100 EJEMPLOS DE RESILIENCIA

Una obra colectiva y gratuita contra el hambre en Sahel. www.100ejemplosderesiliencia.org #100resiliencias

100 EXEMPLES DE RÉSILIENCE

Un ouvrage collectif et gratuit pour lutter contre la faim au Sahel. www.100ejemplosderesiliencia.org #100resiliencias

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE
ACF INTERNATIONAL

Comisión Europea

INTRODUCCIÓN

Olivier Longué
Director General
Acción contra el Hambre

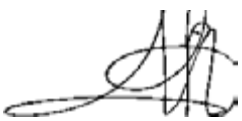
Conocer a fondo una realidad es el primer paso para poder cambiarla. Esta es la idea que mueve esta obra creada por ciudadanos resilientes y dibujantes inquietos en torno a la palabra RESILIENCIA. Hemos querido empujar una reflexión y un diálogo a través de las redes sociales para poner en valor un término que nace desde el campo de la física pero que hoy se aplica cotidianamente en la psicología, el deporte, las relaciones laborales y personales… y que en muchos lugares del mundo salva vidas.

Partiendo desde Sahel, uno de los epicentros del hambre, hemos puesto en valor otros ejemplos de resiliencia menos conocidos: los de mujeres y hombres acostumbrados a convivir con el desierto, pero que ven con preocupación cómo este y la sequía avanzan cada vez más rápido y más fuertes. Y también los de los proyectos con los desde Acción contra el Hambre construimos resiliencia, muchos de ellos con el apoyo de la Comisión Europea, y que han tendido un puente entre la acción humanitaria y el desarrollo. Hoy por hoy un euro invertido en resiliencia supone un ahorro de siete euros en respuestas de emergencia. Necesitamos apostar por ello.

Monique Pariat
Directora General del Departamento de Ayuda Humanitaria y Protección Civil
Comisión Europea

El término resiliencia está de moda en el mundo humanitario. Todo el mundo habla de ella, y todos coincidimos en que es un concepto clave. Sin embargo, ¿sabemos realmente a qué hacemos referencia? ¿Cómo puede comprender Juan desde Burgos lo que le ocurre a Ahmed en Mali? Esta campaña pretende acercar el concepto de resiliencia al público europeo y hacerlo más comprensible a los que viven lejos de la realidad de África del Oeste.
Con los índices de mortalidad más altos del mundo, la región africana del Sahel se ha visto expuesta un año tras otro a la sequía, los altos precios de los alimentos, inundaciones, epidemias y conflictos. La situación de inseguridad alimentaria y desnutrición es crónica en muchas zonas.

La ayuda humanitaria salva vidas, pero actúa en su mayor parte sobre las consecuencias. Debemos actuar para prevenir las emergencias, reduciendo la enorme vulnerabilidad de la población para que pueda sobreponerse mejor a las crisis. Esa capacidad de recuperarse y salir adelante es resiliencia y es exactamente lo que buscamos reforzar desde la Unión Europea, en cooperación con Acción contra el Hambre y otras organizaciones a las que financiamos, así como con los gobiernos de la región. El Fondo Fiduciario para el Sahel, establecido recientemente por la Unión Europea, tiene como uno de sus principales objetivos el contribuir a la resiliencia en esta frágil región. Asimismo, la Alianza Global para la Iniciativa Resiliencia (AGIR), que desde su creación en 2012 ha contado con el respaldo europeo, trabaja para que los países de Africa del Oeste identifiquen sus prioridades nacionales en materia de resiliencia y que los donantes podamos apoyarles. Todo ello para alcanzar el objetivo de 'cero hambre' en 2032.



INTRODUCTION

Olivier Longué
Directeur Général
Action contre la Faim - Espagne

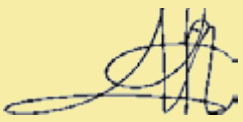
Pour changer une réalité il faut avant tout la connaître en profondeur. Voilà l'idée qui anime cet ouvrage créé par des citoyens résilients et des dessinateurs curieux qui s'interrogent sur ce concept de RÉSILIENCE. Nous avons souhaité animer la réflexion et le dialogue à travers les réseaux sociaux, pour mettre en valeur un terme dont l'origine se trouve dans les sciences physiques mais qui aujourd'hui s'applique quotidiennement dans le domaine de la psychologie, du sport, des relations professionnelles et personnelles... et qui sauve de nombreuses vies partout dans le monde.

En utilisant comme point de départ le Sahel, l'un des épicentres de la faim, nous avons souhaité faire découvrir d'autres exemples de résilience moins connus : ceux de femmes et d'hommes habitués à cohabiter avec le désert, mais qui s'inquiètent de le voir progresser et de voir les sécheresses s'intensifier. Nous vous partageons également nos expériences ici à Action contre la Faim, celles de nos projets qui construisent également de la résilience. La plupart de ces projets sont soutenus par la Commission européenne et jettent un pont entre l'action humanitaire et le développement. Aujourd'hui, un euro investi dans la résilience suppose une économie de sept euros dans les réponses d'urgence. Nous nous devons de miser dessus.

Monique Pariat
Directrice Générale du département d'aide humanitaire et de protection civile de la Commission européenne

Le terme résilience est à la mode dans le monde de l'humanitaire. Tout le monde en parle et nous sommes tous d'accord pour dire qu'il s'agit d'un concept essentiel. Toutefois, Savons-nous vraiment à quoi il fait référence ? Comment Loïc à Nantes peut-il comprendre ce qui arrive à Ahmed au Mali ? Cette campagne est destinée à familiariser le public européen avec le concept de résilience et le rendre compréhensible à celles et ceux qui vivent loin de la réalité de l'Afrique Occidentale.
Avec un taux de mortalité parmi les plus élevés au monde, la région du Sahel est exposée, année après année, à la sécheresse, aux prix élevés des denrées alimentaires, aux inondations, aux épidémies et aux conflits. L'insécurité alimentaire et la malnutrition sont chroniques dans de nombreuses zones.

L'aide humanitaire sauve des vies mais ne s'attaque en grande partie qu'aux conséquences. Nous devons agir pour prévenir les situations d'urgence en réduisant l'énorme vulnérabilité de la population et lui permettre de mieux surmonter ces crises. Cette capacité à se remettre et à aller de l'avant, voilà ce qu'est la résilience, et c'est exactement ce que l'Union européenne cherche à renforcer, en coopération avec Action contre la Faim et d'autres organisations que nous finançons, ainsi qu'avec les gouvernements de la région. Le Fond d'affectation spécial pour le Sahel, récemment établi par l'Union européenne, a pour objectif principal de contribuer à la résilience dans cette région fragile. De même, depuis sa création en 2012, l'Alliance Globale pour l'Initiative Résilience (AGIR) compte sur l'appui européen et œuvre pour permettre aux pays de l'Afrique Occidentale d'identifier leurs priorités nationales en matière de résilience et de faciliter l'aide apportée par les donateurs. Tout ceci pour atteindre l'objectif de « zéro faim » en 2032.



EL PROYECTO

1

En el Sahel, uno de los epicentros mundiales del hambre, 11 millones de personas viven amenazadas por el falta de alimentos.

Además, el cambio climático está aumentando la recurrencia e intensidad de las crisis. Las personas apenas pueden recuperarse de sus efectos antes de que llegue la siguiente, lo que les hace más vulnerables y el impacto es mayor.

2

RE
SI
LIEN
CIA

La resiliencia puede ser la clave para erradicar el hambre.

RESILIENCIA la capacidad de una persona, un hogar, una comunidad, un país o una región de convivir, adaptarse o recuperarse rápidamente de crisis y presiones.

No podemos evitar todas las crisis, pero sí podemos hacer que las personas y sus comunidades puedan hacerles frente mejor y se recuperen antes.

3

¿Cómo logramos que se hable de resiliencia?

Se trata de un concepto nuevo para mucha gente, pero su posible aplicación en casi todos los ámbitos es una oportunidad para dar a conocer esta nueva forma de trabajar de las organizaciones humanitarias. Y si los ciudadanos la valoran, los gobiernos apostaran por ello para acabar con el hambre.

4

100 ejemplos de resiliencia

A través de este ebook colectivo y gratuito, los internautas promovemos el concepto y su aplicación en el Sahel... y en la vida.

100 ejemplos seleccionados entre los propuestos desde la web y las redes sociales + **Ilustraciones y diseños para los ejemplos creados por voluntarias/os**

LE PROJET

1

Au Sahel, l'un des plus grands foyers de famine au monde, 11 millions de personnes vivent sous la menace de la pénurie de nourriture.

De plus, les changements climatiques ne font qu'accroître la récurrence et l'intensité des crises. Ses habitants ont à peine le temps de se remettre des effets de ces crises qu'une autre arrive déjà, qui les rend encore plus vulnérables et dont l'impact est encore une fois supérieur.

2

RÉ
SI
LIEN
CE

La résilience peut être la clé de l'éradication de la faim

RÉSILIENCE: la capacité d'une personne, d'un foyer, d'une communauté, d'un pays ou d'une région à cohabiter avec les crises et les différentes pressions, à s'y adapter et à les surmonter.

Il est impossible d'éviter toutes les crises, mais nous pouvons permettre aux personnes et à leurs communautés d'être plus fortes et de se remettre plus rapidement.

3

Comment parvenir à faire parler de la résilience?

Il s'agit d'un concept nouveau pour beaucoup de personnes. Cependant, son application possible à de très nombreux domaines constitue une opportunité pour faire connaître ce nouveau mode de travail suivi par les organisations humanitaires. Si les citoyens encouragent et valorisent ces initiatives, les gouvernements les prendront davantage en considération pour lutter contre la faim.

4

100 exemples de résilience

Avec cet ebook collectif et gratuit, nous, les internautes, promouvons le concept et son application au Sahel...et dans la vie.

100 exemples sélectionnés parmi les propositions faites sur Internet et sur les réseaux sociaux

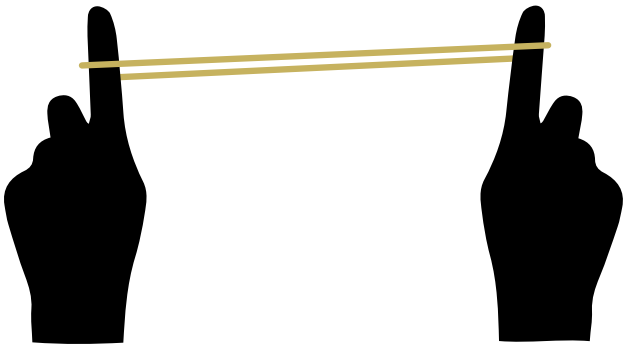
+

Illustrations et dessins représentant les exemples proposés par les volontaires

"RESILIENCIA"

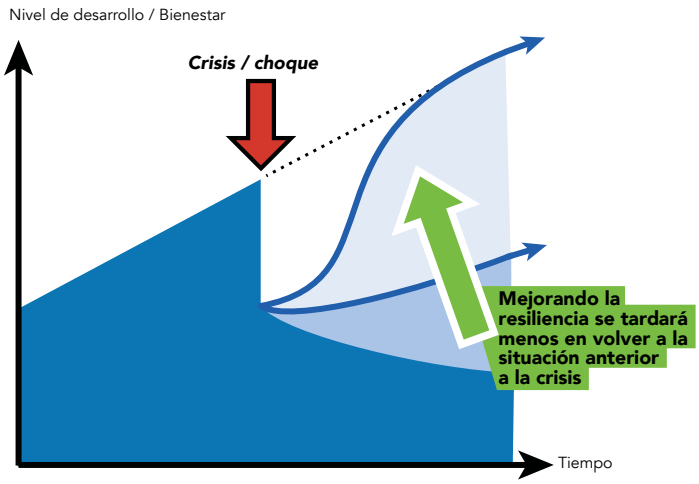
RESILIENCIA la capacidad de una persona, un hogar, una comunidad, un país o una región de convivir, adaptarse o recuperarse rápidamente de crisis y presiones.

Piensa en una goma elástica y en la capacidad que tiene de ser deformada y recuperar después su forma. El término "resiliencia" viene de la física ("capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación") y se ha generalizado para aplicarse a otros ám bitos.



En el Sahel, y en otros muchos lugares del mundo, puede ser la clave para erradicar el hambre.

El paradigma de la resiliencia:



Los 5 pilares de la resiliencia:

La resiliencia entra en juego antes (anticipación), durante (absorción del choque) y después de la crisis (recuperación y adaptación). Por último, no podemos olvidar la dimensión de protección de la palabra resiliencia: las redes de seguridad, los sistemas de alerta temprana o los planes de contingencia, no son más que mecanismos de protección ante futuras crisis.

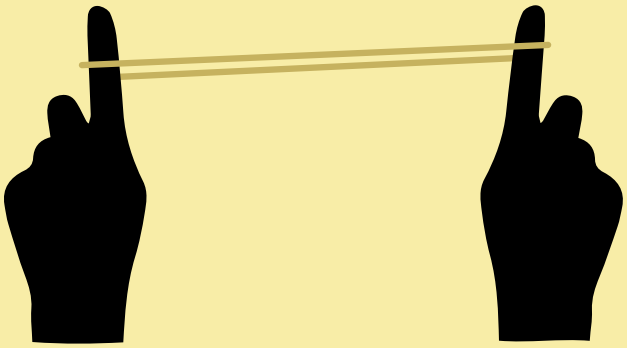
Mejorar la preparación para la respuesta de emergencia → Comprender las estrategias y mecanismos de adaptación de las comunidades → Impulsar la preparación comunitaria y municipal → Diversificación de los medios de vida como estrategia de reducción del riesgo → Fortalecer las competencias comunitarias para una mejor gestión del riesgo → Análisis y vigilancia para anticiparse al riesgo de desastre → Fortalecer la capacidad institucional → Construcción de RESILIENCIA

Por cada euro invertido en resiliencia se ahorran 7 euros en respuesta de emergencia.

