



„Familias Fuertes Internacional“

un Projekt de
Mosaik Leipzig e.V.
Peterssteinweg 3
04107 Leipzig

familien-international@mosaik-leipzig.de
<https://mosaik-leipzig.de/>

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



„Familias fuertes internacional“

Herramientas en el
Camino de la migración



Un proyecto del
Mosaik Leipzig e.V.
Peterssteinweg 3
04107 Leipzig

Un hogar no es solo un espacio físico: es la red de vínculos que crean sentido, refugio y dignidad.

Es el mundo que llevamos, y es el mundo el que construimos juntos.



Este cuadernillo nació a partir de las experiencias de madres y padres migrantes, quienes compartieron sus vivencias durante los talleres del proyecto

“Familias Fuertes Internacional”

del Mosaik e.V. 2025.

A lo largo de los encuentros, las y los participantes expresaron:
su dolor y su fuerza,
su pensar y su sentir,
sus experiencias y sus esperanzas.

Este cuadernillo guarda sus huellas, que nos invitan a seguir caminando.

La invitación es entender este cuadernillo como un acompañante para el día a día, una recopilación de temas compartidos en nuestros encuentros.



Índice

Introducción

Módulo 1 Fortalecernos como madres & padres

Módulo 2 Migrar con cuerpo, corazón y alma

Módulo 3 Estrés familiar y necesidades emocionales de infantes

Módulo 4 Familias en transformación

Módulo 5 Sistema educativo en Sajonia

Módulo 6 Estrés migratorio

Módulo 7 Cuando nuestros hijos no se sienten bien

Módulo 8 Autocuidado dentro de la familia

Reflexiones finales

Ideas para familias

índice

ideas para familias

¿Dónde puedo encontrar información?	
	¿Qué información? ¿Dónde puedo encontrarlos?
A nivel nacional	Asesoramiento migratorio para inmigrantes adultos (MBE): información y centros de asesoramiento www.migrationsberatung.org/de/
	Servicios de migración juvenil (JMD): asesoramiento para jóvenes de origen inmigrante (12-27 años) www.jugendmigrationsdienste.de/
	Portal federal de la familia: información sobre prestaciones familiares, asesoramiento www.familienportal.de/
Sajonia	Instituto Federal de Salud Pública – Portal para padres y profesionales «Información sobre salud infantil» www.kindergesundheit-info.de
	Comisionado para los Extranjeros de Sajonia: asesoramiento y contacto con organismos de migración e integración en Sajonia. https://sab.landtag.sachsen.de/beratung-und-kontakte-19086.cshtml
	Centros de asesoramiento educativo y familiar en Sajonia https://www.familie.sachsen.de/ehe-familien-lebensberatung.html
Leipzig	Calendario de eventos y sugerencias de ocio para Sajonia https://sachsen-net.com/veranstaltungen/
	Centro de bienvenida de la ciudad de Leipzig https://www.leipzig.de/leben-in-leipzig/soziales/migration-und-integration/willkommenszentrum/beratungsangebote-und-informationen
	Ofertas y eventos en Leipzig https://afeefa.de/leipzig?l=de

Para anotar o dibujar



*Una forma de sanar es:
dibujar o escribir sobre lo que vives,
lo que sientes,
lo que te da fuerza y
por lo que estás agradecido..*

R e f l e x i o n e s f i n a l e s

R e f l e x i o n e s f i n a l e s

Se hace camino al andar

*Paso a paso, se hace camino al andar,
como madre, padre o cuidador/a
en un nuevo lugar.*



**... migrar es,
dejar huellas
y abrir nuevos caminos.**

En este andar, a veces hay que,
cambiar de rumbo,
detenerse,
respirar profundo
y seguir adelante.

Con valentía.
Con esperanza.

Con personas a nuestro lado.

Este cuadernillo es para tí, que sigues caminando;
que amas, crias y luchas;
La/el que está siempre en movimiento.

Fortalecernos como madres y padres en migración

Siempre tengo la posibilidad de cuidar:
mi familia,
a mi mismo/a
y mi historia.

Llevo mis experiencias, mis dolores,
mis fortalezas, mis pensamientos,
mis sentimientos
y mis esperanzas en mí.

Yo decido, cuándo y con quién comparto estos.

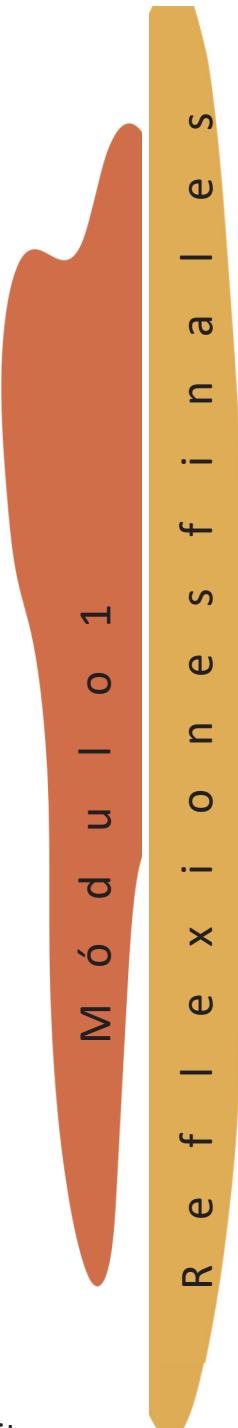
Yo decido también, cuando me callo.

Esto es autocuidado y cuidado para mi familia.

