

RELATOS

M A G A Z I N E

FAMILY
EMOTIONAL
WELLBEING
PROJECT



Family Emotional
Wellbeing Project
C.I.C.



Relatos
de mujeres
8 DE MARZO 2022

INTRODUCCION

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. Presenta el siguiente conjunto de relatos cortos, escritos por algunas de nuestras voluntarias, colaboradoras y usuarias. A las que hemos pedido contarnos, el significado que FEWP ha tenido para ellas en su proceso de empoderamiento en el Reino Unido y en el cuidado de su salud emocional.

Los procesos migratorios que atravesamos muchas de nosotras son complejos y su problemática puede ser múltiple, especialmente en un país donde la barrera del idioma limita grandemente el acceso a recursos de apoyo que, nos permitan enfrentar de mejor manera esta situación. Sin embargo la resiliencia y solidaridad entre nosotras nos impulsa a seguir caminando, fortaleciéndonos e integrándonos en el Reino Unido.

Nuestra formación, capacidades y experiencias son muy variadas y enriquecedoras; es por eso que desde FEWP buscamos generar dinámicas con un claro enfoque de género que permitan identificarlas y potenciarlas.

Queremos además resaltar en este día, la importancia del cuidado de la salud emocional entre las mujeres, muchas veces un tema descuidado y olvidado debido a las circunstancias de nuestras vidas. Esperamos que se pueda dimensionar cada vez más la necesidad de hablar sobre nuestra salud emocional.

Es así que, nos complace presentarles a continuación este aporte de nuestras queridas mujeres.

Saludos.

Marisol Urbano y Katherine Acuña.
Directoras FEWP

“La Salud mental es cosa de todos”

Family Emotional Wellbeing Project C.I.C.

www.fewp.co.uk

Telef: 07426313116

email: wellbeingfamilyuk@gmail.com

Síguenos en nuestras redes sociales

Facebook, Instagram y Youtube.

CELEBRANDO A LA MUJER



Por: Teresa Echevarria

tanto físico y emocional a tener una mejor experiencia de vida. Para mi en particular este grupo FEWP me ha ayudado a integrarme con grupos y personas que me motivan a romper grandes paradigmas que culturalmente traía.

Arteterapia, zumba, amigas por siempre, grupos en lo que estoy participando me ayudan a crear un balance en mi vida y a seguir creciendo como ser humano pero en especial a valorar y saber el gran valor que tengo como mujer Latina al tener una vida de realización plena en este país lleno de oportunidades pero al mismo tiempo muy diferente a nuestros queridos países nos ponen fuertes y difíciles retos a lograr.

Agradezco enormemente a estos grupos y a las personas que voluntariamente nos dan su tiempo pensando solo en ayudar a esta gran comunidad y a las mujeres que seguimos con mucho ánimo de aportar y contribuir al mejoramiento de la sociedad y de la unión familiar, como no los inculcaron nuestros padres y abuelos. Viva la familia y la mujer como el corazón de esta!!!

Este mes de Marzo tenemos la gran oportunidad de celebrar a la mujer en todo lo que vale y lo que aporta día a día a la sociedad en diferentes campos como es el social, cultural, tecnológico, económico y más que nada en el lado emocional y de unión familiar.

Una oportunidad muy interesante surgió hace ya 7 años. Cuando la vida me cruzo con una persona impulsora de los derechos de la mujer su empoderamiento a través de grupos de soporte y ayuda...esta persona es Marisol una persona de trabajo duro y continuo como persona y como líder de grupos latinoamericanos acá en Europa, y que a la fecha se extiende a muchos otros lugares como mismo Latinoamérica y en muy recientes fechas hasta Corea del Sur.

Como mencione desde 2015 hemos transitado por diferentes grupos y comunidades participando activamente pero siempre lideradas por Marisol, hasta llegar a esta fundación "Family Emotional Wellbeing Project" que integra a cientos de mujeres y familias, proporcionando diferentes actividades, seminarios, clases y otros eventos con el fin de ayudar

MONTE BLANCO ESTÉ PASEO FUE PARA MI UNO DE LOS MEJORES PORQUE AQUÍ PUDE SUPERAR MI MIEDO A LAS ALTURAS. ME ENCANTA...

Me siento muy agradecida con la organización Family Emotional Wellbeing Project porque me ha ayudado mental y emocionalmente, a integrarse con otras mujeres y disfrutar de grandes momentos. Ellas hoy son mis hermanas de vida.