"RÉSILIENCE"

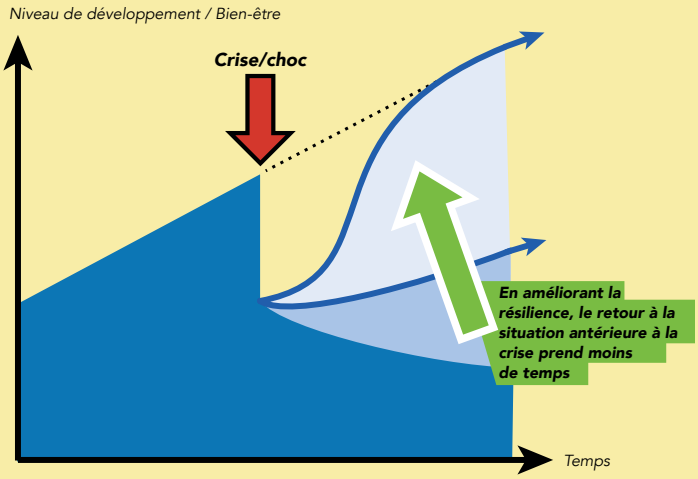
RÉSILIENCE : la capacité d'une personne, d'un foyer, d'une communauté, d'un pays ou d'une région à cohabiter avec les crises et les différentes pressions, à s'y adapter et à rapidement les surmonter

Pensez à un élastique et à sa capacité à se déformer et à reprendre sa forme d'origine. Le terme de « résilience » vient du monde de la physique (« capacité d'une matière à absorber et emmagasiner l'énergie de déformation ») et s'est généralisé pour s'appliquer à différents domaines.



Au Sahel, comme dans d'autres parties du monde, elle peut être la clé de l'éradication de la faim.

Le paradigme de la résilience:



Les 5 piliers de la résilience:

La résilience entre en jeu avant (anticipation), pendant (absorption du choc) et après la crise (retour et adaptation). Enfin, il ne faut pas oublier la dimension de protection du mot résilience : les réseaux de sécurité, les systèmes d'alertes précoces ou les plans de contingence ne sont que des mécanismes de protection face aux futures crises.

- *Améliorer la préparation de la réponse à l'urgence*
- *Comprendre les stratégies et les mécanismes d'adaptation des communautés*
- *Stimuler la préparation des communautés et des municipalités*
- *Diversification des moyens de subsistance comme stratégie de réduction des risques.*
- *Renforcer les compétences des communautés pour une meilleure gestion des risques*
- *Analyse et vigilance à l'heure d'anticiper le risque de catastrophe*
- *Renforcer les capacités institutionnelles*
- *Construction de* ***RÉSILIENCE***

Chaque euro investi dans la résilience suppose une économie de 7 euros dans les réponses d'urgence.

01

A mi papá le amputaron la pierna, luego de unos años le diagnosticaron glaucoma y ahora se quedó casi ciego. A pesar de sus limitaciones fisicas, cada día se despierta para hacer ejercicios, come sano, nos motiva y aconseja, nos enseña a adaptarnos a la vida con lo que tenemos.

On a amputé mon papa d'une jambe, après on lui a diagnostiqué un glaucome et maintenant il est pratiquement aveugle. Malgré ses capacités physiques limitées, il se lève chaque jour pour faire des exercices, il mange sainement, il nous motive et nous conseille, il nous apprend à nous adapter à la vie avec ce qu'on a.

Texto/*Texte :* Rocio Villacorta - Ilustración/*Illustration :* Elena Borzyk

CHICO

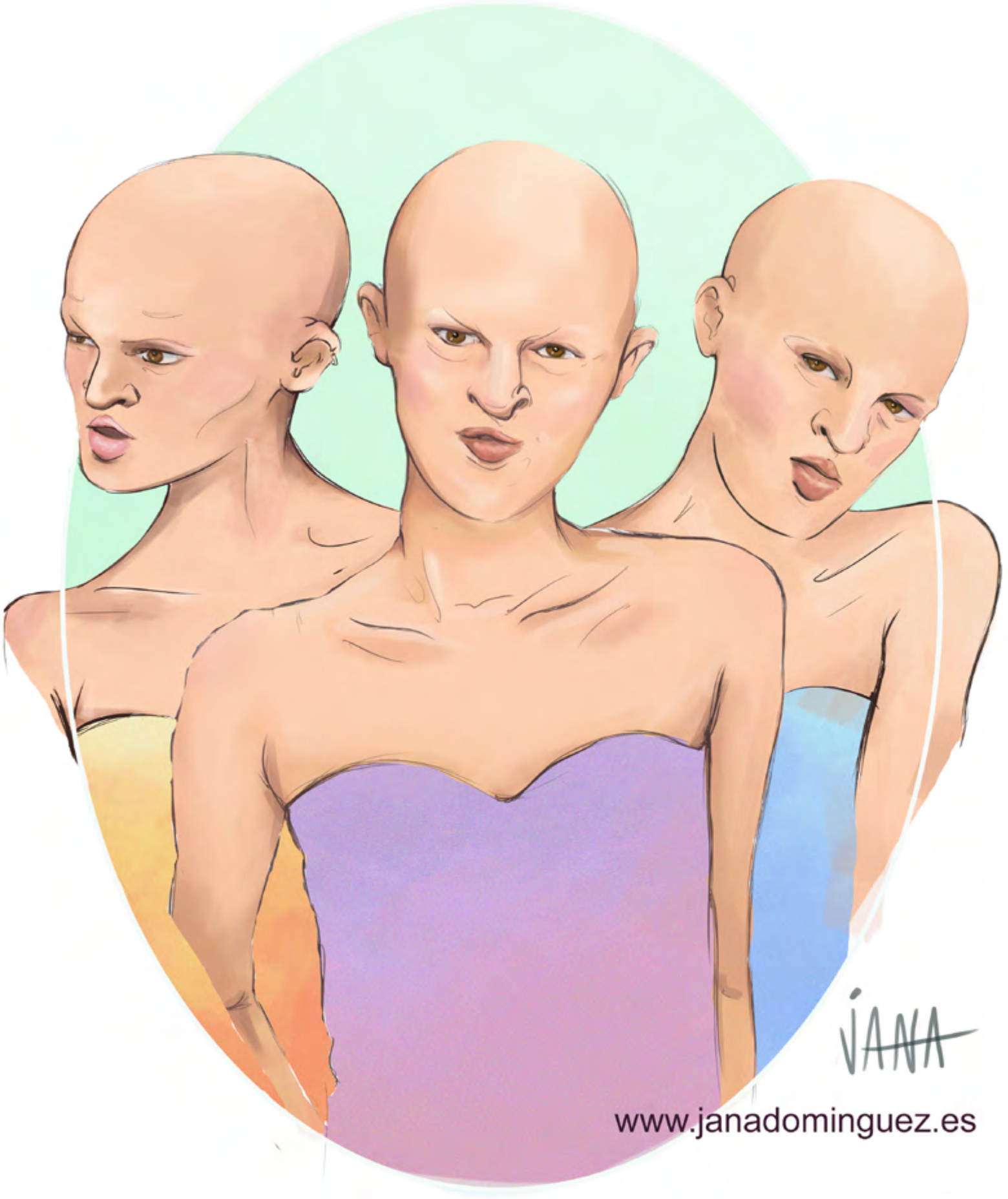
02

Resiliencia es irte a vivir a 12.000km de distancia por trabajo y, pese a los obstáculos y dificultades, aprender al máximo. #100resiliencias

La résilience c'est aller vivre à 12 000 km pour ton travail et, malgré les obstacles et les difficultés, apprendre au maximum. #100resiliencias

Texto/*Texte :* @marcdosan - Ilustración/*Illustration :* David Chico

facebook.com/davidrchicoilustracion



03

Melaine Gaydos, modelo internacional con una mutación genética única que la dejó calva y sin dientes ¿Un ejemplo de #100resiliencias?

Melaine Gaydos, mannequin internationale dont la mutation génétique unique l'a rendue chauve et sans dents : un exemple de #100resiliencias?

Texto/*Texte* : @sara_pizzolato - Ilustración/*Illustration* : Jana Dominguez

04

Resiliencia es lo que demuestran los #niñosdeSiria afrontando el quinto año de guerra en su país #100resiliencias

La résilience, c'est ce dont font preuve les enfants de Syrie qui affrontent la cinquième année de guerre dans leur pays #100resiliencias

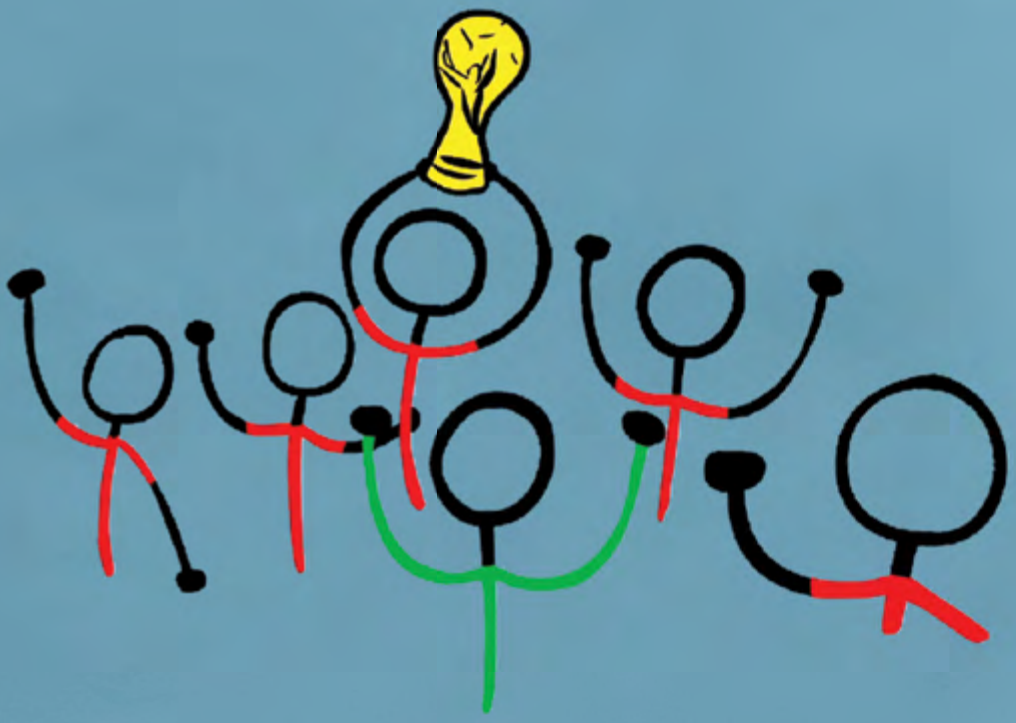
Texto/*Texte :* @unicef_es - Ilustración/*Illustration :* Irene Martínez Loreiro

05

Ayer pasé por tu casa, me tiraste con un ladrillo, pasaré todos los días, así me armo un castillo.

Je suis passé chez toi hier, tu m'as lancé une pierre. Je reviendrai tous les jours et je me construirai un château.

Texto/*Texte :* @sara_pizzolato - Ilustración/*Illustration :* Patricia García



LA RESILIENCIA ES

LO QUE PERMITIÓ A ESPAÑA SOBREPONERSE Y GANAR EL MUNDIAL TRAS EMPEZAR PERDIENDO 1-0.

LA RÉSILIENCE C'EST

CE QUI A PERMIS À L'ESPAGNE DE SE DÉPASSER ET DE GAGNER LA COUPE DU MONDE, APRÈS AVOIR COMMENCÉ PAR PERDRE 1-0.