Esto es salud mental.

Esto es respeto: Para mí y también para los demás.

Respeto empieza, donde reconozco mis límites
y cuido los de los demás.



Pensamientos sobre la migración

Hay huellas que se pierden...
y otras que se transforman en caminos.

Migrar es dejar marcas:
en lo que fuimos, en lo que somos, en lo que vendrá.
Pero algunas huellas no desaparecen:
son las que dejamos cuando acompañamos,
cuando escuchamos, cuando cuidamos.

El hogar no es un lugar.
El hogar lo hacen las personas.
Un espacio construido con amor, con abrazos, con silencios
compartidos.

Un hogar donde también cabe el mundo.
Donde mi historia y la tuya se encuentran.

Donde nuestros hijos/as puedan crecer sintiendo:
“Aquí pertenezco.”
“Aquí estoy bien tal como soy.”



Después del invierno llega la primavera,
también en el corazón. (Proverbio ruso)

Reflexiones

¿Qué pequeño ritual puedes hacer solo para tí misma/o?



¿Qué momento bello puedes crear en familia hoy (sin pantallas)?



¿Qué palabras necesitas decirte hoy para tí mismo/a?



A veces olvidamos lo mucho que ya estamos haciendo bien.

Este espacio es para,
recordarlo,
sin juicio,
y con cariño.

Reflexiones

Estoy orgulloso/a de mi hijo/a, porque



Admiro a mi hijo/a por ...



Me sentí un/a buen/a parente/madre/cuidador/a cuando ...



*No se trata de ser perfectos.
Se trata de estar presentes con amor, incluso con „errores“.*



Pequeñas pausas ayudan a encontrar la verdadera calma.



Migrar con cuerpo, corazón y alma

¿Qué sentimos cuando migramos?

Migrar no es solo cambiar de país.

Es cambiar rutinas, idioma, formas de relacionarse, expectativas y hasta la forma de ver el mundo.

Todo eso despierta emociones.

Y cada emoción tiene algo que decirnos:

- **La tristeza** nos recuerda lo valioso de lo que dejamos.
- **El miedo** nos protege cuando todo es nuevo.
- **La rabia** nos muestra lo que no nos hace bien.
- **El agotamiento** nos pide descanso y cuidado.
- **La esperanza** nos da fuerza para seguir buscando.

Las emociones pueden ser desagradables, pero al mismo tiempo pueden ser una señal.

Lo importante es nombrarlas, poder compartirlas y encontrar una forma de cuidarnos a nosotros mismos.



Si tu corazón está en calma, la tormenta exterior también se calma. (proverbio persa)



Pequeñas ideas con gran efecto

- Tómate 10 minutos de descanso
- Tómate un té con un amigo o amiga
- Escucha música
- Respira profundamente antes de responder
- Acepta ayuda, incluso en las cosas pequeñas
- Di: «Hoy no puedo», sin sentirte culpable
- Escribir una frase bonita
- Tomarse un descanso para reír, bailar, llorar... todo vale

-
-
-



Hacer una pausa no significa quedarse quieto, sino escucharse a uno mismo..

**Ser capaz de cuidar de mí mismo:
Cuidarse a uno mismo también es amor**

¿Y yo? ¿Dónde quedo yo en todo esto...?

Cuidar, emigrar, organizarlo todo, estar ahí para los niños...

A menudo nos olvidamos de **nosotros mismos**.

Pero quien se trata bien a sí mismo,
les muestra a los niños:
mi bienestar también es importante.

No se trata de grandes cosas, sino de
pequeños momentos de cuidado.

*Momentos pequeños pueden ser
espacios para respirar y recomenzar.*

Reflexiones

¿Qué sentimientos te acompañan hoy, cuando piensas en la migración?



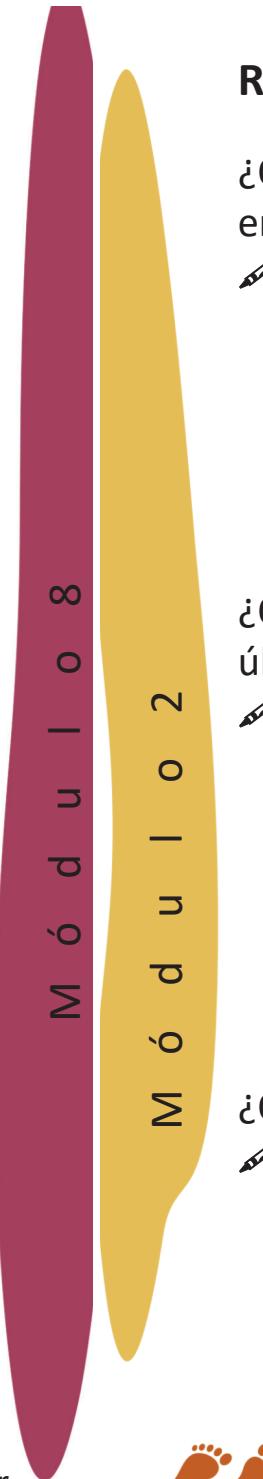
¿Qué emociones aparecieron en tu familia últimamente?



¿Qué haces tú, cuando una emoción te sobrepasa?



Todo esto es mucho. Y es esperable sentirse cansada/o, triste y confundida/o.



Respirar – Sentir – Calmar

¿Cómo podemos regular nuestras emociones?

Cuando sentimos miedo, estrés o tenemos preocupaciones, respiramos muchas veces rápido y olvidamos, respirar bien.