Yo invito a más mujeres a pertenecer a la organización, porque allí tenemos diferentes actividades que te harán sentir libres como una mariposa, y empoderarte cada día más para sentirnos más fuertes y poder enfrentar los tropiezos de la vida.



Por: Marly Bedoya

Espero que esté bien. Pero en realidad es lo que me ha motivado ver qué personas con más edad que yo siguen en su perseverancia por ejemplo con aprender el inglés. Y es entonces que me sigue motivando a que yo también puedo hacerlo.

Por: Jahayra Moran.



Mi experiencia en Sentires Sonoros: Por aproximadamente 7 meses fui parte del equipo de Sentires Sonoros, un programa de radio comunal con el fin de informar a la comunidad latina residente en Europa y Reino Unido propiamente. No obstante, otro propósito fundamental es empoderar y brindar herramientas fáciles y útiles para todas las mujeres oyentes, ya que como proyecto adyacente con la organización de visibilizar de la violencia de género y de sus prevenciones es muy importante. Como una mujer migrante participar en el proyecto antes mencionado fue muy sumamente enriquecedor a nivel personal y profesional ya que amplió mi visión como comunidad latina en un país como Inglaterra, me permitió conocer muchas nacionalidades y sus perspectivas en tanto a sus realidades laborales y sociales. Además de ampliar mis conocimientos en temas desconocidos para mí como las realidades en Ecuador y la perspectiva académica de las noticias falsas o (fake news). En conclusión, fueron meses de enriquecimiento laboral y personal ya que permitió abrir mi perspectiva a realidades diferentes y darme la oportunidad de explorar ambientes laborales totalmente nuevos como ser la conductora y locutora del programa.

Por: Maria Jose Peña.





Family Emotional wellbeing Project, es una organización con principio de humildad siempre. Y respeto con apoyo, con amor siempre hacia el prójimo. Animando a la persona a seguir perseverando por muy difícil que sea el momento con éxito. siempre. gratitud Marisol por tener siempre el amor hacia el prójimo. Con todo su corazón. el valor más valioso de su tiempo .

Un fuerte abrazo siempre. La organización tendrá éxito siempre.

Por: Ana Lucia Duque Garcia.

Quiero agradecer a todas las personas que conforman Family Emotional Wellbeing Project, nos hacen sentir apoyadas, nos ayudan mucho con sus diferentes charlas participativas con diferentes temas que nos ayudan en nuestro día a día como mujer y como madre, tengo un hijo que pronto cumplirá 18 y una niña de 2 años y medio, su educación es diferente, con estas charlas voy aprendiendo para de una u otra manera no cometer los mismos errores de antes, en estos grupos me siento en confianza, una vez más gracias por vuestro tiempo dedicado a esta gran labor.



Por: Ligia Perez.



Me siento muy agradecida con FEWP, por toda su generosidad recibida en estos años. Los últimos dos fueron los peores, afrontando la pandemia. Recibí compañía, apoyo emocional e instrucción. Gracias Marisol, por nuestros encuentros sobre bienestar emocional, por nuestras clases de inglés, con nuestro fantástico profesor Jack. Todo esto me ha permitido conocer nuevas culturas, nuevas personas, valorizando nuestros orígenes.

Realizando las diferentes actividades o encuentros, me he sentido siempre bien acogida, y menos sola. Gracias infinitas.

Por: Celeste Cardenas.



Por: Liliam Ruiz Ricardo.

La Organización FEWP me salió al encuentro en momentos que tanto necesitábamos del apoyo emocional y de compañía, aunque antes del comienzo de la pandemia ya estaba en contacto con las amigas que conforman esta Organización, pero fue en esa época cuando de forma virtual la presencia de sus miembros me llenaron de mucha fuerza e incitaron a promover y fortalecer nuevas actividades para hacer de la larga cuarentena un período de encuentros interesantes.

Para mí ha resultado un gran aprendizaje porque hemos estado envueltos en temas muy instructivos, por ejemplo para mí la radio desde pequeña fue y seguirá siendo el medio de comunicación por excelencia, y he tenido la ocasión de participar y escuchar programas de Sentires Sonoros que han sido un regalo muy estimado.

Por mediación de los grupos de WhatsApp hemos desarrollado encuentros de distinta índoles, algunos nos han enseñado la Tradición Oral de algunos países hermanos.

Distintos especialistas nos han brindado enseñanzas en temas como el Covid19, las vacunas, sus efectos y la necesidad de mantener las medidas para evitar el contagio etc.

Distintos talleres de salud mental y de otros temas me han enriquecido y acercado mucho más a la comunidad.

