



Cómo jugar el juego "Viajemos juntos"

Objetivo:

El objetivo de "Viajemos juntos" es fomentar actitudes positivas, mejorar los vínculos comunitarios y generar confianza entre las mujeres migrantes a través de la narración de historias, el intercambio de habilidades y desafíos cooperativos.

Componentes:

1. **Juego de mesa:** Un mapa colorido que representa diferentes etapas de un viaje, con varios caminos que conducen a un espacio central de "Inicio".
2. **Piezas del jugador:** Cada jugador tiene una pieza única que lo representa.
3. **Tarjetas:**
 - **Tarjetas de historia:** Indicaciones para compartir historias y experiencias personales.
 - **Tarjetas de habilidad:** Desafíos que animan a los jugadores a compartir o demostrar habilidades.
 - **Tarjetas comunitarias:** Tareas cooperativas que requieren trabajo en equipo.
 - **Tarjetas de aliento:** Afirmaciones positivas y citas motivacionales.
4. **Dado:** Mover piezas por el tablero.

Configuración:

- Cada jugador elige una pieza y la coloca en la posición "Inicio".
- Baraja las diferentes barajas de cartas y colócalas boca abajo en sus respectivos espacios del tablero.

Reglas y jugabilidad:

1. Comenzando el juego:

- Los jugadores se turnan para tirar los dados y mover sus piezas en consecuencia.
- Dependiendo del espacio en el que caen, roban una carta del mazo correspondiente (Historia, Habilidad, Comunidad, Ánimo).

2. Tarjetas

Descripción de las tarjetas

Hay cuatro categorías de cartas: cartas de historia, cartas de habilidad, cartas de comunidad y cartas de estímulo. El diseño garantiza que cada tarjeta sea fácilmente identificable por el color de su categoría, manteniendo al mismo tiempo una apariencia uniforme y profesional en todos los tipos de tarjetas.

Diseño general:

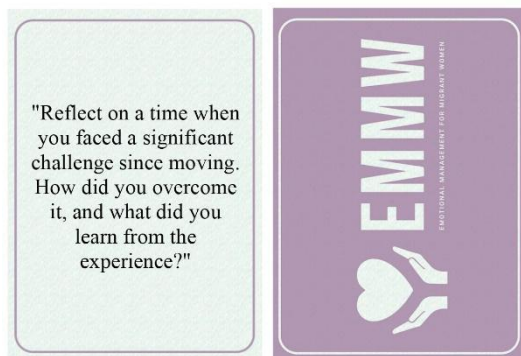
- **Dos lados:** Cada tarjeta tiene un anverso y un reverso.
 - **Lado delantero:** Presenta solo el logo y el color específico de la categoría.
 - **Lado trasero:** Incluye el aviso o mensaje, rodeado por un cuadrado del color específico de la categoría.
- **Colores de categoría:**
 - **Tarjetas de historia:** Lavanda
 - **Tarjetas de habilidad:** Azul oscuro
 - **Tarjetas comunitarias:** Púrpura
 - **Tarjetas de aliento:** Verde oliva

Este enfoque de diseño garantiza claridad y atractivo visual, lo que facilita a los jugadores reconocer el tipo de carta de un vistazo mientras mantiene una apariencia coherente en todo el juego.

Tarjetas de historia:

Los jugadores roban una tarjeta de historia y comparten una experiencia personal relacionada con el mensaje.

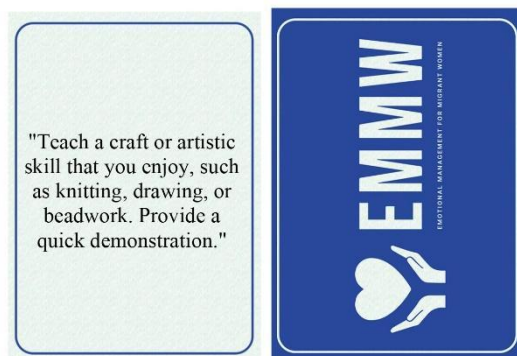
Ejemplo:



Tarjetas de habilidad:

Los jugadores roban una carta de habilidad y demuestran una habilidad o se la enseñan a otros.