Emociones no necesitan ser controladas.

Las podemos **acompañar**:

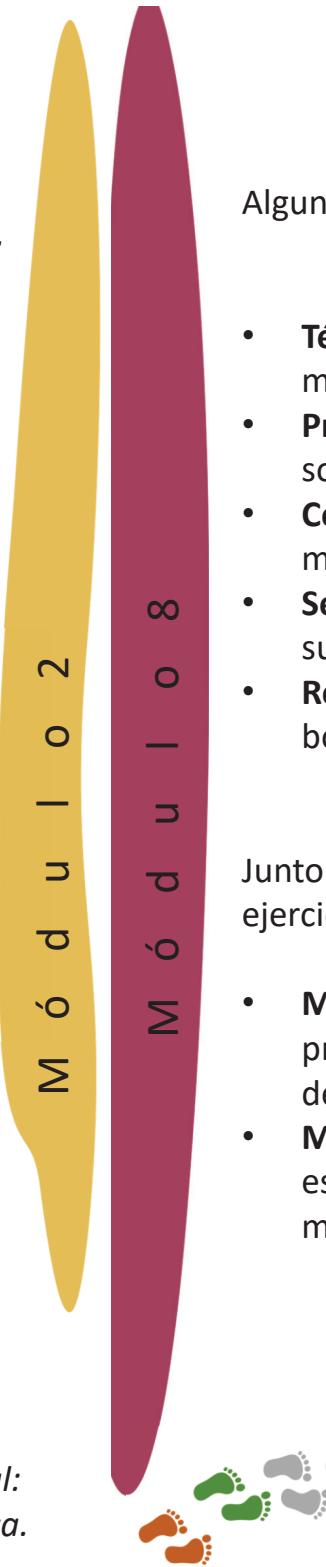
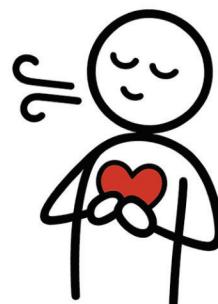
Primero las sentimos,
Luego las reconocemos, sintiéndolas,
Y finalmente aprendemos a calmarnos.

Ante situaciones de **estrés**:

el corazón late rápido,
Tenemos muchas cosas en la mente,
No nos sentimos seguros/as,
Respiramos superficial- y rápidamente
y a veces no nos damos cuenta de esto.

Ejercicios de respiración nos ayudan,
Para volver **calmarnos** :
En cuerpo y mente.

Nuestro cuerpo y emociones hablan,
cuando algo ha sido difícil
y también cuando algo va bien.



*La regulación emocional es un viaje personal:
encuentra tu propia técnica.*

Autocuidado dentro de la familia

Algunos ejercicios que puedes hacer tú o con tu familia:

- **Técnica de golpeteo:** golpear suavemente el pecho o la mano.
- **Presionar la mano:** inhalar, cerrar el puño y presionar, soltar y exhalar profundamente.
- **Contar:** cuenta en silencio hasta 10, en tu idioma materno, en alemán o mezclado.
- **Sentir el suelo:** coloca los pies conscientemente en el suelo y siéntelos.
- **Respirar:** inhalar lentamente por la nariz, exhalar por la boca (con o sin movimiento de brazos).

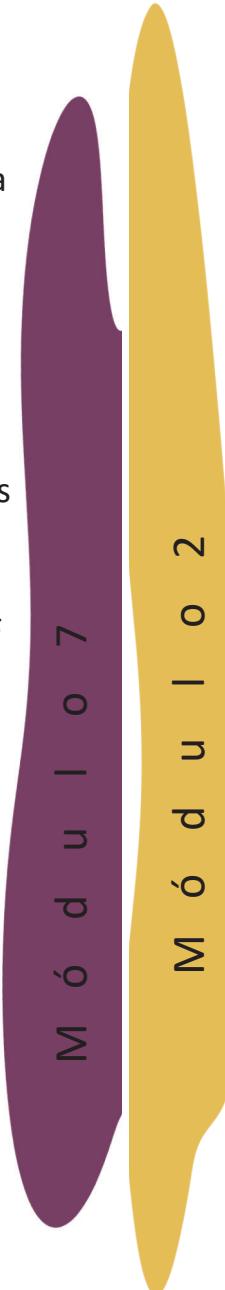
Junto con los niños también se pueden hacer los siguientes ejercicios, primero una persona y luego la otra:

- **Masaje de Pizza:** «hacer» una pizza en la espalda; primero «amasar» la espalda y luego dibujar con los dedos los ingredientes
- **Masaje de caracol:** dibujar lentamente un caracol en la espalda, primero pequeños círculos y luego cada vez más grande

*Donde hay amor, hay fuerza.
(Proverbio latinoamericano)*

Cosas que sí puedes hacer ahora:

- **Estar presente sin exigir.** A veces basta con estar cerca y en silencio.
- **Crear rutinas suaves:** El cuerpo y mente necesita estructura, lo que le da seguridad al niño/a.
- **Crear pequeños momentos juntos:** dar un paseo, pintar, hornear, mirar al cielo, comer helado, contar las nubes, mirar las estrellas...
- **Decir frases que acompañen.** *“Estoy contigo. No estás solo/a. Te quiero”*
- **Informar a la escuela:** tal vez hayan soluciones provisionales (por ejemplo acuerdos educativos)
- **Crear también pequeños momentos de tranquilidad para ti**, como padre o madre, para recuperar fuerzas y energía.
- 
- 



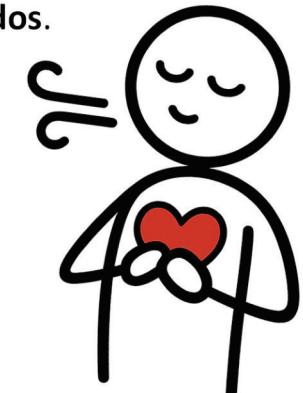
Aquí van tres pasos simples, que pueden apoyarte a tí y a tu hijo/a:

1. Respirar

Inhala 3 segundos y exhala 5 segundos.