José Antonio Ponseti
Periodista deportivo
Journaliste sportif

06

Cada noche, arriba de 5 a 8 veces para dar de mamar a nuestra hija. Y cada mañana, como si nada. #100resiliencias es mi mujer, @soicalape

Toutes les nuits, se lever 5 à 8 fois pour donner le sein à notre fille. Et tous les matins, comme si de rien n'était. #100resiliencias, c'est ma femme, @soicalape

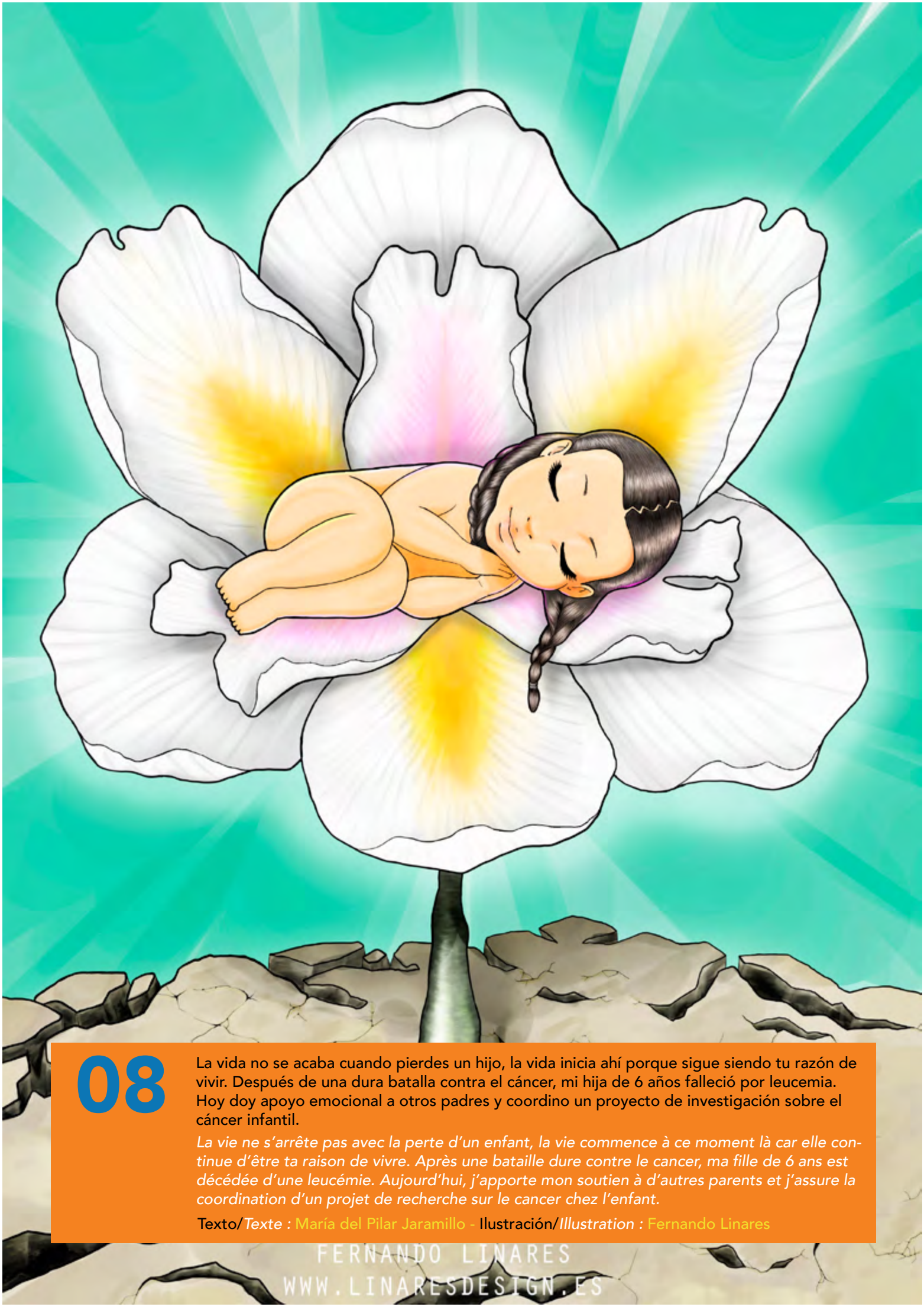
Texto/*Texte :* @FerMateosG - Ilustración/*Illustration :* Hugo Betta

07

Después de un despido, unido a un divorcio traumático, y a la pérdida de todo lo que ello conlleva, amortigüé el golpe, enfoqué con conciencia en positivo y le di un significado al revés vivido: Fundé una Asociación: Instituto para la Resiliencia e Innovación Social, para ayudar a otras personas.

Après un licenciement, un divorce traumatisant et tout ce que ça implique, j'ai encaissé le coup, je me suis concentrée sur les aspects positifs et j'ai donné un sens à ce que j'ai vécu : j'ai monté une association, l'Institut pour la Résilience et l'Innovation Sociale, pour aider d'autres personnes.

Texto/*Texte :* Mayte - Ilustración/*Illustration :* Carlos Peñalver



08

La vida no se acaba cuando pierdes un hijo, la vida inicia ahí porque sigue siendo tu razón de vivir. Después de una dura batalla contra el cáncer, mi hija de 6 años falleció por leucemia. Hoy doy apoyo emocional a otros padres y coordino un proyecto de investigación sobre el cáncer infantil.

La vie ne s'arrête pas avec la perte d'un enfant, la vie commence à ce moment là car elle continue d'être ta raison de vivre. Après une bataille dure contre le cancer, ma fille de 6 ans est décédée d'une leucémie. Aujourd'hui, j'apporte mon soutien à d'autres parents et j'assure la coordination d'un projet de recherche sur le cancer chez l'enfant.

Texto/*Texte :* María del Pilar Jaramillo - Ilustración/*Illustration :* Fernando Linares

09

Dar a luz en un campo de refugiados es mostrar que la vida se reafirma en cualquier lugar y que somos resiliencia.

Accoucher dans un camp de réfugiés, c'est montrer que la vie se réaffirme où que nous nous trouvions et que nous sommes nous-mêmes la résilience.

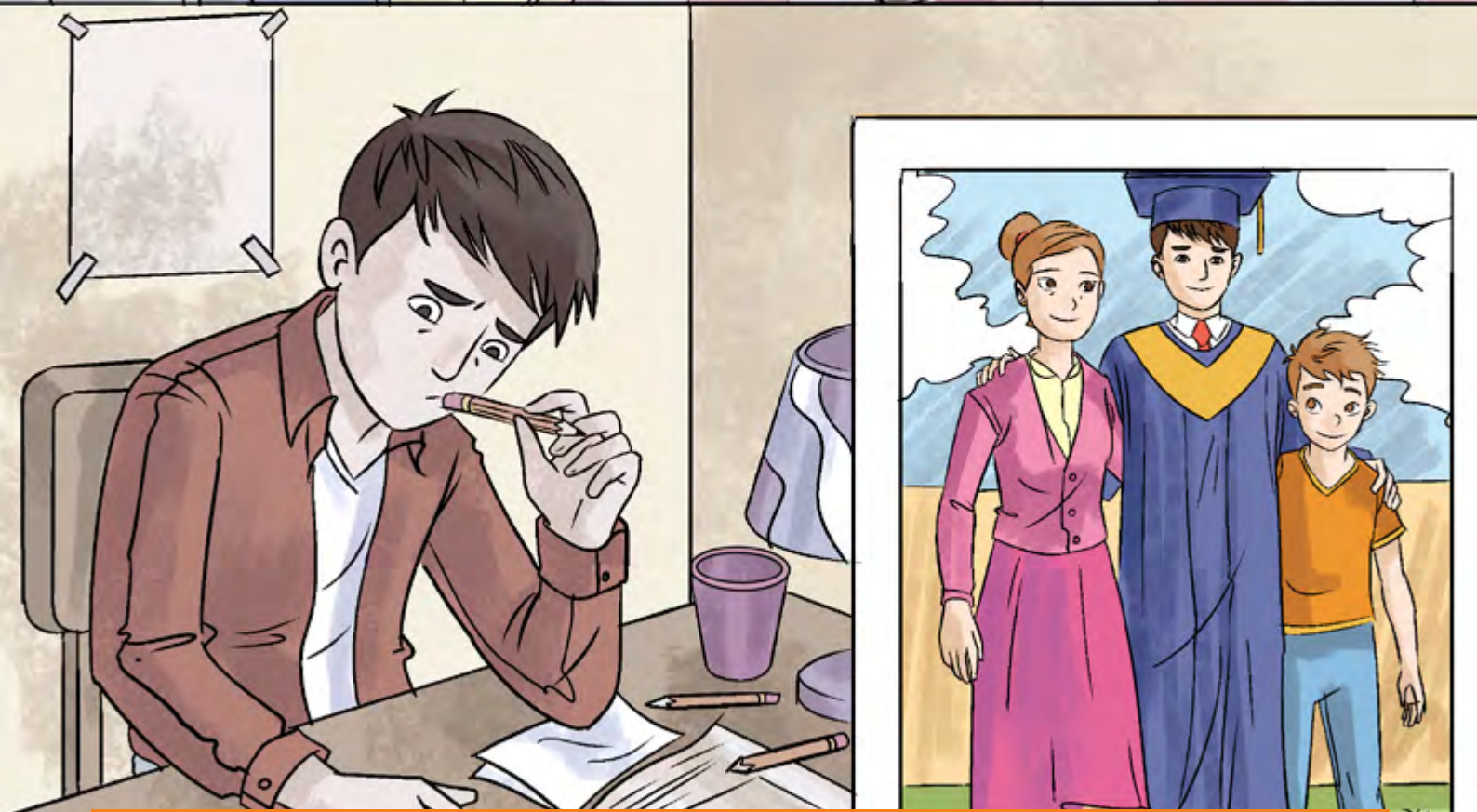
Texto/*Texte :* María del Carmen - Ilustración/*Illustration :* Eduardo Mariscal

10

La resiliencia es aprender de la adversidad, no desfallecer, que cualquier experiencia por negativa que sea nos permita crecer como ser humano, sintámosla como una oportunidad para actualizar nuestro ser. Que nada nos quite la fuerza que necesitamos para seguir luchando.

La résilience c'est apprendre des adversités, ne pas flancher, c'est savoir que chaque expérience, peu importe son degré négatif, nous permet de grandir en tant qu'être humain, qu'il faut la considérer comme une opportunité pour reconstruire notre être. Rien ne nous enlèvera la force dont nous avons besoin pour continuer de lutter.

Texto/*Texte :* Miguel Ángel Salas Ciscar - Ilustración/*Illustration :* Vito Sicilia



11

Siendo muy joven a los 14 años mi familia se desintegró por un problema económico de mi padre, todo lo que conocía como familia y vida no existía, teniendo la opción de ser un joven rebelde enfoqué todo mi dolor y energía en postular en un internado de una escuela agrícola, donde estudié becado y logré ser independiente hasta el día de hoy y apoyo a mi familia desde entonces.

Très jeune, à 14 ans, j'ai vu ma famille se déchirer, à cause d'un problème d'argent de mon père. La famille et la vie que je connaissais jusque-là ont cessé d'exister. J'aurais pu choisir de devenir un ado rebelle, mais j'ai décidé de concentrer ma douleur et mon énergie en postulant pour une école agricole en internat, où j'ai pu étudier grâce à une bourse et où j'ai appris à être indépendant tout comme aujourd'hui et j'apporte mon soutien à ma famille depuis.

Texto/*Texte :* Rodolfo Venegas - Ilustración/*Illustration :* Javier Gómez

12

Resiliencia es aprender a ser madre sin libro de instrucciones, equivocarte y volverlo a intentar.

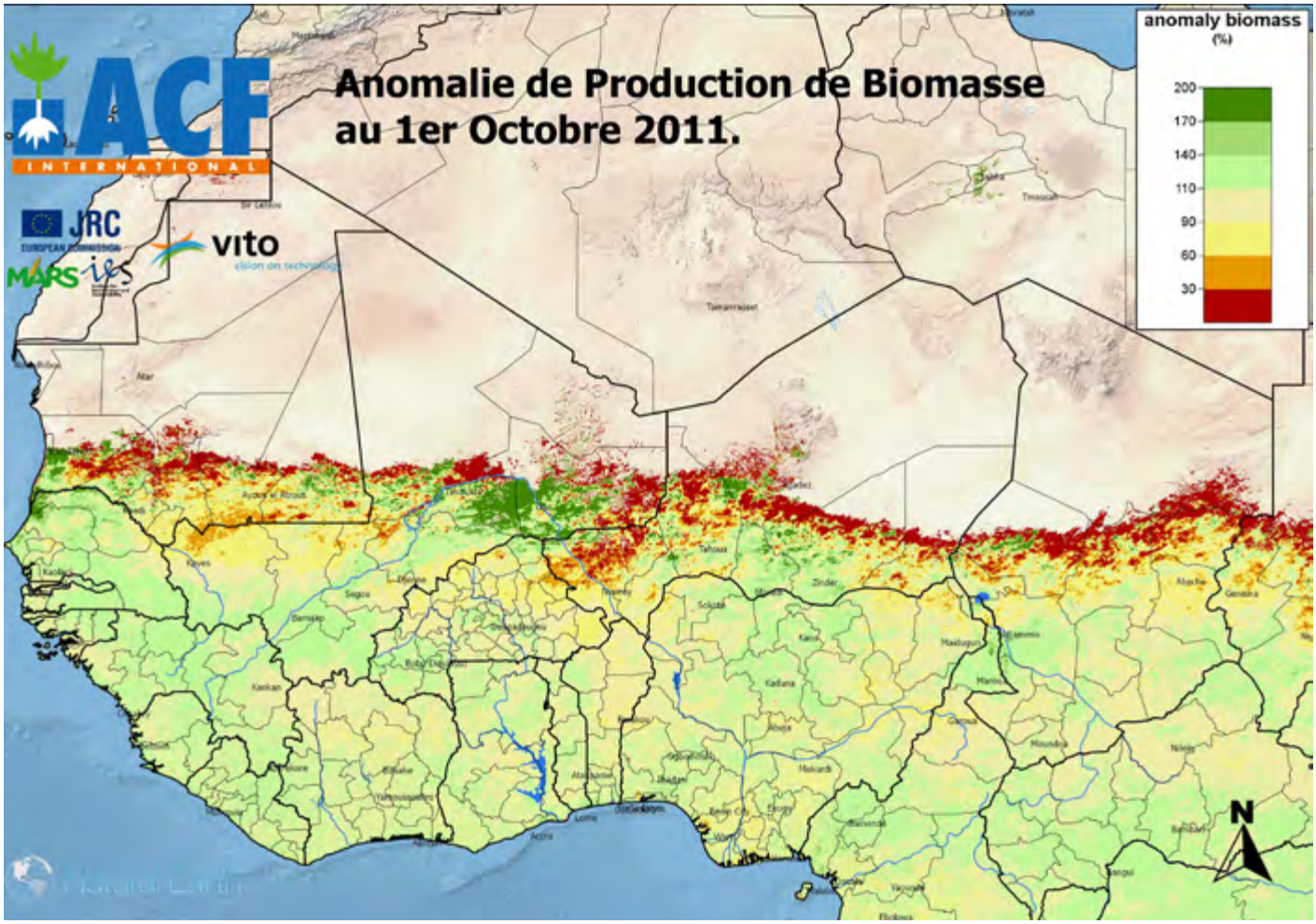
La résilience c'est apprendre à être mère sans manuel d'instructions, se tromper et réessayer.

