





Microrrelatos de la

# MIGRACIÓN

Venezolana



**AMNISTÍA**  
**INTERNACIONAL**





**Agradecemos a las personas colaboradoras, voluntarias y a quienes apoyan al equipo de Amnistía Internacional Venezuela, que opera en Bogotá dando respuesta a la crisis de movilidad de personas venezolanas. Más de 2.9 millones de personas venezolanas migrantes, con necesidad de protección internacional y refugiadas se han desplazado en pocos años a Colombia y al menos 7.774.494 a todo el mundo.**

©Amnesty International 2025

El contenido de este documento está protegido. Para más información, véase la página de permisos de nuestro sitio web: <https://www.amnesty.org/es/permissions/>

Carrera 7 #116-50, Oficina 05-119, Edificio Flormorado Usaquén, Bogotá, Colombia.

Idioma original: Español

**Microrrelatos de la Migración Venezolana**

Ilustraciones: Raymond Torres  
Diagramación: Manuel Finol Cavalieri  
Fotografías: Ángela Páramo

Amnistía Internacional es un movimiento integrado por 10 millones de personas que hacemos campañas para que todas las personas puedan disfrutar de sus derechos humanos, con independencia de la situación migratoria en la que estén.

Amnistía Internacional lleva décadas defendiendo los derechos humanos de las personas refugiadas, solicitantes de asilo y migrantes.

Trabajamos para asegurarnos de que los gobiernos asuman su responsabilidad compartida de proteger los derechos de las personas refugiadas, con necesidad de protección internacional, desplazadas, solicitantes de asilo y migrantes, para asegurar su integridad física y psicológica, evitando torturas, discriminación, violencia de género o sexual, trata u otros abusos graves, o ser abandonadas en la pobreza.

Condenamos todas las políticas y prácticas que menoscaben los derechos de las personas en movimiento. Nuestra visión es la de un mundo donde quienes están en el poder cumplen sus promesas, respetan el derecho internacional y rinden cuentas.

Procuramos que nuestros dirigentes, con políticas públicas eficientes puedan proteger a las personas que huyen de los conflictos, la persecución, la violencia, el hambre, los efectos del cambio climático o las violaciones masivas de derechos humanos.

Recordamos a los gobiernos nunca deben obligar a nadie a regresar a un país en el que corre peligro de sufrir abusos contra los derechos humanos. En lugar de ello, deben ofrecer a las personas refugiadas y solicitantes de asilo, un lugar seguro donde vivir y oportunidades para acceder al trabajo, a la educación y a servicios de salud.

Somos independientes de todo gobierno, ideología política, interés económico y credo religioso. Nuestro trabajo se financia principalmente con las contribuciones de nuestra membresía y con donativos del público.

Creemos que actuar basados en investigaciones y movidos por la solidaridad y la compasión hacia víctimas y titulares de derechos en todo el mundo puede mejorar a nuestras sociedades.

# Microrrelatos:

## historias de sobrevivencias de la migración

La movilidad humana en América Latina y el Caribe atraviesa una etapa crítica. El continente que alguna vez fue ejemplo en materia de protección y acogida hoy enfrenta un retroceso preocupante: cambios normativos, endurecimiento de políticas migratorias, criminalización del tránsito humano y discursos xenófobos promovidos desde instancias oficiales. El derecho a migrar, y de hacerlo con dignidad, está siendo estigmatizado, no por falta de capacidad, sino por decisiones políticas que priorizan una visión de securitización sobre la protección.

Durante el segundo semestre de 2024 y lo que va de este año 2025, hemos vivido de manera acelerada un patrón regional regresivo. Países que anteriormente ofrecían rutas de regularización y refugio han adoptado medidas restrictivas que incluyen devoluciones masivas, militarización de fronteras, obstáculos administrativos para el acceso a derechos básicos y endurecimiento de los requisitos para permanecer o transitar. Este cambio no solo afecta a quienes migran hoy, sino también a millones que ya se encontraban en países de acogida y ven sus condiciones de vida deteriorarse por falta de documentación, discriminación o exclusión, atentando contra su integridad física y mental.

De acuerdo con la Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela (R4V), al 3 de diciembre de 2024, casi 7,9 millones de personas venezolanas han abandonado el país debido a una crisis prolongada de derechos humanos, el aumento generalizado de la represión y la emergencia humanitaria compleja.<sup>1</sup> Se trata del segundo desplazamiento forzado más grande del mundo, solo superado por el de Siria, y el mayor en la historia de América Latina. La magnitud del éxodo venezolano ha puesto en tensión los sistemas de protección nacionales, pero también ha revelado con crudeza la fragilidad de los compromisos regionales con los derechos humanos, cuando las respuestas estatales se inclinan más hacia la contención que hacia la solidaridad, pese a los avances de los últimos años.

En países como Colombia, Perú, Ecuador y Chile, las personas venezolanas enfrentan actualmente barreras cada vez más altas para acceder a regularización, educación, salud o empleo. Han aumentado las detenciones por razones migratorias, xenofobia y la persecución institucional contra mujeres, trabajadoras informales, niñas migrantes y personas LGBTIQ+. La narrativa de que la migración es una carga, ha reemplazado la del reconocimiento de derechos y ha legitimado prácticas de exclusión sistemática. Esta tendencia se ha profundizado en un contexto político regional marcado por la polarización y la inestabilidad institucional. <sup>2</sup>

En el caso de Estados Unidos, la nueva administración desde enero de 2025 ha traído consigo un giro abrupto en la política migratoria. Se ha reinstaurado y ampliado mecanismos de deportación expedita, ha restringido aún más el acceso al asilo en la frontera sur y ha endurecido los criterios para la permanencia regular, afectando de manera directa a miles de personas venezolanas, nicaragüenses, haitianas y cubanas. Las nuevas disposiciones han eliminado protecciones temporales y han intensificado las expulsiones bajo acuerdos bilaterales con países de la región, pasando por encima de los estándares internacionales de derechos humanos.