Hazlo 3 veces, sin apuro.

Tu cuerpo lo va a notar.



2. Nombra lo que sentimos

Di en voz alta:

„Estoy enojado/a.“

„Me siento triste.“

„Estoy nervioso/a.“

Cuando nombramos lo que sentimos, nos calmamos muchas veces.

Lo que nombramos, se puede regular mejor.

3. Conectar con el cuerpo

Haz una pausa.

Siente tus pies en el suelo.

Pon tus manos en el pecho o en tu barriga.

Sal a pasear o sacude las manos, brazos y piernas.

El cuerpo también sabe cómo calmarse.



*Cosas sencillas
pueden ser pasos importantes en el camino.*



*Respirar es universal,
Pero la forma es única para cada quien.*

Reflexiones

¿Qué técnica de respiración ó regulación emocional te gusta más?



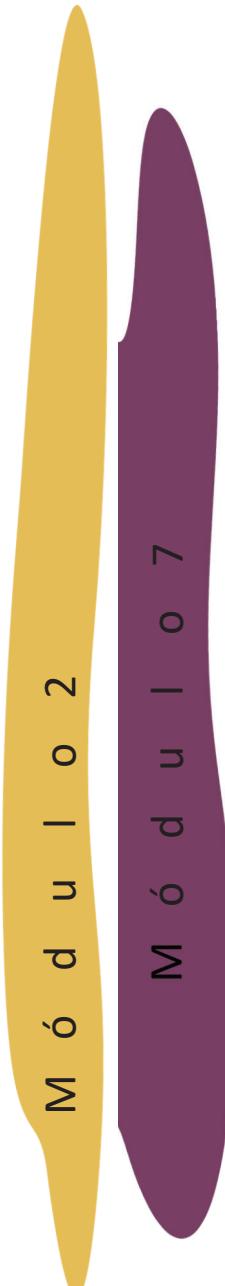
¿Cuál de las técnicas conocidas puedes compartir con tu hijo/a?



¿Qué cosas ya haces tú para sentirte mejor?



Cada persona tiene su ritmo, cada alma su forma de respirar.



Cuando la ayuda tarda demasiado en llegar... qué se puede hacer mientras tanto:

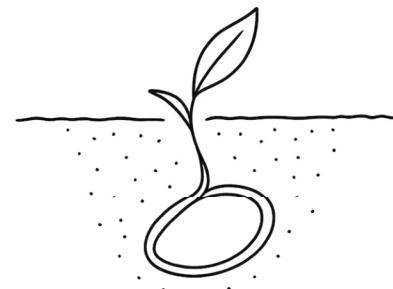
„Estamos esperando una cita... ¿y qué hacemos mientras tanto?“

Pedir ayuda profesional es un acto de amor.

Pero a veces se tarda en recibir apoyo; a veces meses en conseguir una plaza para terapia, tratamiento o asesoramiento.

Eso no significa que estés indefenso.

Hay muchas cosas que ya **puedes hacer ahora mismo.**



Incluso en la impotencia puede crecer una nueva fuerza.

Estrés familiar y necesidades emocionales de niños y niñas

Reflexiones

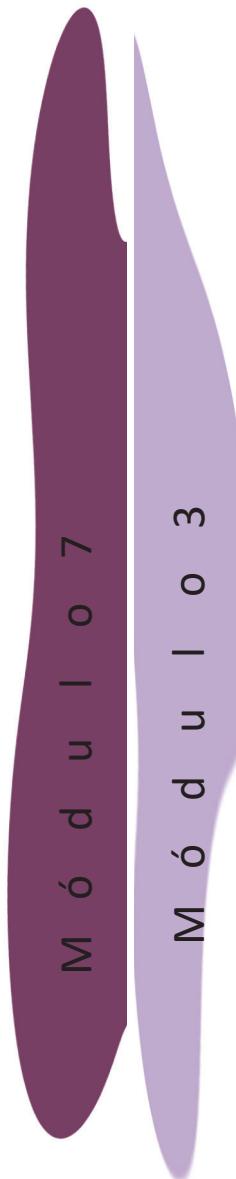
¿Qué cambios has notado últimamente en tu hijo/a?



¿Qué podrías decir o hacer para que tu hijo/a se sienta mejor?



¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda?



Cuando hay estrés en casa, ¿qué necesitan los/as niños/as?

Todas las familias pasan por **momentos de estrés**: cansancio, discusiones, problemas económicos, estrés migratorio, trámites, formularios, documentos, cartas ...

Cuando hay estrés, los adultos **reaccionan más rápido** y los/as niños/as **sienten todo**.

¿Qué señales puede mostrar un/a niño/a?

Cuando mi hijo/a presenta

- Cambios de humor
- No quiere jugar
- Duerme mal o se aísla
- Llora con facilidad
- Tiene rabietas intensas

¿Qué necesitan los/as niños/as en esos momentos?