Texto/*Texte :* Malasmadres - Ilustración/*Illustration :* Diego Abalde

RESILIENCIA EN EL SAHEL

SISTEMA DE ALERTA TEMPRANA
SEGUIMIENTO DE BIOMASA CON SISTEMAS DE INFORMACIÓN GEOGRÁFICA

El sistema de alerta temprana puesto en marcha por Acción contra el Hambre y la Unión Europea con imágenes obtenidas por satélite permite detectar dónde hay zonas con escasez de pastos y anticipar una respuesta.



RÉSILIENCE AU SAHEL

SYSTÈME D'ALERTE PRÉCOCE
SUIVI DE LA BIOMASSE AVEC DES SYSTÈMES D'INFORMATIONS GÉOGRAPHIQUES

Le système d'alerte précoce mis en place par Action contre la Faim et l'Union européenne utilise des images satellites afin de détecter les zones souffrant de pénuries de pâturage et d'anticiper une réponse.

13

Resiliencia…, / esa vida que renace, / ese desierto en el que brota el agua, / ese mar que se calma, / esa montaña que se escala, / ese río que nos baña, / ese niño que sonríe, / esa familia que no pasa hambre, / ese pueblo que sale adelante, / ese país que supera la pobreza, / ese mundo que se hace humano, / ese todos que se abrazan, / ese universo que revive hermanado, / ese yo solidario que vive y ama, / esa piedra que no se rompe, / esa flor que huele hermosa, / ese pájaro que canta al alba. / Amar, crecer, sonreír, superar, / ponerse en su piel, en tu piel, / escuchar, vivir con, convivir, / luchar, todos, todas, por un nuevo amanecer. /

Résilience…, / cette vie qui renaît, / ce désert où surgit l'eau, / cette mer qui se calme, / cette montagne que l'on gravit, / cette rivière qui nous baigne, / cet enfant qui sourit, / cette famille qui n'a pas faim, / ce peuple qui va de l'avant, / ce pays qui surmonte la pauvreté, / ce monde qui devient humain, / ces personnes qui s'enlacent, / cet univers qui se réunit, / ce moi solitaire qui vit et qui aime, / cette pierre qui ne se rompt pas, / cette fleur à l'odeur merveilleuse, / cet oiseau qui chante à l'aurore. / Aimer, grandir, sourire, se dépasser, / se mettre à leur place, à ta place, / écouter, vivre avec, cohabiter, / lutter, tous, toutes, pour une aube nouvelle. /

Texto/*Texte :* María Jesús Castillejo - Ilustración/*Illustration :* Chema Mansilla

14

Conocéis la historia de Alfonso Cabello? @cabello93…. una historia de superación personal #100resiliencias @acfspain moby.to/vrkxsk

Vous connaissez l'histoire d'Alfonso Cabello ? @cabello93…. une histoire de dépassement personnel #100resiliencias @acfspain moby.to/vrkxsk

Texto/*Texte :* Manu Carreño - Ilustración/*Illustration :* Manuel Del Castillo

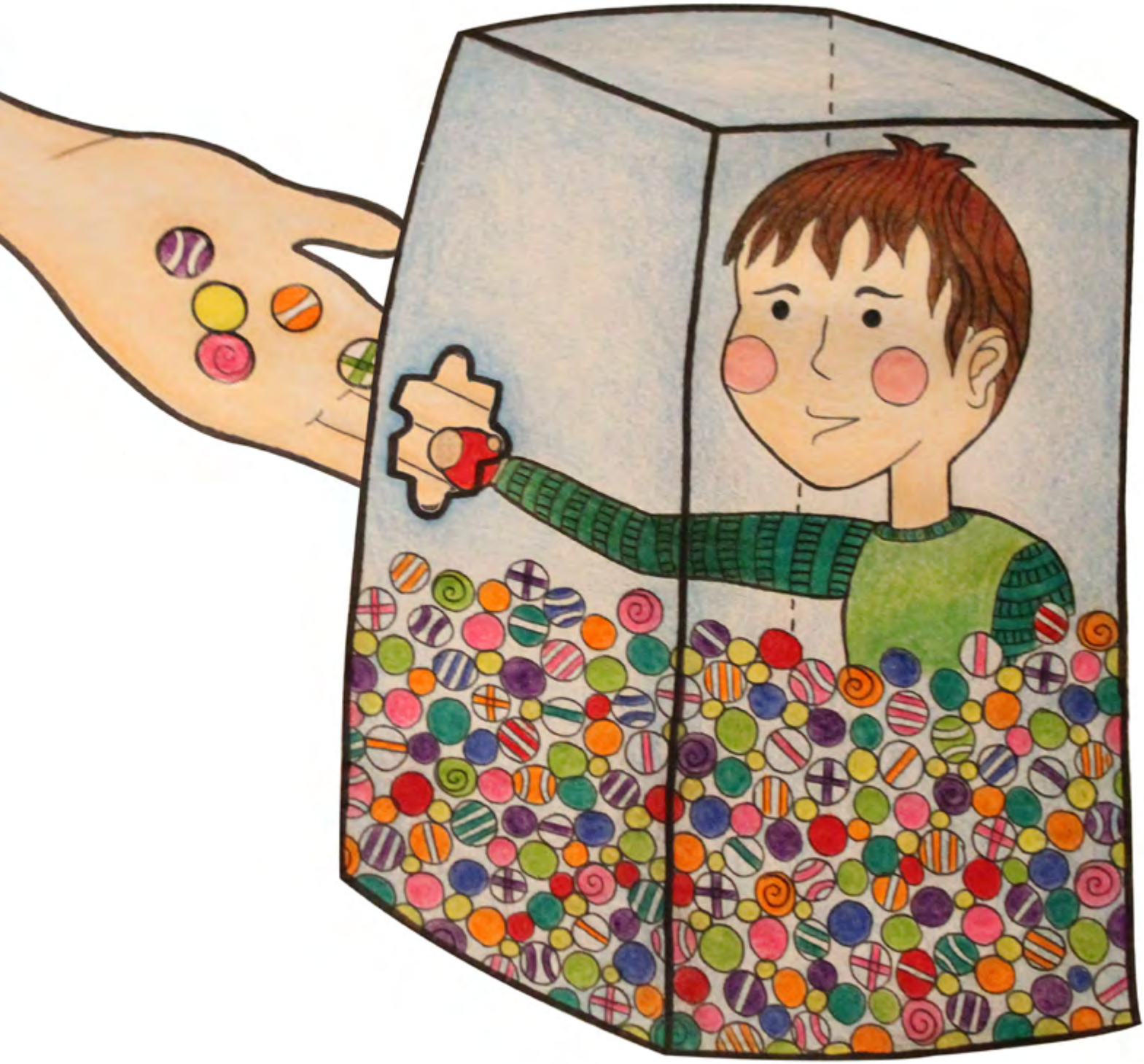
25/04/2012
25/01/2012
25/07/2012
Si no son hábiles, en el siguiente día hábil.
En caso contrario, su demanda podría causar
baja.
Si es Ud. perceptor/a de prestaciones por
desempleo y no renueva la tarjeta en los
días indicados o incumple las obligaciones
derivadas del compromiso de actividad que
suscribió, podría iniciarse un procedimiento
sancionador, conforme a lo establecido
el art. 47.1 de la Ley sobre Infracciones
Sanciones en el Orden Social
Legislativo 5/2000, de
Presente este documento
Servicios Públicos de
NID: D
DEMANDA EN SITUACIÓN DE ALTA
Causa: REACTIVACIÓN DE LA SUSPENSIÓN
DEMANDA CON INTERMEDIACIÓN
Demanda de
UAG Emis

15

Para mí está siendo el desempleo un proceso de resilencia continua, para adaptarme a las diferentes situaciones que te trae el día a día.

Le chômage s'avère être pour moi un processus de résilience, car je dois m'adapter aux différentes situations que suppose mon nouveau quotidien.

Texto/*Texte :* Pilar Vereda del Abril - Ilustración/*Illustration :* Alejandro Infantes

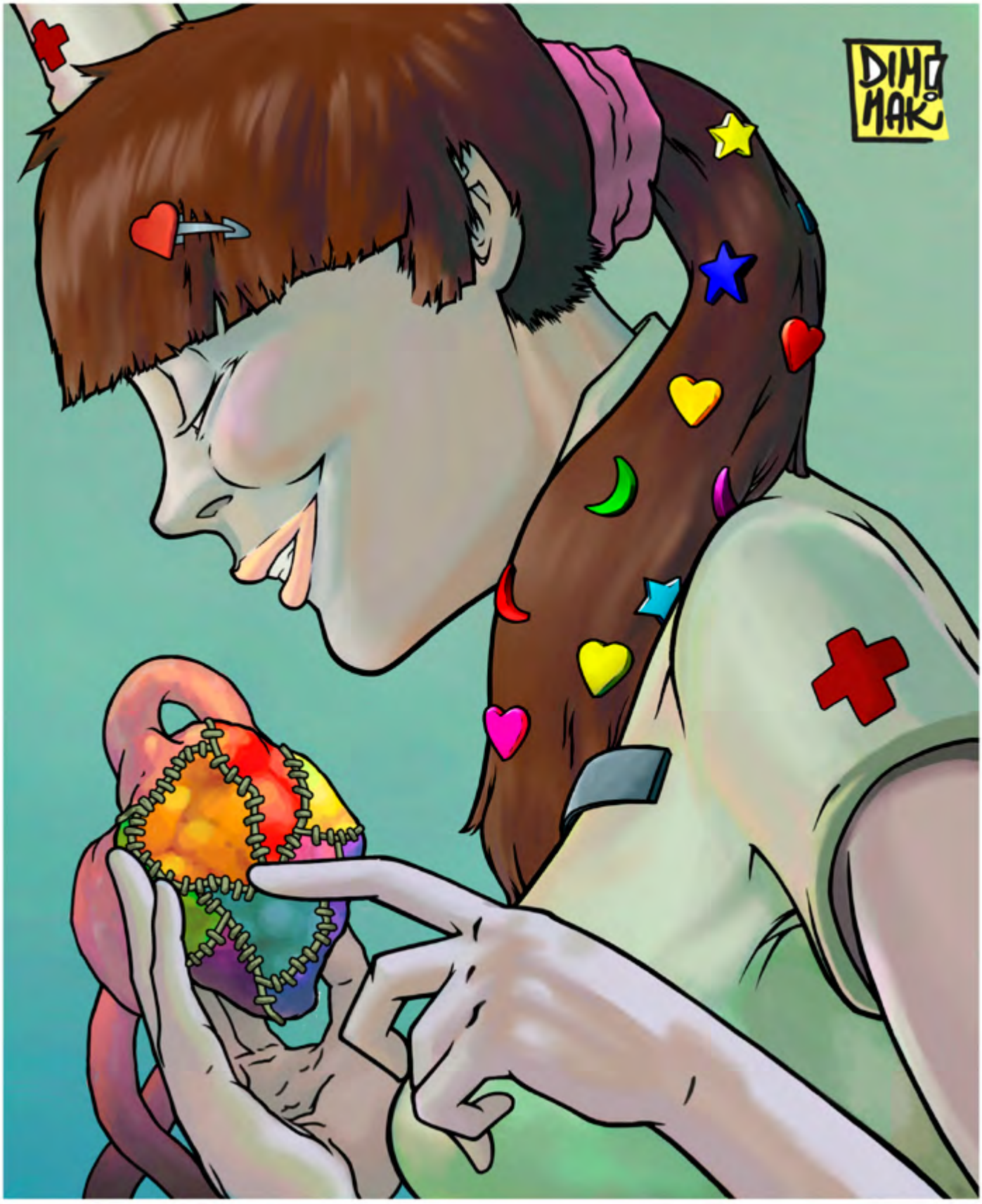


16

Mi hijo es un claro ejemplo de resiliencia, ya que, con tan solo 5 años, tiene un diagnostico de TGD con características del aspectro Austista y a pesar de todas las dificultades para adaptarse a sus entornos día a día nos enseña más de lo que comprende.

