



## “EMPATÍA SIN FRONTERAS”

### Asociación Cultural Plan Mafalda en colaboración con Red SOS Refugiados Europa

#### Índice

1. Introducción
2. El impacto de las Artes Circenses y la Risa en los Niños y Familias Refugiadas
3. Objetivos del Proyecto Empatía Sin Fronteras
4. Actividades Realizadas Proyecto Empatía Sin Fronteras Enero 2025
5. El Rol de los Voluntarios en Empatía Sin Fronteras
6. Planes para 2025: Continuidad del Proyecto Empatía Sin Fronteras
7. Desafíos y Realidades en los Campos de Refugiados
8. Reflexiones Finales y Conclusiones
9. Galería de Imágenes del Proyecto Empatía Sin Fronteras
10. Cómo Ayudar y Participar

#### 1. Introducción

**Plan Mafalda** es una Asociación Cultural que nace en **Villanueva de la Serena (Badajoz)**, con la misión de concienciar, promover acciones y desarrollar proyectos destinados a **ayudar a personas refugiadas y desplazadas**. Inspirados por el icónico personaje de Mafalda, conocido por su sentido de **la justicia y la defensa de los derechos humanos**, trabajamos incansablemente para apoyar a aquellos que se ven obligados a abandonar sus hogares debido a conflictos, persecuciones o catástrofes. <https://www.asociacionplanmafalda.es/>

Durante el 2024 nos ponemos en contacto con **Red SOS Refugiados Europa**, plataforma que, desde el inicio de la guerra en Siria, estableció su **sede en Atenas** para brindar la **ayuda directa a los refugiados** que llegaban a Grecia, con **entrega de ayuda humanitaria** que llega desde todas partes de España <https://sosrefugiados.org/> Después de realizar dos campañas de recogida de ayuda humanitaria para esta plataforma, **desde Plan Mafalda** les proponemos iniciar un proyecto de colaboración para **ofrecer apoyo emocional a los refugiados de los campos de Malakasa y Ritsona**.

En el marco de la crisis migratoria y las dificultades que enfrentan miles de refugiados en los campos de Atenas, **Empatía Sin Fronteras** es un proyecto que utiliza las **artes circenses y la risa** como herramienta para aliviar el sufrimiento y generar esperanza, alegría y salud emocional. A través de espectáculos de circo, como los **protagonizados por payasos, magos, percusionistas y otros artistas**, el proyecto busca crear un espacio donde los niños y adultos refugiados puedan dejar de lado por un momento el dolor de su situación y conectar con el poder del arte como medio de expresión y curación.



La primera acción de Plan Mafalda enmarcada dentro de este proyecto se ha realizado del **1 al 13 de enero de 2025**, con espectáculos y actividades lúdicas para los refugiados de los campos de **Malakasa y Ritsona** en Atenas, y se prevé su continuación durante todo el año.

## 2. El Impacto de las Artes Circenses y la Risa en los Niños y Familias Refugiadas

Con esta primera acción, hemos comprobado que el impacto de **la risa y las artes circenses** es claro: los espectáculos, talleres y actividades artísticas permiten a los niños refugiarse en un espacio emocionalmente seguro, donde pueden **reír, jugar y expresar sus emociones**. **La risa** compartida actúa como una **herramienta terapéutica**, ayudando a los niños a superar el trauma y el estrés de la vida en el campo de refugiados. **Las disciplinas circenses fomentan la autoestima, el compañerismo, la creatividad y la autosuperación.**

Hemos comprobado que la figura del **payaso** se convierte en un símbolo de la **esperanza** y la **resiliencia** que todos los refugiados necesitan, proporcionando una oportunidad para crear un momento de desconexión emocional de su realidad cotidiana.

