LA Narrative Therapy Group: Raíces, Historias y Sueños

Nuestro documento colectivo

"Un abrazo en palabras para quienes llegan"

Bienvenido/a.

Si tienes esta carta en tus manos es porque queremos recordarte, desde el primer instante, que no estás solo. Todos los que hemos llegado antes que tú estuvimos en ese exacto lugar: ese cruce de caminos donde conviven la duda, el miedo, la nostalgia y la ilusión. Es un torbellino de sentimientos encontrados, pero también el lugar hacia infinitas oportunidades.

Tu proceso es único. Las expectativas externas e internas suelen ser gigantescas, pero te pedimos, por favor, que vivas a tu propio ritmo.

Cada viaje de adaptación es único e irrepetible. Comprende que la transición toma tiempo, y que es completamente normal que, aún estando física y legalmente en un país seguro, por momentos sientas incertidumbre o vulnerabilidad.

No tienes que cargarlo sin ayuda. Siempre habrá alguien dispuesto a escucharte, comprenderte e impulsarte. Migrar nos enseña, muchas veces a la fuerza, la lección más humilde y valiosa: pedir ayuda. No te exijas ser invulnerable. Permítete tener días difíciles, tropezar y levantarte. La vida y sus retos no buscan atacarte, sino moldear en ti una fortaleza que no sabías que poseías: una red de resiliencia y valentía.

Las mismas dificultades nos han enseñado a pedir ayuda. Permítete caer y levantarte, porque tal vez la vida te aplasta, pero es para formarnos algo mejor.

A partir de hoy, comenzarás a entregar tu vida con las historias de muchas otras personas. Conocerás el lado inspirador de la resiliencia, la fe, la valentía y el profundo compromiso. Descubrirás que el espíritu de comunidad de los migrantes es un faro en medio de la tormenta.

Conectarás con muchas historias de resiliencia, valentía, fe y compromiso.

Queremos que guardes esta certeza en tu corazón: no vas a perder tu identidad ni tus raíces. Al adaptarte a esta nueva tierra no dejas de ser tú; al contrario, te expandes, cambiarás, aprenderás, te transformarás y pulirás cada faceta de tu ser, hasta encontrar tu propia luz y tu versión más fuerte y auténtica.

Estamos contigo. Abre los brazos a este nuevo comienzo, con cariño, y sal adelante.

Este documento lo escribimos entre todas y todos, con nuestras voces a lo largo de nuestras ocho sesiones juntas. Esperamos que quienes lo reciban se sientan acogidos, acompañados y abrazados.

Creado con cariño por:

Primer grupo de terapia narrativa de latinos y latinas en el Sur de Australia, con Carla.

Agosto, 2026

LA Narrative Therapy Group: Roots, Stories y Dreams

Our Collective Document

"A Hug in Words, for Those Who Arrive"

Welcome.

If you're holding this letter, it's because we want you to know, from this very first moment, that you are not alone. All of us who arrived before you stood in that exact place: that crossroads where doubt, fear, longing and hope all meet. It's a whirlwind of mixed feelings, but also the gateway to endless possibilities.

Your journey is your own. External and internal expectations can feel enormous, but we ask you, please, to live at your own pace.

Every journey of settling in is unique and unrepeatable. Understand that transition takes time, and that it's completely normal to feel uncertain or vulnerable at times, even once you are physically and legally safe.

You don't have to carry it without help. There will always be someone willing to listen to you, understand you and lift you up. Migrating teaches us, often the hard way, the most humbling and valuable lesson of all: asking for help. Don't demand invulnerability of yourself. Allow yourself to have hard days, to stumble and to get back up. Life and its challenges aren't out to get you; they're shaping a strength in you that you didn't know you had: a network of resilience and courage.

The same difficulties have taught us to ask for help. Allow yourself to fall and rise again, because life may knock you down, but it's to shape something better in you.

From today, you'll begin weaving your life together with the stories of many other people. You'll discover the inspiring side of resilience, faith, courage and deep commitment. You'll find that the spirit of the migrant community is a lighthouse in the middle of the storm.

You'll connect with many stories of resilience, courage, faith and commitment.

We want you to hold this certainty in your heart: you will not lose your identity or your roots. Settling into this new land doesn't mean you stop being you; quite the opposite: you expand, you change, you learn, you transform, and you polish every facet of who you are, until you find your own light and your strongest, most authentic self.

We are with you. Open your arms to this new beginning, with love, and go forward.

We wrote this document together, all of us, with our own voices, across our eight sessions together.
We hope that whoever receives it feels welcomed, accompanied and embraced.

Created with love by:

The first narrative therapy group for Latin Americans in South Australia, with Carla.

August, 2026