Mon fils est un exemple clair de résilience : à seulement 5 ans, il a été diagnostiqué de TED avec des caractéristiques du spectre autistique et malgré les difficultés à s'adapter à ce qui l'entoure, il nous apprend chaque jour plus que ce qu'il comprend.

Texto/*Texte :* Alejandra Perez - Ilustración/*Illustration :* Vero Romano



17

Sonreír con el corazón herido y roto.

Sourire avec le cœur brisé et blessé.

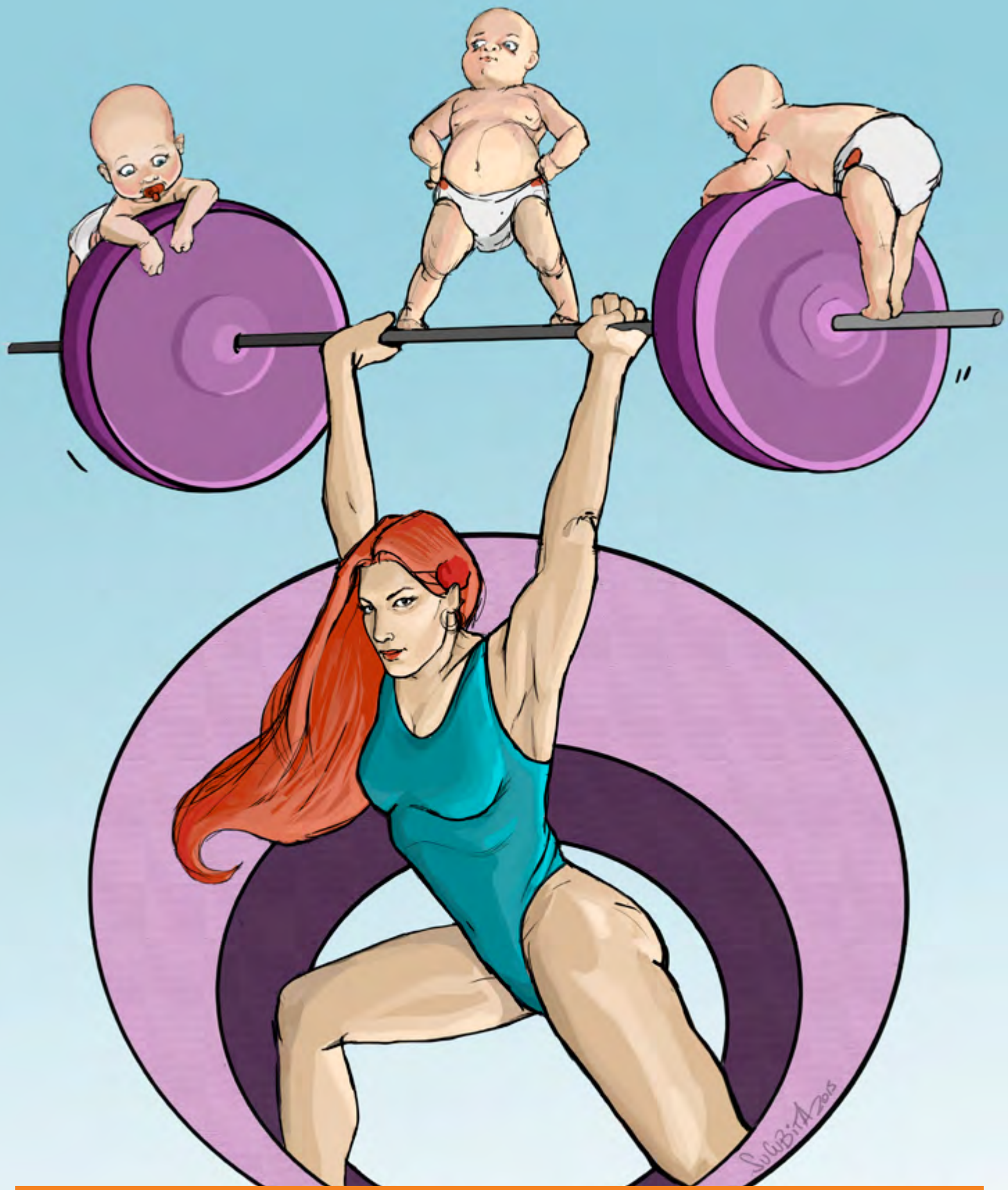
Texto/*Texte :* Andrea Morales Grande - Ilustración/*Illustration :* Alberto Armenteros

18

#Resilencia es viajar por el mundo con inglés medio, hacer amigos de habla no hispana y terminar de cañas entendiéndote. #100resiliencias

#Résilience c'est voyager dans le monde avec un niveau d'anglais moyen, se faire des amis qui ne parlent pas ta langue, aller boire un verre tous ensemble et se comprendre, malgré tout. #100resiliencias

Texto/*Texte :* Clara Villar - Ilustración/*Illustration :* Alberto Renno



19

Ejemplo de resiliencia, mi cuñada. Su ex le dedica un "ahí te quedas" con tres niñas pequeñas y hoy, 5 años después, lucha cada día por sus hijas, más guapa que nunca y ¡con tiempo para todo y para todos!

Un exemple de résilience, ma belle-sœur : son ex lui lance un « c'est fini ! » la laissant seule avec ses trois petites filles, et aujourd'hui, 5 ans plus tard, elle lutte tous les jours pour ses filles, plus belle que jamais et avec du temps pour tout et pour tous !

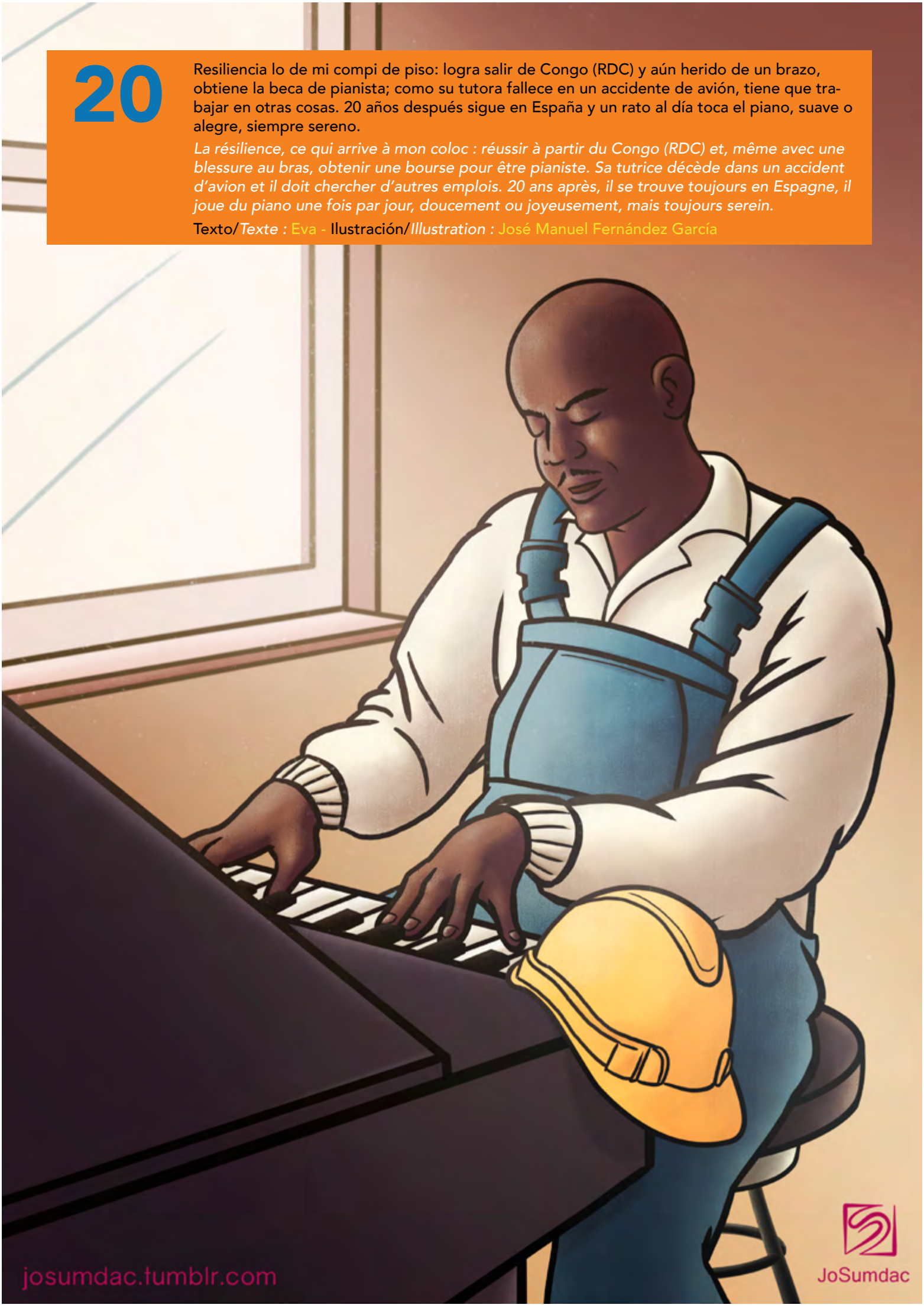
Texto/*Texte :* Rosa - Ilustración/*Illustration :* Sucubita

20

Resiliencia lo de mi compi de piso: logra salir de Congo (RDC) y aún herido de un brazo, obtiene la beca de pianista; como su tutora fallece en un accidente de avión, tiene que trabajar en otras cosas. 20 años después sigue en España y un rato al día toca el piano, suave o alegre, siempre sereno.

La résilience, ce qui arrive à mon coloc : réussir à partir du Congo (RDC) et, même avec une blessure au bras, obtenir une bourse pour être pianiste. Sa tutrice décède dans un accident d'avion et il doit chercher d'autres emplois. 20 ans après, il se trouve toujours en Espagne, il joue du piano une fois par jour, doucement ou joyeusement, mais toujours serein.

Texto/*Texte :* Eva - Ilustración/*Illustration :* José Manuel Fernández García



RESILIENCIA EN EL SAHEL

MEDIAS LUNAS

Con obras hidráulicas como estas medias lunas creadas por la comunidad bajo la modalidad de "dinero por trabajo" se consigue retener el agua de la lluvia para luchar contra la erosión del suelo y asegurar mejores cultivos.

Foto: Mauritania. Susana Hidalgo

RÉSILIENCE AU SAHEL

DEMI-LUNES

Avec des ouvrages hydrauliques comme ces demi-lunes créées par la communauté dans le cadre des programmes « argent contre travail », il est possible de conserver l'eau de pluie et ainsi lutter contre l'érosion du sol et assurer de meilleures récoltes.

21

Para mí un gran ejemplo de reisiliencia son las mamás de niños especiales. Tengo dos amigas, Conchi y Aurora, que luchan por sus hijos cada día sin perder nunca la sonrisa ni la esperanza. Saben que no hay muchas posibilidades de que sus hijos se curen, pero nunca se dan por vencidas.

Pour moi, un grand exemple de résilience ce sont les mères d'enfants handicapés. Mes amies Conchi et Aurora, qui luttent pour leurs enfants chaque jour, sans jamais perdre le sourire ni l'espoir, elles savent qu'il n'existe que très peu de chance que leurs enfants guérissent, mais elles ne s'avouent jamais vaincues.

Texto/*Texte :* M. Carmen Benitez Alarcon - Ilustración/*Illustration :* Carol Vicente Vargas

lapizcreativo.com

22

La guerra me hizo abandonar mis cultivos. Ahora, en el campo de refugiados, he podido plantar unos tomates. Me gusta verlos crecer.

La guerre m'a obligée à abandonner mes champs. Maintenant que je me trouve dans un camp de réfugiés, j'ai pu planter des tomates. J'aime les regarder pousser.

