

# MUJER MIGRANTE

Extractos

Dhayana Carolina Fernández-Matos

No me fui contenta,  
no me fui feliz,  
me sacó el contexto:  
tuve que partir.

Solo quien lo vive  
lo puede contar,  
la partida, en la mente sigue,  
y a veces es necesario hablar.

Y vas tejiendo las redes,  
las de aquí y las que están allá...  
Adquieres nuevos saberes  
y otras formas de mirar.

Y la cosa no pinta fácil  
pero la lucha debe continuar,  
porque tus amores esperan  
para volverte a abrazar.

Y cada experiencia de vida  
tiene su particularidad,  
algunas están deprimidas,  
otras contentas están.

Algunas tienen documentos  
para poder trabajar,  
otras no tienen ni alimentos  
para a sus hijos e hijas dar.

Unas vienen a parir  
en condiciones dignas y sanas,  
pero tienen que sufrir  
y ser estigmatizadas.

Y están las que se prostituyen  
ya que del hambre huyen  
y tienen que soportar  
humillación y doble moral.

Se va adquiriendo conciencia  
de la capacidad de resiliencia,  
y hasta la que quiere partir,  
saca fortaleza para su recorrido seguir.  
Y así, por el camino andando,  
gente buena te vas encontrando,  
su compañía vas disfrutando  
y a tus afectos, sumando.

También están quienes odian  
sin ninguna razón, motivo o gloria;  
te culpan de todos los males  
que en sus países son ancestrales.

Y está la legalidad  
que tanta angustia puede dar,  
preocupación generar  
y la vulnerabilidad aumentar.

No tener papeles es lo peor  
nadie quiere esa condición...

Y ya para terminar,  
un mensaje quiero dejar:

**La exclusión no tiene fundamento,  
somos personas, tenemos derechos.**

No vinimos a matar,  
ni nada a nadie quitar,  
vinimos a trabajar,  
para nuestras metas alcanzar  
y a nuestras familias ayudar.

**¿Es que acaso pueden pensar  
-tratando de comparar-  
que hay alguna diferencia  
con lo que sueñan lograr?**

**LaMejorRuta**  
ES INFORMARTE

f LaMejorRutaVe

@lamejorrutave

www.exodo.org.ve  
@exodoac @exodoac  
fexodoac Exodo

@voces\_gender  
@voces\_gender

@muliervenezuela  
@muliervenezuela

DIBUJEMOS  
**LaMejorRuta**  
PARA LAS MUJERES



**iMI**  
**DERECHO**  
A UNA **VIDA**  
**DIGNA!**

Derechos Humanos de las niñas,  
adolescentes y mujeres en contextos  
de movilidad humana



## Los Derechos Humanos son atributos inherentes a las personas, que deben ser reconocidos, respetados, garantizados y satisfechos por todos los Estados.

Las niñas, adolescentes y mujeres en movilidad, independientemente de cómo hayan ingresado al país y su situación administrativa, tienen Derechos Humanos que son universales, indivisibles, interdependientes y no jerarquizables, deben ser respetados y garantizados por los Estados de origen, tránsito y destino, dentro de los que se encuentran:

**Derecho a la igualdad:** todas las mujeres, adolescentes y niñas migrantes nacen libres e iguales a las personas no migrantes en dignidad y derechos. Ni ser mujer, niña o adolescente ni migrante debe ser un obstáculo para el ejercicio de sus derechos.

**Derecho a una vida digna:** incluye el derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad, no pueden ser sometidas a torturas, penas o tratos crueles, inhumanos y degradantes. Existe una prohibición absoluta de esclavitud, servidumbre y a la trata de personas. Los Estados tienen la obligación de actuar con la debida diligencia, cuando la víctima sea una niña, adolescente o mujer migrante, en virtud de su vulnerabilidad.

**Derecho a la identidad:** acceder a los documentos de identidad en su país de origen.

**Acceso a la justicia y a la Tutela Judicial efectiva:** todas las niñas, adolescentes y mujeres migrantes tienen derecho de acceder a los órganos de Justicia y obtener oportuna respuesta. En caso de que se inicie un proceso en su contra, tienen derecho al debido proceso, independientemente de su estatus migratorio.

**Movilidad:** derecho a circular libremente y a elegir su residencia. A salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país, si así lo decide. Derecho a solicitar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país. **LA MOVILIDAD ES UN DERECHO HUMANO.**

**Derecho a la libertad:** de pensamiento, de conciencia y de religión; a desarrollar libre y plenamente su personalidad, sin que haya injerencia arbitraria en su vida y se respete su intimidad. A decidir libremente sobre su cuerpo y su vida.

**Derecho al trabajo:** las mujeres migrantes tienen derecho a igual remuneración, inclusive prestaciones, y a igualdad de trato con respecto a un trabajo de igual valor, así como igualdad de trato con respecto a la evaluación de la calidad del trabajo sin que su estatus migratorio sea un límite para el ejercicio de este derecho.

**Salud:** todas las niñas, adolescentes y mujeres migrantes tienen derecho a un nivel de vida adecuado, que le asegure la salud y el bienestar. Además, los Estados deben garantizar a las mujeres migrantes servicios apropiados en relación con el embarazo, el parto y el período post parto, proporcionando servicios gratuitos cuando fuere necesario y le asegurarán una nutrición adecuada durante el embarazo y la lactancia.

**Derecho a la educación:** las niñas, adolescentes y mujeres migrantes tienen derecho a la educación en igualdad de condiciones con el resto de la población.

**Derecho a una vida libre de violencia:** incluye el derecho que tienen todas las migrantes a ser libres de toda forma de discriminación, y a ser valoradas y educadas libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación por ser mujer, niña, adolescente; por ser migrante y por su nacionalidad.

**Derechos sexuales:** son derechos humanos relacionados con la sexualidad, comprende la capacidad de decidir autónomamente sobre su sexualidad, libre de presiones, coacción, abarcando la educación sexual integral desde la infancia.

**Derechos reproductivos:** son derechos humanos relacionados con la reproducción, el derecho a decidir de las mujeres sobre su propio cuerpo, y las prácticas reproductivas.

### #MigrarConDerechos