Este giro punitivo, tanto en el norte como en el sur del continente, configura un modelo regional de gestión migratoria basado en la disuasión, la contención y la externalización de responsabilidades. En lugar de fortalecer los sistemas de protección, los Estados están construyendo un entramado legal y operativo que criminaliza la movilidad humana, desmantela los avances normativos de la última década y expone a las personas migrantes a mayores niveles de violencia. Frente a este panorama, las voces de quienes migran se vuelven más necesarias que nunca.

Frente a este escenario, la escritura se vuelve una forma de resistencia. Es por ello que la segunda edición del concurso Microrrelatos: Historias de sobrevivencias de la Migración, organizado por Amnistía Internacional Venezuela, representa un esfuerzo por poner el foco en las voces de quienes viven la migración en primera persona. En esta edición, 258 relatos convocaron a migrantes de diferentes contextos, edades, recorridos y lugares. Escritos en un máximo de 200 palabras, estos microrrelatos son fragmentos de vida, de lo que se arriesga, se pierde y se transforma cuando se deja atrás el hogar.

Los tres relatos ganadores, Amarilla y morada, Lugar seguro y Panes de la infancia, son ejemplos notables de esta narrativa profunda. El primero evoca el recuerdo de una bicicleta que marca la despedida forzada. El segundo revela un momento de contención inesperada. El tercero reconstruye el vínculo con una madre a través del aroma del pan horneado, metáfora del arraigo y la pérdida. Todos ellos hacen visible lo invisible: que la migración no se cuenta solo en kilómetros recorridos, sino en lo que se lleva dentro y en lo que en muchos casos ya no se puede recuperar.

Junto a ellos, se reconocieron siete menciones honoríficas: Mi pequeño valiente, Guardián del Río Bravo, El hijo migrante Freddy, Sueños en una maleta, Raíces dignas, Mientras tanto y ¿Dónde estoy? Cada uno de estos relatos suma nuevas capas al mapa afectivo del desplazamiento: hijos que se vuelven adultos de golpe, caminos peligrosos, preguntas sin respuesta, pérdidas que no se nombran, cuerpos que siguen en movimiento aun cuando ya no saben hacia dónde.

Este libro no busca romantizar la migración; su objetivo es más urgente: dejar constancia, en este momento de retroceso regional, de las historias que los discursos oficiales no quieren oír. Cuando los marcos de protección se debilitan, cuando los gobiernos se desentienden, cuando se cierran los espacios de escucha, es necesario escribir. No solo para narrar el pasado, sino para disputar el presente y reclamar un futuro posible. En tiempos de repliegue y silencio, estas páginas reafirman que la palabra sigue siendo una forma de defensa.

### **Referencias**

1. Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela (R4V), Refugiados y Migrantes de Venezuela – diciembre 2024, <https://www.r4v.info/es/refugiadosymigrantes> (consultado el 28 de marzo de 2025).
2. Amnesty International Ltd. Reveses en la protección de derechos de personas migrantes y refugiadas (Informe regional 2024), <https://www.amnesty.org/es/documents/pol10/7200/2024/es/>

**Amnistía Internacional Venezuela**

# PERSONAS REFUGIADAS Y MIGRANTES VENEZOLANAS

Venezolanos refugiados y  
migrantes en el mundo

**7.891.241**

Venezolanos refugiados y migrantes  
en América Latina y el Caribe

**6.702.332**

Colombia

**2.808.968**

Perú

**1.662.889**

Brasil

**626.885**

Fuente: Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela (R4V) / 03-12-2024

A large, spreading tree with a dense canopy of bright yellow flowers, likely a yellow flame tree (Spathodea pinnatifida), stands against a clear, bright blue sky. The tree's branches are dark and intricate, creating a complex pattern against the vibrant yellow and blue. The overall scene is bright and cheerful, capturing the peak of the tree's flowering season.

Microrelatos  
de la **migración**  
venezolana



# Amarilla y morada

Autor: Julián Parra Patiño

PRIMER LUGAR

En el gran valle, las orquídeas florecían cuando querían. Moradas y amarillas, colores inusuales que acompañaban mi vida. Mi mamá dijo que eran flores rebeldes, que no seguían las reglas de nadie. “Son como tú”, me comentaba mientras me pedía un abrazo. No entendía bien por qué, pero sus palabras me hacían sentir poderoso.

Cuando la persecución llegó, no hubo tiempo para despedirse. Salimos corriendo, con lo puesto. En mi bolso, solo llevé un espejo que había pertenecido a mi papá. En sus grietas, me veía reflejado: un cuerpo que no encajaba en las cajas que la gente quería ponerle. “¿Eres niño o niña?”, me preguntaban en los refugios. Yo solo sonreía y respondía: “Soy un jardín”.

En aquella costa mediterránea, planté semillas de orquídeas en una maceta vieja. No crecieron de inmediato, pero un día, entre las grietas de la tierra, brotó una flor. Era pequeña, imperfecta, pero brillaba amarillo y morado. Me di cuenta de que, como ella, yo también estaba floreciendo en un lugar nuevo, con raíces rotas pero fuertes.

