese cuerpo atravesado de tantas formas, por tantas y diferentes violencias, continuas y hasta simultaneas. Un cuerpo que sigue en pie y como testigo que ha sido, habla y ofrece testimonio a través de los síntomas, lo que hace o no, lo que dice, lo que calla, lo que guarda...

Un cuerpo lleno de sabiduría, del que es importante tomar conciencia, en este espacio terapéutico, en el que se trata de curar nuestras heridas, escucharlo, ponerlo en el centro, atenderlo y sentirlo como ese lugar que habitamos y queremos seguir habitando, defendiéndolo y cuidándolo. Nutriéndolo y aportándole las sustancias que necesita para seguir desarrollándose, creciendo.

Cuando intentamos comprender que es esto de la terapia, hablamos, de encuentro, de vínculo, de relación, de esto que sucede entre tú y yo. Hablamos de lo que tiene que ver conmigo (un yo) y con el mundo que me rodea (un otro/a). La terapia no puede entenderse como algo individual o de crecimiento personal que solo tiene que ver conmigo, sino como ese proceso en el que me pongo en contacto

con. En palabras de Emmanuel Lévinas “El yo no se comprende en soledad, sino en la responsabilidad infinita hacia el otro.”

Entender la terapia como algo que va más allá de un acto o de un cambio individual, nos lleva a plantearnos metodologías de trabajo que tengan en cuenta esto, una mirada más social y comunitaria en la que los espacios grupales aporten ese cambio y esa acción colectiva, necesitamos de otras, ver a otras y construirnos a través de los ojos de las otras.

*Hoy
en mi pequeño cuerpo natural
me siento y aprendo
mi cuerpo de mujer
como el tuyo
objetivo en cualquier calle
arrebatado
cuando tenía doce años.
Veo una mujer atreverse
me atrevo a ver una mujer
nos atrevemos a elevar nuestras voces*

Siento que este pequeño poema que saco del libro “Trauma y recuperación” de Judith Herman, me ayuda a ilustrar lo que sucede en los grupos de psicoterapia, en los que, gracias a poder crear espacios de seguridad entre nosotras, podemos construir nuestra propia historia individual y colectiva y construir conexiones, una red de apoyo. De esta forma damos más pasos hacia la recuperación, nos vamos sanando.

Nerea Barjola en la presentación de una de las investigaciones de la UPV en el último Zinemaldi dice así, “La posibilidad de hablar y escuchar a otras mujeres permite resignificar e identificar violencias. Pero además al narrar nos reparamos.”

El espacio grupal nos da la posibilidad de ir tejiendo, trenzando esa red que nos une a unas y a otras, y al mismo tiempo como red, nos sostiene.

Poco a poco, paso a paso, en este proceso de construcción y crecimiento, de ir sanándonos individual y colectivamente, el camino se abre y continua. Seguiremos dando pasos desde y hacia donde sea necesario, agradeciendo el apoyo y el sostén de quienes han sido y son nuestras compañeras de camino durante estos años.



7- MÁS ALLÁ DE LOS GOLPES: VIOLENCIAS MÚLTIPLES, VIDAS COMPLEJAS

Iratxe Gangoiti Urabayen

Educadora Programa Beregain

Cuando pensamos en violencia machista, la mirada social suele detenerse en la expresión física de esta violencia. Pensamos en los golpes, los gritos y los moratones. Sin embargo, solamente es la punta del iceberg. Debajo de la superficie se esconde una violencia profunda, persistente y muchas veces invisible, que moldea la vida de muchas mujeres y madres en silencio.

Ocultas se acumulan capas de control, miedo, aislamiento, amenazas, desvalorizaciones, precariedad y sufrimiento cotidiano. Son heridas que no siempre dejan marcas en la piel, pero que atraviesan el cuerpo, la mente y las relaciones, configurando vidas enteras alrededor del miedo y el dolor.

La violencia machista contra las mujeres se asienta en una desigualdad estructural de género y puede ejercerse de múltiples maneras, psicológica, sexual, económica, vicaria, social, simbólica, digital o institucional. Se puede ejercer tanto por acción como por omisión, y sus efectos son siempre devastadores. Además, no se limita al ámbito privado de la pareja o expareja, también se manifiesta en espacios laborales, educativos, comunitarios, familiares, sanitarios, deportivos, de ocio o virtuales, entre otros.

Hablar de violencia machista también requiere reconocer que no todas las mujeres la viven de la misma manera. El origen étnico, la situación administrativa, la edad, la clase social, la orientación sexual o la diversidad funcional pueden multiplicar las formas de discriminación y violencia. Sus barreras para pedir ayuda, ser escuchadas o acceder a recursos son distintas. Por eso es necesario

comprender la complejidad de sus vidas y ofrecer respuestas que estén a la altura de esas realidades diversas y se ajusten a cada necesidad.

El marco teórico ha sido fundamental para comprender mejor la realidad, reconocer las múltiples formas de violencia y acompañar a las mujeres en situaciones diversas. Sin embargo, en ocasiones la intervención resulta insuficiente y, en otras, se difumina la responsabilidad de quienes ejercen la violencia. Con demasiada frecuencia, cuando hablamos de violencia machista, el foco se dirige a las mujeres que la padecen y enfrentan, en lugar de situarse en los hombres que la ejercen y en las estructuras sociales que la sostienen.

Las mujeres que acompañamos en el programa Beregain han vivido formas de violencia que dejan cicatrices en la identidad. Hechos repetidos hasta vaciarles la autoestima. Implica vivir constantemente con una falta de fiabilidad interna, de seguridad, de una red de apoyo. Significa avanzar con miedo y cuestionarse cada decisión, habitando en un presente frágil y un futuro incierto.

Además, salir de una relación violenta no siempre significa el fin de la violencia. Esta persiste a través de custodias compartidas impuestas, de juicios donde se cuestiona su credibilidad, de instituciones que no escuchan o que las responsabilizan de la violencia sufrida. Se traduce en una revictimización constante, que transforma el proceso de reconstrucción en un camino lleno de obstáculos dentro de un sistema que debería proteger, reparar y garantizar derechos.

Ser madre en este contexto supone una complejidad añadida y profundamente injusta. La violencia se infiltra en la crianza y afecta directamente a niños y niñas, que también la sufren en su día a día. Proteger sin red, amar con miedo y sostener lo insostenible se convierten en tareas incessantes, mientras estas mujeres enfrentan el trauma, intentan reconstruir la vida familiar y buscan redes que las contengan. Implica vivir en un contexto social donde se espera que sean luchadoras incansables, madres ejemplares, mujeres

resilientes que cumplan siempre con las expectativas. Sin embargo, cargan con el peso de una historia vital marcada por heridas no cerradas y, a veces, con la dificultad inmensa de afrontar un día más cuando incluso levantarse de la cama se convierte en un mundo. Enfrentándose a miradas que juzgan más de lo que acompañan y a un sistema que no las ve, incluso las culpabiliza.



Frente a este contexto, nuestro compromiso desde Beregain es trabajar en ese terreno invisible. Acompañar sin juzgar, escuchar con respeto, tejer redes donde antes había vacío. Ponemos palabras a lo que duele, y también a lo que resiste. La reparación emocional se convierte en un eje central. Significa reconstruir la confianza, recuperar la voz, sanar vínculos dañados y abrir la posibilidad de una vida más libre y autónoma.

No se trata solo de salir de la violencia, sino de poder rehacer un proyecto vital con dignidad.

Esto requiere de tiempo, cuidado y presencia. No podemos limitarnos únicamente a orientar a las personas hacia la dirección que consideramos adecuada; debemos caminar con ellas en ese camino que deciden transitar. Se necesita crear espacios seguros donde las mujeres puedan ser vistas, escuchadas y validadas; donde la culpa se transforma en amor. Espacios donde reconectar con ellas mismas y sus hijos e hijas.

En este 25 aniversario del programa, celebramos no solo los años de trabajo, sino a cada una de las mujeres que han pasado por él. A las que han reconstruido su vida desde las ruinas. A las que luchan por un futuro mejor para sus hijas e hijos. Porque ellas, más allá de la violencia, también son protagonistas de una historia de resistencia.

8- CUANDO EL DUELO SE CONVIERTE EN VUELO

Aitor Oribe Basarrate

Educador Programa Beregain

Durante los años de intervención educativa acompañando a mujeres a cargo de familias monoparentales, hemos tenido la suerte de atender una gran diversidad de realidades familiares, siendo prácticamente imposible hacer un perfil único ya que no sería tan rico como la realidad existente. Aun así, muchas de estas mujeres han vivido diferentes procesos de migración interna o internacional que les ha marcado profundamente en su proceso de superación de la violencia y en su proceso de inserción e inclusión social.

Para comenzar es necesario explicar que la migración es un fenómeno intrínseco a la condición humana que ya se daba desde el mismo inicio de la humanidad. En los últimos años, este fenómeno ha sido estudiado en mayor profundidad no solo por su magnitud sino también por sus profundas implicaciones sociales, culturales y emocionales.

Según la OIM (Organización Internacional de la Migración), actualmente hay 281 millones de migrantes internacionales en el mundo, de los cuales 135 millones son mujeres. En este contexto, las mujeres migrantes enfrentan una serie de desafíos específicos derivados de la intersección entre desigualdad de género, discriminación étnica y estatus migratorio precario.

Generalmente, el proceso migratorio implica, una ruptura radical con el entorno vital y afectivo de origen que tiene consecuencias a muchos niveles. Este proceso de ruptura ha sido ampliamente estudiado y difundido por Joseba Achotegui el cual lo definió

como duelo migratorio, siendo un fenómeno de estrés crónico y múltiple debido a la separación de su lugar de origen, su lengua, su cultura y sus vínculos afectivos, que, aunque comparte rasgos con otros duelos, presenta la particularidad de ser parcial en donde no hay pérdida total, múltiple, ya que afecta a diversas áreas de la vida y recurrente, debido a que se reactiva con cada contacto o recuerdo del lugar de origen. Cuando este duelo intersecciona con la experiencia de la violencia de género, las consecuencias para la salud física, mental y social de las mujeres pueden ser devastadoras.

No obstante, y aunque la primera aproximación nos deja claro que es un fenómeno negativo, duro y del cual parece que es imposible levantar cabeza, cuando se profundiza un poco más, se consigue vislumbrar cómo muchas de estas mujeres logran sobreponerse a estas circunstancias gracias a su esfuerzo que, por un lado, se plasma en la activación de aquellos recursos internos que logran activar como pueden ser la fuerza de voluntad, el empoderamiento, el afán de superación... y, por otro lado, gracias a apoyos externos como pueden ser el vínculo con sus hijos e hijas y las redes comunitarias que consiguen ir tejiendo.

Centrándonos en la perspectiva de género, el duelo migratorio adquiere dimensiones específicas ya que tal y como señala Pedone, la feminización de las migraciones ha provocado “rupturas ideológicas en la concepción de la maternidad” y por extensión una reconfiguración de las relaciones familiares y de los cuidados. Las mujeres migrantes no solo afrontan la pérdida de su entorno social, sino que deben renegociar su rol de cuidadoras a distancia, o la reconstrucción de una unidad familiar atravesada por la violencia, lo que genera una carga emocional y simbólica añadida.