Múltiples son las actividades que hemos desarrollado, obras de teatro, lectura y análisis de libros, sesiones de poesía, celebración de cumpleaños y en este aspecto fue para mí una gran emoción el que en ocasión de mis 90 años la Organización conjuntamente con el Grupo del Jardín, organizaron un almuerzo y en el mismo de manos de nuestra Directora Marisol Urbano, recibí un Certificado de Reconocimiento, es un regalo que me acompañará siempre. Incontables momentos de grata alegría podría seguir contando.

Pienso que es muy importante seguir y fortalecer el trabajo de Salud Mental sobre todo con las mujeres que somos las más afectadas en todo sentido.

También es necesario que se conozca más por la comunidad los objetivos y logros de esta organización y atraer a un mayor número del sexo masculino para que se incorporen a las distintas actividades y como voluntarios.

Deseo dar especiales gracias a Marisol Urbano por el multifacético trabajo que realiza, siempre con la sonrisa alentadora.

He vivido durante 8 años en Londres y quiero manifestar que Family Emotional Wellbeing Project me ha beneficiado en una variedad de Cursos de Inglés, el Book Club, Curso de Fonética Inglesa, Aparte también el Curso de apoyo emocional, y el de Salud y Bienestar como es el curso de Zumba. Charlas de ayuda para erradicar la violencia de género y el empoderamiento de las Mujeres. Y toda la facilidad de contactos con Centros de ayuda tanto Laboral y Social.

Realmente estoy muy agradecida con esta organización por toda la ayuda recibida. Y felicitar a su Representante Marisol Urbano y a todos sus colaboradores para que continúen con este Excelente Proyecto.

Muchas gracias y siempre Adelante!!!

Por: Sandra Espinosa.

Family Wellbeing Project me ayudó cuando recién llegué a vivir a Reino Unido. Justamente en el segundo lockdown conocí este proyecto maravilloso y estoy muy agradecida ya que pude participar de algunos talleres y del grupo de clases en inglés, esto me ayudó mucho a mejorar mi aprendizaje en inglés, conocí a nuevas amigas ahí y compartimos experiencias. Así mismo a través de este proyecto pude encontrar ayuda psicológica en un momento en que mi salud mental lo requirió. Gracias a Marisol por el excelente trabajo que realiza para llevar a cabo diferentes talleres para mujeres en el ámbito de salud mental.

Por: Paola Hidalgo.

Uno de los regalos más grandes que puedes tener en la vida son tus hijos.



Hola buenas tardes para mi Family Emotional Wellbeing, ha sido de gran ayuda, porqué con sus consejos de cómo guiar a los niños y sus pautas. Se me ha hecho la convivencia en familia más fácil. Muchas gracias.

Por: Aura Lagart.

Soy de Argentina, de profesión médica Internista y Ocupacional. Actualmente retirada.
Hace tres años que residimos en Londres.
Al llegar al país, no contaba con amigos, lo que resultaba difícil para mí integración. Sumado a esto, no contaba con un nivel aceptable del idioma.
Pasado unos meses, conocí a una joven (ahora amiga) que me contactó con Marisol Urbano, quien cariñosamente, me incluyó en la Organización: Family Emotional, Wellbeing Project.
En mi experiencia, fue y es muy importante compartir con otras personas nuestras inquietudes, ya que tenemos necesidades similares.
Siempre hemos recibido contención, pero también un espacio que nos hizo sentir autosuficientes.
Durante la pandemia, asistí a charlas y clases, que fueron un gran sostén emocional, y al mismo momento, aprovechamos el tiempo, para mantener activos nuestros cerebros.
Por ejemplo, estoy presente en las clases Inglés, y durante el último año, de Arteterapia.
Me siento muy afortunada de formar parte de este grupo tan solidario.



Por: Mirta Lucía Pulerá.



Por: Mayka Ortega.

Ser parte de FEWP y colaborar con la organización como voluntaria está siendo una experiencia muy gratificante. A través de la organización, las personas consiguen un desarrollo personal, social y cultural. Los distintos grupos proporcionan un ambiente cercano donde todos tienen la oportunidad de abrirse emocionalmente, compartir sus experiencias y hacer preguntas; algo que es esencial para mejorar la salud emocional de las personas.

A través de los talleres he podido comprobar desde un primer plano la necesidad de apoyo emocional que hay hoy en día y cómo las personas se benefician de participar en los grupos que FEWP ofrece.

