



## MEMÒRIA D'ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ EXIL

2020



### “No te rindas” de Mario Benedetti

No te rindas, aún estás a tiempo  
De alcanzar y comenzar de nuevo,  
Acepta tus sombras,  
Enterrar tus miedos,  
Liberar el lastre,  
Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,  
Continuar el viaje,  
Perseguir tus sueños,  
Destruir el tiempo,  
Correr los escombros,  
Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se esconda,  
Y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma  
Aún hay vida en tus sueños.  
(...)





Tot sovint recordem el valor de les experiències de les persones que atenem, provinents de tants i tants països, ja siguin herois o heroïnes o tot senzillament persones que fugen de la guerra i la violència d'arreu. Sempre mencionem que són persones a les que les tragèdies humanes els han condicionat l'existència i el devenir, i en molts casos els han permès ser persones resilents, solidàries i pròximes a un futur millor. Tot plegat, comprenent que la recuperació del trauma és un desig compartit però una realitat particular, a la què volem contribuir com a centre i com equip humà.

El que mai havíem viscut, vinguem d'on vinguem, és una pandèmia com la produïda per el COVID19. Aquesta memòria d'activitats no pot descuidar el fet de posar en valor i de manera central el patiment i les morts d'aquest malaguanyat 2020. Cap de nosaltres havia viscut una situació similar, ni la incertesa, ni la invisibilitat del mal, ni l'abast del què passa i passarà, ni els dubtes sobre com cuidar i com cuidar-nos en la nostra més immediata quotidianitat. La novetat principal és que no podem buscar la llum en les experiències de les tantes víctimes que atenem, ja que ni tan sols elles havien viscut una cosa així. Ni en la més salvatge de les guerres. El que sí ens ha ajudat és veure a moltes d'aquestes persones com conviven amb la incertesa d'una manera molt més flexible, tot transmetent que, malgat el dolor, d'aquesta també en sortirem reforçats. Com a centre sanitari amb vocació social no volem descuidar de subratllar que durant aquest darrer any, altre cop les persones ateses han estat el pilar del nostre centre, que hem estat a prop de les persones que ho necessitaven, i entre tots i totes hem aconseguit que d'aquesta experiència en resulti un nou aprenentatge comú.



## Presentació

L'**Associació EXIL** és una entitat nascuda l'any 1976 a Brussel·les i l'any 2001 a Barcelona. Està centrada en l'atenció terapèutica mèdica-psico-social a persones traumatitzades per diferents tipus de violacions dels Drets Humans. Les persones beneficiàries de l'Associació EXIL es reparteixen en tres grans col·lectius:

- Persones exiliades víctimes de contextos de guerra, persecució, empresonament, violència i tortura.
- Nens i nenes víctimes de maltractaments i violència masclista.
- Dones víctimes de violència masclista.

El nostre programa s'inspira en les últimes aportacions científiques lliurades per les investigacions en el camp de les ciències relacionals, la psicotraumatologia infantil i adulta, el paradigma del vincle, la perspectiva sistèmica, així com dels resultats de les investigacions sobre resiliència. Els pilars del nostre model són:

- La promoció dels Bons Tractes.
- El suport i la promoció de la resiliència.
- El valor terapèutic de la solidaritat.
- La perspectiva de gènere.
- L'autocura dels professionals



## Presentació

El model terapèutic del nostre centre és integral, sistèmic i aplicat a través de pràctiques en xarxes socials.

- **Integral** perquè es consideren els diferents aspectes afectats pels traumes, cos, ment i relacions afectives i socials. Per això s'ofereix atenció mèdica, psicològica i social, a part d'altres disciplines terapèutiques.