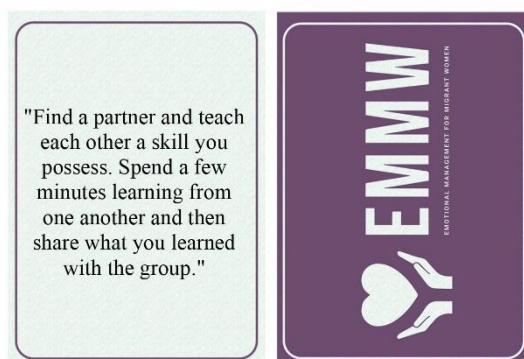
Ejemplo:



Tarjetas comunitarias:

Los jugadores roban una carta comunitaria y completan una tarea cooperativa con otro jugador.

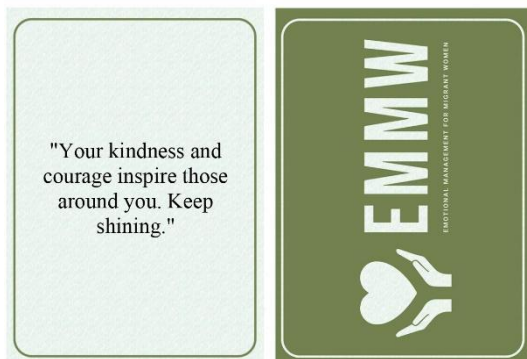
Ejemplo:



Tarjetas de aliento:

Los jugadores roban una tarjeta de aliento, leen la afirmación positiva en voz alta y la guardan.

Ejemplo:



3. Espacios Especiales:

Espacio de reflexión: Aterriza aquí y tómate un momento para reflexionar sobre algo de lo que estés orgulloso.	
Espacio de soporte: Aterriza aquí y da o recibe apoyo de otro jugador.	

4. Ganar el juego:

- El juego termina cuando todos los jugadores llegan al espacio "Inicio".
- Los jugadores comparten sus Tarjetas de Ánimo acumuladas y reflexionan sobre el viaje.
- La atención se centra en el viaje y las experiencias compartidas más que en una victoria competitiva.

Personalización y Adaptación:

- **Sensibilidad cultural:** Asegúrese de que las indicaciones y tareas sean culturalmente sensibles e incluyan diversos orígenes.
- **Opciones de lenguaje:** Proporcione tarjetas en varios idiomas para adaptarse a diferentes jugadores.

- **Aporte de la comunidad:** Involucrar a las mujeres inmigrantes en el proceso de diseño para garantizar que el juego resuene con sus experiencias y necesidades.

Beneficios:

- **Empoderamiento:** Los jugadores generan confianza al compartir sus historias y habilidades.
- **Construcción comunitaria:** Fomenta el vínculo y el apoyo mutuo entre los jugadores.
- **Refuerzo positivo:** Las afirmaciones positivas frecuentes ayudan a aumentar la autoestima.

"Describe un momento en el que te sentiste orgulloso de ti mismo después de mudarte a un nuevo país. ¿Qué lograste y cómo te hizo sentir?"

"Comparte una historia sobre una persona que te ayudó cuando llegaste. ¿Qué hizo y cómo te impactó su amabilidad?"

"Cuéntanos acerca de una tradición cultural de tu país de origen que continúas practicando. ¿Por qué es importante para ti y cómo la celebras?"

"Reflexiona sobre un momento en el que enfrentaste un desafío importante desde que te mudaste. ¿Cómo lo superaste y qué aprendiste de la experiencia?"

"Describe una experiencia que te hizo sentir parte de tu nueva comunidad. ¿Qué pasó y por qué te hizo sentir incluido?"

"Comparte una historia sobre un recuerdo favorito de tu infancia. ¿Cómo influye este recuerdo en quién eres hoy?"

"Hable sobre una habilidad o talento que trajo consigo de su país de origen. ¿Cómo ha utilizado esta habilidad en su nuevo entorno?"

"Describe un momento en el que sentiste una fuerte conexión con alguien de una cultura diferente. ¿Qué los unió y qué aprendieron el uno del otro?"