Ahora, cuando alguien me pregunta quién soy, les muestro el espejo. “Soy como las orquídeas”, digo. “venezolano, refugiado, único. Mis grietas son mis colores”.





# Lugar seguro

Autora: Annibith Gil Carrillo

SEGUNDO LUGAR

Quizá porque me sostuvo la idea de volver, decidí que el viaje no era para tanto.

No supe decir adiós, porque no era para siempre.

Abracé todo lo que estaba dejando con la certeza de que el reencuentro tenía un lugar seguro.

Uno nunca se va para siempre cuando todo lo que deja, aunque lo deja, se le cuelga del pecho.

Pero te vas, porque quedarte duele más.

El pasado se convierte en añoranza y el futuro en causa perdida. Los kilómetros se hacen permanentes, porque ese camino que sabes exactamente cómo andar, se desmorona con el tiempo.

La vida ya no es jugar en el parque, bailar en la playa, morirse de risa. Ahora los días se escapan sin hacer ruido. El propósito cambió de huso horario y se me congeló la sonrisa.

Ya tengo otros sueños, otra gente, otro amor... pero vuelvo, siempre vuelvo en ese cuento que recuerdo, en la receta de mi abuela y en el adiós que terminé diciendo cuando descubrí que también podía ser feliz en el país que ahora me cobija.





# Panes de la infancia

Autora: Cynthia Gaitán Velásquez

TERCER LUGAR

Desde pequeña quise viajar por el mundo, estudiar fuera, comer nuevas comidas. Por haberme movido tanto y por mi curiosidad insaciable como mi apetito, abandoné la lealtad a un tipo de pan para el desayuno o postre para el café, la hora del té o de la merienda. Pero a veces, recuerdo mi infancia marcada por los olores y los sabores de panes que solo se encuentran en los pueblos de la meseta donde crecí, en el pacífico de Nicaragua.

Un día tuve la pesadilla de perder la memoria, de que mis recuerdos morían poco a poco por no ser contados. La salvaguarda de algunas historias sobre panes, plantas, peces y paisajes era compartida por personas que aún vivían donde yo solía vivir, pero debido a un contagioso olvido a causa de este y de la modernidad; perdían sus recuerdos igual que yo, sin la conciencia haberlos perdido.

Mientras la luz solar me despertaba en la cama y yo me reponía del mal sueño, pensé que, mediante el relato, el dibujo, el ejercicio teatral, la búsqueda de sabores similares... y la importación como último recurso desesperado, podía volver a comer mis panes.





# Mi pequeño valiente

Autora: Mayerkis Campos

MENTIÓN HONORÍFICA

Mi niño valiente, de espíritu inquieto y fuerte como el bambú. Desde las estrellas puedo ver en tus ojos dudas, miedos y sueños en tu pequeña y colorida maleta.

Soy un país extraño que alguna vez escuchaste nombrar en tus clases de geografía y ahora estás acá junto a tu familia. Tal vez te resulta incierto, pero confío en que los tuyos recuperarán lo perdido y con amor y trabajo construirán nuevos caminos.

No puedo prometerte el olvido y borrar de tu corazón la nostalgia, pero te regalo un sol radiante frente al mar. Conocerás la nieve, tenderé hojas bajo tus pies en el otoño y verás florecer la primavera.

Vivirás otra cultura, conocerás una fruta distinta, una nueva ciudad, personas que te harán reír, aprenderás incluso otro idioma. Abraza cada aprendizaje, ¡lo harás bien!

Protegeré tus pasos mientras tu tierra amada vuelve a su eje y las aguas a su cauce...

Si decides volver a tu hogar, espero atesores nuestros recuerdos y siempre esperaré tu regreso con mis cielos abiertos. Pero si te quedas, te ofrezco una tierra cálida y amorosa para que siembres tus sueños. Pequeño valiente, piel color panela. Crece, ama, sonríe...vive siempre.





POLICE TAHITI FAAA  
TAMITI FAAA  
NOV 1990  
MINISTERIO DE GOBIERNO  
GENERAL DE MIGRACION

ENTERED CANADIAN PORTS  
AUG - 6 2010  
REENTER DATE DEPARTURE  
REENTER DATE DEPARTURE

EXIT BY SEA  
JUN 24 2010

# El guardián del Río Bravo

Autora: Rachel Pereda Puñales

MENTIÓN HONORÍFICA

Alma de la Rosa.

El río rugía con furia bajo la luz de la luna. Mamá tenía a mi hermanita en brazos, envuelta en su manta verde, y yo me aguantaba de su ropa con toda mi fuerza.

—Mamá, tengo miedo— susurré.

Pero su voz temblaba más que la mía cuando respondió: —Ya casi, mi amor.

El agua nos rodeó los pies, helada y oscura. Entonces, de repente, apareció un hombre envuelto en una capa azul que flotaba contra la corriente. Sus ojos brillaban en la oscuridad.

—Soy el Guardián del Río Bravo —dijo—. Este río ha escuchado muchas historias. No dejes que el miedo apague la tuya.

Mamá me apretó la mano. Mi hermanita suspiró dormida. El guardián extendió su capa y, por un instante, el agua pareció calmarse.