A esta compleja ecuación, debemos añadirle otro factor determinante como es el de las diferentes violencias sufridas a lo largo de su vida (intrafamiliar, de género, sistémica, administrativa...) que en la gran mayoría de los casos atraviesan a las mujeres, pero que en aquellos en donde se ha producido un proceso migratorio se eleva la vulnerabilidad de manera exponencial. Por ello se puede afirmar que la violencia de género es tanto una causa como una

consecuencia del proceso migratorio, convirtiendo la migración en una vía de escape frente a situaciones de maltrato físico, psicológico o sexual en el país de origen, así como en el país de acogida.

Además, debemos tener en cuenta que las condiciones de precariedad administrativa y laboral en el país de acogida pueden reproducir o incluso intensificar las dinámicas de violencia, ya que como señala Castles, “las mujeres migrantes en situación irregular tienen un acceso limitado a los sistemas de protección social, lo que incrementa su dependencia de los agresores”. Esta vulnerabilidad se agrava cuando la mujer carece de redes de apoyo, situación que la expone a un mayor aislamiento social y emocional que le ata al agresor.



Además, no debemos olvidarnos de que la violencia de género no tiene solamente un impacto individual en las mujeres, sino que repercute directamente en sus hijos e hijas afectando al propio bienestar físico, emocional del menor, así como al mantenimiento

de los vínculos con su madre, el sostenimiento de la crianza y el desarrollo evolutivo de los y las menores. Esta situación crea situaciones de gran estrés debido a las precarias situaciones económicas administrativas y sociales que atraviesan en donde la ruptura física y afectiva puede intensificar el duelo migratorio, añadiendo un componente de pérdida en el ámbito más íntimo y fundamental: la familia y el hogar.

Isabel Vargas-Ladino, señala los costos de la migración, ya que la madre es un sostén emocional para el desarrollo de los niños y las niñas y se enfrenta a una migración que genera inseguridad, inestabilidad, estrés y dolor emocional volviéndoles más vulnerables. Este proceso acentúa emociones relacionadas con la soledad, la tristeza, el dolor, la incertidumbre, el sentirse incompleto, los silencios, el desgarramiento entre otros, que potencian la culpabilidad, la tristeza y la rabia.

Esta es la panorámica general de muchas de estas mujeres que, a pesar de la magnitud de las dificultades, consiguen desarrollar grandes capacidades para generar estrategias resilientes exitosas que les permitan sobreponerse a la adversidad.

La resiliencia no es un rasgo innato, sino un proceso que se construye en la interacción entre recursos personales y contextuales. Gómez Torres señala que el compromiso vital de muchas mujeres migrantes se articula en tres dimensiones: “hacerse cargo de la realidad, cargar con la realidad y encargarse de la realidad”. Si a esto le añadimos que la maternidad es uno de los principales motores de resiliencia, podemos darnos cuenta de cómo tras mucho trabajo, sufrimiento y acompañamiento, los procesos personales de inserción que transitan estas mujeres, les permiten poco a poco levantar el vuelo de sus vidas. La puesta en marcha de estrategias para mantener la conexión emocional con sus hijos e hijas, son la chispa inicial, ya que la maternidad es, entre otras cosas, una labor llena de emociones y sentimientos que sirven de motor para el cambio.

El vínculo materno no solo proporciona motivación, sino que también estructura el sentido del proyecto migratorio. Para muchas mujeres, el sacrificio de la desvinculación de la violencia se justifica por la posibilidad de ofrecer mejores condiciones de vida y oportunidades de futuro a sus hijos e hijas.

Por último, es importante destacar que las redes comunitarias desempeñan un papel fundamental en la adaptación y el bienestar de las mujeres migrantes. En la práctica, estas redes se materializan en actividades de escucha, de apoyo, de entidades sociales y la creación de vínculos de vecindad que brindan apoyo emocional, asesoría legal y ayuda material.

La construcción de estas redes no es automática; requiere un grandísimo y titánico esfuerzo activo por parte de las mujeres para integrarse en espacios comunitarios y generar relaciones de confianza frente a la generalizada indiferencia práctica de una sociedad que de pensamiento dice apoyarlas. Sin embargo, una vez consolidadas, las redes pueden convertirse en un recurso vital para la superación del duelo migratorio y la reconstrucción de la vida tras experiencias de violencia.

Por ello, es fundamental que el apoyo y acompañamiento no se limite solamente a un gesto simbólico, sino que debe traducirse en acciones concretas que restituyan derechos y dignidad: acceso a vivienda segura, regularización administrativa, acompañamiento psicosocial y oportunidades de inserción laboral... Es por ello por lo que la intervención con mujeres migrantes víctimas de violencia de género debe basarse en un enfoque integral.

Tras todo este trabajo personal de las mujeres y sus familias, el apoyo que desde las entidades sociales se les presta a través de los acompañamientos, y gracias a aquellas personas que se acercan preguntando qué tal están o invitándolas a compartir un rato y preocupándose por ellas, poco a poco las mujeres logran ir sanando las desgarradoras heridas y, como aquellas aves que migran, comienzan a levantar el vuelo mirando para adelante con la certeza de sentirse acompañadas y con la esperanza de encontrar un nuevo lugar al que llamar hogar.

9- MIRADAS QUE SOSTIENEN, VÍNCULOS QUE TRANSFORMAN LA INFANCIA

María Fernández Colón

Educadora Programa Beregain

Cumplimos 25 años de un programa que nació con el firme propósito de acompañar a mujeres y a sus hijos e hijas en situaciones de vulnerabilidad hacia vidas libres de violencia y dignas de ser vividas. Durante todo este tiempo y con la experiencia acumulada, ha crecido en nosotras la convicción de que el acompañamiento integral a estas mujeres no puede entenderse sin una mirada consciente a sus hijos e hijas, víctimas directas también de esta violencia y sujetos de pleno derecho. Porque solo cuando se mira lo invisible —lo no dicho, lo que a veces apenas se intuye— se transforma verdaderamente la vida de quienes han sufrido.

A lo largo de estos años, quienes trabajamos en Beregain hemos priorizado el derecho de niñas, niños y adolescentes a crecer en entornos seguros y protectores que aseguren no solo su supervivencia, sino también su desarrollo pleno. Pero este desarrollo no es automático ni garantizado por el mero paso del tiempo. Solo es posible cuando hay una red de personas adultas atentas, conscientes y disponibles que les miran con amor, respeto y compromiso. Solo cuando se sienten a salvo, cuando su entorno deja de representar una amenaza, pueden aprender, jugar, dormir, crear y crecer.

En este contexto, la violencia machista daña no solo a las mujeres que la sufren, sino también a sus hijos e hijas, cuyas necesidades y competencias —a menudo invisibilizadas— deben ser vistas y reconocidas. Los entornos violentos destruyen la seguridad básica que toda persona necesita para desarrollarse. El miedo, emoción primaria vinculada a la supervivencia, bloquea capacidades

complejas como la empatía, la creatividad, el pensamiento crítico y el vínculo.

Por eso, el acompañamiento no puede limitarse a lo material o asistencial; debe ser una mirada integral que genere espacios seguros para todas las personas que conviven en ellos, especialmente para niñas y niños, que dependen completamente de las personas adultas para sentirse protegidos y protegidas. La diferencia fundamental entre un entorno protector para un adulto y uno para una niña o un niño es que estos últimos no pueden construirlo por sí solos y solas; necesitan ser cuidados, sostenidos y, sobre todo, mirados por personas adultas comprometidas con su salud y su bienestar físico y emocional.

Los niños y niñas necesitan ser “mirados/as” en toda la plenitud de la palabra. No son simples objetos de cuidado, sino personas que influyen en los acontecimientos y forman parte de las relaciones, que solo pueden construirse y ser en la medida en que son reconocidas y queridas por las personas adultas que les proporcionan lo que necesitan. La mirada es el primer gesto de reconocimiento: no es solo ver, sino conectar y acoger, decir a través de nuestra expresión “te veo, estás aquí, eres importante”. No ser objeto de la mirada de nadie equivale a “no valer la pena para nadie”, significa no existir. Para los niños y niñas, la mirada de la persona adulta cuidadora es probablemente la mayor fuente de seguridad emocional. Una mirada construida conscientemente, día a día, crea el vínculo afectivo necesario para que puedan relajarse y dejarse acompañar. Así, pueden explorar, entender y aprender del mundo que les rodea.

Esta primera mirada —la que reconoce, sostiene y valida— suele provenir de sus madres. Son ellas quienes, incluso en contextos de extrema adversidad, tratan de garantizar un entorno mínimamente seguro; quienes abrazan, consuelan, interpretan el llanto y buscan ayuda. Por eso, no podemos hablar de la recuperación de la infancia sin reconocer también la necesidad de que esas madres sean vistas y valoradas en su labor de maternaje. Que se les acompañe sin culpa ni exigencias imposibles, con sensibilidad y respeto. Que se les diga:

“te veo, estás haciendo lo mejor que puedes, y no estás sola”.



Sabemos con certeza que no siempre estas madres cuentan con redes de apoyo. Afrontan la maternidad en una soledad forzada, en ocasiones con una historia de migración o en situaciones complejas donde la mirada que reciben del entorno es culpabilizadora o indiferente. Por ello, el rol de los y las profesionales que las acompañamos es clave para posibilitar otra mirada hacia ellas: una que reconozca, valore y acompañe.

Son imprescindibles profesionales sensibles que acompañen a estas madres en la crianza de sus hijos e hijas, tejiendo complicidades en los diferentes entornos. Que favorezcan el vínculo, procuren un ambiente de cuidado y apoyo suficientemente consistente y confiable para satisfacer necesidades, ayuden a interpretar el comportamiento infantil, acompañen en su desarrollo, pongan en valor y ofrezcan miradas positivas y esperanzadoras. Profesionales que, además de saber, sepan estar; que acompañen sin juzgar; que tejan redes de confianza donde antes solo hubo miedo; que ofrezcan espacios donde construir y crecer como familia; que reconozcan el dolor sin dramatismos, pero con verdad; que confíen en la capacidad de resiliencia que nace del encuentro humano y de las pequeñas acciones sostenidas día a día.

Como decía Winnicott, no se trata de ser perfectas, sino “lo suficientemente buenas, la mayor parte del tiempo”. Y eso es ya mucho. Porque desde esa suficiencia nacen los vínculos verdaderos. Porque desde esa humanidad imperfecta y disponible se construyen hogares seguros, relaciones sanadoras y futuros posibles.

Mirar lo invisible es también mirar al futuro. Y en estos 25 años lo hemos hecho desde el compromiso, el amor y la certeza de que acompañar a una madre es acompañar también a su hijo o hija. Que sanar una infancia herida es plantar la semilla de una sociedad más justa. Porque todas las personas necesitamos ser miradas para sabernos vivas y amadas.

Por todo ello, seguiremos mirando.

10- SER MADRE DESPUÉS DEL MIEDO. VÍNCULOS QUE SANAN

Laura Hidalgo Ortiz

Educadora Programa Beregain

La primera vez que fui a la consulta de Pediatría con mi hija recién nacida, la pediatra me dijo “bienvenida a estar preocupada siempre por alguien”. Esos primeros días (o semanas, tengo un vacío temporal en esas fechas importante), yo lloraba pensando si traer a mi hija al mundo había sido la mejor decisión para ella, si en la balanza de lo bueno y lo malo que yo me imaginaba que le podría pasar en la vida, pesaba más lo bueno.