"Cuéntanos sobre algún momento en el que compartiste tu cultura con otras personas en tu nuevo país. ¿Cómo fue recibida y cómo te hizo sentir?"

"Reflexiona sobre un
sueño o una meta que
tienes para tu futuro.
¿Cómo influye tu viaje
hasta ahora en este sueño
y qué pasos estás
tomando para lograrlo?"

"Demuestra un baile tradicional de tu país de origen. Enseña algunos pasos al grupo".

"Comparte una receta de un plato que sea especial para ti. Explica los pasos y los ingredientes necesarios".

"Muestre al grupo cómo decir un saludo o una frase común en su idioma nativo. Practíquelo juntos".

"Enseñe un oficio o habilidad artística que le guste, como tejer, dibujar o hacer abalorios. Ofrezca una demostración rápida".

"Describe una habilidad profesional que tengas. ¿Cómo la adquiriste y cómo la utilizas en tu vida diaria o en tu trabajo?"

"Demuestre una técnica de relajación o atención plena que le resulte útil, como la respiración profunda, la meditación o el yoga".

"Comparta consejos para organizar su día o administrar el tiempo de manera efectiva. ¿Qué estrategias utiliza para mantenerse productivo?"

"Muestre al grupo cómo realizar una reparación doméstica sencilla o un proyecto de bricolaje que conozca bien".

"Explica un juego o actividad cultural de tu país de origen. Enseña las reglas y juega una partida rápida con el grupo".

"Describe un pasatiempo
o pasión que tengas.
Explica por qué lo
disfrutas y cómo otros
pueden empezar a
practicarlo".

"Trabaja con otro jugador para crear una historia corta o una obra de teatro basada en un tema que ambos elijan. Actúenla para el grupo".

"Únase a otro jugador y analice un desafío que ambos hayan enfrentado. Comparta sus soluciones y conocimientos con el grupo".

"Como grupo, planifiquen un pequeño evento o actividad que celebre las culturas de todos. Discutan ideas y asigne roles".

"Encuentren un compañero y enséñense mutuamente una habilidad que posean. Dediquen unos minutos a aprender unos de otros y luego compartan lo que aprendieron con el grupo".

"Trabaja con otro jugador para dibujar un mapa de tu viaje desde tu país de origen hasta tu nuevo país. Comparte tus mapas e historias con el grupo".

"En parejas, discutan una tradición o festividad de su país de origen. Compartan cómo lo celebran y qué significa para ustedes, luego presenten sus hallazgos al grupo".

"Como grupo, creen un 'Libro de recetas del mundo' en el que cada uno contribuya con su receta favorita. Discuta los platos y su significado cultural".

"Formen parejas y representen un escenario en el que uno de ustedes es nuevo en el país y el otro es local. Practiquen dar la bienvenida y ofrecer apoyo".

"Con otro jugador, comenta una experiencia positiva que hayas tenido desde que te mudaste. Reflexiona sobre lo que la hizo positiva y compártela con el grupo".

"Como grupo, piensen en formas de apoyar a los nuevos inmigrantes en su comunidad. Creen una lista de ideas prácticas y discutan cómo pueden implementarlas".

"Eres valiente y resistente. Cada paso que das es un testimonio de tu fuerza".

"Tu viaje es único y valioso. Tus experiencias te hacen una persona más rica".

"Cree en tus sueños. Tienes el poder de lograr grandes cosas".

"Tu amabilidad y coraje inspiran a quienes te rodean. Sigue brillando".

"Acepta los desafíos. Cada uno es una oportunidad para crecer y aprender".

"No estás solo. Tu comunidad está aquí para apoyarte y animarte".

"Celebra tus logros, por pequeños que sean. Cada uno es una victoria".

"Aportas fortalezas y perspectivas únicas. El mundo es mejor contigo".

"Recuerda cuidarte a ti mismo. Mereces amabilidad y compasión".

"Tu historia es poderosa.
Compártela con orgullo
y deja que inspire a
otros".



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN

START



EMOTIONAL MA
WE
MIGRANT WO