—Caminen con confianza —nos indicó—. Al otro lado, el viaje continúa. Dimos el primer paso. El agua nos empujaba, pero avanzamos. Cuando llegamos a la otra orilla, miré atrás y el guardián ya no estaba. Solo el río seguía su curso, como nosotros.

Comprendí que emigrar es como cruzar un río: aunque la corriente sea fuerte, el verdadero viaje está en seguir adelante.





# El hijo migrante

Autor: Freddy Crespo Pérez

MENTIÓN HONORÍFICA

En la fila de espera para pagar en la caja de un supermercado, delante de mí vi a una señora acompañada de un hombre y una mujer más jóvenes que ella. Por el parecido, imaginé eran su hija e hijo. Reían y charlaban cordialmente. Al verlos, no pude evitar sentir nostalgia. Tampoco pude evitar llorar. Lo hice para adentro, como había aprendido a hacerlo durante los últimos años, guardando en mi interior todas esas lágrimas para regar las semillas de la añoranza, el recuerdo y el deseo intangible de volver a ver a sentir la calidez de mi familia, mi gente y mi tierra.

Aprendí a convertir el llanto de la tristeza en el agua para fertilizar la esperanza. Por fuera, yo era una roca sólida e indestructible. Pero en ocasiones, por dentro, estaba hecho pedazos.

La señora notó que les observaba y me preguntó si estaba bien.

- Perdóneme – le dije -. Extraño mucho a mi madre y usted me la recuerda.

- Cuánto lo siento. ¿Hace poco falleció? – me preguntó.

- No – le respondí -. Ella no ha muerto... Yo migré.





# Sueños en una maleta: viajando por universos infinitos

---

Autor: Iván Miranda Vásquez

MENTIÓN HONORÍFICA

A veces creemos que migrar implica abandonar todo aquello en lo que creíamos, en lo que nos hacía sentir seguros, en dejar atrás tantas cosas, o al menos, así lo pensaba yo inicialmente, pero cuando tomé la decisión de migrar aquel mes de Febrero de 2017 no sabía que esa decisión marcaría un cambio en mí, dándole una apertura a mi mente y a mi ser, saliendo de aquella zona de confort, se incrementaron mis capacidades y vi en mí una luz que no sabía que tenía, fui capaz de reconocer talentos que en mí no sabía que existían, y como un ave que migra durante el invierno, vi nuevos horizontes, con miedo, pero con mucha fe y determinación en mis manos y en mis ojos, donde esa decisión de salir de mi país me dejó con una fuerza interna inconmensurable, con amigos y experiencias que forjaron mi alma, que las dificultades no están en las cosas, si no en nuestra mente y en cómo las afrontamos, y que no importa donde estemos, el universo es infinito y merecemos conocerlo, sin perdernos en el proceso.





REPUBLIQUE FRANÇAISE  
TAHITI FAAA  
23 NOV 1990  
MINISTÈRE DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES  
MINISTÈRE DU TOURISME  
MINISTÈRE DE LA PÊCHE  
MINISTÈRE DE L'ÉNERGIE  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
MINISTÈRE DE LA CULTURE  
MINISTÈRE DE LA COOPÉRATION INTERNATIONALE  
MINISTÈRE DE LA DÉFENSE  
MINISTÈRE DE LA JUSTICE  
MINISTÈRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE  
MINISTÈRE DE LA TRAVAIL  
MINISTÈRE DE LA FAMILLE  
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE  
MINISTÈRE DE LA SOLIDARITÉ  
MINISTÈRE DE LA VIEillesse  
MINISTÈRE DE LA CULTURE  
MINISTÈRE DE LA COOPÉRATION INTERNATIONALE  
MINISTÈRE DE LA DÉFENSE  
MINISTÈRE DE LA JUSTICE  
MINISTÈRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE  
MINISTÈRE DE LA TRAVAIL  
MINISTÈRE DE LA FAMILLE  
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE  
MINISTÈRE DE LA SOLIDARITÉ  
MINISTÈRE DE LA VIEillesse  
DIRECCION GENERAL DE MIGRACION

ENTERED  
AUG - 6 2010  
REQUIRED FOR 30 DAYS  
RESIDENCE PROHIBITED  
VISA  
DEPARTURE  
MALAYSIAN WESTERN BORDER STATION

REPUB D.G.  
ARRIVEE IN  
AEROP  
POLICE  
EXIT BY SEA  
MIGRATION  
ROSEAU  
JUN 24 2008  
CANADA  
POSTES  
04  
POSTAGE  
MCTRE 04005

AZORES REPUBLICAN  
CDSX  
10 JULY 1999  
SIX L I  
23

1946  
DUBENI  
ARGST  
AVG 7

# Raíces dignas

Autora: Anabel Suárez Cádiz

MENTIÓN HONORÍFICA

Dejé mi tierra una mañana gris, abrazando a mi hijo mientras la brisa me susurraba un adiós. Su cuerpo frágil, marcado por su condición, era el faro que guiaba mis pasos. Atrás quedaron mis otros dos hijos, mi esposo, mi nieta, y una vida construida con esfuerzo.

Llegué a un lugar que no entendía mi acento ni mi historia. Las manos que antes diseñaban sueños se adaptaron a repartir volantes y limpiar pisos. Cada moneda tenía un nombre: salud, esperanza, futuro. Aprendí que la dignidad no tiene fronteras; no te la da un pasaporte ni la tierra que pisas, sino el amor con que te levantas cada día.

A veces lloraba en la soledad de las noches, extrañando las voces familiares, pero nunca me permití doblarme. Porque en mi hijo vi algo más grande que el sacrificio: la vida misma.