Me siento muy afortunada de ser parte del equipo y compartir experiencias enriquecedoras tanto con los usuarios como con el equipo y opinó que todo el mundo debe trabajar en su salud mental y emocional para llevar una una vida placentera.

La organización me ha ayudado a resolver algunos problemas de ansiedad que he tenido y a conocer otras personas cuando hubo el taller de navidad y a desarrollar nuevas habilidades. Gracias por su project de Family Emotional Wellbeing Project.

Espero que en el futuro haya muchos más proyectos y ayudar más personas vulnerables que sufren sin saber como expresar lo que sienten.

Por: Victoria Lamaure.



Conozco a Family Emotional Wellbeing Project desde sus inicios. Fuí parte de su propuesta, estudio, creación y de sus primeros pasos.

Mi participación voluntaria formó parte de una decisión colectiva de un grupo de mujeres latinoamericanas, quienes decidimos dar un aporte y brindar un servicio de apoyo a nuestra querida comunidad después de conocer sus problemas y angustias que la aquejan.

Particularmente FEWP despertó en mí todas aquellas habilidades aprendidas durante muchos años de mi vida y que se encontraban dormidas y olvidadas por mucho tiempo a consecuencia de mi situación de inmigrante.

La satisfacción de concluir su creación y legalidad para poder hacer efectivo su desarrollo fue muy instructivo y vigoroso para entender aún más a esta sociedad donde me encuentro viviendo algunos años.

El tema de ayuda a la salud emocional, de la que se ocupa FEWP, ha sido y sigue siendo el punto de partida para la asistencia en el desarrollo de todo inmigrante latinoamericano, más aún si ésta ayuda está dirigida al punto de origen de donde venimos y crecimos, y también donde se encuentra y desarrolla más de una generación, es decir: la familia.

Actualmente sólo tengo una participación pasiva en FEWP, debido a mis múltiples quehaceres personales, pero estoy siempre atenta a su crecimiento y desarrollo como son las actividades y talleres presenciales y en línea que viene desarrollando esta organización y las cuales recomiendo a cabalidad.



Por: Silvia Zavala.



El haber participado en el grupo de inglés Book Club de los domingos por la mañana, ha sido una experiencia enriquecedora en varios aspectos.

Durante un encuentro con el grupo No Somos Invisibles, coordinado por Marisol Urbano, quien también está a cargo de la organización Family Emotional Wellbeing Project, mencioné que me gustaría escribir libros en un inglés básico para que lo pudieran entender las personas que están aprendiendo esta lengua. Con mucho entusiasmo Marisol me ofreció en esa ocasión, que escribiera cuentos en inglés para que la comunidad latinoamericana pudiera practicar dicha lengua, leyéndolos y comentándolos.

Para mí fue una gran satisfacción poder asistir voluntariamente a esta actividad, ya que disfruto mucho de la escritura creativa y de poder ayudar a quienes lo necesiten. A su vez esta actividad ha servido para ayudarme a mi misma, ya que aumentó mi autoestima y confianza en mí misma, debido a que durante el tiempo que duró mi colaboración, he podido disciplinarme y enfocarme en algo de provecho y que a su vez me daba placer hacer.

Me gusta mucho comunicarme en inglés y no me daba cuenta de que, debido a mi entusiasmo, el nivel de mis escritos era bastante elevado para la mayoría de los alumnos. También los temas a tratar, a veces desencadenan controversias, pero Marisol siempre me ha dado el apoyo necesario para seguir participando. Esto me sirvió de experiencia, ya que muchas veces me ha costado recibir críticas en contra de lo que hago o digo.

Hecho de menos el Book Club, ya que sin esa actividad no he podido motivarme a seguir escribiendo.

Espero en un futuro cercano, poder asistir nuevamente al grupo de FEWP, ya que hay mucha gente hispanohablante en Londres que requiere ayuda en su idioma y yo soy bilingüe.

Soy de la idea de que la felicidad radica en hacer feliz a los demás. Se recibe en el mismo momento en que la otra persona te regala una sonrisa.

Por: María Rosa Ortega Stempelatto.



Por: Dina Donoso.

Me gustaría partir de la premisa que cada ser humano es individual y como tal no hay una fórmula mágica que nos haga cambiar o ver las cosas diferentes de la noche a la mañana. Sin embargo, sí que desde una visión adulta podemos dejar creencias y patrones infantiles que nos han condicionado o marcado nuestra forma de actuar y de pensar. Aunque la teoría es más fácil que la práctica, comprobamos que desde la experimentación y del ejemplo de muchas mujeres nos daremos cuenta que sí se puede.