## 3. Objetivos del Proyecto Empatía Sin Fronteras

El objetivo principal de **Empatía Sin Fronteras** es ofrecer **fortaleza y esperanza** a los **niños refugiados y sus familias**, utilizando **la risa y las artes circenses** como vehículo universal para aliviar el sufrimiento y promover la integración emocional y psicológica de los niños y adultos refugiados. Los objetivos específicos del proyecto son:

- **Brindar momentos de alegría y distracción:** Proporcionar espectáculos y actividades artísticas que permitan a los niños y sus familias escapar de las difíciles condiciones del campo.
- **Fomentar la expresión emocional:** Utilizar el circo, la magia y la música como formas de expresión creativa para que los refugiados puedan canalizar sus emociones y sentimientos.
- **Promover la inclusión y la participación:** Involucrar a los niños en talleres interactivos de circo, percusión y magia, fomentando la participación activa y la socialización.
- **Generar un ambiente de esperanza y solidaridad:** Mostrar a los refugiados que no están solos y que la empatía y el apoyo son fundamentales en su proceso de sanación.
- **Complementar el trabajo de SOS Refugiados Europa** en los campos de Malakasa y Ritsona organizando campañas de recogidas de alimentos y productos de higiene desde Extremadura.
- **Compartir** los beneficios y la fortaleza de las herramientas del payaso y las artes escénicas con voluntarios y organizaciones humanitarias en Atenas.



#### 4. Actividades realizadas proyecto Empatía Sin Fronteras enero 2025

En **esta primera intervención**, se han realizado un total de **cuatro espectáculos**, dos en cada campo en días alternos. La intervención comienza con la llegada de los artistas de Plan Mafalda. Los voluntarios de Plan Mafalda y coordinadores de Red SOS Refugiados Europa, se encargan de la organización del espacio y de los materiales necesarios para los espectáculos y actividades.

El espectáculo de circo **en esta primera intervención**, ha estado **protagonizado por payasos**, quienes mediante su **humor** ofrecen momentos de alegría compartida, convirtiendo desde el primer momento a los niños en los protagonistas de la función, haciéndolos partícipes desde el primer momento.

**Al final del espectáculo**, los niños y las familias son invitados a participar en **talleres interactivos** de disciplinas circenses, como los malabares y equilibrio. **Esta participación**, les brinda a los niños una forma de expresión emocional, permitiéndoles liberar sus sentimientos y conectarse con el arte. Durante los talleres, los niños **se sintieron escuchados y valorados**, lo cual es **fundamental para su desarrollo emocional y su autoestima**.

Los niños no solo disfrutaron de los espectáculos, sino que también **se sintieron parte de una comunidad**. El circo y otras actividades artísticas crearon un **espacio inclusivo** en el que los niños de diversas culturas y orígenes se unieron para disfrutar juntos. Este sentimiento de pertenencia es esencial para **contrarrestar el aislamiento y la desesperanza que muchas veces sienten al estar lejos de su hogar**.

#### 5. El Rol de los Voluntarios en Empatía Sin Fronteras

Durante las visitas programadas para el año 2025, los miembros de **Plan Mafalda** participarán activamente en el **almacén de Atenas de SOS Refugiados Europa**, donde se organizan y preparan las bolsas de alimentos básicos y productos de higiene que posteriormente serán distribuidos a los refugiados de los campos de Ritsona y Malakasa. Este trabajo de preparación incluye las siguientes tareas:

- **Recepción y clasificación de alimentos y productos de higiene:** Los artículos recogidos en campañas solidarias en España, como alimentos no perecederos, productos de higiene personal y ropa, son revisados, clasificados y organizados de acuerdo a las necesidades de las familias en los campos.
- **Preparación de las bolsas de distribución:** Los voluntarios de **Plan Mafalda** trabajarán junto a **SOS Refugiados Europa** para llenar las bolsas con los productos necesarios para cada familia. Estas bolsas se personalizan en función del número que compone cada familia asegurando que reciban tanto alimentos como productos de higiene adecuados para su situación.
- **Preparación para la distribución:** Las bolsas preparadas son trasladadas para su distribución, garantizando que las familias reciban su parte correspondiente de alimentos y productos esenciales.



La colaboración con **SOS Refugiados Europa** refuerza la **red de apoyo** existente para los refugiados, y demuestra la capacidad del proyecto para actuar de manera integrada con otras organizaciones humanitarias en el terreno. Esta sinergia potencia el impacto de cada intervención y crea un efecto multiplicador en la ayuda recibida.