Los/as niños/as NO necesitan adultos perfectos.

Necesitan amor, atención, la sensación, de ser importantes y tener el espacio, para ser simplemente un/a niño/a.



*El dolor no te quita la fuerza.
Te muestra lo importante que es algo para ti..*

*Paciencia es la clave del alivio.
(proverbio árabe)*



Necesidades emocionales básicas de niñas y niños

Tipo de necesidad:	Lo que el/la niño/a necesita:
1. Vínculo seguro	saber que alguien los cuida
2. Reconocimiento	sentirse visto/a y valioso/a
3. Expresión emocional	poder sentir sin miedo
4. Estructura	rutinas y límites con cariño
5. Libertad para explorar	poder errar, sin castigo ni vergüenza
6. Pertenencia	Saber que pertenecen a algo
7. Protección	confiar en que su mundo es seguro

Reflexiones

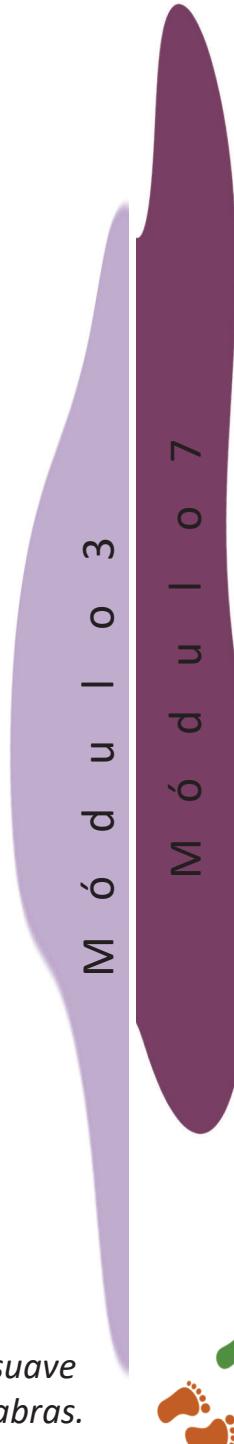
¿Qué señales de estrés has notado en casa últimamente?



¿Qué podrías hacer tú para calmar esos momentos?



Una voz tranquila, un gesto y una mirada suave pueden hacer más que muchas palabras.



Cuando nuestros hijos no están bien

¿Qué puedo hacer si mi hijo está triste, apagado o no quiere nada?

A veces las niñas/os no pueden decir con palabras lo que sienten, pero **lo muestran con el cuerpo, el ánimo o su comportamiento.**

Algunas señales de alerta:

- Está demasiado callado o muy irritable
- Duerme mal o demasiado
- No quiere comer o come en exceso
- Se aísla, no quiere jugar ni salir
- Dice frases como: *"No quiero estar aquí."* *"Soy un problema."*

Lo importante no es saberlo todo, sino:

- Escuchar sin juzgar
- Estar presente, mantener la calma
- Buscar ayuda si la situación se prolonga (varias semanas), lo cual no es un signo de debilidad, sino de cuidado



El cuerpo habla incluso sin palabras.

Ante situaciones injustas que pueden vivir nuestros hijos, a menudo nos sentimos impotentes y no encontramos palabras. Aquí tienes algunas que pueden ayudarte:

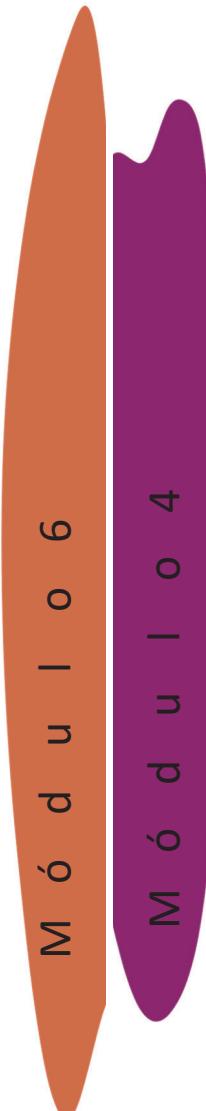
- „Lo que te ha pasado no está bien. No es culpa tuya..“
- „Estoy aquí para apoyarte.“
- „Hiciste bien en contarlo.“
- „Vamos a ver qué podemos hacer juntas/os.“

Reflexiones

¿Qué podrías decirle a tu hijo/a si vive una situación de discriminación?



¿A quién podrías acudir tú como madre/padre?



Cambios en Familia

La migración conlleva muchos cambios:

- Las familias son cada vez más pequeñas (de familias extensas a familias nucleares).
- Los niños traducen el lenguaje y las reglas para la familia.
- Nuevos derechos y obligaciones cambian los roles de mujeres, hombres y también de niños.
- Las reglas varían de un país a otro.



Reflexiones

¿Qué cambios han habido en tu familia?



¿Qué derechos te afectan especialmente?



¿Qué reglamento te apoya más en lo cotidiano?



„Damos a nuestros hijos un ejemplo de cómo es posible una convivencia respetuosa.“

Los cambios son parte de la vida.
Pasa a paso se forman caminos.



Cambios pueden fortalecer a familias

Cada familia vive momentos importantes: embarazo, jardín infantil, escuela, pubertad, relaciones de pareja, trabajo, pero también desafíos como enfermedades, pérdidas o muerte y mucho más.