La maternidad despertó en mí emociones muy intensas. Por supuesto que de alegría, pero también de miedo e inseguridad. Puso patas arriba rutinas y prioridades, pero también cambió los vínculos y la forma de relacionarme conmigo misma, con la infancia y con el mundo. El horizonte de lo posible se amplió. Y si yo me he sentido así, que por mi historia y mi entorno soy una privilegiada, ¿cómo gestionan este vaivén de emociones y hacen frente a cada día tantas mujeres madres con historias de vida y contextos mucho más difíciles?

Admiro a las madres. No desde una idea romántica o idealizada, sino desde la valentía que veo en muchas de ellas, en casi todas en algunos momentos, pero especialmente en aquellas que han enfrentado situaciones extremas. Me vienen a la mente muchas mujeres que he ido conociendo a lo largo de estos años en Beregain. Mujeres que fueron hijas no vistas, no protegidas ni abrazadas. Que les enseñaron a creer que el amor, duele. Y que, al hacer frente a su propia maternidad, enfrentan sus propios fantasmas (¡cómo no hacerlo!). Mujeres valientes, hechas a sí mismas pero que intentan

ofrecer a sus hijos e hijas aquello que ellas no tuvieron, que cuidan sin la experiencia de haber sido cuidadas.

Algunas mujeres llegan a la maternidad después del miedo, un miedo muy real tras una vida marcada por la violencia y las ausencias. Necesitamos hablar de estas maternidades. Sacarlas del silencio y del juicio, y acompañarlas como se merecen, porque ser miradas y cuidadas debería ser un derecho de todas las personas. Y además en este caso, cuando las mujeres están cuidando lo

más valioso, la infancia. En el programa Beregain buscamos acompañar desde aquí, generando espacios y relaciones seguras, acercándonos desde donde cada una nos permite y respetando sus ritmos y sus límites. A veces mientras compartimos alguna tarea cotidiana, otras ofreciendo sostén ante una mala noticia, posibilitando que puedan mostrar su herida y se sientan validadas, cuidadas. Porque vemos que en esa vulnerabilidad compartida, desde una presencia y

disponibilidad que se percibe, algo se acomoda. Vemos que a partir de estos espacios y relaciones puede empezar una verdadera revolución y un proceso (para nada sencillo) de transformación, porque todas las personas cuando nos sentimos seguras y acompañadas, podemos desplegar nuestra capacidad de amar y vincular de una forma más sana.

Hay vínculos que sanan. Que no salvan, pero que sanan, que sostienen. Que no borran la herida, pero que hacen que ya no duela tanto. En ese proceso de conciencia y reparación, la maternidad se convierte en una oportunidad de sanación. Pero cuidado, que esto no ha de hacerse desde los niños y las niñas, ellos y ellas no han de cargar con el peso de llenar vacíos adultos, ni de romper ciclos. También por eso es importante que como sociedad cuidemos a las madres, para cuidar la infancia y el mundo que viene. Si queremos una sociedad formada por personas adultas emocionalmente sanas, debemos empezar por cuidar el primer vínculo que sostiene, el que se establece entre la hija y la madre, su cuidadora principal. Y esto nos interpela a todas las personas, a la sociedad en su conjunto y a las instituciones.

Todas las madres (las personas en general, pero hoy queremos reivindicar a las madres), han de contar con una mirada amorosa que permita que también ellas mismas puedan mirarse a sí mismas y a sus hijas e hijos así. Que puedan mirar a los ojos de una hija o un hijo y entender que, aunque no todo está sanado, hay amor suficiente para seguir caminando. Que puedan transitar un proceso que no borre lo vivido, pero que permita integrar el pasado sin quedarse atrapada en él. Que pueda reconocerse en su historia, en sus límites y necesidades, para poder estar más disponible emocionalmente. Porque es esa disponibilidad, más que la perfección, lo más importante para sus hijas e hijos.

No se trata de romantizar, sino de reconocer y acompañar la valentía de las mujeres que, aun cargando con mochilas muy pesadas y a pesar de las dificultades, enfrentan cada día para que su vida y la de sus hijas e hijos sea distinta. Que eligen cada día que un futuro mejor es posible y les espera.

11- CUANDO LOS MENORES TAMBIÉN SON PROTAGONISTAS: LA INFANCIA TAMBIÉN TIENE MEMORIA

Nicole González Celi

Educadora Programa Beregain

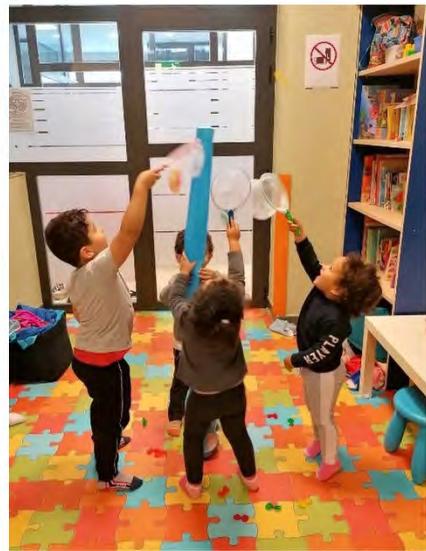
Cuando hablamos de violencia de género, es frecuente que el foco recaiga casi por completo en la mujer que la sufre. Ella es, sin duda, víctima directa de un dolor que atraviesa su vida, sus decisiones y su libertad. Sin embargo, en ese mismo escenario hay otros corazones pequeños que laten fuerte, que observan, que callan, que intentan comprender lo incomprensible. Son las de sus hijos e hijas, protagonistas invisibles de una historia que también les atraviesa.

Como educadora social que acompaña a mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijos e hijas, he aprendido que escuchar a los y las menores es fundamental. Ellos/as no siempre tienen palabras para expresar lo que sienten; su voz se manifiesta en gestos, en juegos, en silencios o en comportamientos que a veces nos desconciertan.

Cada menor es único, trae consigo una historia, unas emociones y unos tiempos propios. No existe una fórmula universal para acompañarlos, por eso nuestra labor exige estar en constante reflexión y aprendizaje, explorando nuevas maneras de acercarnos a ellos y ellas.

Así mismo, ganarnos su confianza y ofrecerles un espacio seguro donde puedan expresarse es una tarea delicada, que requiere paciencia, sensibilidad y constancia. No siempre es fácil, y muchas veces implica superar barreras invisibles: el miedo a ser juzgados, la desconfianza hacia los adultos o la dificultad de poner en palabras emociones complejas.

En este sentido, me he dado cuenta de que nuestro acompañamiento adquiere un sentido profundo cuando nos enfocamos en la infancia que rodea a la madre. Proteger a la mujer es vital, pero acompañar a sus hijos e hijas, adaptando la atención a su edad y necesidades, es igualmente necesario. Los/as pequeños/as necesitan rutinas, estabilidad y cariño constante; los/as adolescentes, comprensión, espacios de expresión y apoyo para gestionar emociones complejas. Todos ellos merecen sentir que su voz importa y que lo que expresan tiene valor.



Porque la infancia tiene memoria. Y no hablo solo de recuerdos conscientes, sino de una memoria emocional y corporal que permanece profundamente en quienes la viven. Esa memoria condiciona la manera en que los niños y niñas aprenden a confiar, a relacionarse, a amar y a construir vínculos seguros.

Por ello, cuando esa memoria es atendida, acompañada y respetada, se convierte en la base sobre la que ellos y ellas pueden construir su presente y su futuro, libres de miedo, con dignidad y con la capacidad de amar y confiar de nuevo.

12- LO INVISIBLE QUE TRANSFORMA: ENTRE MERIENDAS, TALLERES Y LAVADORAS

Ainhoa Sordo Calvo

Educadora Programa Beregain

Cuando hablamos de intervención social con mujeres víctimas de violencia machista solemos pensar en sesiones de terapia, informes técnicos o acompañamientos judiciales. Sin embargo, gran parte del trabajo se despliega en lo cotidiano: en la cocina, en el parque, en la sala donde se hace un taller de manualidades o frente a un horno en el que se prepara un bizcocho para merendar. Lo invisible es, a menudo, lo más transformador.

Un día cualquiera comienza temprano, mucho antes de sentarnos frente al ordenador. Lo primero no es abrir carpetas ni revisar expedientes, sino preguntar cómo están, escuchar de verdad y sostener las emociones. Ese acto tan sencillo —mirar y reconocer lo que sienten— ya es una intervención.

Al girar la llave del hogar me reciben los gritos nerviosos de los y las peques de la casa. La entrada al cole se avecina y el trajín de mochilas y hamaiketakos invade la primera hora. Una de las mujeres pide compañía para acercarse al entorno escolar. Ella todavía arrastra nervios: teme encontrarse con alguien del pasado, no sabe cómo gestionar las conversaciones en la puerta. Mi papel ahí es discreto, casi invisible. Vamos juntas, hablamos de cómo afrontar esos miedos y de la importancia de dar a su hijo una rutina escolar estable. Cuando el niño entra al aula, lo vemos sonreír; ese gesto ya dice mucho. La escolarización es un derecho, pero también una herramienta de reparación.

Después algunas mujeres van a sus propias formaciones. Con las más recientes, hoy toca taller para trabajar la gestión económica: cómo organizar un presupuesto doméstico, cómo distinguir gastos necesarios de los que no lo son. No hablamos solo de números: hablamos de autonomía, de recuperar el control sobre una vida en la que durante años alguien decidió por ellas.

Al mediodía llega la comida, y ese momento suele ser clave. Animamos a sentarnos juntas, a compartir y generar un clima de confianza que difícilmente se logra en otros espacios. Las sobremesas se convierten en espacios espontáneos de intimidad: aparecen recuerdos, miedos, dudas sobre el futuro. Mi papel no es dar respuestas rápidas, sino acompañar, devolver la mirada hacia los recursos que ellas mismas tienen, reforzar la idea de que no están solas.



La tarde se llena de pequeños retos. Una madre duda sobre si dejar a su hija ir sola a una actividad extraescolar. Trabajamos juntas la importancia de fomentar autonomía sin dejar de garantizar seguridad. Otra mujer se siente desbordada con los deberes de sus hijos. Ahí también se educa. Cuando una madre ayuda a su hija con matemáticas y yo

estoy a su lado, no se trata solo de resolver problemas numéricos: se trata de construir un vínculo nuevo, libre de miedo. Cada una trae un mundo a cuestas, y mi tarea es hacer de puente entre ese mundo y los recursos sociales, educativos y comunitarios que pueden sostenerles.

La hora de la merienda parece menor, pero ahí se consolidan vínculos. Galletas, leche, risas y confidencias. Son momentos aparentemente simples, pero tienen un valor enorme: los niños y niñas descubren una rutina segura y las madres se permiten disfrutar de la calma. A veces hablamos de series de televisión, otras de planes para el fin de semana. En esa normalidad también reside la reparación.