De ahí agradecer la labor de Family Emotional Wellbeing Project, donde nos da herramientas para empoderarnos como ser humano a nivel personal, profesional, académico, familiar y sin descuidar la parte lúdica.

En lo particular, la familia de FEWP, me ha ayudado a gestionar mis emociones y conductas durante la pandemia. En cuanto a lo académico he aprovechado la oportunidad que nos ofrece las clases de inglés para ir evolucionando y enfocarme para optar a un mejor puesto de trabajo.

Así que GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

Ser parte del Family Emotional Well-being project me ayuda a conectarme con mujeres de la comunidad Latinoamericana y de otras comunidades en Londres. Me permite expresarme, compartir, aprender y ampliar mis conocimientos sobre temas educativos, culturales, sociales, etc. Disfruto mucho los “encuentros de mujeres, palabras que abren caminos” y siempre es un placer conocer a ponentes en su materia. Las sesiones participativas son verdaderamente enriquecedoras!

Estoy muy agradecida a Marisol Urbano y a Liliam Ruiz por invitarme a ser parte de este proyecto tan valioso y necesario para la comunidad y el bienestar de todos.



Por: Jessica Luong.

El plan integral de FEWP que ofrecen para el bienestar y mejora de la salud mental y a la vez emocional, nos brinda ayuda y apoyo incondicional de calidad, aparte de una escucha activa, esencial para las personas vulnerables de cualquier edad especialmente del adulto mayor.

La solidaridad es el punto fuerte de FEWP, el brindar ese empujón con el empoderamiento que muchas necesitamos es la llave y/o clave para tomar fuerzas y ser conscientes de las alternativas que existen para lograrlo, haciendo uso de diversas herramientas como: talleres, cursos, charlas, conversaciones y actividades diversas, todo con la finalidad de hacernos fuertes, valorarnos, fortalecer nuestra autoestima y mirar el futuro con optimismo, valentía y trazar nos metas a corto y largo plazo. Sea de forma presencial o virtual como ocurrió en la pandemia, gracias FEWP y Marisol por estar allí para nosotras, por permitirnos estar acompañadas, aprender, relacionarnos, socializar y ¿porque no? "Open mind"= mente abierta a muchas posibilidades de vida!

Vuestro apoyo e interés culmina cuando nos sintamos fuertes y con ganas de crecer a pesar de nuestra edad y persistamos en seguir subiendo escalones en nuestra vida!

El valor que le doy a FEWP como Organización sobrepasa la escala superior, por ello la recomiendo a todas las mujeres y pido participen de las actividades mensuales programadas por la organización liderada por Marisol y apoyada por voluntarios profesionales, de una valía de inigualable solidaridad!



Por: Perla Camargo.

Un saludo cariñoso y lleno de agradecimientos para los directivos de Family Wellbeing Project. Por permitirme formar parte de sus voluntarios en la ayuda a la Salud mental, es una gran labor con doble resultado positivo, a la vez que ayudan a las personas que están pasando por momentos de confusión y cualquier otra dolencia emocional, los voluntarios somos recibidos y apoyados con amor y confianza, nos ayuda a empoderar y a seguir creciendo a través de los talleres, cursos y charlas que continuamente están ofreciendo.

Es para mi un honor ser parte de esta organización en pro de los hispano hablantes, que no conoce fronteras ni nacionalidades. Desde mi corazón gracias por el respeto y el cariño..



Por: Martha Nubia Beltran Guerrero.

Mi reconocimiento y Admiración a los que integran Family Emotional Wellbeing Project por todo el trabajo realizado durante este tiempo, me encuentro en Ecuador, personalmente me he enriquecido con sus charlas, talleres y conferencias magistrales, que tienen como misión trabajar en el bienestar general de la mujer, asistir a este tipo de eventos ha permitido que mi vida se nutra con nuevas experiencias, pues he conocido a mujeres excepcionales que con su gran labor, contribuyen a construir un mundo mejor.

La Visión con la que trabaja Family Emotional Wellbeing Project y su perspectiva de Globalización permite que se despliegue varias aristas de ayuda a la comunidad de migrantes, ayuda que ha llegado incluso a Ecuador, he podido constatar con mucha alegría como nuestros hermanos migrantes llevan tan presente en su corazón a nuestro querido País... y es grato saber que tenemos ese sentido de hermandad que se activa con más fuerza al estar en tierras ajenas... de allí se desprende que nuestras raíces son tan fuertes que Ecuador sigue vivo en el corazón de cada migrante y que no importa la distancia ni el tiempo por lo que la nostalgia por la patria linda, siempre estará presente.