Reflexiones

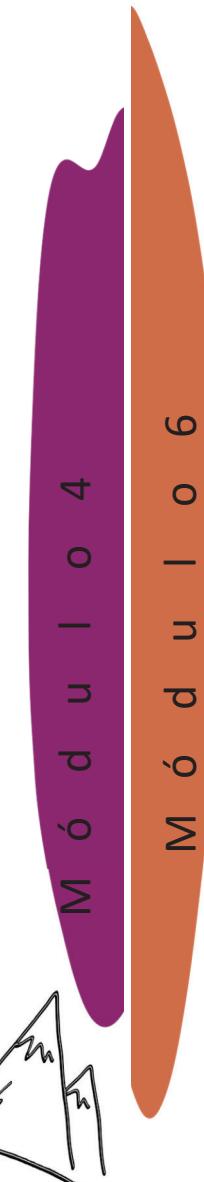
💡 ¿qué estás viviendo en estos momentos en tu familia?

Cada familia tiene su propia historia.
Algunas historias están llenas de alegría.
Otras, llenas de dolor.
Muchas tienen ambas cosas: alegría y dolor.

Reflexiones

💡 ¿Qué experiencias bonitas guardas en tu corazón?

💡 ¿Qué experiencias difíciles te acompañan?



¿Dónde buscar ayuda?

Tipo de ayuda	Organización	Datos de Contacto
Apoyo ante discriminación	Oficina contra la discriminación ADBS Leipzig	www.adb-sachsen.de/ 0341 30651880
Consejería para afectados por violencia derechista, rascista	Asesoría para víctimas RAA Sachsen / Opferberatung	www.raa-sachsen.de/ info@raa-sachsen.de
Acompañamiento escolar	Schulsozialarbeit / Klassenleitung	Directamente en la escuela
Orientación para migrantes adultos/ jóvenes	MBE / JMD	www.mbeon.de
Ayuda anónima, en varios idiomas	Ayuda telefónica Asesoría y en contra de violencia	08000 116 016 (gratuito y anónimo)



*Todas las familias tienen altibajos.
Estas experiencias nos brindan nuevas perspectivas.
Estas pueden enriquecernos y fortalecernos.*



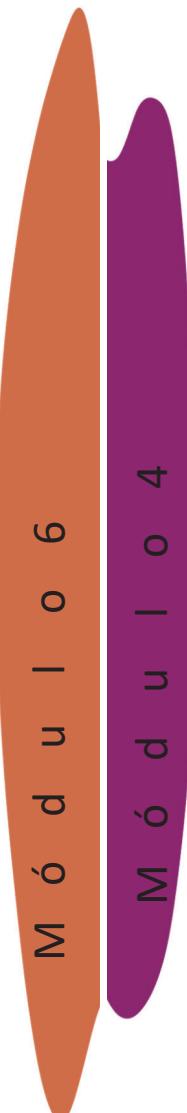
Buscar ayuda también puede ser una muestra de fuerza.

¿Qué hacer si mi hijo/a o yo sufrimos discriminación o racismo?

Tienes derecho a ser respetado/a. Siempre. Y tu hijo/a también.

Algunas ideas, que te pueden ayudar:

- **Escuchar con calma.** Deja que tu hijo/a sepa que le crees, y que no está solo/a.
- **Pon palabras a lo que pasó.** „*Esto lo que pasó es discriminación. Eso no es justo*“.
- **Busca apoyo** en la escuela o guardería. Habla con el profesorado, la dirección o trabajador social del establecimiento.
- **Anota lo ocurrido:** fecha, lugar, qué se dijo o hizo, nombres de testigos.
- **Busca ayuda externa.** Existen oficinas de asesoramiento, líneas de apoyo telefónico y grupos de apoyo.
- 
- 



Algunas familias también han vivido situaciones muy difíciles:
Violencia, guerra, dictadura, persecución, huida,

Este tipo de experiencias pueden provocar miedo y suponer una gran carga para toda la familia.

También pueden dejar huellas en el alma, incluso cuando todo haya terminado hace tiempo.

Reflexiones

¿Estas experiencias han dejado huella en tu familia? 

¿Ha cambiado algo en tu familia desde entonces? 

¿Qué les ayuda a ti y a tu hijo a encontrar la paz? 



*Nombrar lo que duele no es debilidad.
Es el primer paso para transformarlo y darle otro sentido.*



El dolor también puede generar nuevas fuerzas.

El miedo no desaparece por sí solo.
Pero puede disminuir.
Para nosotros y también para nuestros hijos.

Podemos hablar con nuestros hijos sobre ello y estar ahí para ellos.
A pesar de las dificultades, las familias demuestran mucha fortaleza:
por sus hijos
por la seguridad
por una buena vida.

Reflexiones

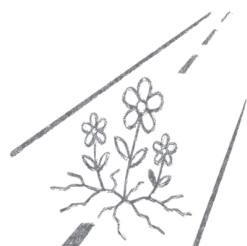
¿Qué fortalezas ves en tu familia?



¿Qué fortalezas ves en tu hijo?



¿Qué pequeños pasos te indican:
mi hijo está mejorando?



*Nuestra fortaleza puede ser como una flor:
incluso en terreno duro, encuentra su camino.*

Prejuicio, discriminación y racismo

Los **prejuicios** son ideas o creencias sobre personas o grupos antes de conocerlos realmente.
Surgen de lo que hemos aprendido y vivido.
A veces nos ayudan a orientarnos rápido.
Pero muchas veces son negativos, pueden limitar nuestra mirada y herir a otras personas.