- **Sistèmic** perquè, d'una banda, considerem que el sofriment i els trastorns que presenten les persones, lluny de ser l'expressió d'una malaltia, són la conseqüència de l'impacte de factors traumatològics sobre l'individu i la seva família, com ara la violència, les mancances de tot tipus, agressions sexuals, tortura, exili, etc. D'altra banda, les nostres intervencions estan dirigides a les persones afectades com també a contribuir a reparar el dany sofert pels seus sistemes de pertinença: la família, teixits socials comunitaris, teixits culturals.
- **Aplicat a través de pràctiques de xarxes**, és a dir, totes les intervencions consideren i respecten els recursos personals, familiars, culturals i socials de les persones afectades, potenciant-los amb els instruments dels professionals. Un altre aspecte del treball en xarxa és el fet de participar i facilitar l'associació del conjunt de professionals i institucions que ofereixen suport a aquestes persones, d'una manera coherent i coordinada. Entre d'altres, per oferir-los l'oportunitat reparadora de sentir-se acollits, reconeguts com a afectats per una injustícia i recolzats en els esforços per superar els seus traumes i sofriments.



## Presentació

La iniciativa va néixer del **Dr. Jorge Barudy** i va comptar, des de la seva fundació, amb el suport acadèmic de la Universitat Catòlica de Lovania, en la persona del Professor Franz Baro. Catedràtic de psiquiatria, consultor de l'Organització Mundial de la Salut de les Nacions Unides, el Professor Baro és investigador del camp de la salut mental. A Barcelona l'equip de professionals de l'Associació EXIL va començar les seves activitats l'any 2001 oferint un programa de reparació mèdic-psico-social per a persones exiliades i immigrades i les seves famílies víctimes de violacions dels Drets Humans i de tortura. El centre va ampliar ràpidament el seu àmbit de treball, gràcies a l'aportació de professionals i voluntaris, oferint un programa terapèutic integral per a nenes, nens i adolescents, víctimes de maltractaments greus en l'àmbit familiar i /o institucional. experiència avalen el nostre treball que ha estat reconegut i honrat amb diversos premis.

**Més de 40 anys de premis i reconeixements han donat continuïtat al projecte.**

- PREMI HERMAN HOUTMAN
- PREMI NACIONAL D'INFÀNCIA DE CATALUNYA
- Menció especial del II PREMI 25 DE NOVEMBRE "Dia Internacional contra la violència vers les dones"
- Finalista del I PREMI CONSELL MUNICIPAL IMMIGRACIÓ DE BARCELONA
- PREMI DEL PÚBLIC, DEL XXI PREMI 8 DE MARÇ: MARIA AURÈLIA CAPMANY
- XIII Premi Paco Candel per el Projecte INTEGRRA (2013-2016) (Premi compartit amb la CCAR)



## Eixos de treball

**Atenció terapèutica integral individual i grupal:** les sessions individuals venen precedides d'una tasca de divulgació, treball de xarxa i d'avaluació i es donen de manera setmanal o quinzenal. Els grups es conformen per temes i col·lectius de manera periòdica i poden versar sobre temes com l'abús sexual, la violència masclista, la tortura, les habilitats marentals, etc.

**Activitats de sensibilització:** tenen per objectiu fomentar la detecció precoç, el coneixement de les reaccions psicossomàtiques de les víctimes, la defensa dels drets humans, els avenços en les neurociències, etc.

**Formació i activitats d'assessorament i avaluacions externes:** en aquest àmbit ens centrem en donar suport a diferents projectes, associacions o serveis que, per la sintonia amb el col·lectiu o amb la nostra perspectiva de treball, ens demanen contribuir amb la nostra experiència.

**Investigació-acció destinada a avaluar les metodologies terapèutiques.** Aquest és el pal de paller de la intervenció, de la millora continuada i de la divulgació del propi centre.



El nostre equip està format per professionals de diferents disciplines

### L'equip del Centre EXIL està compost per:

- Psicòlogues (adults i infància)
- Psiquiatres.
- Treballador i educadora social
- Terapeutes corporals (DMT) i Art teràpia
- Animadora sociocultural
- Intèprets
- Personal en pràctiques
- Persones voluntàries

### Les àrees de treball són:

- Intervenció i investigació
- Gestió i acollida
- Direcció i coordinació



## Les persones beneficiàries de l'any 2020 han estat repartides en 5 grans programes

- Programa de reparació mèdic-psico-social per a víctimes de violacions dels drets humans i tortura.
- Programa terapèutic integral per a dones immigrants víctimes de violència masclista.
- Programa d'intervenció en situacions de crisi en casos de dones assassinades o greument ferides víctimes de violència de gènere (atenció a la víctima, als familiars, i coordinació amb els equips d'intervenció).
- Programa terapèutic-educatiu de suport a la marentalitat per a dones víctimes de violència de gènere.
- Programa terapèutic-educatiu especialitzat per a nens i nenes víctimes de maltractaments i abusos sexuals.