Estas vivencias únicas en las que he podido actuar a través de la inclusión de mi panel de lucha como es la Mediación y poder compartir mis experiencias, inclusive formando a nuevas Mediadoras que son las nuevas embajadoras de la Cultura de Paz, me llevan a desearles el mejor de los éxitos y a comprometerme a seguir aportando con un granito de arena.

Gracias. Family Emotional Wellbeing Project.



Por: Lourdes Urbano.



Por: Margot Ramirez.

Siempre cuando tenemos la suerte de encontrar a alguien que no solo ve por su persona, sino por todo el conjunto de personas en especial de las mujeres, somos afortunadas. Mi experiencia en este grupo de mujeres ha sido especial desde el primer día. Aquí pude conocer a mujeres valiosas con las que pudimos realizar algunos sueños que teníamos en común. El viajar con amigas y participar de miles de aventuras juntas ha sido una de las más gratas experiencias de mi vida. El participar como integrante y colaboradora en este gran proyecto es para mí una realización personal, el apoyo emocional que tenemos entre todas las integrantes nos ha hecho crecer y renovarse como mujeres empoderadas y emprendedoras para poder cambiar nuestra mentalidad. Gracias Family Emotional Wellbeing por todo lo que hace por todo el grupo humano extranjero que vivimos en esta ciudad.



Por: Jeanette Rojas (Phaxsi Coca).

Hablar acerca de "Family Emotional Wellbeing Project" y los beneficios de apoyo, solidaridad, información y mucho más dirigidos a la comunidad latinoamericana en Londres, es remontarnos en el tiempo y conocer a la gestora de esta gran y esencial entidad de apoyo social.

Debo mencionar que me siento privilegiada de conocer a la líder de este proyecto, Marisol, una mujer con tantas cualidades no sólo como trabajadora social o mujer emprendedora, si no resaltar a un ser con tanta sensibilidad que sabe dar tiempo a la familia como madre, hija y responsable de su hogar y también dar el apoyo constante a la comunidad latinoamericana, una minoría desconocida aún en Londres. Y por qué hablo de Marisol? ya que el proyecto es el reflejo de esta maravillosa mujer que dedica su vida a la ayuda comunitaria. Admiro toda esa entrega que es parte de su vida.

Sigo siendo testigo de que "Family Emotional Wellbeing Project" desde el impacto del Covid -19, hasta hoy continúa con una serie de actividades para ayudar al bienestar ante todo emocional, psicológico, informativo, cultural, solidario, charlas etc.

He sido parte de algunos eventos culturales que organiza el proyecto, donde siempre he recibido el cariño, el apoyo y reconocimiento tan importante para un artista.

Desearía que este proyecto reciba los fondos financieros, para que se siga desarrollando más proyectos de apoyo, ayuda y solidaridad ante todo para las mujeres y de igual forma una líder que es Marisol, pueda dedicarse a solo este proyecto como forma de vida sin necesidad de trabajar en otros rubros.

Reconociendo esta labor solidaria del proyecto y Marisol, desearía que haya más Marisoles para tener un mundo mejor.



Por: Adan Saleh.

Soy voluntaria en FEWP lo que me ha ayudado a ganar experiencia en trabajo social y empresarial, expandir mi conocimiento en cultura latina y conciencia de salud mental dentro de la comunidad latinoamericana. He ayudado hablando en áreas públicas a una audiencia inglesa para que el mensaje se difunda dentro de cualquier comunidad. Estamos buscando construir una ayuda profesional en inglés. Como mujer joven, creo que el bienestar dentro de ti mismo ayuda con tu autoestima y en la sociedad actual tenemos redes sociales en las que podemos arrastrarnos fácilmente si no cumplimos con los estándares de belleza. Esta generación tiene niñas más jóvenes que no se sienten seguras a una edad muy temprana y la apariencia no debería importar, por lo que debemos velar por el bienestar de nuestra próxima generación.