La **discriminación** ocurre cuando alguien es tratado peor o excluido por causa de un prejuicio, por ejemplo, por su idioma, religión, género, edad, origen o apariencia.

Móndulo 4
Móndulo 6

El **racismo** divide a las personas en grupos por el color de su piel o su origen, y las trata como si valieran menos.
Esto ataca la dignidad de todas las personas.

Todas y todos tenemos prejuicios.
Lo importante es reconocerlos, cuestionarlos y cambiarlos.
Así creamos respeto y una verdadera convivencia.

Más información: www.adb-sachsen.de/de/glossar



*Vivir situaciones discriminatorias no es tu culpa.
Afrontarlo con dignidad, es tu fortaleza.*



Ser madre/padre desde la distancia

Reflexiones

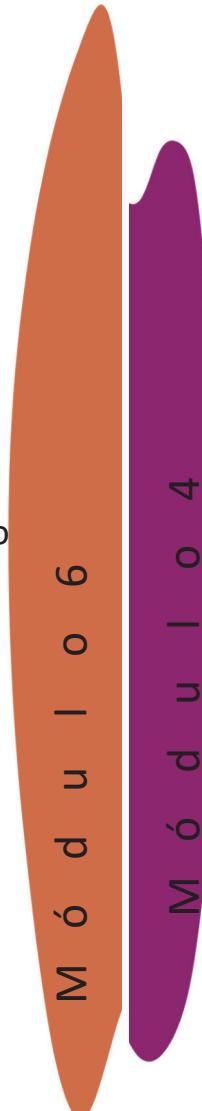
¿Qué situaciones difíciles has vivido tú o tu familia?



¿Cómo te sentiste? ¿Qué frase o gesto te hubiese ayudado en ese momento?

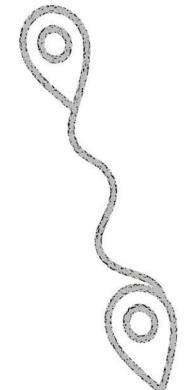


¿Qué podrías decirle a tu hijo/a si le pasa algo similar?



A veces, las familias se separan por diferentes razones.

A veces, los niños tienen que vivir en otro país. O los padres tienen que quedarse atrás.



En casos así, somos familias desde la distancia. Pero en el corazón estamos cerca.

Esta distancia trae consigo preocupaciones, dudas y también sentimientos de culpa. Surgen muchas preguntas y, a menudo, no encontramos respuesta.

A pesar de ello, podemos estar presentes. Podemos mantenernos en contacto: por teléfono, videollamada o mensajes. Podemos demostrar con palabras, imágenes y pequeños rituales que nuestros hijos son importantes. Que nuestra familia es importante.

Reflexiones

¿Qué te ayuda a mantenerte en contacto con tu familia?



Toda persona merece respeto, siempre;
Aunque otros no la muestren.



*El corazón de una madre no tiene límites
(proverbio kurdo).*

Ser madre/padre – también solo/a

Estar presente para los hijos
como madre/padre soltero/a

Madres y padres solteros pueden recibir diferentes tipos de apoyo en Alemania.

Existen lugares de asesoramiento, servicios sociales para menores, apoyos económicos y grupos donde se puede obtener información o hablar sobre el tema.

Pero no siempre es fácil.

Madres y padres solteros tienen muchas responsabilidades.
A menudo estamos cansados.
A menudo nos sentimos solos a la hora de tomar decisiones.
A veces nos falta tiempo para nosotros mismos.

Criar a los hijos solo/a también puede ser una fortaleza, con mucha paciencia, amor y valentía.

Se desempeñan dos funciones en una sola persona:

Ternura y protección,
severidad y calidez

*Criar a un hijo solo significa
llevar dos voces dentro y escuchar a ambas.*

Módulo 4
Migración

Estresores migratorios y discriminación

Fortalecer para cuidar y acompañar

Migrar no termina al cruzar una frontera.

Cada día trae desafíos que pueden cansar, confundir o doler.

A veces es una palabra, un silencio, una mirada que juzga.

O es el miedo a equivocarnos, sentirnos invisibles o escuchar comentarios hirientes sobre el idioma, imagen o origen.

Esto puede despertar emociones difíciles o doloresos, pero sentir no significa fallar.

Es parte de ser humano y del camino de la paternidad en el cuidado en un mundo nuevo.

Y reconocer estas experiencias nos puede fortalecer.



*Lo que pasa afuera,
muchas veces no lo podemos cambiar,
pero como nos protegemos internamente, está en tí.*



¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos/as en la escuela?

No hace falta entender todo el sistema escolar para acompañar bien.

Lo que más vale es estar presente, mostrar interés y hacer preguntas.

Ideas simples que pueden ayudar:

- Preguntar: “*¿Cómo te sentiste hoy?*”
- Leer y guardar las cartas de la escuela
- Ir a las reuniones (Elternabend) y pedir traducción si necesitas
- Hablar con profesores si algo te preocupa
- Conocer a otras madres/padres
- Querer saber lo que aprenden, que te explique
- Repetirle a tu hijo/a: “*No tienes que ser perfecta/o. Solo haz tu mejor esfuerzo.*”
- 
- 

 Un/a hijo/a es como un espejo: refleja lo que ve.
(Proverbio turco)

El sistema educativo en Sajonia

Cuando migramos soñamos con que nuestros hijas/os “lleguen más lejos”, que estudien, que logren todo lo que nosotras/os no pudimos.

Eso es amor.
Pero también puede ser presión.

El sistema educativo es nuevo, complejo y a veces lleno de desafíos.