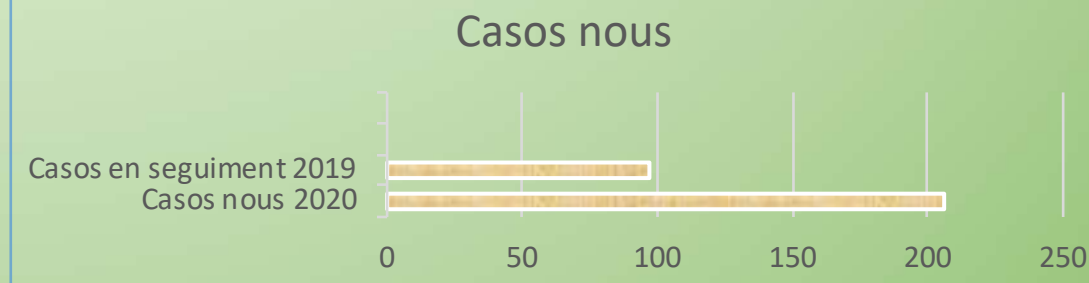
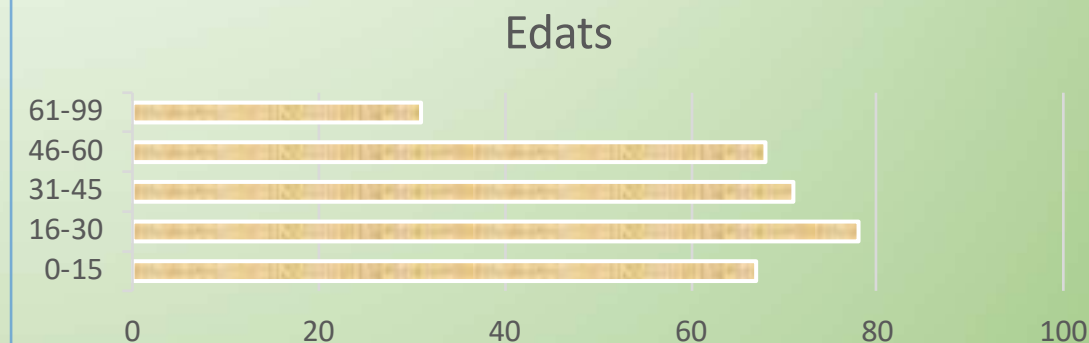
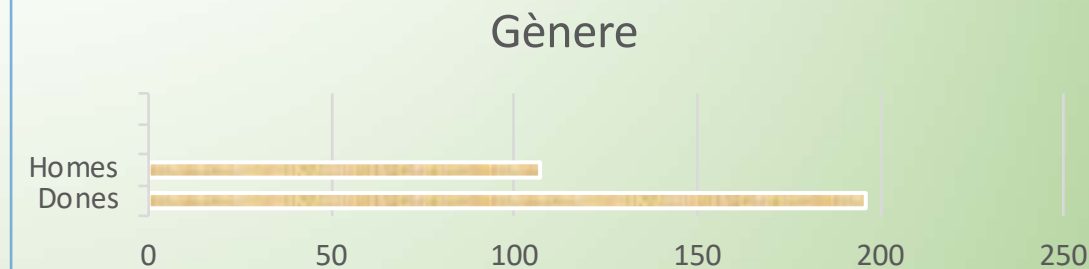
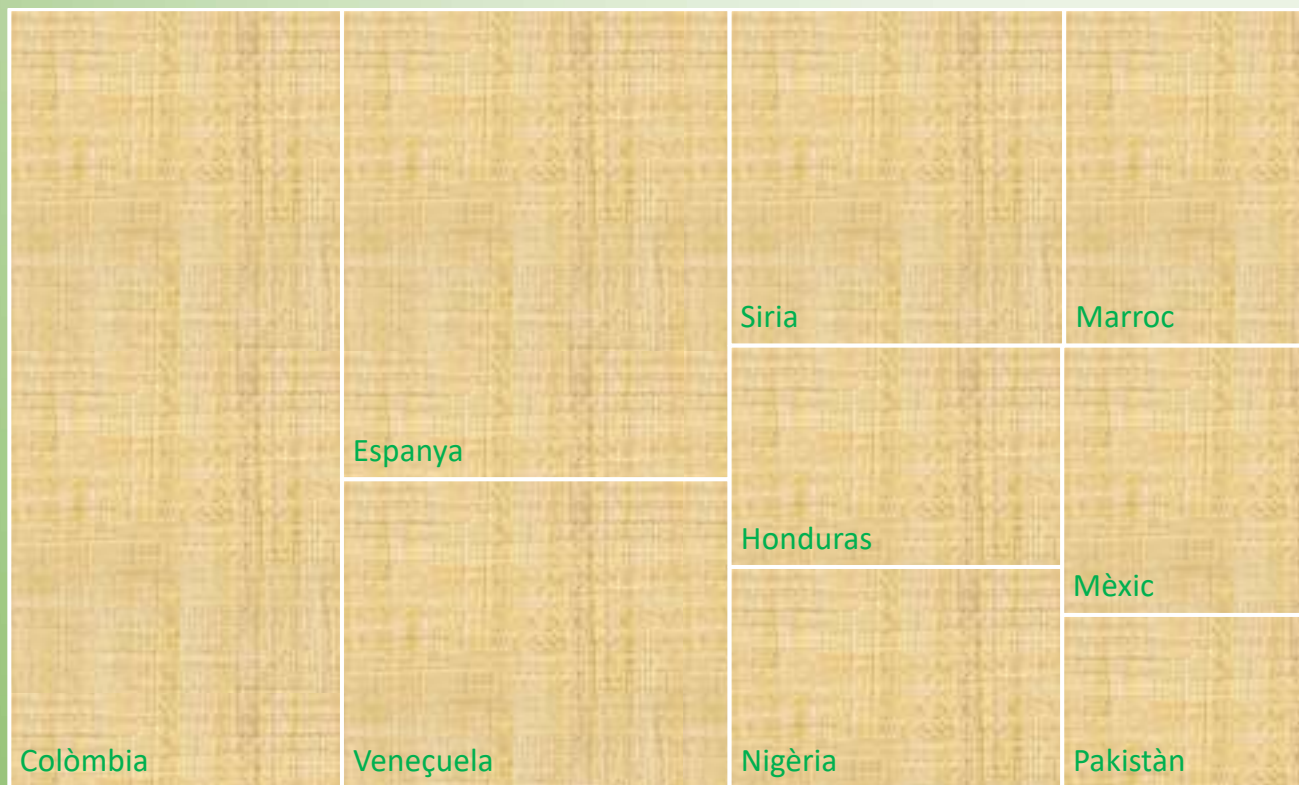
Aquest any 2020 hem atès un nombre similar de persones però volem subratllar que **hem hagut de dedicar-nos també a persones que ja havíem donat d'alta**, donada la situació d'angoixa i preocupació que va generar el COVID 19 i el confinament i la bona vinculació que tenien amb les i les terapeutes del Centre EXIL.





