



# espacio tranquilo

sir[a]

# una red de soporte para las supervivientes de malos tratos y tortura

Queremos construir un espacio de apoyo entre las personas supervivientes y la comunidad, y vamos a levantarlo desde la escucha, el respeto y la empatía. Nuestro objetivo es contribuir a la mejora del bienestar psicológico y emocional de aquellas personas que han experimentado el trauma, y queremos hacerlo a través del trabajo colaborativo.

Este espacio está dirigido tanto a personas sobrevivientes de experiencias traumáticas, como a la comunidad de acogida. Buscamos consolidar un espacio inclusivo y solidario en donde ambos grupos puedan interactuar y beneficiarse mutuamente, promoviendo la cohesión social y el bienestar emocional en conjunto.



# apoyo mutuo entre las participantes

■ Se promoverá la escucha activa y la empatía entre los participantes. Todos serán alentados a expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias de manera abierta, mientras que los demás escucharán con atención y comprensión.

■ Se garantizará la confidencialidad de las discusiones y la privacidad de los participantes. Esto permitirá que todos se sientan cómodos compartiendo sus experiencias de manera segura.

■ Se proporcionarán recursos adicionales, como materiales informativos y la opción de acceso a terapia individual para aquellos que lo requieran.





# ¿de dónde surge esta iniciativa?

Este proyecto nace para abordar algunas de las necesidades y desafíos que enfrentan las personas sobrevivientes de experiencias traumáticas, tales como la necesidad de apoyo emocional o la lucha contra el estigma y el aislamiento. Apostamos por un trabajo grupal con la comunidad de acogida, como vía para contribuir a la mejora del bienestar psicológico.

“Espacio Tranquilo” surge de nuestro compromiso por contribuir al bienestar psicológico y emocional de las personas supervivientes.



# el porqué de un espacio tranquilo

Todos los migrantes que ingresamos a España a través de Ceuta heredamos esta palabra de nuestros predecesores: migrantes que llegaron antes a estas tierras. "Tranquilo" se convirtió en un espacio donde nos congregábamos, donde compartíamos nuestros sentimientos sin la mirada constante de los **vigilantes** de seguridad que operan ininterrumpidamente en los CETI. Supongo que eligieron el nombre "Tranquilo" debido a la calma que emanaba, siendo el único lugar que nos permitía ser auténticos, donde podíamos hablar en nuestras lenguas maternas, cantar y bailar, saborear los platos típicos de nuestras tierras y compartir nuestras alegrías y penas en comunidad. "Tranquilo" es la **primera palabra** que un migrante aprende al cruzar la frontera.

Recuerdo que, en mi caso, cada vez que decía "Bozaa" (un grito de esperanza, de victoria, de haberlo logrado), la seguridad respondía con un calmado "tranquilo, tranquilo". En un momento en el que medios de comunicación y algunos partidos políticos nos retratan como invasores o personas violentas, veo más necesario que nunca recuperar ese "espacio tranquilo".

El objetivo es fomentar la cohesión entre las personas, tanto las que llegaron de fuera como las de aquí, y promover el bienestar emocional en conjunto. Este espacio es un recordatorio de que, más allá de nuestras **circunstancias** y orígenes, todos somos seres humanos que anhelamos un lugar donde podamos ser **auténticos**, donde la empatía y la comprensión mutua puedan florecer, y donde la esperanza siempre pueda encontrar su voz.

MAHAMADOU SIMAKHA · FACILITADOR COMUNITARIO

# un proyecto del

Centro

Sira

Sir[a] es un Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura, dedicado a ofrecer apoyo terapéutico, jurídico y psicosocial. Desde su fundación, la entidad ha atendido y acompañado a más de 850 personas afectadas directa o indirectamente por vulneraciones de Derechos Humanos.

Como centro, esta organización apoya los procesos de justicia y reparación de víctimas de violencia, y acompaña sus procesos de rehabilitación a partir de una atención terapéutica integral. Sir[a] atiende a personas que han sufrido abusos durante la expresión de movimientos sociales y manifestaciones; acompaña a personas en movimiento que han sufrido episodios de tortura durante su viaje migratorio; o denuncia y acompaña casos relacionados con abuso policial en el interior de las cárceles del Estado, entre otros. En todos estos escenarios, la organización se encarga tanto de la documentación y realización de pruebas forenses con las que apoyar las denuncias de las víctimas, como de brindar la atención clínica necesaria para su rehabilitación psicológica y psiquiátrica. Desde su fundación en el año 2011, la organización ha elaborado más de 300 informes periciales como instrumentos de defensa y denuncia, hasta erigirse como un grupo de profesionales de referencia a nivel internacional.

**Contacta  
con  
nosotras**

MAHAMADOU SIMAKHA  
FACILITADOR COMUNITARIO

632235217  
mahamadou.simakha@psicosocial.net  
psicosocial.net/sira

sir[a]

Centro de  
Atención a  
Víctimas de Malos  
Tratos y Tortura