Hoy, las raíces que dejé han crecido en otros suelos. Mi hijo sonríe sin miedo, mi nieta es gimnasta con los colores de otra bandera y yo me he convertido en una mujer que sabe que la patria no está en la tierra que te ve nacer, sino en la fuerza de quienes te inspiran a renacer..





# Mientras tanto

Autor: Alexander Vargas Martínez

MENTIÓN HONORÍFICA

Ese día caluroso fue marcado por el trajín del buscar, de correr y conseguir, de despedidas a medias pensando que solo sería un breve instante, un mientras tanto.

Todos a mi alrededor como si de un velorio se tratara, esperando la carroza fúnebre intentaban no llorar, para no hacer más larga la espera y más dura la despedida.

Una lagrima corrió por la mejilla de mi progenitora,  
Como quien espera un milagro que hiciera tardía mi partida,  
Pero no fue así,

Llegó la tan lejana y ahora cercana hora de partir,  
De abrir las alas,

De trazar caminos y marcar el rumbo de un destino lleno de...  
No sabía de qué, y no sentía miedo.

Ahora, luego de varios años de...

¿Sobrevivir?, quizás, puedo decir que valió la pena,  
Aun no lo sé.

Lo que si se, es que me convertí en lo mejor de mí,  
Y lucho cada día por salir adelante,

Por ser el grande,

El valiente,

EL QUE LO LOGRO.

Siempre solo, pero acompañado,

Con dudas, pero determinado,

La historia sigue, y con ella sigo yo.





# ¿Dónde estoy?

Autor: Gerardo Lozada Rojas

MENTIÓN HONORÍFICA

¿Dónde estoy? No lo sé.

Me siento vacío, percibo un abismo, me siento ajeno al mundo;  
no reconozco a nadie luego de que cambié mi rumbo.

Mi cuerpo está agotado, los hombros cual quebrados,  
el cielo se ve nublado, percibo maleza a mí lado.

¿Dónde estoy? Aún no lo sé.

Tengo recuerdos vividos que me hacen sentir el calor de mi casa,  
siento el olor a tierra mojada y el dulce sabor de la masa.

El calor de un abrazo se apodera de mí,  
tengo un nudo en la garganta, no sé qué decir.

¿Dónde estoy? Eso intento descubrir.

Aún existen fantasmas, pero mi ayer pasó y mi mañana ya llegó,  
Una mejor vida para mi familia busco, y, me tratan bien donde estoy.  
Veo aparecer el sol, una nueva oportunidad salió,  
no está del todo claro, pero estoy descubriendo a donde voy.

¿Qué dónde estoy? Pronto lo sabré.



# El fantasma de mi cuarto

Autora: Ángela Páramo

RELATO DESTACADO

El fantasma de la ropa siempre me daba miedo. Sentía que era un extraño que se quedaba mirándome, aunque no hacía nada, encendía la luz para deshacerlo de un golpe y llamar a mami, que estaba a pocos pasos de mí.

Con el tiempo fui creciendo y enfrentando otros miedos, miedos que nacen de la duda, de no saber qué pasa, de soñar en grande o, de encontrar tu lugar. Porque, por alguna razón, un loco se creyó dueño de tu paraíso.

Me fui, empaqué las cosas y dejé una lágrimita a mami en el aeropuerto. Por la pandemia no pudo abrazarme, en ese momento supe que la habitación de al lado no me quedaba lejos como cuando corría a abrazarla en las noches.

Sin mirar atrás, entendí que mamá se quedaba sin su niña y yo salía de esa jaula como pájaro endiabrado.

Pasando el Atlántico, el café sabe extraño; no sabía que mi raza era un maleficio para algunos. Ahora, tengo miedo de los extraños y los extraños de mí.

Han pasado 31 años del fantasma de mi ropa y 3 años que me fui de casa. En las noches lloro porque extraño al fantasma de mi cuarto.



# Un extranjero en Venezuela

Autora: Moiselis Méndez Liscano

RELATO DESTACADO

Hace poco más de 40 años, Miguel, mi padre, tomó la decisión de buscar un mejor futuro. Era apenas un joven de solo 22 años cuando dejó su casa en Portugal, con la ilusión de tener una mejor calidad de vida, huyendo de la crisis económica que azotaba su país.

Sin saber el idioma, con una maleta de mano y una enorme curiosidad que compensaba su falta de estudios superiores, aterrizó en tierras llaneras. Como buen "musiú", decidió abrir una panadería y, durante la bonanza, disfrutó de los frutos de su trabajo, pero la inflación tocaría la puerta nuevamente. "Ser extranjero en otro país no es cosa fácil", siempre decía.

Llegó el temido día en que el negocio cerró sus puertas. Mi padre sabía desde el momento en que salió de su casa que la incertidumbre lo acompañaría, aunque nunca se arrepintió de la decisión que le permitió formar su familia.

Hoy es un hombre mayor, pero su espíritu sigue intacto. Aunque la panadería cerró, su legado sigue vigente. Su historia es un ejemplo de cómo un emigrante puede establecerse en un país ajeno, dejando una huella imborrable en el camino.



# Los recuerdos y la esencia de uno mismo

---

Autor: José Méndez Vivas

RELATO DESTACADO

Cuando decidí marcharme, ya era adulto, aunque no comprendía plenamente lo que eso implicaba. Mis manos temblaban al empacar, llevando más que pertenencias, dejando atrás partes de mí. Con un vestigio de infancia, pregunté si podía llevar mi viejo oso de peluche, fiel compañero de tantos años.