L'any 2020 hem atès a 303 persones que han resultat beneficiàries d'una atenció interdisciplinària. L'augment de demanda de seguiment i contenció de casos anteriors ha condicionat la xifra.

Procedències principals:  
hem atès a persones de 36 països diferents





## Programa de reparació mèdic-psico-social per a víctimes de violacions dels drets humans i de tortura

L'atenció a les víctimes de tortura i els seus familiars han estat a l'origen del nostre centre. El programa té un aval de més de 40 anys d'història i està dirigit a reparar les seqüeles de la tortura i altres greus violacions dels drets humans. La nostra perspectiva de treball parteix del treball interdisciplinari i està dirigit a ens, nenes, homes i dones de molts diferents països, sol·licitants d'asil, persones immigrades víctimes de violència, defensors i defensores de D.D.H.H, com també persones nascudes aquí que han patit violència fruit d'esdeveniments traumàtics o el context socio-polític actual. Considerem persones beneficiàries també els familiars i els professionals que participen de les formacions, assessories, supervisions i treball de xarxa. Enguany hem implementat per segon any un programa específic per a persones d'origen colombià i marroquí afectades, a més, per violència masclista. Fa 2 anys que estem reforçant l'atenció a persones provinents de Colòmbia i el Marroc de manera específica.

### Activitats del programa.

- Sessions terapèutiques individuals (psicòlogues, psiquiatra, art-teràpia, teràpia corporal)
- Atenció social i laboral
- Grups terapèutics educatius per a dones, homes, nens i nenes
- Activitats lúdiques socio-culturals
- Activitats comunitàries i de sensibilització
- Activitats de coordinació i gestió
- Activitats de desenvolupament i divulgació de bones pràctiques



Atenció terapèutica  
integral individual i  
grupala



## Programa terapèutic per a dones víctimes de violència masclista que inclou una intervenció terapèutica integral per als seus fills i filles

En aquest àmbit atenem a tot tipus de dona, nen o nena que hagi estat afectada per la violència masclista, si bé mantenim subprogrames específics per a dones i els seus fills i filles migrades, i per altra banda, nenes, adolescents i joves. Es tracta d'un programa especialitzat amb aquests **objectius**: A) Aconseguir l'elaboració del dany causat per la violència viscuda, B) Augmentar les capacitats de les dones per a fer front les seves dificultats. C) Crear i enfortir xarxes socials. D) "Reinventar" una nova vida i reinventar-se després de les experiències traumàtiques viscudes. E) Aconseguir la coexistència de la identitat d'origen amb la identitat del país d'acollida, fent possible experimentar menys aïllament i facilitar l'adaptació i la integració crítica a la nova societat. F) Tallar el cercle de violència. G) Revisar els estils de relació de parella. H) Prevenir la cronicitat de les seqüeles de la violència.

Volem subratllar, per la novetat del projecte, el que hem dedicat des de 2019 a nenes, joves i adolescents víctimes d'abús sexual que ha permès implementar grups terapèutics ad hoc, sessions individuals adaptades a l'especificitat dels casos i generar noves xarxes relacionals molt profitoses.

### Activitats del programa.

- Sessions terapèutiques individuals (psicòlogues, psiquiatra, art-teràpia, teràpia corporal)
- Atenció social i laboral
- Grups terapèutics educatius per a dones, nens i nenes.
- Activitats lúdiques sòcio-culturals
- Activitats comunitàries i de sensibilització
- Activitats de coordinació i gestió
- Activitats de desenvolupament i divulgació de bones pràctiques

Atenció terapèutica  
integral individual i  
grup al



## Programa d'intervenció en crisi i de resposta al trauma en cas d'incidents crítics en àmbits de violència masclista

Enguany hem portat a terme aquest projecte els primers mesos de l'any, doncs aquesta ha estat assumit per una altra organització. Després de 16 anys portant-lo a la pràctica amb dedicació i professionalitat creiem que ha estat un altre dels grans pilars de la nostra trajectòria, malgrat les dificultats i duresa que suposa un projecte d'aquesta índole. La intervenció ha consistit en una assistència psicològica immediata d'una duració limitada. Els professionals es desplacen fins el lloc de l'incident en el termini de temps més breu possible, donat que aquest factor, com el de proximitat, és determinant en aquestes situacions. L'objectiu és mobilitzar els recursos naturals de les persones afectades per influir positivament en el funcionament psicològic durant el període de crisi, de dol i de patiment extrem. Està destinat a disminuir el patiment dels fills i filles i d'altres familiars, així com el de les persones professionals que han estat implicades en l'ajut a la víctima.