Texto/*Texte :* Wafta (Irbid) - Ilustración/*Illustration :* Feme Ilustración

23

Ver en Jordania a un refugiado sirio sin piernas jugar al fútbol con una gran sonrisa… Podemos salir adelante con voluntad para hacerlo. #100resiliencias

Voir en Jordanie un réfugié syrien sans jambes jouer au foot avec un grand sourire...On peut aller de l'avant quand on a la volonté de le faire. #100resiliencias

Texto/*Texte :* @FloSRX - Ilustración/*Illustration :* Xabier Pujol

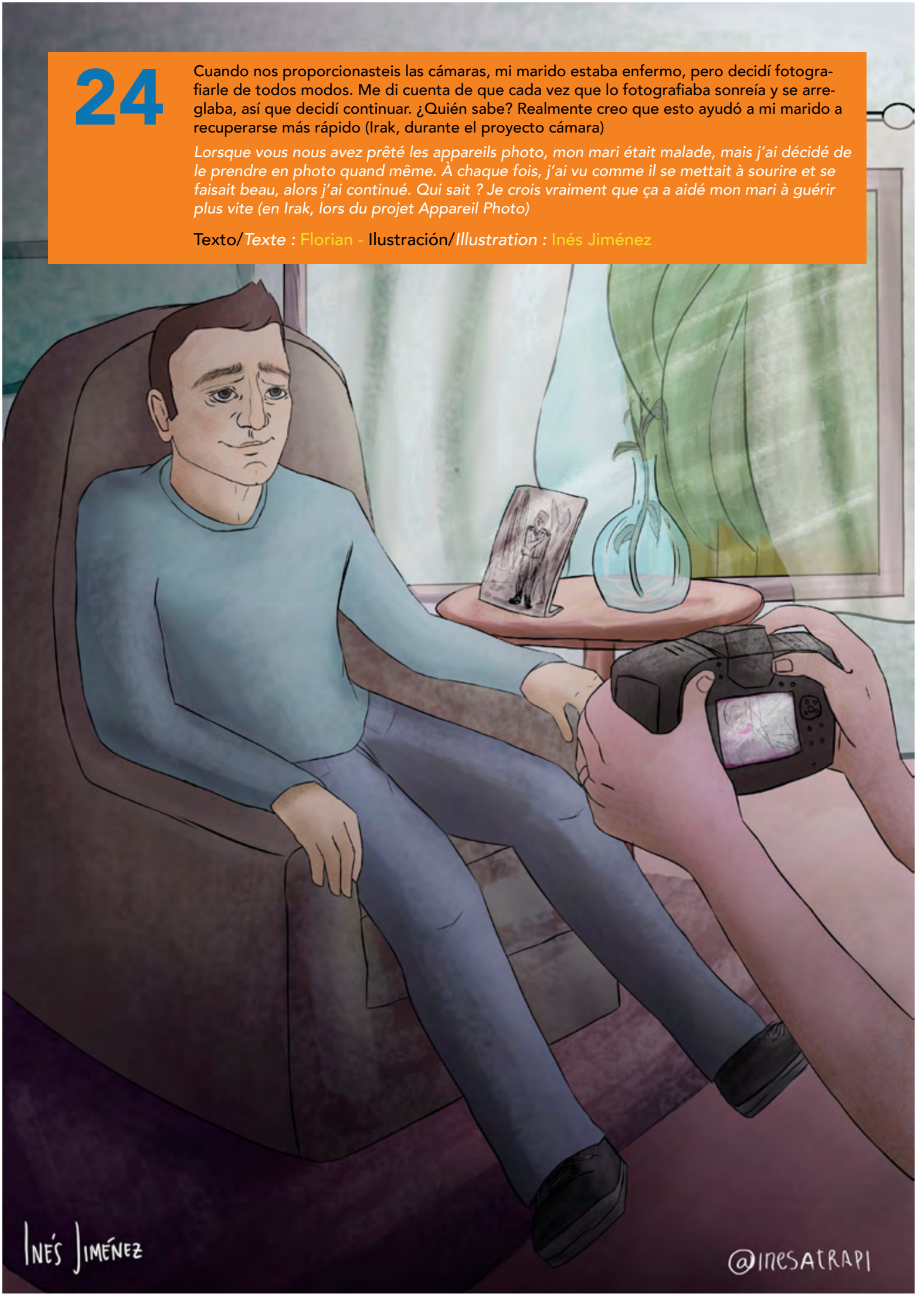
Xabier Pujol

24

Cuando nos proporcionasteis las cámaras, mi marido estaba enfermo, pero decidí fotografiarle de todos modos. Me di cuenta de que cada vez que lo fotografiaba sonreía y se arreglaba, así que decidí continuar. ¿Quién sabe? Realmente creo que esto ayudó a mi marido a recuperarse más rápido (Irak, durante el proyecto cámara)

Lorsque vous nous avez prêté les appareils photo, mon mari était malade, mais j'ai décidé de le prendre en photo quand même. À chaque fois, j'ai vu comme il se mettait à sourire et se faisait beau, alors j'ai continué. Qui sait ? Je crois vraiment que ça a aidé mon mari à guérir plus vite (en Irak, lors du projet Appareil Photo)

Texto/*Texte :* Florian - Ilustración/*Illustration :* Inés Jiménez



25

Resilientes son las madres que sean como sean sus situaciones, siempre tienen una palabra, una mueca o un mimo para sacar la sonrisa a sus hijos.
Résilientes sont ces mères qui, quelle que soit leur situation, ont toujours un mot gentil, une grimace ou un câlin pour faire sourire leurs enfants.

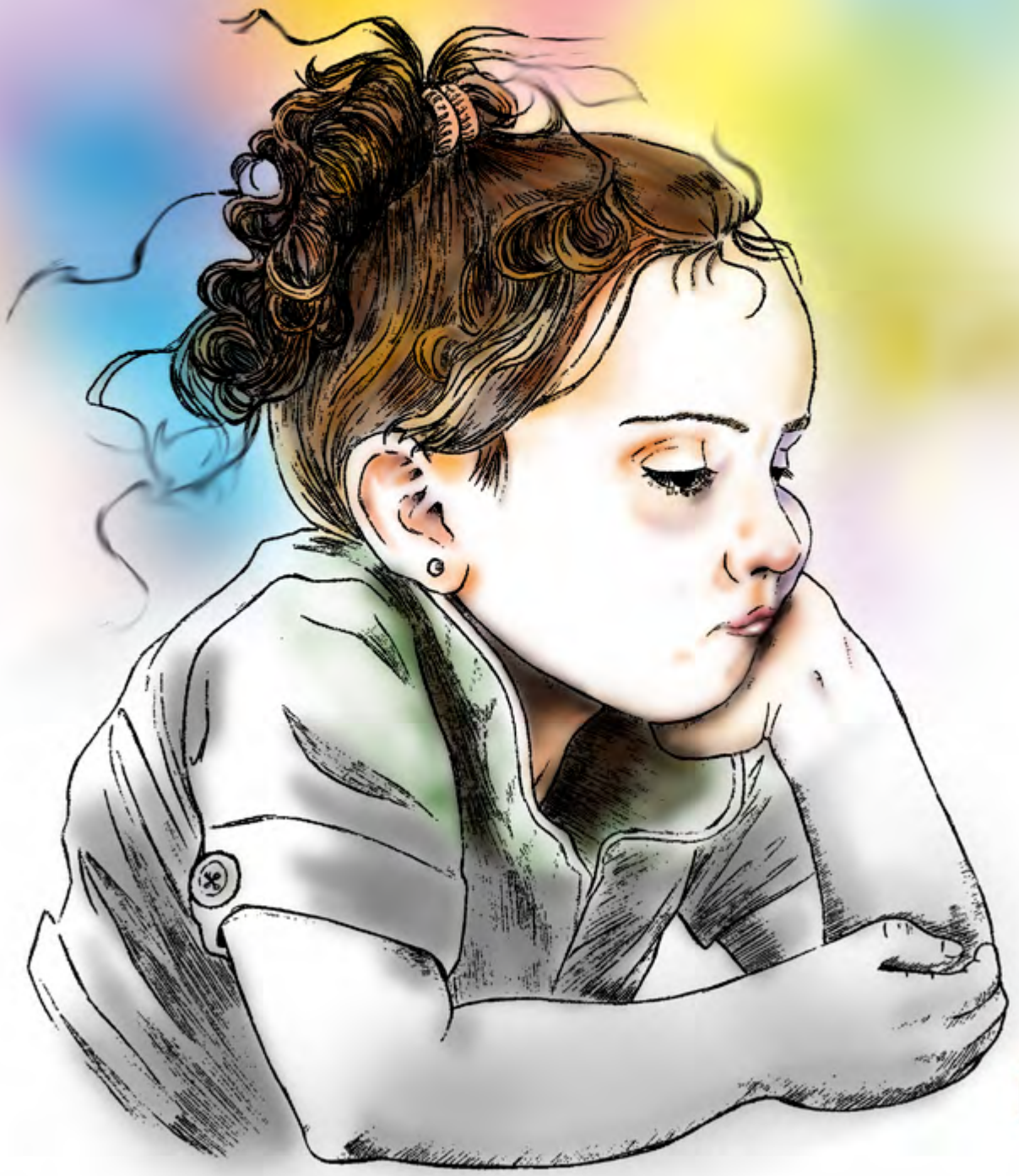
Texto/*Texte* : Natalia - Ilustración/*Illustration* : Laura Rodríguez

26

Resiliencia es la de mi hija autista luchando cada día por entender el mundo externo ante la imposibilidad de este para entender su mundo interno.

La résilience c'est ma fille autiste qui lutte chaque jour pour comprendre le monde extérieur alors que celui-ci est incapable de comprendre son monde intérieur.

Texto/*Texte :* Rocío Lopez - Ilustración/*Illustration :* Luis Moreno



27

Después del trasplante de hígado de mi hija, resilencia es levantarme día a día para que tome su medicación, para que vaya al hospital a los controles y hacerlo de la mejor manera posible. Ella tiene 10 años y lleva 9 años de convivir con diferentes situaciones, pero nos levantamos una y otra vez.

Après la greffe du foie de ma fille, la résilience a été de me lever jour après jour pour lui donner son traitement, l'emmener à l'hôpital pour ses contrôles, en faisant de mon mieux. Elle a 10 ans, dont 9 à vivre des situations difficiles, mais nous nous levons, chaque fois.

Texto/*Texte :* Lorena - Ilustración/*Illustration :* Lucía Benito

28

Resilencia es superar lo que tienes por delante como si fuese un desafío que la vida te impone por muy duro que, sea sabiendo que ¡Tú puedes con todo!

La résilience c'est surmonter ce qui se met sur ta route, comme un défi que la vie t'impose, malgré sa difficulté et en sachant bien que tu es capable de tout !

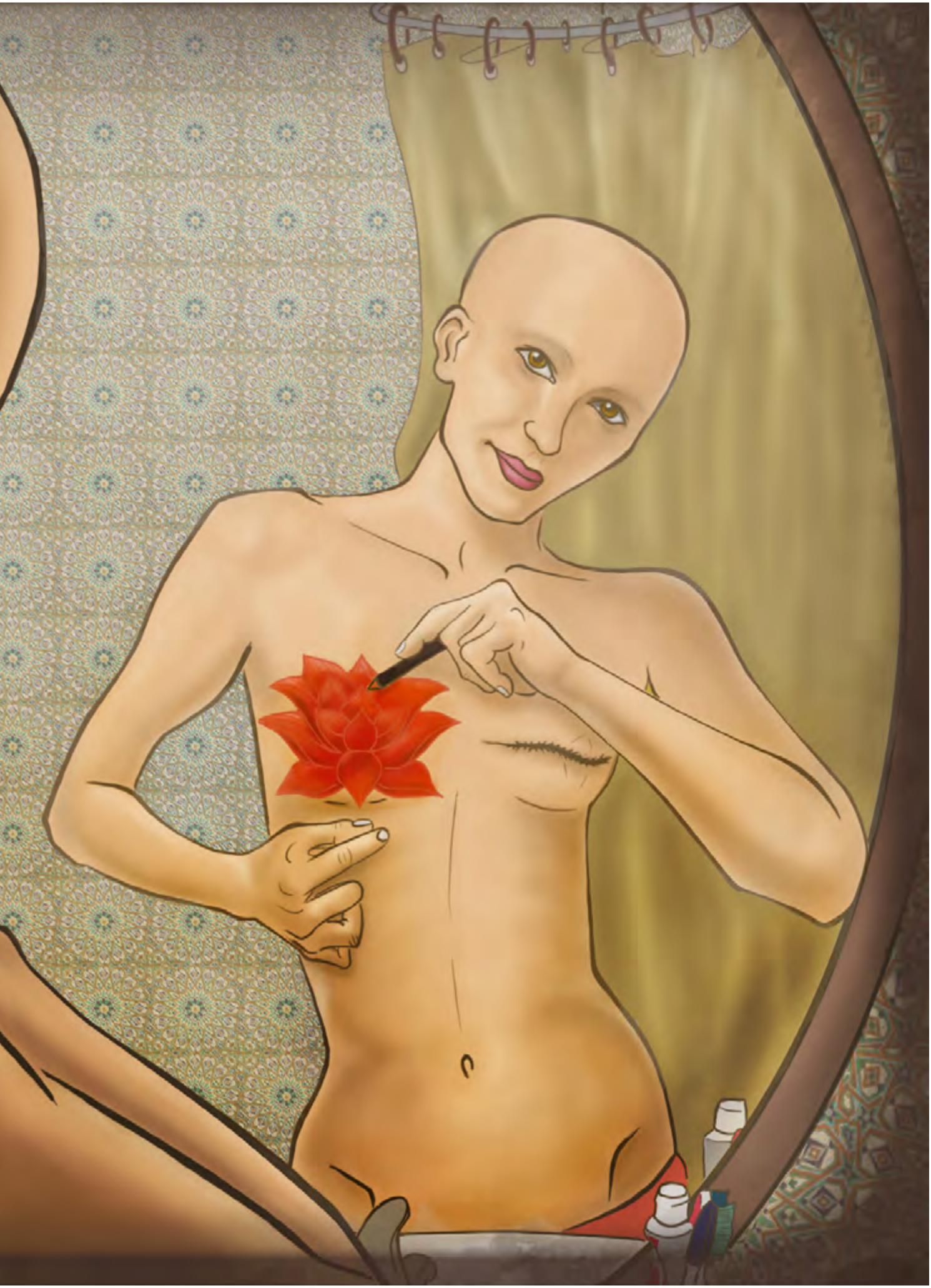
Texto/*Texte :* José Vicente Ferrer - Ilustración/*Illustration :* Bianca Milacic

29

En mi vida mi melena larga ha sido importante. Cuando me dijeron que se me iba a caer el pelo, entré en pánico. Pero enseguida pensé a mis ahorros en champú que podré invertir en mi asociación de animales abandonados...Y también pensar en un pecho nuevo.