La jornada termina con cosas tan terrenales como tender ropa o preparar la cena. Y, sin embargo, en medio de esas tareas aparece lo que de verdad importa: una mujer que reconoce que ha podido pasar el día sin sentir ansiedad, una niña que cuenta orgullosa que le han elegido delegada en clase, una madre que se atreve a soñar con independizarse pronto.

Cuando termina la jornada, cierro la puerta del hogar con la sensación de haber hecho mucho y, a la vez, de que casi nada queda reflejado en informes. Lo esencial no son las cifras ni los indicadores, sino la capacidad de que esas mujeres y sus hijos e hijas se reconozcan como sujetos de derechos, con posibilidades reales de reconstruir una vida libre de violencia.

Educar en lo invisible es sostener lo cotidiano. Entre meriendas, talleres y lavadoras se gesta la transformación más profunda: la de creer que otra vida es posible.

13- ESTAR PARA SOSTENER, ESCUCHAR PARA ACOMPAÑAR

Nerea Aramendia Marín

Educadora Programa Beregain

En el trabajo de acompañamiento, lo verdaderamente importante no siempre está en los correos pendientes ni en las tareas que marcan el día. Lo esencial, muchas veces, es la presencia.

Estar sin prisas y sin respuestas perfectas. Estar para escuchar, para sostener, para acompañar cada paso que da una mujer en su proceso de reconstrucción. Porque acompañar no siempre significa resolver, sino ofrecer un espacio donde el cuidado y la confianza puedan crecer.

Por la mañana, cuando comienza el día, las primeras llamadas, los primeros saludos, los primeros silencios... Ya en esos gestos cotidianos se intuye la necesidad de sentirse escuchada, de saber que hay alguien al otro lado que no juzga, que sostiene. No hace falta llenar los huecos de palabras. El silencio también acompaña.

Desde nuestra labor educativa, uno de los principales beneficios es poder contribuir a la recuperación de la autonomía y la dignidad de las mujeres. A través del acompañamiento, facilitamos espacios seguros donde pueden reconstruir su autoestima, resignificar sus experiencias y redescubrir sus capacidades personales y sociales. Además, este proceso nos permite aprender de su resiliencia y fortaleza, reconociendo en cada historia la capacidad de resistir, de reinventarse y de volver a confiar. Estas experiencias nos enriquecen como profesionales, pero también como personas: nos invitan a

revisar nuestras propias creencias, nuestros modos de escucha y nuestra comprensión del mundo. Otro beneficio importante es el impacto social que tiene el acompañamiento educativo. Cada mujer que logra romper el ciclo de la violencia se convierte en un referente y en un ejemplo de transformación, lo cual repercute positivamente en su entorno familiar y comunitario. Así, nuestra labor educativa trasciende lo individual y contribuye a construir una sociedad más justa e igualitaria.

A lo largo del día, acompañamos a citas, trámites y consultas médicas donde, con frecuencia, la mujer vuelve a sentirse cuestionada. En vez de escucha, recibe juicio. En vez de cuidado, distancia. Sales con un nudo en la garganta, con ese malestar compartido que te recuerda por qué estás ahí: para sostener. Buscas un espacio para ponerle palabras a lo que ha pasado, para que la mujer pueda sentirse comprendida y respetada. Ese es el acompañamiento emocional que a menudo se da por sentado, pero que es esencial.

Al caer la noche, cuando llega la hora de cenar y compartes un rato de calidad con la familia, compruebas que es en lo cotidiano donde también se sostiene la emoción. En la conversación tranquila, en la mirada cómplice, en el saber que cuidar también implica descansar, reír, compartir.

Sin embargo, el acompañamiento también implica importantes desafíos. En primer lugar, la carga emocional es considerable: convivir con relatos de dolor, miedo y pérdida puede generar sentimientos de impotencia, frustración o tristeza. No siempre es fácil mantener el equilibrio entre la empatía necesaria y el autocuidado profesional. Otra dificultad frecuente es la limitación de recursos institucionales. A menudo trabajamos con estructuras que no ofrecen suficientes medios, lo que puede obstaculizar una atención integral y sostenida en el tiempo. También nos enfrentamos a barreras sociales y culturales que perpetúan la violencia de género: la falta de sensibilización, los prejuicios y la normalización de ciertas conductas dificultan la ruptura del ciclo violento. Por último, no

debemos olvidar la complejidad de los procesos personales de las mujeres: cada una vive su proceso de manera distinta, con ritmos, miedos y resistencias propios.

Las heridas no siempre se ven, pero el acompañamiento las hace más llevaderas. El daño puede ser profundo, pero también lo es la capacidad de resistir, de reconstruirse, de volver a empezar. Y ahí estamos nosotras, cuidando heridas que no son nuestras, pero que nos atraviesan. Heridas que escuchamos, que alojamos y acompañamos hasta que cicatrizan.



14- APRENDER A PONER LÍMITES, TAMBIÉN COMO EQUIPO. Ni madres ni terapeutas: el lugar de lo educativo en Beregain.

María Barriuso Alonso

Educadora Programa Beregain

En el mundo actual donde el capitalismo ha impregnado eslóganes como “estar siempre disponible y no dejar pasar ninguna oportunidad” y donde la cultura del “siempre disponible” es cada vez más común, es fácil sentirse abrumada y estresada, lo que puede llevar a problemas que implican un estado de agotamiento por estrés crónico.

De ahí, la necesidad de aprender a poner límites, también en el contexto de las relaciones educativas y como equipo, entendiendo los límites como esas líneas invisibles que establecemos alrededor de nosotras mismas para definir nuestra forma de ser y proteger nuestra integridad emocional. Establecer límites implica reconocer y respetar nuestras necesidades y comunicarlas de una forma efectiva a las demás personas. Preservan nuestro bienestar emocional, fomentan el respeto mutuo, y mejoran la comunicación, ya que promueven una comunicación abierta y honesta, evitando malentendidos y conflictos innecesarios. Los límites, además, construyen relaciones saludables ya que, las personas que valoran y respetan nuestros límites son más propensas a cultivar una relación sólida y significativa. Y es que desde el lugar de lo educativo en Beregain, también reivindicamos y promovemos el aprendizaje para poner límites, puesto que las consecuencias negativas de no ponerlos son tremadamente destructoras: relacionarnos con las demás personas sin unos límites bien establecidos puede

conllevar una baja autoestima (las personas no nos percibimos a nosotras mismas como personas valiosas); puede conllevar también a no saber lo que queremos (la falta de autoconocimiento no nos permite saber cuáles son nuestras necesidades); a la dependencia emocional (aquella en la que nuestro bienestar depende del juicio de otras personas, estableciendo relaciones desiguales, insanas y que causan dolor); y a la inseguridad de creernos que no tenemos las habilidades necesarias para plantar cara a ciertas situaciones.

Poner límites nos ayuda no sólo a proteger nuestro espacio personal y emocional, a definirnos y a darnos seguridad, sino que también nos permite empoderarnos, tomar el control de nuestras vidas y establecer una serie de criterios respecto a cómo queremos que las demás personas nos traten y de qué forma deseamos involucrarnos en nuestras relaciones. Y es que, dentro del empoderamiento feminista, es necesario trabajar en tres esferas: la cognitiva, la física y la emocional, las tres se interrelacionan como ocurre en los “malestares de género”[1], que de forma tan potente impactan en nuestra salud física y emocional. Aprender a poner límites, por lo tanto, tiene grandes beneficios sobre nuestra salud mental (mejora la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, aporta satisfacción en las relaciones y en la vida en general). Poner límites nos previene de sentirnos atrapadas en dinámicas de complacencia o resentimiento, y nos brinda la oportunidad de empezar a construir una vida que refleje nuestros verdaderos valores y deseos.

En el camino de establecer límites, es posible que nos encontremos con ciertas dificultades como la falta de autoconocimiento, el miedo a ser egoístas (a veces desde la infancia, crecemos en la creencia patriarcal de que, para ser queridas, tenemos que estar siempre disponibles y que, cuando no lo estamos, estamos siendo egoístas), el miedo a la soledad (dependencia emocional y exceso de autoexigencia provocados por pensamientos distorsionados y creencias erróneas patriarcales que nos causan el sentimiento de miedo al rechazo y nos impiden comunicar nuestras necesidades). Otra dificultad que podemos encontrarnos en el camino de establecer límites es pensar que “podemos con todo” y no, no podemos con todo, “ni somos superwoman ni lo queremos ser”.

Los sistemas capitalista y patriarcal nos intentan hacer creer que siempre debemos llegar a todo y aguantarlo todo, incluso asumiendo responsabilidades que no nos corresponden, para ser personas válidas evitando así, centrarnos en nuestro bienestar. NO es así.



En el arte de poner límites, la palabra “NO” no tiene por qué ser egoísta, sino que pasa a ser un límite, un acto de autocuidado. Si algo no se ajusta a nuestros límites, también es importante establecer y explicar las consecuencias de que nuestros límites no sean respetados. Con ello, también será más fácil conseguir mantener la consistencia de nuestros límites en el tiempo. En ocasiones, puede invadirnos también cierta culpa a la hora de establecer límites, pero para ello, es necesario recordar que cuidar de una misma es importante para mantener unas relaciones sociales sanas. En dicho aprendizaje de establecer límites,

es importante rodearse de personas que respeten tus límites (un entorno adecuado para el crecimiento personal se basa también en relaciones con personas que valoren y respeten nuestras necesidades); así como también es imprescindible aprender a escuchar y la predisposición a comprender los límites de las demás personas (la empatía y el respeto hacia las demás personas fortalece aún más las relaciones). Marcar límites claros para con las demás personas, tal como indica Nedra Glover[2], es un acto de valentía y amor propio; nadie mejor que tú misma para saber lo que es mejor para ti. Y recordar que, como cualquier otro hábito, poner límites es una habilidad que requiere tiempo ya que consiste en una reprogramación mental, cambiando ciertas creencias que no

nos permitían hacerlo de manera inicial. Es un proceso que requiere dedicación, constancia y paciencia, también con una misma.

Reflexionar sobre la serenidad, esa meta donde encontrar seguridad. Alcanzarla también implica valorar el trabajo bien hecho y sentirnos orgullosas de nuestra profesión.

Y en lo que la relación educativa y de ayuda nos concierne, ésta también ha de tener límites. La relación de ayuda no implica hacerse cargo de las obligaciones o resolver los problemas de la otra persona porque, aunque sí se pueda brindar apoyo, hay actos y decisiones que corresponden a la propia persona. Si sentimos algo como nuestra responsabilidad cuando no lo es, difícilmente podremos decir “NO” y poner límites. La relación de ayuda tiene límites de quien la da y de quienes la toma: entre el dar y el recibir, hay un espacio necesario de decisión de cada una de las partes. Es importante tener presente que no toda ayuda recibida es ayuda necesitada o demandada, y esto también es clave distinguirlo. A veces, la ayuda recibida puede ser sentida como una ofensa, como sentimiento de no ser capaz o de que la otra persona no confía. Si alguien no acepta nuestra ayuda, ¿lo entendemos o nos enfadamos? ¿Somos capaces de respetar la decisión de la persona que no quiere ser ayudada? En ocasiones, demasiada ayuda acaba por provocar el efecto contrario y crea indefensión, necesidad en la otra persona cuando en verdad, tiene capacidad de resolver y de crecer con las dificultades; pero asumiendo sus responsabilidades, la otra persona termina creyendo que no es capaz. Profundizando en la mirada hacia la otra persona veremos sus capacidades, preguntando y conociendo sabremos cuándo ayudamos dando y cuándo ayudamos sin dar.