Y los caminos no son iguales para todos.

Lo más importante debería ser:
Mi hijo debe sentirse cómodo, seguro y apoyado.
Debe encontrar su camino, a su ritmo, con sus propias fuerzas.

Reflexiones 
¿Qué esperaban mis padres de mí?


¿Qué espero hoy de mi hijo/a?


¿Qué es realmente importante para que mi hijo/a se sienta bien?




 Tu hijo/a no necesita „llegar a ser alguien”,
...ya es alguien.

¿Cómo funciona la escuela en Sajonia?

En Alemania, la **educación es obligatoria** desde los 6 años y gratuita en escuelas públicas.

El camino escolar tiene **diferentes etapas**:

1. **Grundschule** (Escuela primaria):

- de 1º a 4º grado
- todo niño y niña aprenden juntos

2. . Despues de la primaria:

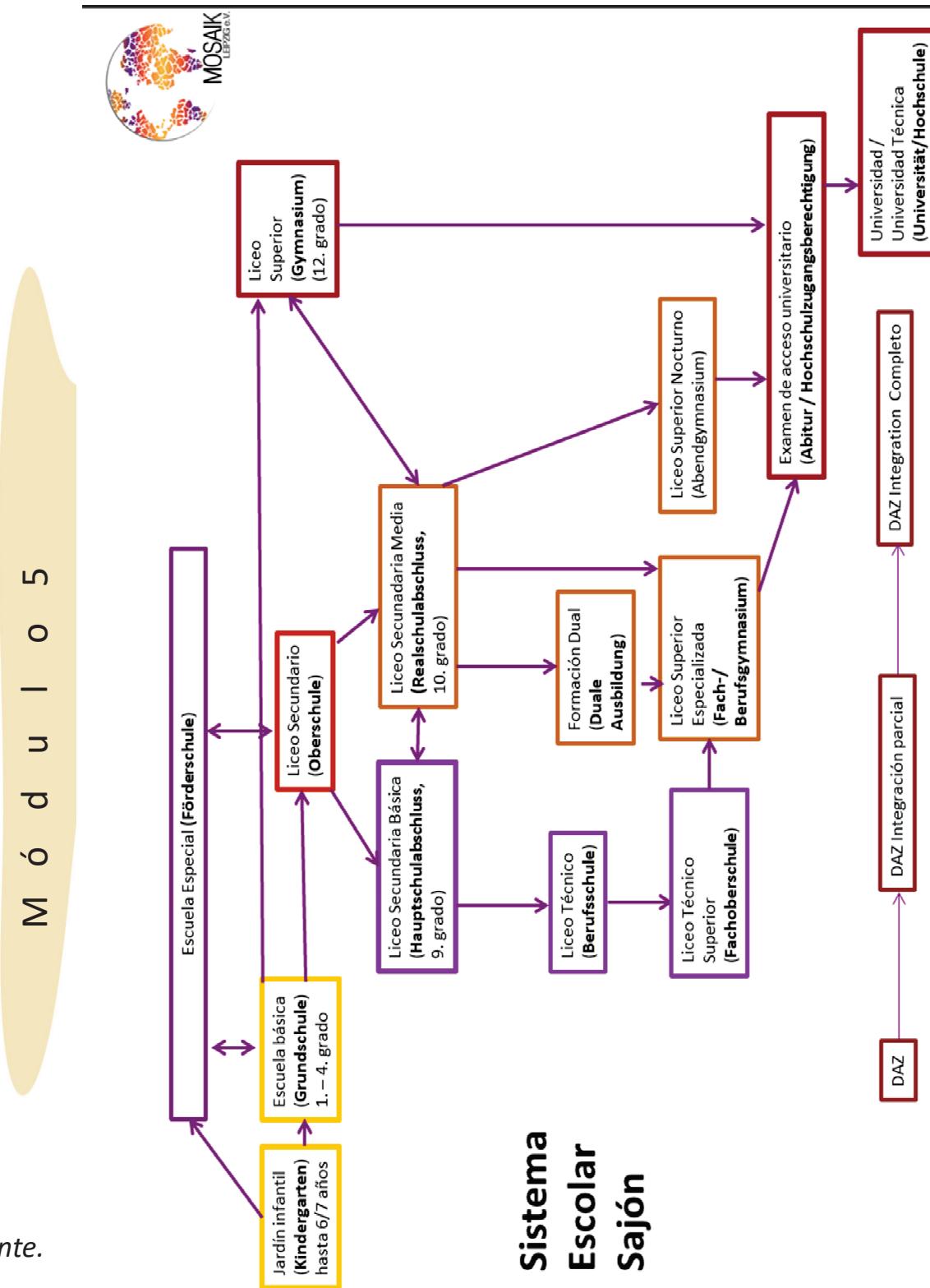
Con la recomendación del profesorado (en 4º básico) y la decisión de los padres/madres, hay dos caminos posibles:

- **Oberschule**: hasta el 9 ó 10º grado
- **Gymnasium**: hasta el 12º grado

Desde el 5º grado, el camino se diversifica, pero **se pueden cambiar o recuperar caminos más adelante**.

Muchas niñas/os reciben clases de apoyo en alemán como segunda lengua: **DAZ** (Deutsch als Zweitsprache)

A veces, el camino a la escuela no es fácil, ni para los niños ni para los padres. Pero cada paso cuenta y cada día trae nuevas oportunidades.



No todos los caminos son rectos, pero cada paso es importante.