Està enfocat a facilitar un procés de reparació de conseqüències traumàtiques del que ha succeït. El programa va destinat prioritàriament a les dones víctimes d'episodis greus de violència masclista, així com als seus fills i filles. També s'assisteix a l'entorn familiar de la víctima i als professionals implicats en l'ajut a les persones afectades.

### Activitats del programa.

- Sessions terapèutiques individuals (psicològica, principalment)
- Activitats de formació i assessorament a la xarxa catalana
- Activitats comunitàries de sensibilització
- Activitats de coordinació i gestió
- Activitats de desenvolupament i divulgació de bones pràctiques

Atenció terapèutica  
integral individual i  
grupal



## Programa de suport a la “marentalitat” per a les dones víctimes de violència masclista i els seus fills i filles

Les activitats grupals d'aquest projecte, enguany, s'han adaptat a la nova “normalitat”. Si bé el primer grup doble (mares i fills/es de manera paral·lela) es va poder pràcticament resoldre els primers tres mesos de l'any, el segon s'ha hagut de fer amb noves mesures de protecció, amb sessions menys nombroses, preferentment a l'aire lliure i amb una durada més breu. El primer dels dos es va desenvolupar estrictament segons el programa, és a dir, a través de tallers grupals psicoterapèutics-educatius que complementen l'atenció integral individual que reben les mares, els nens i les nenes. En general els tallers es duen a terme en grups de 8 a 10 persones i consisteixen en 10 sessions grupals (una per setmana) on es realitzen activitats estructurades segons **els objectius** del procés d'intervenció. Aquests són:

- Reflexió i presa de consciència sobre la influència de les pròpies històries infantils i familiars a les relacions actuals amb els seus fills/es.
- Enfortiment de les capacitats marentals com la capacitat empàtica i la capacitat d'establir un vincle segur amb els seus fills/es.
- Promoció de models de criança sans i desenvolupament de les habilitats maternes necessàries per a satisfer les necessitats dels seus fills/es.

### Activitats del programa.

- Grups educatius terapèutics amb els nens i nenes i les mares
- Sessions d'avaluació setmanal amb els companys i companyes de l'equip)
- Sessions d'avaluació mensual amb el nen/a i el tutor/a o referent.
- Contacte telefònic amb el referent o tutor/a setmanal.
- Reunions de xarxa amb els professionals externs implicats.
- Activitats lúdiques sòcio-culturals
- Activitats de coordinació i gestió
- Activitats de desenvolupament i divulgació de bones pràctiques

Atenció terapèutica  
integral individual i  
grupals



## Programa terapèutic-educatiu especialitzat per a nens i nenes víctimes de maltractaments i abusos sexuals

Aquest programa és un dels que ha patit més els condicionants del covid19, ja que la falta de presencialitat durant uns mesos de l'any ha fet que l'atenció es centrés en els casos ja en funcionament o a través de l'atenció de l'entorn pròxim dels nens i nenes, si aquests no permetien l'atenció telemàtica. Ofereix atenció específica a nens i nenes víctimes de violència intrafamiliar, beneficiaris, en la seva majoria, d'una mesura de protecció caracteritzada per un acolliment residencial o familiar. Tots presenten les dificultats pròpies de nens víctimes de violència; en la seva majoria, negligència afectiva important en els seus primers anys de vida. Com a conseqüència, presenten trastorns de l'afecte, indicadors importants de traumatisme així com trastorns de l'aprenentatge. En complement al suport psicològic, alguns d'aquests nens reben suport farmacològic quan el requereixen.

Els **objectius** del programa són: A) Oferir recursos terapèutics especialitzats i continus a un grup determinat de nens i nenes víctimes de violència intra i extrafamiliar beneficiaris, en la seva majoria, d'una mesura de protecció caracteritzada per un acolliment residencial o familiar. B) Facilitar dinàmiques en xarxa amb els professionals que s'ocupen d'ajudar aquests nens i nenes. C) Avaluar i transmetre les experiències realitzades i la seva metodologia per estudiar la seva aplicabilitat en diferents contextos on la violència sigui l'eix.