El límite en una relación educativa y profesional implica orden, una estructura, seguridad y estabilidad en situaciones de caos. La relación de ayuda profesional como herramienta busca restablecer un ambiente de mayor confianza, comprensión y respeto, una relación significativa donde la persona acompañada pueda adquirir así, mayores cotas de autonomía personal y un empoderamiento de su responsabilidad. Con ello, podrá así enfrentarse a la frustración,

ira o enfado que de manera recurrente pueda presentar por las diferentes violencias machistas que ha enfrentado a lo largo de su historia biográfica. Al establecer límites en estas elecciones y conductas, se favorece la motivación a las personas acompañadas para que puedan asumir una mayor responsabilidad y tengan límites apropiados dentro de sí mismas. La paciencia, constancia, nuestro trato ajustado y comprensivo (sin juzgar, moralizar, condenar ni invalidar) son aspectos a tener en cuenta, así como nuestro termómetro emocional y nuestro estado energético para poder atender el desarrollo de la tarea de poner límites. Ello repercutirá en un ambiente más saludable, fortaleciendo la autoestima y el crecimiento personal de la persona acompañada y la relación de ayuda.

[1] Véase “Autodefensa feminista: más allá de aprender a decir no”. Maitena Monroy, activista feminista, experta en prevención de la violencia machista, formadora pionera en la Autodefensa Feminista (ADF) desde 1987 y fisioterapeuta de Osakidetza.

[2] Autora de unos de los libros para aprender a poner límites más populares “Cuestión de límites: aprender a marcar, comunicar y mantener esas líneas que nadie debería cruzar”. Psicóloga experta en relaciones.

15- EL PODER DE LO GRUPAL: CUANDO LAS MUJERES TEJEN JUNTAS

Verónica Besteiro Morgado

Educadora Programa Beregain

Hay algo casi mágico que ocurre cuando varias mujeres se sientan alrededor de una mesa, ya sea para compartir un taller, una charla o un café improvisado. No hace falta una gran dinamizadora, grandes objetivos o tazas a juego para el té. Basta con que haya escucha, risas, alguna lágrima y, sobre todo, ganas de estar. Porque lo grupal tiene ese poder misterioso de transformar lo que pesa y abate, en algo más liviano, de convertir lo que duele, en aprendizaje compartido.

En los procesos de autonomía de las mujeres víctimas de violencias machistas, en la intervención educativa, lo relacional y lo grupal no son solo una forma más de hacer: es una oportunidad. Cuando una mujer ha sido aislada, silenciada o menospreciada durante años, reencontrarse con otras mujeres que son capaces de ver más allá de las palabras, puede ser profundamente sanador. En esos espacios, talleres, actividades, sesiones o meriendas que empiezan con un “¿quieres un café?” y acaban con un “te entiendo”, se van reconstruyendo pedacitos de una historia. Su historia.

Pero no todo es fácil. Lo grupal también tiene sus retos. Para muchas de estas mujeres, sentarse frente a otras, hablar en voz alta o simplemente estar en un grupo ya es un paso enorme. No todas llegan con la misma energía, ni en el mismo momento del proceso. Algunas todavía están temblando por dentro, otras apenas empiezan a creer que merecen ser escuchadas. Y no es raro que al principio haya silencios largos, miradas esquivas o brazos cruzados. Y así, comenzar un grupo, puede convertirse en una de las tareas más complicadas a las que hay que hacer frente.

No es que no quieran compartir, es que durante demasiado tiempo aprendieron que hacerlo era peligroso. Que mostrar lo que sentían podía tener consecuencias. Que confiar era arriesgarse. Y así, cuando llegan a estos espacios, a veces lo hacen con una mezcla de ilusión y miedo, con el corazón a medio abrir. Les cuesta poner palabras a lo vivido, o incluso creer que su historia tiene valor. Algunas prefieren observar, otras hablan de todo menos de sí mismas, y muchas piensan que “las demás están mejor”.

Y, sin embargo, ahí está la belleza del grupo: no exige, no empuja, solo espera. Cada una va encontrando su ritmo, su manera, su momento. Porque lo grupal enseña también a convivir con las diferencias: con la que aún no puede hablar, con la que necesita hacerlo todo el rato, con la que llora en silencio o con la que bromea para no llorar. A veces hay malentendidos, roces o miradas incómodas. Pero incluso eso se convierte en parte del aprendizaje: el de relacionarse desde otro lugar, sin miedo, sin juicio, con respeto.

Y poco a poco, sin darse cuenta, las mujeres van aprendiendo a confiar otra vez. A dejar que otra las mire sin sentirse amenazadas. A pedir ayuda sin sentir vergüenza. A dejarse cuidar. Porque en cada encuentro, incluso en los silencios, el grupo les recuerda que no están solas, que pueden equivocarse y volver a intentarlo, que hay vida más allá del miedo. Lo grupal ofrece la oportunidad de ver a la otra y ser vista, con la certeza de no estar sola. Y eso, en el camino hacia la autonomía, es casi esencial. Porque cuando una mujer se ve reflejada en otra, cuando escucha “a mí también me pasó” o un “te escucho”, algo dentro se recoloca. Aparece la fuerza que estaba dormida, la risa que parecía perdida, la confianza que empieza a asomar tímida, como una flor después del invierno.

Y sí, a veces los grandes aprendizajes no llegan a través del contenido preparado del taller, sino en los intermedios, en esa pausa para el café, en las conversaciones improvisadas donde se mezclan dudas y miedos con reflexiones sobre la vida. Entre un sorbo y otro, se habla de crianza, límites, de sueños, de miedos, de cómo volver a empezar. En definitiva, se transforma. Porque acompañar no es solo enseñar, también es compartir y aprender.

Cada grupo se convierte así en una pequeña escuela de vida. Una cuenta cómo ha conseguido tramitar un papel, otra explica cómo pone límites a su hijo, otra confiesa que por fin durmió bien después de mucho tiempo. Se dan consejos, sí, pero también reconocimiento. Se ríe, a veces se llora, y en medio de todo eso se van construyendo nuevas formas de ser y estar en el mundo. Lo educativo se mezcla con lo emocional, y lo cotidiano se transforma en una herramienta de empoderamiento.

Pero este proceso no debería quedarse solo dentro de las paredes del taller: abrir los espacios grupales a lo comunitario es una forma de seguir tejiendo redes más amplias de apoyo, visibilidad y participación. Lo comunitario amplifica lo aprendido, conecta al grupo con su entorno y devuelve a las mujeres su lugar como protagonistas sociales, activas y transformadoras de su realidad. Porque, al final, educar y acompañar también es hacer comunidad.

Y poco a poco, lo vivido en el grupo se va trasladando a otros espacios. Las mujeres comienzan a andar con paso más firme, a poner límites, a pedir ayuda sin culpa, a decir “no” sin miedo.

Así que sí, puede que un taller, una actividad o una simple merienda no cambien el mundo entero... pero cambian mundos internos, y eso ya es lo suficientemente poderoso, para dar importancia al grupo y a todo lo que le acontece.

Porque lo grupal no solo acompaña: transforma. Y en esa transformación compartida, en esa mezcla de aprendizaje, miedo y humor, nace la verdadera autonomía: la que se construye paso a paso, palabra a palabra, abrazo a abrazo.



16- SALIR DEL LABERINTO: BRECHAS DEL SISTEMA Y RESISTENCIAS DEL CUIDADO

Nerea de las Heras Belaunde

Ex trabajadora del Programa Beregain

Trabajar con mujeres supervivientes de la violencia a veces puede evocar a una búsqueda interminable de la salida del laberinto. Si, a esta situación, le sumamos que la mujer es una mujer migrante, dicha sensación se acentúa considerablemente.

A veces entramos en el laberinto sin un mapa claro, una vez dentro, vivimos días de frío y lluvia y otros días recorremos con curiosidad y esperanza sus entresijos. Las profesionales, nos convertimos en una especie de Teseo contemporáneo que agarra de una mano a las familias con las que trabajamos y de la otra, ese hilo que, en este caso, a veces se enreda o se rompe. Porque como todas sabemos, al final del laberinto no existe ninguna Ariadna llena de amor esperándonos, sino una institución que es rígida e infranqueable.

Con este panorama, la mayor angustia a veces supone tener que soltarles la mano aun cuando sabemos que ellas ni siquiera han encontrado la salida a su propio laberinto personal. A veces sostenerse siente así, observarlas dar un salto al vacío y esperar que haya agua en vez de cemento.

Pero hay días que ese cemento se materializa en forma de email y lee mensajes como estos:

De acuerdo con lo previsto por el nuevo reglamento, NO es posible para xxxxx tramitar una autorización por arraigo en lo inmediato por cuanto ha de cumplir un tiempo de permanencia de 2 años sumando el periodo comprendido entre su llegada a España y la solicitud de asilo, y el posterior al desistimiento realizado. Como xxxxx nunca llegó a tener resolución de su expediente de asilo (solicitó y desistió antes de obtener alguna respuesta) no le es de aplicación la DT^a 5^a del real decreto.

En esos días me siento contigo en una de las salas del centro de día para intentar explicarte todo esto que nos acaban de decir. Llamamos a Dualia¹: el número que ha marcado es árabe marroquí, si esta con un usuario marque el 1. Te intento explicar (cómo puedo) que: durante los seis meses que has sido solicitante de arraigo no has existido para el estado español.

Que la persona que ha llevado a su hija a clase, la que ha comprado fruta en el super, la que ha ido rellenando las hojas en su libro de castellano, y ha ayudado a su hija con los deberes no existe.



Que la persona que ha sufrido por tantos dolores por haber tenido que escapar de un hombre que quería acabar con su vida no ha existido.

¡Chas! y desapareces para la administración.

¿Y cómo es eso posible? Si yo te veo ahí sentada delante de mí con cara de no entender. ¿Cómo puede ser eso legal?

El 20 de mayo de 2025 entró en vigor un nuevo reglamento de extranjería que aplica una normativa que les genera perjuicios con efectos retroactivos a las personas extranjeras. Es una ley que afecta negativamente a los

solicitantes de asilo, siendo un puro maquillaje que no supone cambios sustanciales y que lo único que hace es bloquear la ILP que se propuso por RegularizaciónYA que propone un cambio real de la legislación que ayude a construir un presente y un futuro de justicia social para las personas migrantes.

Hasta donde yo sé, las personas migrantes tienen muchos superpoderes: la valentía de salir de una situación crítica y viajar a

¹ Servicio telefónico de traducción gratuita que en las Administraciones Vascas como Osakidetza, están obligadas a facilitar a las personas usuarias.

un país que no conocen para dar a su familia un presente mejor, la capacidad de adaptación a unas normas y convenciones visibles e invisibles que les son ajenas, la entereza para sostener la herida de tener a sus seres queridos lejos, tener que lidiar con una sociedad racista que les minusvalora, violenta y discrimina y un largo etc.

Pero que yo sepa, no tienen el poder de dar marcha atrás en el tiempo.