**Los componentes de Plan Mafalda** son personas comprometidas con la causa, que no solo aportan su arte, sino también su tiempo, empatía y apoyo emocional a los niños y las familias en el campo.

## 6. Planes para 2025: Continuidad del Proyecto Empatía Sin Fronteras

**Plan Mafalda** pretende continuar con este proyecto, **Empatía Sin Fronteras** durante el año 2025 con **cuatro visitas adicionales**, que incluirán nuevas propuestas artísticas para enriquecer la experiencia de los refugiados:

- **Magos y magia:** Incorporación de números de magia para sorprender y hacer reír a los niños, junto con talleres de trucos básicos.
- **Percusión y música:** Talleres de música y percusión, en los que los niños pueden aprender y experimentar con el ritmo.
- **Espectáculos de circo y acrobacias:** Continuación de las actividades circenses con malabares, acrobacias y mucho más, para mantener viva la participación activa de los niños.
- **Teatro y expresión corporal:** Talleres donde los niños puedan usar su cuerpo para expresarse, aprender nuevas habilidades y comunicarse a través del juego.

En estas cuatro visitas, pretendemos también compartir nuestras herramientas con voluntarios y otras ONG en Atenas mediante sesiones formativas.

## 7. Desafíos y Realidades en los Campos de Refugiados

Los campos de refugiados de **Malakasa y Ritsona**, como muchos otros en Grecia, enfrenta **condiciones muy difíciles** que afectan la calidad de vida de sus habitantes, principalmente refugiados y solicitantes de asilo provenientes de diferentes partes del mundo, muchos de ellos con historias de trauma y desplazamiento. A continuación, se describen algunas de las malas condiciones que prevalecen en estos campos:

### 7.1 Hacinamiento extremo

Una de las principales dificultades que enfrentan los refugiados en estos campos es el **hacinamiento**. Las instalaciones, que originalmente no fueron diseñadas para albergar a grandes cantidades de personas, están llenas de **contenedores de contrachapado** que no son suficientes para proporcionar espacio adecuado y privacidad. Familias enteras a menudo tienen que compartir espacios reducidos, lo que no solo genera incomodidad, sino también una



sensación de claustrofobia y vulnerabilidad. El hacinamiento también agrava la propagación de enfermedades y hace más difícil mantener la higiene.

## 7.2 Condiciones sanitarias precarias

Las condiciones de **higiene y saneamiento** son una de las mayores preocupaciones en estos campos. A pesar de los esfuerzos de las autoridades y organizaciones humanitarias, los servicios de **baños y duchas** son insuficientes para la cantidad de personas que viven en el campo. El estado deficiente de algunas instalaciones, genera un ambiente insalubre.

## 7.3 Escasez de servicios médicos y de salud mental

Aunque hay una **presencia mínima**, en este caso, **dos médicos para ambos campos**, hacen que la oferta de **atención sanitaria** sea extremadamente limitada. Los refugiados a menudo tienen que esperar largas cantidades de tiempo para recibir atención o, en muchos casos, no pueden acceder a tratamiento especializado. Esto incluye **problemas de salud mental**, que son comunes debido a los traumas sufridos durante el conflicto, el desplazamiento y la vida en un entorno tan estresante. La **falta de personal especializado** en salud mental y las instalaciones inadecuadas para tratar los traumas psicológicos agravan aún más la situación de los residentes.

## 7.4 Condiciones climáticas adversas

Estos campos están expuestos a condiciones climáticas extremas. En **verano**, las temperaturas pueden superar los 40 grados, lo que genera un calor insoportable dentro de los contenedores. **La falta de aire acondicionado o ventilación adecuada** hace que las personas sufran de calor extremo, especialmente los niños y personas mayores. Durante los meses de **invierno**, las temperaturas descienden considerablemente, y **la falta de aislamiento adecuado** en las estructuras de alojamiento aumenta la vulnerabilidad a enfermedades relacionadas con el frío y la humedad. Además, **las lluvias** frecuentes **provocan inundaciones**, lo que empeora aún más las condiciones de vida en el campo.