Un rostro familiar en sombras desechó mi petición con amabilidad distante y me entregó una cobija. "Esto será suficiente", murmuró. Su abrazo, breve y definitivo, cerró la puerta a mi antiguo mundo.

Ese instante marcó el inicio de lo que el tiempo me arrebataría. Lo entendí mucho después, al descubrir en el espejo un rostro que ya no reconocía como mío.

En los días más oscuros, una tonada familiar resonaba en mi mente, recordándome quién fui y susurrándome qué podía regresar. Me aferré a esa melodía como a un faro en la tormenta, sabiendo que mi hogar aún me esperaba.

Cuando volví, encontré al viejo oso de peluche. En su calor, comprendí que los caminos errados también enseñan, y aunque no siempre llevan a donde queremos, es posible retornar a lo que realmente importa: el hogar, los recuerdos y la esencia de uno mismo.



# Las fronteras son difusas

Autora: Axa Pacheco Villasmil

RELATO DESTACADO

Mi hermana y yo fuimos las últimas de cinco hermanos en dejar país. El remordimiento de dejar a nuestros padres pesaba más que las maletas. No emigramos, huimos. Nuestros pasaportes estaban a punto de caducar, escapábamos del desempleo, de los cortes de luz, del hambre.

Hicimos el trayecto por tierra. Quería llevarme un último recuerdo de Venezuela, pero los paisajes de Maracaibo a San Cristóbal se borraron por culpa de la noche. En San Antonio del Táchira tampoco hicimos turismo, solo una fila para conseguir el sello de la salida.

Entonces, caminamos. Solo un puente, un río, me separaban del país al que quise volver desde el momento en que lo vi desde el otro lado. El destino, aunque no el objetivo, era Ecuador. Fue la primera vez que pude escuchar lo que dicen las miradas: “Son extranjeras, advenedizas, extrañas”.

El verdadero sueño era la Argentina y lo cumplimos a pesar de tener que separarnos por un tiempo. Yo llegué primero, casi rota, abrumada por una ciudad tan grande: Buenos Aires. Pensé que iba a devorarme, pero me arropó y enseñó que puedo existir en dos lugares al mismo tiempo. Dentro de mí no hay fronteras.



# Rieles de esperanza

Autor: Luis Suárez Roa

RELATO DESTACADO

Esta fue mi tercera migración, la última, le pido a Dios. Dejé mi Venezuela en 2016, cargado de sueños rotos. Partí a Colombia, pero allá las oportunidades nunca llegaron. Después, Chile me recibió con brazos abiertos. Me fue bien, hasta que la partida de mis hijos hacia Estados Unidos nos separó y rompió mi calma.

La esperanza volvió a empujarme al camino. Sin respuestas a mis trámites de visa, México se convirtió en la única opción. Subí a “La Bestia” con miedo y fe. La migra, los carteles, la muerte ... Todos eran compañeros de viaje. Vi amigos caer del tren y no volver a levantarse. Cada noche era una prueba de supervivencia.

Llegue a la frontera, me detuvieron en “las hieleras”. El frío era más cruel que el tiempo. Me pidieron demostrar mi miedo, como si no estuviera ya incrustado en mi piel. Conté mi verdad. Me creyeron. Cruce.

Al fin, el abrazo de mis hijos me hizo sentir que el viaje había valido la pena. Mis pies dejaron de huir. Esta vez, quiero que sea definitivo. La esperanza nunca me abandonó. Hoy, mi hogar ya no es un lugar, es estar con ellos.



# Con perdón y sin permiso

Autor: Saúl Strocchia

RELATO DESTACADO

Si la vez que empezó todo fuese la única y última vez que te vea, quiero decirte que, aunque te extrañe una y otra vez, no será el fin de nosotros. En su lugar, creo que de vez en cuando iré buscando la manera de poder estar contigo.

Y si el comienzo de este viaje, en el que solo buscaba una razón para, aunque sea una sola vez, ganar una, una sola, espero que el final sea estar juntos, bien y bien juntos.

Por último, la última vez te conté que últimamente estoy pidiendo mucho perdón y pocos permisos. Pero sé que tú entenderás que, a veces, en estos momentos, son de esas veces que se me perdonará pasar sin permiso, una vez y ya no más.






@amnistia

A low-angle photograph of a large tree with a thick, dark trunk and many branches. The tree is covered in bright yellow flowers, likely Mimosa pudica, which are in full bloom. The background is a clear, bright blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

**“Todos se van”**

Entrevistas a migrantes  
de Venezuela.

Por Ángela Páramo



“Es fundamental aprender a soltar y gestionar la inteligencia emocional. Migrar no es fácil, pero te hace crecer”

**Carla Pérez**

---

**Carla Pérez**, psicóloga venezolana, comparte su experiencia migratoria y los retos que enfrentó al trasladarse a distintos países en busca de mejores oportunidades. Desde su natal Tucupita, en el Estado de Delta Amacuro, hasta llegar a Madrid, Carla ha recorrido un largo camino que la ha llevado a enfrentarse a la inseguridad, la adaptación cultural y los cambios económicos que trae consigo la migración.

En 2015, a los 23 años, se fue de Venezuela a México, donde trabajó en el sector del petróleo. Luego, se mudó a Argentina, donde las complicaciones económicas, como la inflación, hicieron que tomara una decisión drástica: emigrar nuevamente.