Acompañar vidas que están dañadas es complejo, supone acompañarlas a que rescaten sus cachos de sí mismas y los recompongan, y que lo hagan a su vez con sus hijos e hijas, que vuelvan a poner sus cuerpos al sol, que conozcan otras formas de amar y mirarse a sí mismas, que los niños y niñas vuelvan a ser niños y niñas, que tengan una vida digna de poder ser vivida.

¿Pero cómo poder vivir una vida buena o mala si ni siquiera existes?

¿Cómo se van a poner frente a una trabajadora y reclamar sus derechos si no paran de recordarle que no tiene ni voz ni voto?

¿Cómo se va a atrever a denunciar cuando el reconocimiento de la violencia institucional como una forma de violencia contra las mujeres es una asignatura pendiente en la legislación estatal?

¿Cómo hacer cuando denunciar supone que la mujer deba realizar un notable esfuerzo para redactar, cuando tienes que utilizar un formato casi inteligible y buscar en el entramado administrativo donde presentar dichas denuncias?

¿Cómo hacer cuando seguramente estén agotadas y deprimidas, cuando afrontan una maternidad en solitario y aún están aprendiendo un idioma completamente nuevo?

¿Cómo acompañar todo ese dolor cuando ahí fuera la violencia es tan estructural?

Supongo que lo que nos toca es seguir alumbrando el camino del laberinto, llevar agua en el bolso, entender vuestros descansos, respetar si decidís izquierda o derecha, ayudarlos a dibujar puertas en las paredes, y recordaros que, para nosotras y el mundo, si existís y que nos alegramos mucho de conoceros.

17- CÍRCULOS QUE ABRAZAN: EL VALOR DEL EQUIPO

Ane Ontalvilla Gutiérrez

Educadora Programa Beregain

Trabajar en el ámbito de la violencia de género con mujeres que tienen hijos y/o hijas a su cargo es una tarea que implica una gran responsabilidad, tanto profesional como emocional. No se trata solo de acompañar a las mujeres en sus procesos de recuperación, sino también de estar presentes para sus hijos e hijas, que son víctimas directas de la violencia. Esto no es fácil: la intensidad de las situaciones, los relatos duros y la complejidad de los procesos judiciales, sociales y familiares pueden llevarnos fácilmente al agotamiento.

La experiencia nos enseña que nadie puede sostener solo este tipo de acompañamiento. Cuando un educador o una educadora social trabaja en aislamiento, corre el riesgo de sobrecargarse, de perder perspectiva y de comprometer no solo su bienestar, sino también la eficacia de su trabajo. En cambio, contar con un equipo cambia todo: aporta aire, una mirada compartida y la posibilidad de elaborar lo vivido. Muchas veces, lo que permite continuar y evitar el desgaste es justamente ese círculo profesional que abraza y contiene.

Sin embargo, el cuidado de quienes cuidan suele olvidarse en la intervención social. Se espera que los y las profesionales estén siempre atentos, disponibles y resolutivos, sin tener en cuenta que el contacto constante con la violencia deja huellas. Acompañar a las mujeres y a sus hijos e hijas también implica cuidar de los equipos. Esto quiere decir habilitar tiempos y espacios para compartir, descargar tensiones y formarse en conjunto. Solo así se previene que el desgaste emocional termine en desmotivación, bloqueo o incluso en el abandono de la profesión.

Además del apoyo emocional, el trabajo en equipo tiene un valor técnico enorme. Permite contrastar interpretaciones, analizar diferentes alternativas de intervención y revisar procedimientos desde varias miradas. Esto evita caer en automatismos o decisiones precipitadas. La diversidad del equipo es su mayor riqueza: experiencias, trayectorias y sensibilidades distintas se unen para ofrecer un acompañamiento más completo y ajustado. Sin este intercambio, la práctica profesional se empobrece y se vuelve rígida.

Por eso podemos decir que, en este campo, no se puede ser un buen profesional sin un equipo. El grupo no es un complemento, sino una condición indispensable para sostener la práctica. Así como las mujeres encuentran en sus círculos de apoyo un espacio de validación y fuerza, los y las profesionales encuentran en el equipo un lugar donde reafirmarse, recordar que no están solos y renovar el sentido de su trabajo.



Estos círculos profesionales no solo previenen el desgaste, también fortalecen la ética de la intervención. Trabajar en lo colectivo ayuda a poner límites claros, reconocer las propias vulnerabilidades y evitar dinámicas de omnipotencia que tanto dañan a la profesión. En definitiva, estos espacios nos recuerdan que acompañar no significa cargar, que para sostener a otros también necesitamos ser sostenidos, y que la verdadera calidad del trabajo social aparece cuando aprendemos a cuidarnos mutuamente.

18- 25 AÑOS ACOMPAÑANDO Y HACIENDO FAMILIA

Ismelda Rodríguez Martínez

Ex trabajadora del Programa Beregain

“...Quita las sandalias de tus pies, porque el lugar que pisas es suelo sagrado” (Biblia de Jerusalén, 1999, Ex. 3:5). Tras esta historia de amor de 25 años, quisiera empezar haciendo referencia a esta cita bíblica en la que, Moisés ante la zarza ardiendo, intenta acercarse, y Dios le habla pidiéndole que se detenga porque el suelo que está pisando es santo. Y es que hablar de Beregain supone, desde mi experiencia personal, una presencia cuidada y respetuosa en el acompañamiento a familias de mujeres madres junto a sus hijos e hijas.

Durante los años que tuve la oportunidad preciosa, no exenta de dificultades y de momentos complejos y dolorosos, de participar como educadora del equipo de Beregain, tuve el gran regalo de conocer y acompañar a familias valientes que, a pesar del entorno, muchas veces adverso, y de las situaciones personales y familiares, asumieron el protagonismo de sus vidas. Al frente de cada familia, una mujer deseosa de incorporarse a la vida y, a la vez, asustada. Mujeres, niños, niñas con nombres y apellidos con una mochila cargada de risas y de llantos, de rabia y desconsuelo, de patrias añoradas, de tradiciones y credos, de mujer muy pronto, de niña madre, de niña rota... estar delante de cada una me enseñó a descalzarme porque las historias de sus vidas son verdaderamente sagradas...

Echando la vista atrás, veo una educadora que iba con su plan en la cabeza, la teoría bien la sabía, pero al entrar por la puerta del hogar, la realidad se convertía en el plan del día. ¿Acaso es fácil decirle a una mamá cómo tiene que ser mamá, cómo tiene que criar a sus hijos e hijas?, ¿Cómo puede una mujer decirle a otra mujer



lo que tiene que hacer? Entonces Beregain para mí se convirtió en sinónimo de cuidado, de presencia, de respeto, de caminar al lado y no por delante, compartiendo dolores y risas, tejiendo una red segura de sororidad, proyectando un recorrido junto a cada mujer y familia, haciendo entre las educadoras una unidad compacta para apoyarnos en la tarea.

Este programa que lleva a cabo la Fundación Itaka Escolapios con el apoyo de la Diputación Foral de

Bizkaia, además de atender las necesidades básicas de la familia, tiene entre sus objetivos ofrecer una atención socioeducativa integral, de manera que las jóvenes, durante su estancia en el programa, se preparen para la vida autónoma y desarrollen habilidades en su rol de madres, siempre contando con un servicio de apoyo psicológico y pedagógico adaptado a sus necesidades personales, emocionales y sociales.

En estos 25 años quiero hacer un homenaje a todas las mujeres que han pasado por el programa, las que pasaron y las que están ahora; a los niños y a las niñas, personas adolescentes y jóvenes, a todas ellas les debo parte de mi experiencia profesional y, lo más importante: mi crecimiento personal, pues con ellas aprendí de verdad a escuchar, a ponerme en el lugar de, a conocer en profundidad sin juzgar.

Un homenaje también a todas mis compañeras y compañeros de equipo, por todo el esfuerzo dedicado y la implicación personal, por caminar juntas acompañando y dejándose acompañar siempre con la mirada puesta en la dignidad de la mujer y en el sentido de familia, compartiendo la vida y aprendiendo unas de otras, dialogando y debatiendo por encontrar siempre los mejores caminos, los más transitables, los más amables para que cada mujer, junto a sus hijos e hijas, reconstruya su historia y se reincorpore a la vida.

19- LOS LUGARES DE BEREGAIN

Pablo Moreno Rodrigo

Ex trabajador del Programa Beregain

Monomarental, violencias machistas, interculturalidad, pacto intergénero, sintonizar, mirada no juzgadora, micromachismos, empoderamiento, roles de género, sororidad, resiliencia, interseccionalidad, espacios seguros. En 2011 tuve la suerte de empezar a trabajar en Beregain.

En esos años no estaba muy familiarizado con esos conceptos. Fueron tomando peso en los discursos tanto sociales como académicos y, si pude situarlos y aprenderlos, fue porque ya los había experimentado y puesto en práctica gracias a este equipo y a sus intuiciones. Lo que no se nombra no existe y, en mi opinión, el programa Beregain fue pionero en poner palabras, inquietudes y buenas prácticas en un entorno social en el que las mujeres que enfrentaban violencias machistas eran todavía más invisibilizadas que ahora relegando su vivencia al ámbito de la intimidad, siempre desde el estigma, la culpabilidad (revictimizaciones) y el juicio (si no condena) de un entorno heteropatriarcal.

Partiendo del ámbito de la intimidad y con la convicción de trabajar desde lo vincular y la cercanía, el equipo ha sabido abordar esta realidad y posibilitar el ensanchamiento de miradas. Tanto la propia y profesional, como la de las familias que han pasado y siguen haciéndolo por los lugares de Beregain. Podríamos detenernos en el peso y lo concreto de un proyecto educativo posibilitador, flexible y con la mirada puesta en las personas y personitas a las que escucha y acompaña. Pero destacaría lo innegociable que es para el equipo educativo poner los cuidados en el centro: el cuidado de las mujeres y de las niñas y los niños y de las y los profesionales. Un equipo capaz de reinventarse, atento a la diversidad, abierto, crítico, siempre en formación y capaz de seguir sus intuiciones profesionales y aterrizarlas. También pondría en valor su capacidad de incidir y abrir

espacios de denuncia y cuestionamiento en sus entornos más cercanos, facilitando así reflexiones, posicionamientos y prácticas a cerca de nuestras relaciones personales, laborales, de pareja, los roles de género, el ejercicio del poder o los cuidados.

Si algo me queda de aquellos años es el calor de los hogares (todavía no existía el centro de día Ailara) y de la relación educativa, desde donde se abrían espacios, por pequeños que fueran, de ampliar miradas y generar oportunidades donde las mujeres pudieran decidir cómo recuperarse, reconocerse y continuar desde lugares más validantes, posibilitadores y conscientes. Se me hace raro hablar de "el equipo" y "Beregain" así que agradezco a todas las compañeras (mientras escribo pongo cara a cada una) por el tiempo compartido y os animo a cualquiera a que os acerquéis a ellas para tocar de cerca este espacio tan necesario en nuestro entorno y nuestra sociedad.



20- EXPERIENCIAS

En estas líneas se recogen algunos de los testimonios de personas voluntarias y mujeres que han participado y participan del programa Beregain. Algunos artículos vienen firmados por seudónimos como una forma de preservar su identidad por razones personales.