Mes cheveux longs ont toujours été très importants pour moi. Quand on m'a dit que j'allais les perdre, j'ai paniqué. Mais j'ai immédiatement pensé que ce que je dépensais en shampooing, je pourrai le destiner à mon association d'animaux abandonnés...Et également pourquoi pas une nouvelle poitrine.

Texto/*Texte :* Paula - Ilustración/*Illustration :* Isil Hasdemir



SIN RESILIENCIA NO HABRÍA REVISTA MONGOLIA

Los que trabajamos en *Mongolia* nos quedamos en paro en el año 2010. ¿Qué hicimos? Resistimos a la crisis. Preparamos una revista satírica propia, Mongolia. Nos adaptamos a cobrar una miseria y transformamos nuestra realidad de exitosos colaboradores de prensa en pobres empresarios de la prensa indepentiende.

SANS RÉSILIENCE PAS DE MAGAZINE MONGOLIA

Nous, les fondateurs de Mongolia, nous sommes retrouvés au chômage en 2010. Qu'avons-nous fait ? Résister à la crise. Nous avons créé notre propre magazine satyrique, Mongolia. Nous nous sommes habitués à gagner une misère et nous sommes passés de collaborateurs de presse à succès à pauvres entrepreneurs de la presse indépendante.

Darío Adanti

Edu Galán

30

Resilencia es poner piedras calientes encima de la barriga de tu bebé, esperando que así se duerma y se olvide de que tiene hambre.

La résilience c'est mettre des pierres chaudes sur le ventre de ton bébé, en espérant ainsi qu'il s'endorme et oublie qu'il a faim.

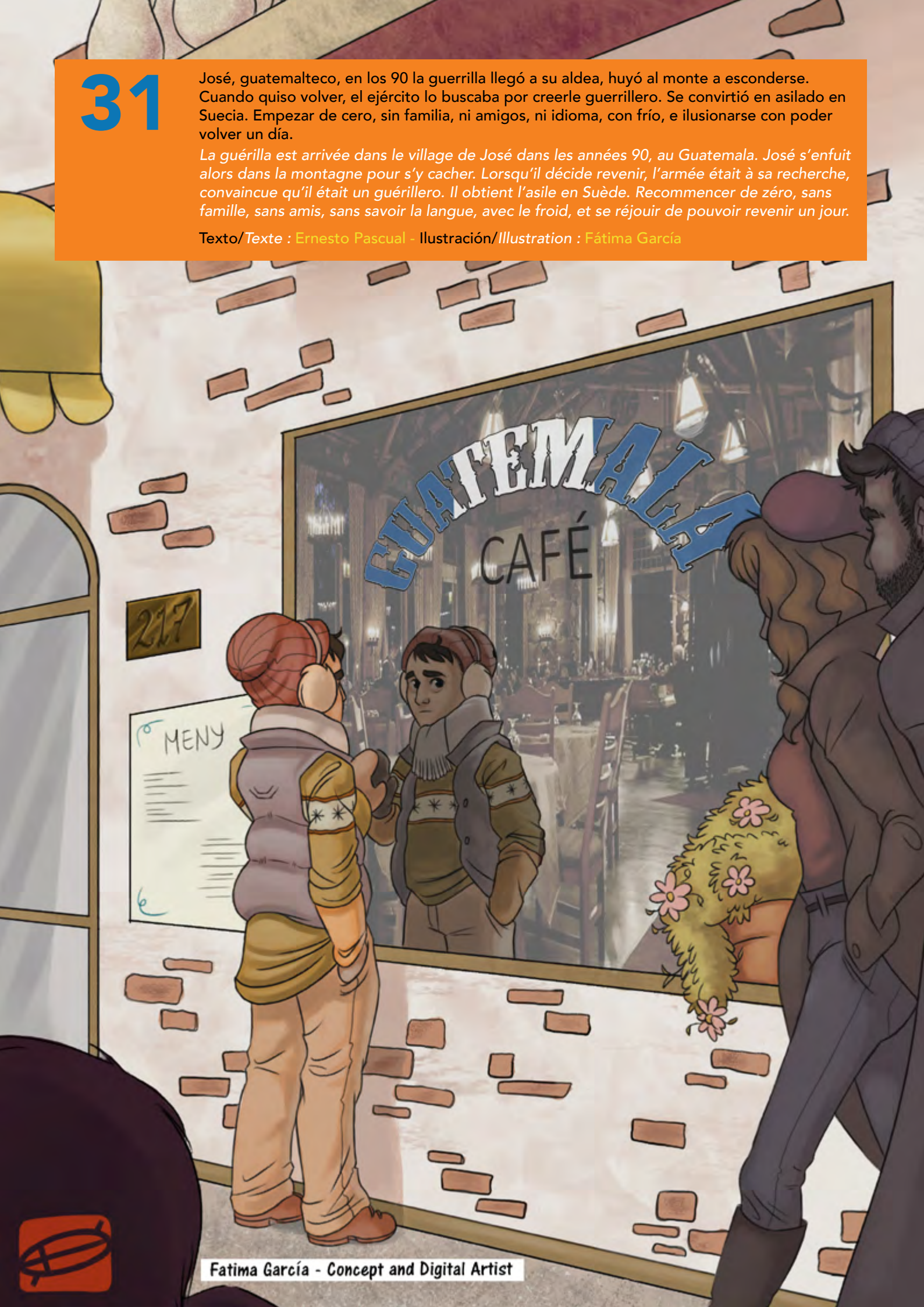
Texto/*Texte :* Laia Dosta - Ilustración/*Illustration :* Jônatas Rodrigues da Costa

31

José, guatemalteco, en los 90 la guerrilla llegó a su aldea, huyó al monte a esconderse. Cuando quiso volver, el ejército lo buscaba por creerle guerrillero. Se convirtió en asilado en Suecia. Empezar de cero, sin familia, ni amigos, ni idioma, con frío, e ilusionarse con poder volver un día.

La guérilla est arrivée dans le village de José dans les années 90, au Guatemala. José s'enfuit alors dans la montagne pour s'y cacher. Lorsqu'il décide revenir, l'armée était à sa recherche, convaincue qu'il était un guérillero. Il obtient l'asile en Suède. Recommencer de zéro, sans famille, sans amis, sans savoir la langue, avec le froid, et se réjouir de pouvoir revenir un jour.

Texto/*Texte :* Ernesto Pascual - Ilustración/*Illustration :* Fátima García



32

La capacidad de los nenes enfermos cuando están internados y siguen sonriendo, pensando en el próximo juego.

La force des enfants malades lorsqu'ils sont hospitalisés et continuent de sourire, en imaginant à quoi ils joueront après.

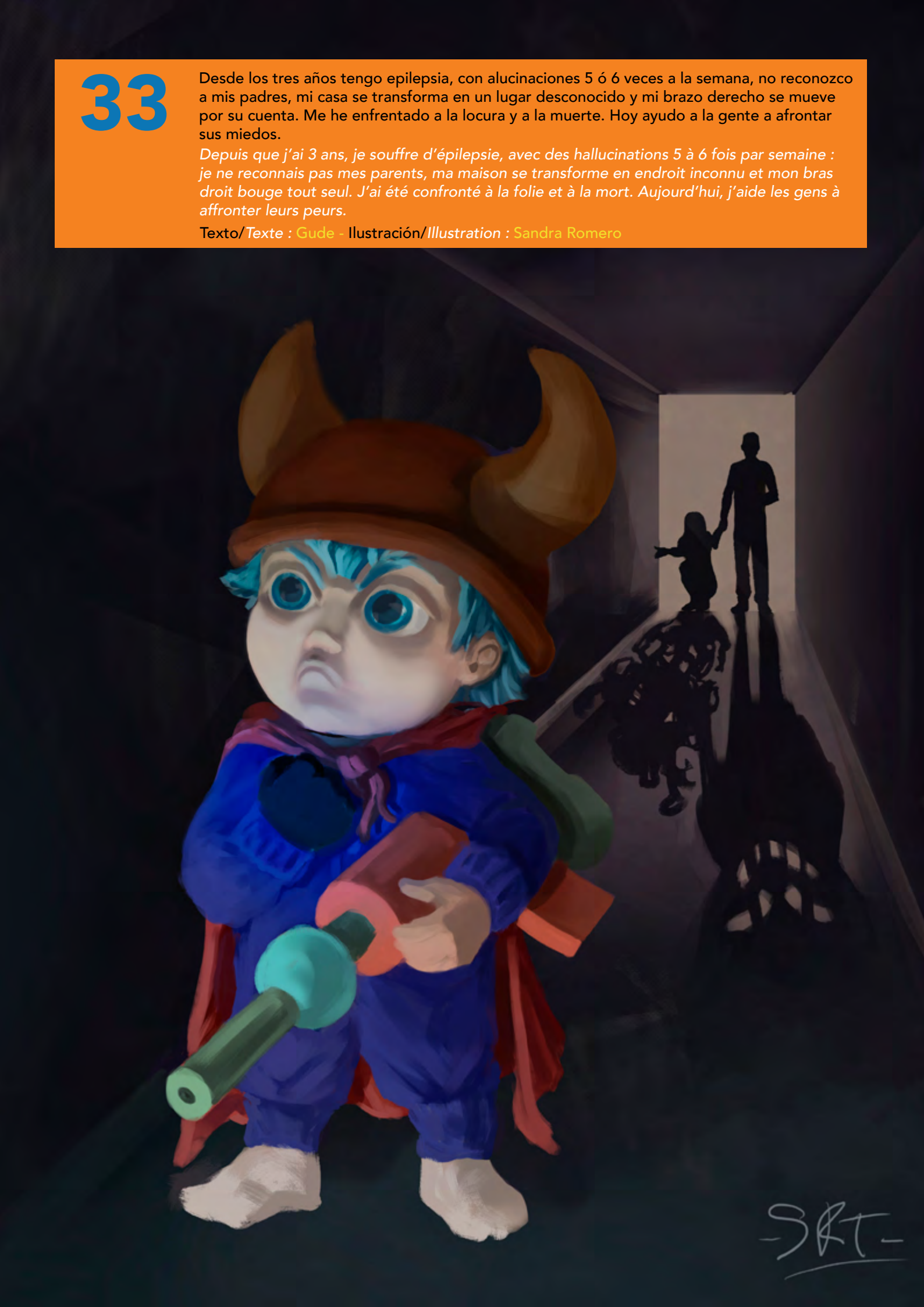
Texto/*Texte :* Miriam Grozanic - Ilustración/*Illustration :* Katherine Galo

33

Desde los tres años tengo epilepsia, con alucinaciones 5 ó 6 veces a la semana, no reconozco a mis padres, mi casa se transforma en un lugar desconocido y mi brazo derecho se mueve por su cuenta. Me he enfrentado a la locura y a la muerte. Hoy ayudo a la gente a afrontar sus miedos.

Depuis que j'ai 3 ans, je souffre d'épilepsie, avec des hallucinations 5 à 6 fois par semaine : je ne reconnais pas mes parents, ma maison se transforme en endroit inconnu et mon bras droit bouge tout seul. J'ai été confronté à la folie et à la mort. Aujourd'hui, j'aide les gens à affronter leurs peurs.

Texto/*Texte :* Gude - Ilustración/*Illustration :* Sandra Romero



Un jeune homme jongle au milieu d'un passage piéton. La balle orange ne tombe pas une seule fois par terre. Les personnes les plus courageuses et les mieux préparées jonglent tous les jours de leur vie, elles luttent pour s'améliorer, elles lancent la balle et la relancent encore, elles ne baissent pas les bras. Et ce, chaque jour. Et le type ne cessait de sourire...

Texto/*Texte :* Pilar Dominguez - Ilustración/*Illustration :* Alejandro Meza Girò

35

Para mí la resiliencia es lo que pasa en Chile después de cada terremoto: … #100resiliencias

Pour moi la résilience c'est ce qui se passe au Chili après chaque tremblement de terre : … #100resiliencias

Texto/*Texte :* Cristian Labrin - Ilustración/*Illustration :* Chema de la Fuente

36

Ir a la escuela con zapatos rotos y a pesar de las burlas convertirse en la mejor de la clase. Trabajar mientras estudias para sacar a tus padres y hermanos adelante. Luchar contra el cáncer y pese a un pronóstico de 6 meses, vivir 2 años dando siempre lo mejor a familiares y extraños. Así fue mi mamá.

Aller à l'école avec des chaussures trouées et malgré les moqueries, devenir la meilleure de la classe. Travailler pendant ses études pour aider ses parents et ses frères et sœurs. Lutter contre le cancer et malgré un pronostic de 6 mois, vivre 2 ans en donnant le meilleur de soi à ses proches et aux inconnus. Ça c'était ma mère.

Texto/*Texte* : KarVane - Ilustración/*Illustration* : Juaqo Olmo

RESILIENCIA EN EL SAHEL

SISTEMA DE CRÉDITO PRENDARIO (WARRANTAGE)

Cada año las reservas de grano suelen agotarse en el mes de junio en el Sahel. Los propios agricultores se ven obligados a pagar en el mercado hasta tres veces el precio del mismo grano que ellos vendieron unos meses antes. Con el sistema de crédito prendario, la comunidad ha usado como aval para un microcrédito una reserva de grano. Tras reembolsarlo, este grano vuelve a liberarse a un precio asequible para la comunidad. Este almacén tiene una doble llave: una la tiene el banco y otra el comité comunitario.