## 7.5 Insuficiencia de alimentos y recursos básicos

Actualmente es el **Gobierno Griego** quien proporciona las comidas en los campos, **ofreciendo solo una comida al día, limitada en variedad y calidad**. La comida llega en ocasiones congelada, y el aspecto que presenta no es saludable, ocasionando que, pese a la necesidad de alimentarse, sea rechazada. La **falta de opciones frescas o nutritivas** empeora la situación. La inclusión de cerdo en las raciones también genera problemas culturales y religiosos, ya que no todos los refugiados pueden consumir cerdo debido a sus creencias.

Aunque existen diversas ONG involucradas, como Red SOS Refugiados Europa en el apoyo a los refugiados, los **recursos** siguen siendo **limitados** y las situaciones a menudo no mejoran de manera rápida. Esto subraya la necesidad urgente de soluciones más sostenibles y de un mayor

compromiso para garantizar la dignidad y los derechos de los refugiados en Grecia y en otras partes del mundo.

### 7.6 Falta de acceso a servicios básicos

Los campos de **Malakasa y Ritsona** están **ubicados a 40 y 70 Km respectivamente de Atenas**. La falta **de acceso a servicios básicos** como el transporte, hace que las familias se enfrenten con **gran dificultad el acceso a servicios médicos especializados, servicios legales** o incluso lugares donde puedan trabajar o aprender, lo que perpetúa su situación de dependencia y vulnerabilidad.



CAMPO REFUGIADOS MALAKASA

### 7.7 Impacto emocional y psicológico en los refugiados

La constante **incertidumbre** sobre su futuro, los largos períodos de espera para obtener una resolución de su solicitud de asilo, el aislamiento social y las malas condiciones de vida contribuyen al **deterioro emocional** de los refugiados. La mayoría de las personas que viven en estos campos, han sufrido situaciones de guerra, violencia o persecución, lo que deja **cicatrices profundas** tanto físicas como psicológicas. En muchos casos, los refugiados deben lidiar con una **gran ansiedad, depresión y estrés postraumático** debido a sus experiencias previas, y las condiciones del campo no ayudan a aliviar estos problemas.

Los campos de **Malakasa y Ritsona** representa una situación de crisis humanitaria en la que la falta de recursos, las condiciones de vida deficientes y la tensión emocional y psicológica afectan profundamente a los refugiados. Las **condiciones son insostenibles** para muchas personas, y la ayuda internacional no está presente.

Es en este tipo de entornos donde iniciativas como **Plan Mafalda** y la colaboración con organizaciones como **Red SOS Refugiados Europa** tienen un impacto positivo al proporcionar alivio emocional, ayuda práctica y una oportunidad para aliviar el sufrimiento de quienes viven en condiciones tan extremas.





Si conseguimos que el proyecto **Empatía Sin fronteras** tenga una **continuidad a largo plazo**, desarrollando este proyecto en los próximos años, podemos profundizar en la integración de la ayuda emocional como una actividad donde los propios refugiados sean agentes activos y extender sus beneficios a más campos y a más personas que se vayan incorporando a esta terrible realidad.

## 8. Reflexiones Finales y Conclusiones

El proyecto "**Empatía Sin Fronteras**" nace con la misión de aportar **esperanza, dignidad y humanidad** a aquellos que más lo necesitan: los refugiados y desplazados en los campos de Grecia. A través de **la risa y las artes circenses**, y la colaboración con diversas organizaciones humanitarias como **Red SOS Refugiados Europa**, este proyecto ha logrado conectar con los corazones de los niños, jóvenes y familias que viven en condiciones de extrema vulnerabilidad en campos como los de **Ritsona y Malakasa**.

En cada uno de los espectáculos realizados, hemos sido testigos de cómo la magia del **circo** y el **humor** transforman el dolor y la incertidumbre en **sonrisas** y momentos de **alegría compartida**. Los niños, muchas veces los más vulnerables en estos contextos, han encontrado en estos eventos una vía para expresarse, jugar y, por un breve momento, olvidarse del **trauma** y las dificultades de su día a día. Para las familias, ver a sus hijos felices no solo les da una razón para sonreír, sino que también ofrece un **respiro emocional** en medio de un entorno de desesperanza.