Elena Fernández Colón Voluntaria Programa Beregain

Lo primero de todo me gustaría comenzar este escrito dando las GRACIAS al proyecto de Beregain por abrirme sus puertas y confiar en mí para impartir el taller de yoga y dar refuerzo de castellano. Mediante estas dos actividades siento que acompaña a las mujeres en espacios seguros, de autocuidado y de aprendizaje bidireccional.

El yoga llegó a mi vida en una de las etapas que a muchas mujeres nos marca un antes y un después, la maternidad. El yoga y las formaciones que año tras año he podido realizar, y con la práctica, me han enseñado que es una herramienta complementaria que mediante la respiración, los asanas (ejercicios de yoga), la relajación y meditación nos permite entre otras cosas, la autogestión y autorregulación de las emociones (miedo, rabia, angustia, ...), el autocuidado (el espacio que nos permite parar y hacer una introspección tanto del cuerpo como mente) y la autocompasión (mirarnos con amor aceptando todo lo que encontramos de nosotras mismas).

Desde que empecé en el mundo del yoga siempre he estado en grupos formados por mujeres, la asociación de ADELES Bizkaia, mi proyecto de yoga en silla y Beregain. No ha sido una casualidad



trabajar con mujeres. Creo que las mujeres estamos en un momento (espacio y temporal) en el de reconocer y poner nombre a cada una de las violencias machistas, de menor o mayor grado, que a lo largo de nuestras vidas nos han atravesado (en nuestra familia, en nuestro hogar, en nuestro trabajo, en nuestras calles, en un largo etcétera). Tras muchos años de trabajo personal, ahora me siento en esa paz y calma que gracias a

la resiliencia feminista me hace declararme una feminista pacifista. Esta posición, es la que me permite abrir estos espacios, como el yoga, para que otras mujeres tengan ese espacio de calma, de encuentro con ellas mismas y de autocompasión.

Creo que proyectos como Beregain son más necesarios que nunca para acompañar, apoyar, reforzar, sostener a las mujeres que en medio de la tormenta que atraviesan tienen que aprender a bailar bajo la lluvia.

Y por último, tú que estás ahí, frente a mí, mírame a mis ojos, ojos de la mujer que soy, con todo lo que puedes ver a través de ellos, y dime: “Te reconozco a ti”.

Marije Viota Rodríguez

Voluntaria Programa Beregain

Mi experiencia en el programa Beregain, dentro del servicio de día, participando en el cuidado de los y las menores, está siendo para mí muy satisfactoria y enriquecedora a nivel personal. Quiero ensalzar, sobre todo, la labor de todo el equipo humano. Su dedicación y compromiso, su paciencia y cercanía con los niños, con las niñas y con sus madres. Espero poder seguir colaborando con ellas, y disfrutando de tantos buenos momentos junto a todos y todas las txikis, a los y a las que adoro. El voluntariado, me permite abrir la mente a otra manera de sentir, pensar y actuar.

Zorionak Beregain!!



Soukaina



شكرا بيريغاین
لا اعرف كيف اعبر عن شكري او لا شكر الله انه ساعدني لكي اكون هنا
في بيريغاین جئت هنا و انا ضائعة و خائفة قررت تغير حياتي الا ان لا
اعرف كيف ولكن بفضل بيريغاین تغيرت حياتي او لا تقتني بنفسي و
ساعدوني كيف اتعايش هنا و كيف اكون قوي لكي اتقن للأمام و اربى
اولادي لأننا جئنا من ضروف صعبة وكانت دائما ايديهم ممدودة للمساعدة
من كل قلبي اقول شكرالكل من وقف بجانبي وسندني ودعمني نفسها و
معنويا شكرالآنكم ساعدتموني لإجتياز الأيام الصعبة وكنتم معى
وقت صاقت بي الدنيا وشجعتموني لألف من جديد . كلماتي قليلة في
شكركم خصوصا اني جئت من بلد اجنبي وكنتم لي سند مثل العائلة .
انا سناء اقول شكرابيريغاین

Ivette Canaca

Quiero agradecer al programa Beregain por todo su esfuerzo y dedicación. El acompañamiento y las enseñanzas que nos brindan sirven para mejorar nuestras vidas. Cada parte es fundamental para el crecimiento personal.
Gracias infinitas.



Malala Yousafzai

Me he sentido bien, todo el personal es bien tuani (majos). Estoy segura en el hogar. Me siento tranquila, pero la conveniencia es complicada a veces con otras mujeres. Antes de entrar en el hogar tenía miedo al rechazo, temor a hacer trámites, pero el acompañamiento de las educadoras me ha permitido tener más valor.



Greta Thunberg

Las palabras de agradecimiento no bastan para expresar todo lo que siento. Desde lo más profundo de mi corazón escribo estas sencillas palabras que no alcanzan para agradecerles a ustedes, Beregain. Para mí han sido un apoyo y un verdadero sostén. Su generosidad ha tenido un gran impacto al aliviar mis dolores y me han brindado felicidad y tranquilidad. Les agradezco sinceramente por su ayuda. Han dejado en mi vida una huella que jamás olvidaré.

Con todo mi cariño y alegría.



Génesis

Quiero escribir sobre Beregain y todo lo que ha significado para mí: mis sombras y mi luz, mis bajones y mi euforia, mi carácter, mi ternura, mi maternidad... solo Beregain y yo hemos podido ver y comprender todo esto.



No ha sido fácil estar acompañada y, al mismo tiempo, sentirme realmente acompañada. Este “equipo maravilla”, como me gusta llamarlas, me ha apoyado de manera incondicional, ayudándome a reconocer lo hermosa que soy, por dentro y por fuera. Han sido testigos de mis errores, de mis palabras duras y de mis pensamientos oscuros, y nunca me han hecho sentir avergonzada. Siempre han apostado por mis virtudes y me han ayudado a enfrentar mis errores. Siempre han estado ahí, ayudándome a mirar todo de frente, sin esconderme ni huir.

Cuando decidí empezar de nuevo, lo hice con mi hijo creciendo en mi vientre, creyendo que amar y ser amada desde un lugar puro sería mi forma de sanar. No imaginaba que criar también implicaría mirar hacia atrás, y que sostener un presente estable mientras mi pasado estaba en ruinas sería tan duro. Pero gracias a Beregain, he podido vivir mi maternidad de manera plena, con días de amor profundo y otros de pura supervivencia.

Beregain es mi espacio seguro: allí me miman, me riñen y me animan a ser esa gran persona que ellos ven en mí... lo hacen sin pedirme nada a cambio, y por eso los siento como mi familia: una familia que cura con cariño, paciencia y verdad.

No ha sido fácil vivir diez años en una cueva emocional. Ver cómo sobreviví sin perder pizca de empatía ya es un milagro. Pero lo más duro no fue estar atrapada, sino salir... y aprender a vivir fuera, con mi vida y mi hijo en mis brazos. Encarar y ser consciente de mi pasado, mi presente y mi futuro al mismo tiempo fue un infierno.

Por eso digo que dejar que Beregain me encontrara fue algo más profundo que la gracia divina. Beregain me desarmó por completo, pero lo hizo con tanta ternura que solo puedo sentir calma y gratitud.

Os adoro, mi equipo maravilla.

Siempre vuestra

Bedalis

Hola, me llamo Bedalis y tengo 37 años. Quiero contarles cómo fue afrontar la maternidad sola, con 25 años, en un país que no era el mío. Verme en esa situación tan vulnerable me llevó al programa de mujeres de Itaka. No creía necesitar apoyo psicológico pero muy lejos de la realidad, el programa me hizo ver que me equivocaba. Tener una mente sana, ser escuchada y apoyada sería útil para nuestro futuro. Me dio esa seguridad que aún sigue en mí gracias a los consejos de todas las educadoras y herramientas que me brindó mi psicóloga.

El poder relacionarme con otras organizaciones de mujeres en la misma situación, pude ver que no estaba sola, que somos más fuertes de lo que pensamos.

Gracias por acompañarnos incluso fuera del programa, por contar conmigo y darme voz.

Puede que para muchas sea una salvación, un alivio, porque ser mujer y madre a la vez es menos difícil gracias a vosotros, a vuestra labor y dedicación.

¡Gracias!



Helena Maleno

Mi nueva experiencia en Beregain arranca con estar atravesando otro mal momento en la vida. Es ahí cuando pido ayuda a lo que tengo más cercano en mi municipio que es la trabajadora social. Le pido ayuda porque no quiero quedarme tirada en la calle con mis dos hijos siendo todavía muy pequeños. Beregain ya lo conocía de una experiencia anterior por lo que soy capaz de nombrar a la trabajadora social quien puede atenderme, sabiendo con certeza que la respuesta iba a ser adecuada y cuidada. Es la trabajadora social quien me deriva a la DFB y desde allí valoran que sea Beregain quien me pueda volver a atender, ¡qué alivio! Podría reencontrarme con caras conocidas para mí y para mis hijos. Esta decisión me hizo sentir más tranquila, más segura y con la esperanza de que las cosas podían cambiar para mí y mis hijos. En ese momento dejar atrás todo lo que conocía hasta este momento me daba igual con tal de recibir la ayuda tan vital y necesaria. Las dos, tres primeras semanas todo era nuevo y me costaba porque, aunque las caras del equipo eran familiares para mí, no conocía al resto de las mujeres ni de los otros peques. En poco tiempo me fui sintiendo mejor porque todo me iba resultando más cercano y conocido. Me daba tranquilidad que mis hijos se adaptaran al cambio tan bien y saber que la ayuda estaba garantizada.

Estar en Beregain nos ha aportado muchas cosas en la vida. Primero el saber que hay alguien que te acompaña en las buenas y en las malas. Que velan porque tengas lo más básico cubierto, pero también otras cosas que son importantes en la vida, cuando me he encontrado enferma, dándome oportunidades con la formación, con los talleres donde aprendemos muchas cosas y compartimos experiencias y participando de actividades que resultan nuevas experiencias para muchas de nosotras. No olvidaré los ratitos de café, de charlas con las educadoras, con otras mujeres con las que he compartido muchos momentos y no sólo cuando estás mal sino cuando quieres compartir risas y el día a día.

Ahora me siento bien, segura, con más fuerza para poner límites a mi entorno, saber con quién puedo contar y con quién no, a saber priorizarme y priorizar a mis hijos por encima de todo, estar bien se ha convertido en lo primero de cara a estar bien con mis hijos. Beregain es un buen programa y ha merecido la pena haber pedido ayuda y que sean estas personas las que te den espacio para hablar cuando no estás bien, hay apoyos para mis hijos, aquí hay de todo y lo recomiendo a quien lo necesite.



Naiara

Para mí Beregain fue hogar, refugio, familia.
Y sobre todo amor.

Siempre estaré agradecida tanto a l@s
educador@s como a mis compañeras.

Gracias por todos estos años.



Saloua

Quiero daros las gracias por haberme recibido en el centro y por todo el apoyo y la ayuda que me ofrecisteis cuando más lo necesitaba. Aprecio mucho todo lo que hicisteis por mí y el haber estado presentes en momentos importantes y difíciles. Nunca olvidaré vuestra ayuda ni todo lo que aprendí con vosotros. Sois personas que marcan la diferencia ayudando a los demás cuando más lo necesitan, y me alegra haber podido contar con vosotras.