FEWP es una plataforma donde se puede encontrar diferentes tipos de talleres como creativos también charlas informativas de prevención, sensibilización en salud mental. Trabajando como voluntaria responsable de la logística y apoyo en comunicación de intérprete del inglés al español, me ha dado chance a conocer mujeres muy empoderadas y valientes que como una mujer joven me inspira ha sentirme orgullosa de contar con este apoyo, de haber estos modelos a seguir para admirar. Cada una tiene su propia fortaleza y resistencia como mujeres solidarias, se refleja entre estos espacios enriquecedores para mi propio liderazgo. También estoy muy agradecida de tener a mi madre Marisol Urbano, ella ha sido la que me ha dado la visión de ser como yo soy mujer visionaria, enseñarme que tengo mi propia voz y que debería usarla siempre en especialmente el día internacional de la mujer. En mi opinión la salud mental es muy importante como humano ya que tendrías que aceptarte y amarte mentalmente porque así puedes ser la mejor versión de ti mismo y si eres feliz dentro de ti mismo puedes reflejar esa energía hacia los demás.



Por: Leire Cárdenas.



Por: Rubi Eymi Aguirre Oropeza.

Hola soy Rubi y esta es mi experiencia como voluntaria de Family Emotional Wellbeing Project.

Primeramente gracias a Dios y a Marisol (Directora FEWP) quienes me dieron la oportunidad de experimentar mis capacidades e intereses personales, como es trabajar en diseño. Desde hace más de un año, trabajé en la publicidad de la entidad, especialmente haciendo los carteles para la organización y se promocionan en las redes sociales, Facebook, Instagram, etc.

Mi experiencia y su paciencia conmigo me ayudaron a desarrollarme y desarrollar más mis habilidades, lo que más me impactó es que están dispuestos a apoyarme cuando más lo necesite. Como ejemplo, cuando necesité una referencia para el ingreso a la Universidad que había solicitado. Ella se tomó el tiempo para esperar y escribir un buen referente para que me pudiera ser asertiva a mi favor a la Universidad de mi selección. MUCHISIMAS GRACIAS.



"Cuando expandimos nuestra consciencia, abrimos una gran puerta de sabiduría que nos conecta con nuestra esencia y con nuestro proposito"

Viviana Moncayo Ovalle



Por: Elizabeth Salazar.

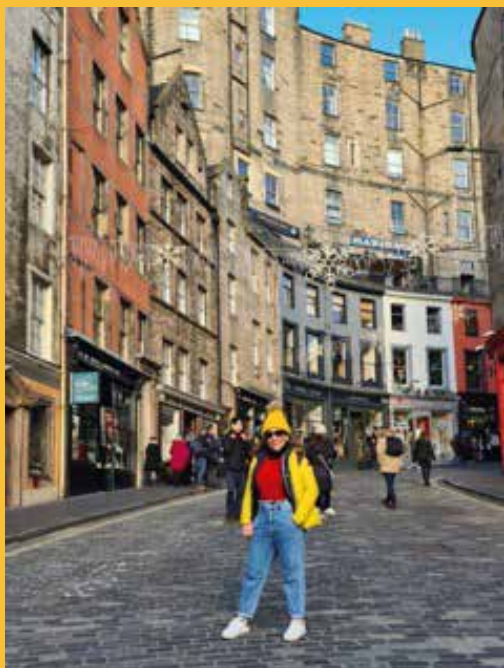
Formar parte de Family Emotional Wellbeing Project me inspira y también me ayuda a recuperar mi identidad latina, que por mucho tiempo estuvo apagada, escondida, silenciada.

Ahora me toca retribuir a FEWP su apoyo con mi trabajo artístico y espero poder inspirar a otras mujeres a que encuentren en el arte su salvación. Que sea el arte con su poder sanador el que nos ayude a crear otras realidades.

Hola, soy ecuatoriana residente en Roma-Italia desde el 2003. La vida del inmigrante conlleva muchos sacrificios ya sean emocionales, económicos y sobre todo sociales. Conocer el proyecto Family Emotional Wellbeing Project me ha brindado solidaridad y hermandad a través de los diferentes eventos de los cuales puede ser beneficiada. En tiempos de la pandemia este fabuloso grupo de hermanas migrantes han hecho un excelente trabajo para crear espacios virtuales con temáticas que nos han ayudado a sobrellevar de mejor manera la crisis que todo el mundo estaba atravesando. En manera personal asistir a los conversatorios a través de zoom me ha ayudado a no sentirme sola en los peores momentos de mi vida. La distancia ya no es un impedimento para establecer amistades y encuentros para compartir y sentirnos cercanas todas. Recomiendo absolutamente a Family Emotional Wellbeing Project ya que su labor social ha roto fronteras. Deseo aprovechar la ocasión para agradecer a todas las personas que son parte de este excelente proyecto e incentivarlos a que continúen en esta hermosa labor. Gracias por compartir sus conocimientos y tiempo a la comunidad migrante en el Reino Unido y alrededor del mundo.



Por: Alexandra Guamán.