Además de los espectáculos, las **acciones de entrega de alimentos** y la colaboración con **SOS Refugiados Europa** en la preparación y distribución de **ayuda básica** han contribuido a aliviar las cargas diarias de los residentes en los campos. Estos pequeños gestos de **solidaridad** tienen un impacto significativo.

Sin embargo, el trabajo está lejos de terminar. Los campos de refugiados como los de **Malakasa y Ritsona** siguen enfrentando **enormes desafíos**. Las **condiciones de vida son difíciles** y la **incertidumbre** sobre el futuro de las familias continúa. Pero el proyecto **Empatía Sin Fronteras** ha demostrado que, incluso en los momentos más oscuros, la **esperanza** puede ser alimentada mediante la **empatía**, la **acción colectiva** y el **poder de las artes** para sanar y unir a las personas.

Este proyecto es una llamada a la acción y un recordatorio de que, aunque los desafíos sean enormes, **podemos hacer una diferencia**. El poder de la **empatía** y la **solidaridad** no tiene fronteras. A través del **arte** y la **cooperación**, podemos seguir llevando **luz, dignidad y esperanza** a aquellos que más lo necesitan, porque todos somos parte de esta **comunidad global**, y la **humanidad nos une**.

## 9. Galería de Imágenes Proyecto Empatía Sin Fronteras



Actuación para las familias de Ritsona



Emoción de los más pequeños tras las actuaciones



Imágenes durante actuación en Ritsona





Taller de Artes Circenses Malakasa



Jóvenes participando en los juegos Malakasa

Nos ha sorprendido la **cantidad de jóvenes entre 16 a 26 años** que hay, y llegan cada día a los campos, **huyen no solo de la violencia directa**, sino también del **riesgo de ser reclutados forzosamente** por las fuerzas armadas o grupos armados. **El reclutamiento forzoso les obliga a luchar, y a tener que matar a otras personas**, cosa que como ellos mismos nos expresan, **se niegan rotundamente a quitar la vida a nadie, prefieren poner su vida en juego durante la huida.**



**Preparación bolsas con ayuda humanitaria en el almacén de SOS Refugiados Europa en Atenas, y distribución a las personas que iban llegando al punto de recogida**



## 10. Cómo Ayudar y Participar

El proyecto **Empatía Sin Fronteras** es una iniciativa que depende de la colaboración y el compromiso de diversas personas, organizaciones, administraciones públicas o empresas, que creen en la importancia de brindar apoyo a los refugiados y desplazados. Si deseas involucrarte y contribuir de alguna manera, aquí te presentamos diversas formas de **ayudar y participar**:

1. **Donaciones monetarias:** Tu contribución económica nos permite **financiar los espectáculos, el transporte, la logística de las actividades** y la distribución de ayuda en los campos. **NO IMPORTA LA CANTIDAD, CADA APORTACIÓN CUENTA.**
  - **Número de cuenta Asociación:** ES09 0078 0035 0740 0000 2688
  - **Titular de la cuenta:** Fedra García Peña
  - **Concepto:** "Donación Proyecto Empatía Sin Fronteras"
2. **Donaciones en especie:** Si prefieres donar productos de primera necesidad, puedes **contribuir y unirse a la campaña** que actualmente está activa (información en la página web o redes sociales de Asociación Cultural Plan Mafalda).
3. **Difusión:** Si no puedes realizar una donación monetaria, puedes **ayudar difundiendo nuestro proyecto** entre tus amigos, familiares y redes sociales. El apoyo de cada persona contribuye a generar más conciencia y recursos.

### Tu contribución marca la diferencia

Esperamos poder contar con tu apoyo para seguir trabajando en este proyecto que tiene un **impacto real y positivo** en la vida de miles de personas que hoy necesitan nuestra ayuda.

Para más información o consultas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico **asociacionplanmafalda@gmail.com** o visitar nuestras redes sociales.

¡Gracias por unirse a nosotros!

**Asociación Cultural Plan Mafalda**  
**"Empatía Sin Fronteras"**  
**Tel.: 633828489 (Fedra García Peña)**  
**www.planmafalda.es**