21- RETOS DEL PROGRAMA BEREGAIN

Aitor Oribe Basarrate
Educador Programa Beregain

A lo largo de 25 años de intervención, el Programa BEREGAIN ha tenido una gran evolución, tanto desde el perfil de atención, como en el número de personas atendidas, el número de profesionales que han pasado... pero sobre todo ha evolucionado para adaptarse a las necesidades y retos que en el día a día y a nivel estratégico se han ido vislumbrando de cara a atender cada vez con mejor calidad y calidez a las mujeres y sus hijos e hijas que conforman nuestro programa. Por ello, el futuro del programa no va a ser ajeno a esta capacidad de adaptación y mejora continua en los siguientes 25 años.

Teniendo en cuenta que la violencia de género es un concepto que va evolucionando debido a que hoy en día, continúa siendo uno de los principales desafíos comunitarios en materia de derechos humanos y justicia social que en muchas ocasiones no tiene una respuesta integral. A lo largo de los años, el Programa Beregain ha dado respuesta a esta realidad especializando su atención, logrando ser un programa de protección que pone el foco en las familias monomarentales y en los apoyos necesarios a la crianza.



Las familias monomarentales que atendemos, presentan una exposición significativa a situaciones de precariedad social, exclusión y violencia estructural que cuando, le añadimos el factor de la violencia machista y el de pertenecer a orígenes culturales diversos, multiplican los factores de vulnerabilidad complejizando las necesidades de intervención.

Ante esta breve panorámica, nos encontramos que todo lo que hacemos continúa siendo un reto para los próximos años, por un lado, porque cada mujer atendida es única, sus hijos e hijas son únicos y sus necesidades requieren de un acompañamiento real que las ayude a transitar hacia una vida autónoma en donde hayan podido reconstruir y sanar un poco sus vidas.

El ADN de la familia monomarental está construido de lucha, de trabajo constante, sin descanso, de retos en soledad, sin los recursos y apoyo necesarios. Muchas veces la incomprendión de su realidad, la equiparación a otros modelos de familia hace que se les pongan más trabas en el camino o que deban de pasar por los mismos patrones que los de otros modelos olvidándonos de la importancia de la atención personalizada y adaptada a cada persona.

Por ello, nos encontramos con que, aunque el Modelo de Atención establece unos criterios donde la persona es lo primero y en donde los recursos de atención y apoyo debemos adaptarnos para transitar junto a las mujeres y los menores. La realidad nos devuelve que el reto es lograr hacer realidad esto en el día a día de manera efectiva y como se ha mencionado anteriormente con calidad y calidez.

En todo esto, y no solo por nuestra vocación escolapia de educación centrada en la formación integral de los menores, especialmente los más necesitados, sino porque son reconocidos como víctimas y porque tienen sus propios derechos, debemos continuar reclamando que los menores cuenten, que se atienda su particularidad, sus necesidades y deseos, tan variados y cambiantes a lo largo de la infancia, la adolescencia y la juventud. Una sociedad que no mira, que no cuida, que no educa, que no sana y que no tiene en cuenta a los más pequeños, es una sociedad injusta que va a continuar

reproduciendo aquellos patrones que quiere cambiar y es una sociedad que dejará en los márgenes a uno de los mayores vienes que tiene.

Todo este trabajo, debe estar estructurado desde un enfoque comunitario, enraizado en el territorio, en la comunidad, para poder fortalecer las redes y donde lo social, lo público y lo humano se entrelacen en una perfecta red que acoja, proteja e integre a las mujeres y los niños y niñas. Para lograr alcanzar este objetivo, en una sociedad cada vez más individualizada, donde la “Contraola” niega las violencias del patriarcado y donde se pretende que lo social y protector sea exclusivo de unos pocos y no un derecho de todas las personas, solo nos queda continuar apostando, reclamando y construyendo modelos alternativos que nos devuelvan a la base comunitaria-humana donde cada integrante de la sociedad es importante y nuestra responsabilidad está para con ella. Y que mejor que nuestro entorno, debemos creernos esto, enamorarnos de esta idea y ser referentes de acogida real para nuestras mujeres de cara a la reparación del daño, a su participación comunitaria.

El Programa BEREGAIN lleva 25 años acompañando estos procesos, a estas mujeres y a estos niños y niñas. BEREGAIN lleva 25 años escuchando, acompañando, empapándose, llorando y sonriendo al lado de estas familias y el mayor reto para el futuro, es seguir apostando por su futuro, seguir intentando hacer que sus necesidades sean cubiertas, seguir reclamando que se garanticen todos sus derechos y los de sus hijos e hijas. Por eso continúan acercándose para compartir una reunión, una formación, un café y que el adiós del cierre de intervención se convierta en el HOLA del corazón, el HOLA de la comunidad.

Durante un cuarto de siglo hemos caminado junto a:

- **140 mujeres** valientes
- **74 niñas** llenas de futuro
- **79 niños** con nuevas oportunidades

En total, **293 personas** que encontraron en Beregain un espacio seguro para reconstruirse.

Porque sus sueños y proyectos siempre han sido nuestros retos.

22—"MIRA, MIRA..."

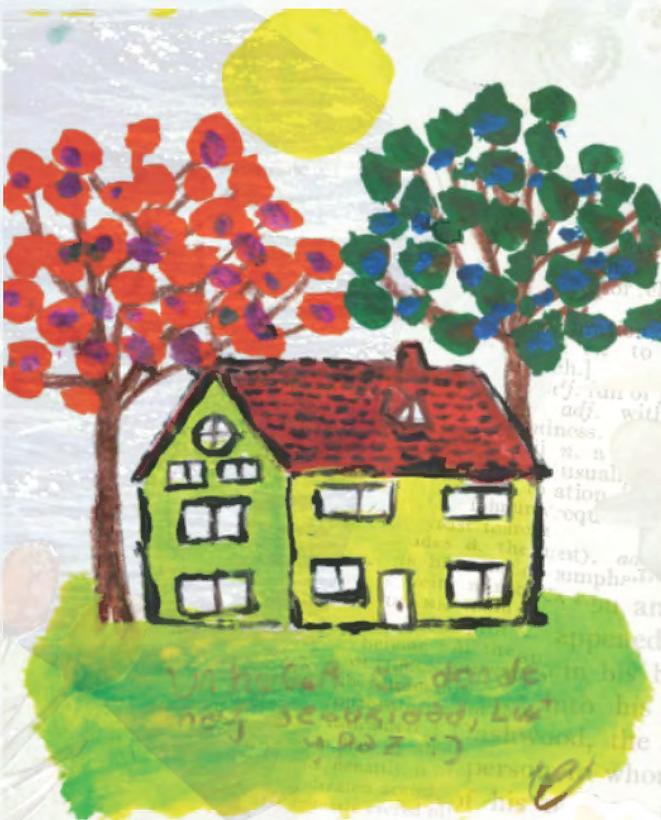
Esta historia ha sido narrada por múltiples voces que nos han acompañado al pasado para comprender el presente y soñar el futuro.

Esta historia nos ha enseñado el poder de una mirada cuando es amorosa y comprometida.

Aprendamos de quienes miran así.

Y no dejemos de escuchar esa voz interior que nos susurra: "mira, mira...".

Elena Pérez Hoyos



23- AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a todas las mujeres que, a lo largo de estos 25 años, han confiado en Beregain. Su valentía, su capacidad de resistencia y su determinación por reconstruir sus vidas han sido el motor esencial de este programa. Nuestro reconocimiento a sus hijos e hijas, cuya fuerza silenciosa nos recuerda cada día la importancia de seguir trabajando por un futuro libre de violencia.

Este agradecimiento se hace extensivo a todas las profesionales, entidades colaboradoras y personas que han contribuido a que Beregain sea hoy un espacio de acompañamiento, cuidado y esperanza. Gracias, de manera especial, a la Diputación Foral de Bizkaia y a sus técnicas por su compromiso institucional y su apoyo continuado, que han permitido que el programa crezca y se consolide.

Queremos reconocer también la dedicación del voluntariado, cuya entrega desinteresada ha fortalecido este camino.

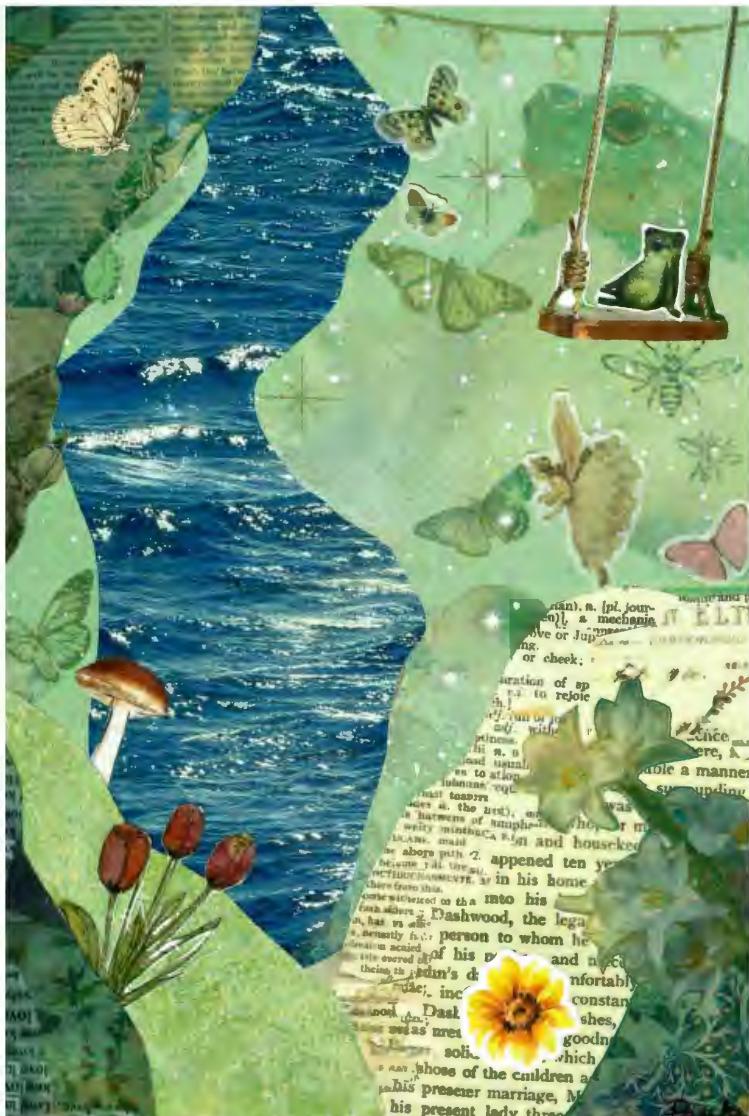
Un agradecimiento sincero al equipo educativo, que sigue acompañando con constancia, sensibilidad y profesionalidad, mostrando que la presencia comprometida transforma vidas.

Y, por último, queríamos expresar nuestro agradecimiento a Itaka Escolapios, entidad impulsora del proyecto, por su visión, impulso y acompañamiento desde el origen.

Este aniversario es un logro colectivo.

Gracias a todas las personas que lo han hecho posible.

BEREGAIN, 25 AÑOS JUNTAS



itaka
escolapios