### Activitats del programa.

- Sessions individuals setmanals
- Sessions d'avaluació setmanal amb els companys i companyes de l'equip
- Sessions d'avaluació mensual amb el nen/a i el tutor/a o referent.
- Contacte telefònic amb el referent o tutor/a setmanal.
- Reunions de xarxa amb els professionals externs implicats.
- Activitats lúdiques sòcio-culturals, activitats de coordinació i gestió
- Activitats de desenvolupament i divulgació de bones pràctiques

Atenció terapèutica  
integral individual i  
grup



## Altres formes d'intervenció transversals a tots els programes

- **Sessions individuals i grupals de DMT. La Dansa Moviment Teràpia –DMT-** treballa a través del desenvolupament de l'**autoconsciència integral**, és a dir cos-ment. Les persones que emprenen un procés terapèutic d'aquest tipus prenen contacte amb elles mateixes, amb les seves necessitats corporals que responen a una necessitat psíquica i viceversa. A través del moviment s'obre un procés creatiu on la persona descobreix i crea noves formes de comunicació que no tenen a veure amb el fet verbal, sinó més aviat amb una afinació del fet sensorial. En prendre contacte amb el cos, la persona no només aprèn a escoltar-se i a reconèixer les seves necessitats, sinó que a reconèixer-se a ella mateixa i a treballar la integritat del seu ésser d'una manera positiva i constructiva.
- **Sessions individuals i grupals d'arteràpia.** La possibilitat d'expressar-se a través de diferents materials artístics genera una nova via de comunicació amb un mateix acollint gradualment el que va sorgint. La arteràpia tracta d'acompanyar a la persona cap al retrobament amb les seves capacitats per sostenir-se a si mateix. El treball s'articula en base a dos eixos: d'una banda l'elaboració amb els materials artístics i per l'altre, el treball amb la transferència i la creació de un nou vincle entre el professional i la beneficiària. La arteràpia, a més, ha ofert un espai per a la investigació i per descobrir-se a través dels processos creadors.
- **Sortides grupals sòcio-culturals.** El col·lectiu de persones nouvingudes es troben amb necessitats comunes al país d'acollida com són el coneixement de l'entorn, coneixement de l'idioma, els tràmits administratius i laborals, la xarxa social i cultural, etc. És així com entenem la intervenció interdisciplinària al sí del propi centre i la importància capdalt al factor grupal, la xarxa relacional i el coneixement de l'entorn, peces angulars d'aquets projecte. Tot plegat ens porta a buscar espais lúdics que fomentin la trobada, el descobriment de la nova cultura i l'ajuda mútua.
- **Jornades terapèutiques per a víctimes.** Les jornades d'aquest tipus tenen per objecte reunir en un mateix espai a persones afectades per la violència en diferents fases de recuperació i professionals del Centre EXIL. Es tracta de trobades de caràcter terapèutic amb una voluntat de fomentar la tutoria de resiliència a través del testimoniatge de les víctimes. En aquestes trobades es busca sempre un element cultural comú com pot ser el menjar o la música i s'aprofita per fer sessions de psico-educació, tallers diversos, etc.

Atenció terapèutica  
integral individual i  
grupals



## Activitats de sensibilització i formació



ONG PAICABI

Con motivo del "Día Mundial para la Prevención del Abuso Sexual Infantil" invitamos a la ponencia online gratuita

# Crianza sin violencia

**Primer bloque: Apego y buenos tratos a la infancia.** (45 minutos)

**Segundo bloque: Desafíos éticos entorno a la protección de las niñas y niños.** (45 minutos)

Importado por el **Dr. Jorge Barudy**

Neuropsiquiatra, psicoanalista y terapeuta familiar. Formador reconocido por la EFTA (Asociación Europea de Terapia Familiar).  
 Director de varias Universidades españolas, japonesas e iberoamericanas en cursos de post-graduat en relación con la prevención y el tratamiento de los efectos de la violencia en niños, mujeres, la familia y la comunidad.  
 Director Fundador de EXIL en Bélgica y Director y Presidente del Centro EXIL en Zaragoza, España. Co-director de trabajo de formación e investigación-acción sobre las consecuencias de la violencia y la promoción de la resiliencia (IRSI) en Barcelona.  
 Autor de numerosos artículos y libros sobre el tema del maltrato infantil, los buenos tratos, competencia parental y resiliencia.