A pesar de los desafíos, Carla recalca que su proceso migratorio le permitió crecer como persona y ampliar su visión del mundo. “Migrar me hizo ver la vida desde otra perspectiva, conocí gente de diferentes culturas y crecí en todos los aspectos”, explica.

El último capítulo de su migración la trajo a España, donde se estableció en 2020, tras superar dificultades con su situación migratoria y laboral. En Madrid, encontró estabilidad en su trabajo en recursos humanos y está a punto de convertirse en madre.

Carla también reflexiona sobre la importancia de la salud mental en el proceso migratorio, sugiriendo que muchas veces el duelo migratorio y las dificultades emocionales se pasan por alto. “Es fundamental aprender a soltar y gestionar la inteligencia emocional. Migrar no es fácil, pero te hace crecer”, aconseja.



“Sueño con volver”

## Ángel Oliveros

---

**Ángel Rubén Oliveros**, originario de Miranda, un pequeño pueblo del estado Carabobo, vivió gran parte de su vida en Valencia, Venezuela. Hoy, desde España, repasa el largo camino que ha recorrido desde que dejó su país en 2014.

—“En España tengo dos años, pero antes estuve por Chile, Panamá, Argentina...”, cuenta con serenidad. Su tono se mantiene firme, aunque no esconde la carga emocional que conlleva haber emigrado tantas veces. “Como todo, cuesta llegar, adaptarse. Extrañas tu gente, la comida, todo.”

Lo que más echa de menos, sin dudar, es a sus padres. Los domingos en familia, las comidas caseras, las cachapas y las empanadas compartidas, son recuerdos que guarda con especial nostalgia. “Siempre nos reuníamos todos a hacer arepas, cachapas. Eso se extraña.”

Confiesa haber atravesado momentos duros. “Sí me deprimí, pero hoy lo vivo con más conciencia. Antes era llorar mucho, extrañar.” ¿Cómo logró salir de esa tristeza? Encontrando un propósito, responde. “Más que cualquier cosa, fue pensar qué quiero hacer yo en la vida. Cómo quiero ayudar a mis padres. Creo que todos salimos por eso: por ayudar al otro.”



“Madrid me hizo sentir en casa desde el primer día”

**David Vera**

---

**David Vera** tiene 32 años, es músico y originario de Caracas, llegó a Madrid en 2021, después de haber vivido una primera experiencia migratoria en Francia.

Extraña la playa, el humor de su gente y, sobre todo, los sabores. “Aquí se consigue de todo: cachapas, queso, hallacas... pero nada sabe igual.

La migración, reconoce, tiene un precio emocional. “La depresión migratoria es real. Me afectó muchísimo, sobre todo cuando terminó mi contrato en Francia. Es una tristeza silenciosa, difícil de explicar”.

A pesar de todo, su relato está atravesado por la esperanza. En Madrid ha encontrado una nueva forma de pertenencia: nuevas amistades, una comunidad latina sólida, y la posibilidad de seguir construyendo desde la distancia ese puente afectivo con su tierra, poco a poco logra sus sueños alejado de la tierra que todos los días extraña.



“Vivir aquí me ha dado una paz y una estabilidad que no tenía allá. No me arrepiento de haber emigrado. He encontrado lo que buscaba, y eso me hace sentir tranquilo y feliz”

**Armando Rodríguez**

---

**Armando José Rodríguez Bolaño**, venezolano de 36 años, lleva nueve años viviendo en Madrid.

Cuando Armando llegó a España, lo hizo con su esposa. Ambos decidieron abandonar Venezuela debido a la situación económica complicada que enfrentaban. A pesar de tener un buen trabajo en su país, la inflación los afectaba de manera significativa. “La inflación te come directamente, no importa lo que ganes”, comenta Armando, quien tenía una carrera estable y una vida tranquila, pero la economía del país lo hizo imposible.

Armando confiesa que fue difícil despedirse de su país. “La primera semana fue la más dura, me costó mucho. Pero cuando llegué a Madrid, me enfoqué en salir adelante”, recuerda. La multiculturalidad de la ciudad y la presencia de conocidos venezolanos en la capital hicieron que el proceso de adaptación fuera más sencillo.

Respecto a lo que más extraña de Venezuela, Armando no se refiere a la comida ni a los productos típicos, ya que en Madrid puede conseguir muchas de las delicias venezolanas. Lo que más extraña son los momentos vividos: los recuerdos de la gente, los amigos, la forma de disfrutar la vida. “Lo que más extraño es esa forma de ser tan particular, el humor y la manera de disfrutar, que es difícil de encontrar en otros lugares”, menciona.

Los primeros trabajos que consiguió fueron precarios, con contratos temporales, pero su perseverancia y la oportunidad de un contrato indefinido le dieron la estabilidad que buscaba. “No ha sido sencillo, pero he logrado cosas que me han permitido tener una vida tranquila y estable”, afirma.

Hoy en día, Armando disfruta de la tranquilidad y seguridad que Madrid le ofrece, algo que no experimentaba en Venezuela, donde la rapidez mental y la constante alerta eran necesarias para sobrevivir que estar pendiente de todo lo que pasa a mi alrededor, y eso es algo que me sorprende”, comenta.



“Este siempre ha sido mi sueño”

## Génesis Dávila

---

**Génesis Eugenia Dávila Linares.** Un nombre que fusiona la historia y el exilio, pues, aunque su apellido puede sonar español, sus raíces vienen de más allá de las fronteras. Sus abuelos, colombianos, aportan una tradición que, junto con la influencia de Venezuela y su llegada a España, conforma su identidad.