Por: Mónica Lozano.

Buenas tardes Marisol perdona no haber contestado tu mensaje antes. Me gusta mucho Family Emotional wellbeing project porque me ayudado en mi crecimiento personal con temas de interés, conocimiento e información valiosa y orientación que desconocía o no tenía muy claro y gracias a ello he podido "reaprender"; me siento muy agradecida de poder tener este espacio.



Por: Alexandra Uretra.

Mi incondicional aporte y participación como voluntaria en Family Emotional Wellbeing Project C.I.C comienza con la invitación a dar alegría y motivar a la comunidad migrante no solo en Londres, sino también en el resto de Europa y Ecuador.

En tiempos de tan inestables como fue la Pandemia me ayudo a nivel profesional y personal a descubrir mis fortalezas como instructora en Zumba y Body Attack Core, ha sido un reto personal mantener al grupo de personas por 2 años via Zoom cada semana y despertar en cada una de ellas el interés por el deporte como medio de sanación emocional. He compartido momentos especiales y he conocido por segunda ocasión en mi destino de migrante la hermandad de las mujeres. Mi grupo ha generado grandes cambios en sus vidas y en las mía, me siento muy afortunada de disfrutarlo. Esperamos a futuro poder tener un espacio idóneo para fortalecer aún más esta doctrina de la cual me siento muy orgullosa y agradecida.

En nuestro ejercicio matutino de los sábados nos apoyamos, solidarizamos y generamos cambios sociales reales sin miedo, ni banderas. Disfrutando de nuestro cuerpo y tiempo, pero siempre acompañadas.

Amate y ama la vida.



Por: Jenny Aguirre .

Agradecida con Family Emotional wellbeing Project por el gran aporte brindado, ha sido muy valioso y beneficioso tanto para mi como para todos los miembros que conformaron el grupo de Arteterapia, el mismo que de manera voluntaria tuve el orgullo y el gusto de liderar, gracias por su apoyo, comprensión, solidaridad e integración, por darme la oportunidad y abrirme las puertas desde hace más de un año, el mismo que estuvo lleno de mucho aprendizaje, autoconocimiento, expresión emocional y desarrollo personal.

Puedo decir que descubrí mi mejor versión, a una nueva persona con más capacidad y nuevas habilidades como la de ser líder, confieso que con miedo al comienzo y muchos errores que me han ayudado a reafirmar mi misión en esta vida, a ser maestra, algo que realmente me encanta hacer, el poder compartir y transmitir mis conocimientos de una forma divertida, clara y asertiva, pero al mismo tiempo con empatía emocional. Vivir esta experiencia me hace sentir una mujer de alto valor, empoderada, resiliente, valiente, capaz, etc y merecedora de todo respeto, aprecio y cariño de parte de esas grandes mujeres ejemplares y luchadoras que tomaron la determinación de reencontrarse a sí mismas, reconstruirse sanando sus heridas trabajando sus emociones, conocer mejor y sobretodo aprendieron a amarse y valorarse mejor manera a través de la Arteterapia.

Por otro lado considero que FEWP trabaja de una manera comprometida, enfocada en el crecimiento y desarrollo evolutivo tanto a nivel personal como grupal, al servicio de la comunidad latina aportando su ayuda integral, social y familiar. FEWP es una organización sin fines de lucro con visión de orientación del desarrollo en mejora de nuestra comunidad, los animo a que sigamos unidos y fuertes aportando lo mejor de nosotros para que Family Emotional wellbeing Project siga adelante con su misión.

Yo quiero agradecer a la organización Family Emotional Wellbeing Project y al Grupo de Arte Terapia, en especial a Zaira Granda por ser la guía del grupo y por compartir con nosotros sus conocimientos, experiencias y habilidades.

El participar e integrarse al grupo me ayudó a conocer nuevas personas, a compartir experiencias y a apoyarnos unas a otras. Hubo una sincronización hermosa, un ambiente en el que nos sentíamos abiertas para expresarnos lo que nos ha pasado y estábamos pasando, fueron reuniones de mucha ayuda.

Lo mejor fue que era ese tiempo para nosotras para descubrir nuestras emociones, habilidades y a la vez practicar. Lo que Zaira por ejemplo nos decía: “Chicas hagan lo que les gusta”, así por ejemplo descubrí que para mí el escribir era mi medio de relajamiento.

A veces las charlas no eran solo de una hora eran saludables en todo sentido.

Una vez más gracias y que sigan adelante, cuenten conmigo.



Por: Zaira Granda.