**19 de noviembre de 2020**  
 09:00 am México / 12:00 pm Chile / 16:00 pm España.  
 Cupo limitado. Dirigido al público en general.  
 Inscripción: <https://forms.gle/MBVqzCHPPVASKHA>  
 Tel: +34 933 857 600 | Email: [exil@pangea.org](mailto:exil@pangea.org) | Web: [www.guardianes.org.mx](http://www.guardianes.org.mx)



### TALLERES PSICOEDUCATIVOS

**1ª Sesión: Género, género e interseccionalidad**  
 Exploramos las opciones y privilegios que nos ofrecen y su relación con el sistema de género.

**2ª Sesión: Masculinidad**  
 Características de modelo de masculinidad predominantemente y sus interacciones con otras masculinidades.

**3ª Sesión: Relaciones afectivas y sexualidad**  
 Diferencias de género de relaciones afectivas y sus papeles en la sexualidad en una relación.

**CRUCE DE CULTURAS, ESTRECHANDO LAZOS AFECTIVOSEXUALES**

¿Cómo fomentar unas relaciones afectivo-sexuales más satisfactorias?

**ATFRM**  
 Asociación de Terapeutas Familiares de la Región de Murcia

Inscripciones en [www.atfrm.org](http://www.atfrm.org)

**Maryorie Dantagnan**  
 Co-directora y docente de IFIV Barcelona  
 Pedagoga, psicóloga y psicoterapeuta infantil.

**7 noviembre 2020**  
 Plataforma ZOOM

**8 horas en Sábado**  
 mañana de 9:30 a 13:30  
 tarde de 16:00 a 20:00

**Apego, Trauma y Resiliencia: una aproximación comprensiva desde la Traumaterapia Sistémica Infanto-Juvenil**

Este modelo de intervención es el producto de 15 años de investigación teórica y empírica (investigación-acción), de 30 años de experiencia clínica y sustentado por los últimos adelantos científicos provenientes de diversos campos de conocimiento: la neurociencia, la psicología, la psiquiatría, la socio-psicología y la antropología, entre otros.

La creença ferma en el treball de divulgació i formació té un gran objectiu: fomentar la detecció precoç i el treball integratiu. Tot plegat afavoreix la reparació del trauma i la prevenció de la transmissió transgeneracional. El Centre EXIL porta 20 anys a Barcelona oferint assistència mèdica, psicològica i social, així com altres teràpies complementàries, a persones que han patit violacions dels drets humans, violència masclista i tortura. La idea de xarxa que sosté a les víctimes és, alhora, una metàfora d'una malla teixida per professionals i persones afectades que fan de teixidors i teixidores amb una idea compartida. Així, l'enfocament ha de ser també compartit per cobrir tots els espais possibles i no permetre que es generin forats pels quals pugui fallar la intervenció comuna. Seguint la metàfora, la capacitació tracta d'enfortir aquesta malla amb un mètode de treball comú fruit de l'experiència i la proximitat.

Activitats de sensibilització





## Agraïments



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de la Presidència**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies**



**Ajuntament  
de Barcelona**



**Obra Social**  
Fundació "la Caixa"



**Diputació  
Barcelona**



**Pacto de Estado**  
contra la violencia de género



**NACIONES UNIDAS**





## Apèndix d'imatges



(...)

Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo  
Porque lo has querido y porque te quiero  
Porque existe el vino y el amor, es cierto.  
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.

Abrir las puertas,  
Quitar los cerrojos,  
Abandonar las murallas que te protegieron,  
Vivir la vida y aceptar el reto,  
Recuperar la risa,  
Ensayar un canto,  
Bajar la guardia y extender las manos  
Desplegar las alas  
E intentar de nuevo,  
Celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma,  
Aún hay vida en tus sueños

Porque cada día es un comienzo nuevo,  
Porque esta es la hora y el mejor momento.  
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

Mario Benedetti