Su vida comenzó en Venezuela, donde residió hasta los 18 años. La situación política y social del país, que se deterioraba cada vez más, la empujó a emigrar. Primero, llegó a Chile, en busca de una oportunidad para estudiar y mejorar sus condiciones. En Chile, enfrentó la dura realidad de los trámites migratorios y la escasez de oportunidades para estudiantes internacionales. Durante esos años en Chile, su vida fue un constante desafío. Llegó sin trabajo, sin amigos cercanos, sin más que la esperanza de poder estudiar algún día.

Con el paso del tiempo, logró estabilizarse. Consiguió trabajo como asistente de cliente en el Metro, pero la oportunidad de emigrar a España seguía siendo su meta. Fue solo en 2023 cuando, finalmente, pudo realizar su sueño y aterrizó en Madrid.

La llegada a España, aunque llena de promesas, no fue sencilla. “Llegué sola. Tenía amigos aquí, pero todo fue nuevo. Madrid era tan grande, y todo era tan diferente”, comenta. Aunque su llegada estuvo bien planificada, la adaptación no fue fácil. Vivió en varios lugares antes de encontrar la estabilidad en su actual hogar, cerca de Atocha.

Desde que se fue, hace ya más de seis años, Génesis no ha vuelto a Venezuela. Su único anhelo es reencontrarse con su padre, a quien extraña profundamente.

A pesar de los sacrificios y los años de separación, Génesis sigue adelante, construyendo su vida en España, pero sin olvidar su origen.



“La vida es muy corta y hay que salir a ver el mundo”

**Marian Reinoza**

---

**Mariana Reynosa Balsa**, originaria de Mérida, Venezuela, llegó a España hace casi nueve años, huyendo de la difícil situación económica y social que azotaba su país. Criada en los Andes, en un entorno lleno de tradiciones y un acento característico, Mariana comparte cómo su vida dio un giro radical y cómo, a pesar de las adversidades, encontró en este nuevo país una oportunidad para cumplir sus sueños.

A lo largo de esos años, los momentos más difíciles se volvieron la norma. Durante las protestas de 2014, Mariana vivió situaciones de miedo, enfrentándose a barricadas y motorizados que custodiaban las calles. “Recuerdo que cuando salí con mi bebé Tomás, un grupo de motorizados me dijo que me regresara. Me perdonaron por tener al bebé, pero el miedo estaba presente”, recuerda. Fue entonces cuando la idea de emigrar se consolidó en su mente. Después de dos años de planificación, decidió salir hacia España.

Al llegar a España, Mariana se enfrentó a un proceso emocional complicado. “Es llegar aquí y no conocer nada, no saber a dónde ir, sin el apoyo familiar cerca. Aquí es donde realmente te das cuenta de lo que significa estar solo”, explica.

Aunque hoy en día, España es su casa, Mariana no olvida sus raíces. El clima, la comida y el sabor de la vida en Venezuela son recuerdos que siempre lleva consigo. “Extraño la comida, los quesos, las empanadas de la esquina... Son cosas que aquí no se encuentran”, dice con nostalgia. Pero también reconoce el crecimiento personal que le ha brindado este cambio. “Hoy soy una ciudadana del mundo. Soy venezolana, pero también soy española. He aprendido mucho aquí, tanto de la gente como de la cultura”, reflexiona.

A pesar de haber superado grandes obstáculos, Mariana no ha dejado de soñar: “Este país me ha dado muchas oportunidades. Gracias a España, puedo decir que estoy cumpliendo mis sueños, pero aún tengo mucho por delante”.



“Estudiar todas las posibilidades antes de tomar la decisión, ser organizado y cauteloso, y aprender inglés.”

**Miguel Parra**

---

**Miguel Orangel Parra Zambrano**, originario de Maracay, Aragua, Venezuela, después de haber vivido en varios países como Argentina y Chile. Su historia de emigrante, marcada por la búsqueda de mejores oportunidades, refleja las luchas y aprendizajes que surgen cuando se deja atrás el país natal en busca de un futuro incierto pero lleno de esperanza.

La situación en Venezuela, con su crisis política, económica y sanitaria, fue el principal motivo que lo impulsó a emigrar en 2016. Aunque nunca se arrepiente de haber tomado esa decisión, reconoce que ha sido un proceso de adaptación, enfrentando vacíos emocionales por la distancia con su familia y amigos. Sin embargo, la experiencia le ha permitido hacer nuevas amistades que hoy considera como una familia. “Las amistades son un apoyo incondicional, son las que te ayudan a seguir adelante”, asegura Miguel.

A pesar de los obstáculos, su experiencia lo ha llevado a valorar las oportunidades que se le presentan, y asegura que, en definitiva, no se arrepiente de haber tomado la decisión de emigrar.



Este libro se terminó de imprimir en los  
talleres de la imprenta **Papyrus LTD**,  
en Bogotá, Colombia, en el mes de abril de 2025.  
La edición consta de 300 ejemplares.



Microrrelatos de la

# MIGRACIÓN

Venezolana

Salva  
Teca  
Dikarob  
Chelob  
Onwa  
Teca  
kmt  
76

**BASTA  
DE ABUSOS  
A MIGRANTES**

@amnistia  
[www.amnistia.org](http://www.amnistia.org)

**AMNISTÍA  
INTERNACIONAL**