RÉSILIENCE AU SAHEL

SYSTÈME DE PRÊT SUR GAGE (WARRANTAGE)

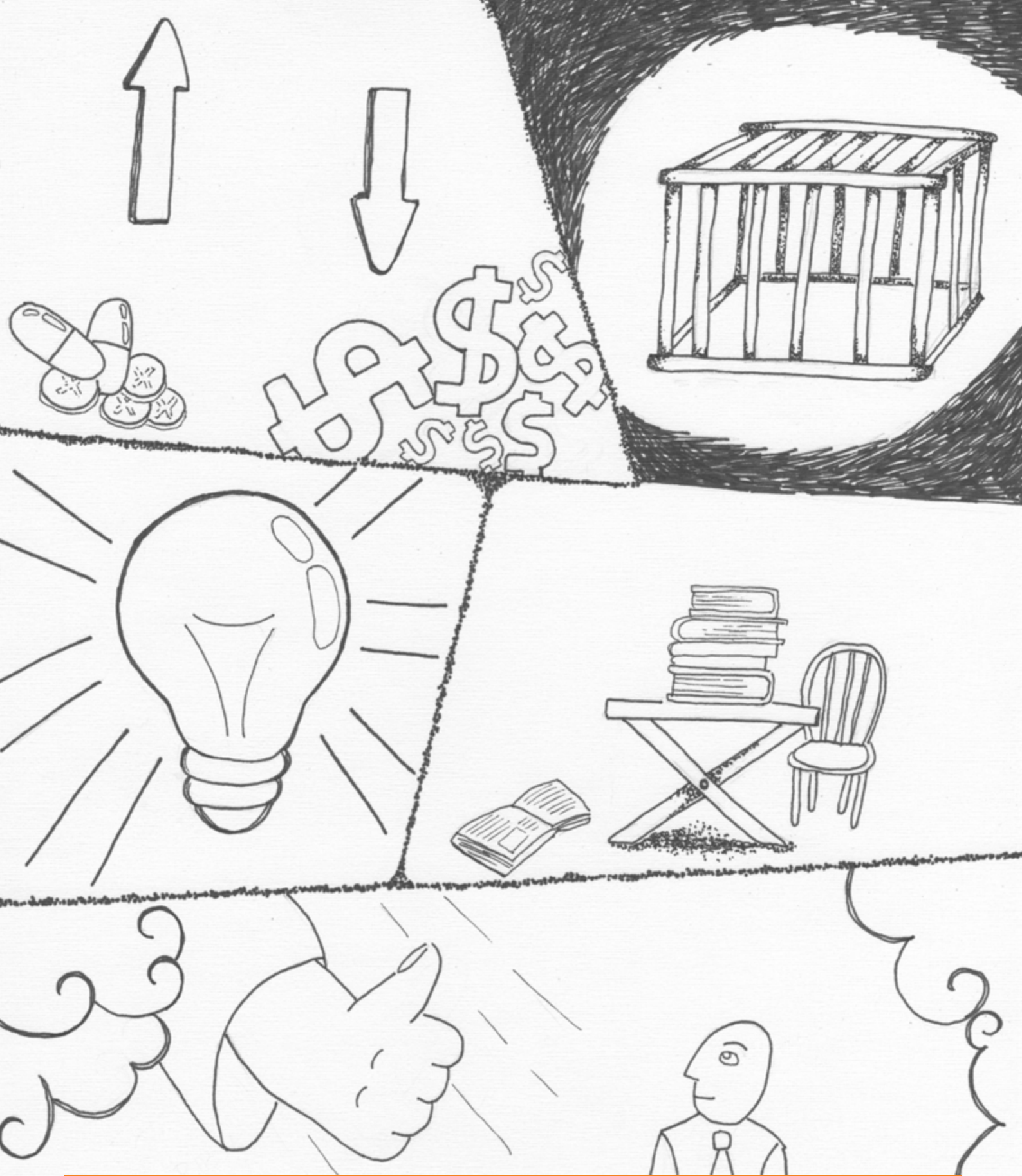
Au Sahel, il est habituel que les réserves de grain s'épuisent au mois de juin. Les agriculteurs se voient obligés de payer trois fois le prix du grain qu'ils avaient eux-mêmes vendu quelques mois auparavant. Avec le système de prêt sur gage, la communauté a mis en caution une réserve de grain accessible sous forme de micro crédit. Après l'avoir remboursé, ce grain est débloqué à un prix abordable pour la communauté. Le magasin est doté de deux clés : l'une pour la banque, l'autre pour le comité de communauté.

37

En mi caso, he querido aportar un ejemplo de la causa y dar un punto de vista positivo ante las personas que sufren el abandono, la orfandad, y que encuentran la lucha, las ganas en la persona de al lado o simplemente en ser eso: positivos; dar toques de esperanza no sólo a sí mismo sino a lo que venga o al destino.

Dans mon cas, j'ai souhaité montrer un exemple de la cause et donner un point de vue positif aux personnes qui souffrent d'être abandonnées, orphelines et qui trouvent la force de lutter, l'envie auprès de la personne à leurs côtés ou tout simplement cela : être positives, donner des notes d'espoir non seulement à elles-mêmes, mais aussi à ce qui les attend ou ce que leur réserve le destin.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Mª Luz Reyes Nuche



38

Prácticamente me crié solo, fui adicto, pobre (sigo siendo). He pasado los últimos doce años privado de mi libertad, quise cambiar mi destino. Empecé el secundario en la cárcel. Y acá estoy. En la Universidad. Soñando ser y desempeñarme en beneficio de los demás.Llevando entre otras cosas la palabra de Dios.

J'ai grandi pratiquement tout seul, j'ai été toxicomane, pauvre (je le suis toujours). J'ai passé les 12 dernières années de ma vie privé de ma liberté, j'ai eu envie de changer mon destin. J'ai commencé le collège en prison. Et me voilà. À l'université. Je rêve d'être et de m'impliquer au service des autres. En portant, entre autres choses, la parole de Dieu.

Texto/*Texte :* Marcelo Borges - Ilustración/*Illustration :* Sofía Broda

39

Mi mejor amiga (una perra galgo) la encontré con mas de 9 años, desnutrida, con sarna y un tumor en el pecho, luego de ser abandonada porque ya no ganaba carreras. Con tratamientos y mucho amor mejoró su salud y confianza.Ya hace 4 años que somos inseparables. Muy felices de habernos encontrado.

Ma meilleure amie (un lévrier), je l'ai trouvée lorsqu'elle avait 9 ans, affamée, galeuse, avec une tumeur à la poitrine, après avoir été abandonnée parce qu'elle ne gagnait pas ses courses. Avec un bon traitement et beaucoup d'amour, elle a guéri et a cessé d'être craintive. Voilà 4 ans que nous sommes inséparables. Nous sommes très heureuses de nous être trouvées.

Texto/*Texte :* Eugenia - Ilustración/*Illustration :* Sara Sánchez Álvarez

40

Enseñar a habitantes de comunidades a adaptarse con buenas prácticas agrícolas, uso racional del agua, recuperación de semillas criollas y otras especies animales y vegetales endémicas de cada región, para garantizar su subsistencia.

Apprendre aux habitants des communautés à adopter de bonnes méthodes agricoles, à faire un usage raisonnable de l'eau, à récupérer les graines locales et autres espèces animales et végétales endémiques de chaque région, pour garantir leur subsistance.

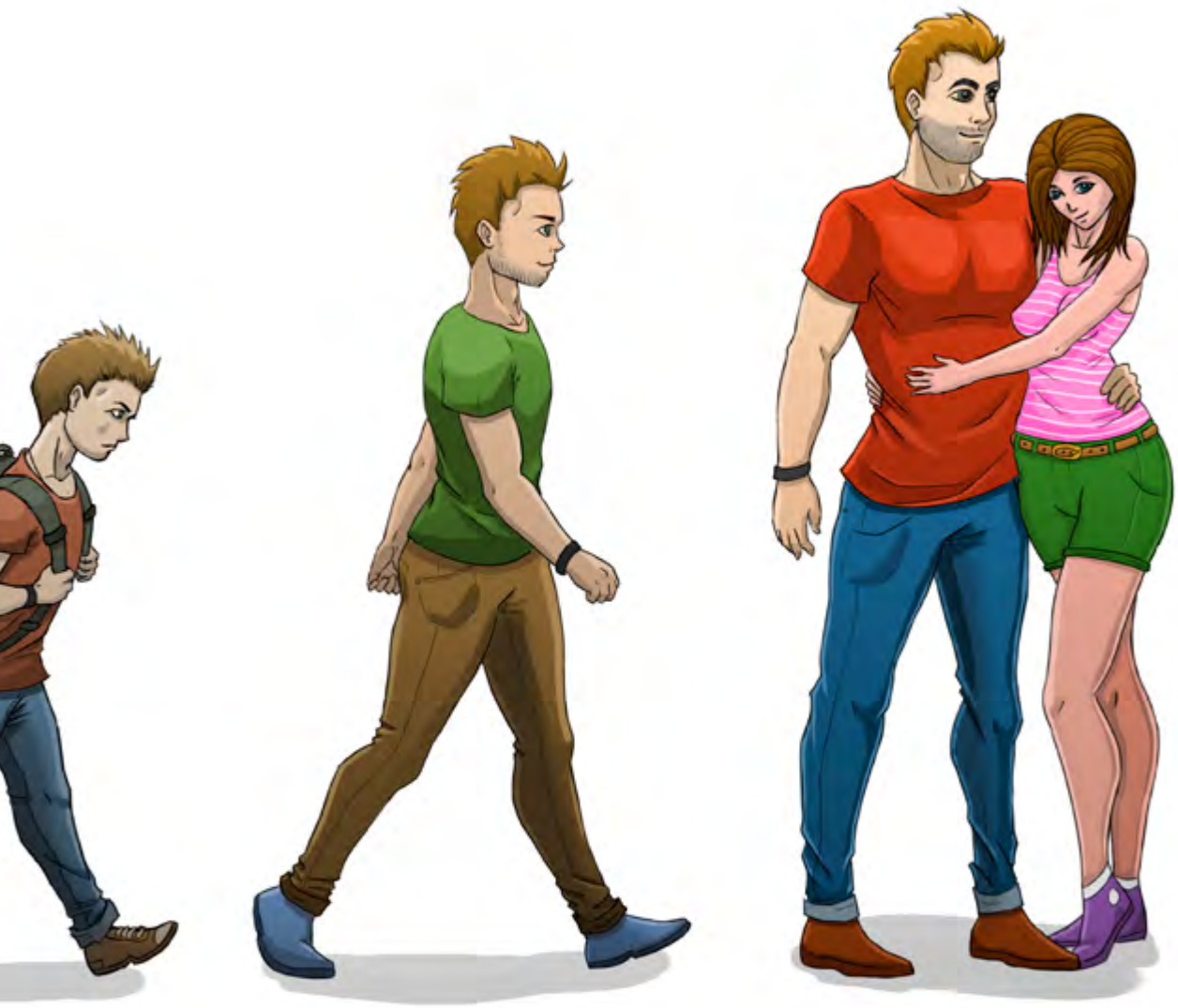
Texto/*Texte :* Otto Pablo Diemeck - Ilustración/*Illustration :* Jazmin de Zavaleta

41

Il faut bien plus que du courage et des efforts pour aller de l'avant lorsque son ennemi se trouve dans la tête. Malgré la souffrance que cela représente, je sais qu'il faut que j'aille de l'avant car il me reste encore des « pages » à vivre, même si je dois cacher ma maladie en raison du stigmate qu'elle représente.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* ET-Edel

Diego R Matallana



www.artstation.com/artist/rogerpunk

42

Mi mayor ejemplo de resiliencia se llama Jhony Jota Ruiz Ruiz. Un niño colombiano que fue abandonado con 5 años por su familia y repetidas veces por hogares de acogida. Vivió en la calle y en diferentes centros institucionales. Hoy día se ha convertido en todo un hombre feliz y luchador.

Le plus bel exemple de résilience que je connaisse c'est celui de Jhony Jota Ruiz Ruiz. Un enfant colombien abandonné par sa famille lorsqu'il avait 5 ans, puis par de nombreuses familles d'accueil. Il a vécu dans la rue et dans différents centres. Aujourd'hui, il est devenu un homme heureux et combatif.

Texto/*Texte :* Lorena - Ilustración/*Illustration :* Diego Matallana

RESILIENCIA EN EL SAHEL

POZOS DE ETAPA

Acción contra el Hambre ha apostado por la construcción de los llamados "pozos de etapa" para hacer más llevaderas las rutas cada vez más largas hacia pastos cada vez más reducidos por el avance del Sahara en el Sahel.

RÉSILIENCE AU SAHEL

PUITS D'ÉTAPE

Action contre la Faim a misé sur la construction des puits d'étape, pour essayer de rendre moins durs les trajets, chaque fois plus longs, vers les pâturages toujours plus réduits par l'avancée du Sahara au Sahel.

43

Dos veces en mi vida tuve que mudarme con mi familia porque construcciones de edificios colindantes quebraron mis casas. Con la primera enloquecí, mis hijos crecían ahí, la habíamos refaccionado entera. Hice terapia 2 años. Hasta que entendí que sólo eran ladrillos. Con la segunda ya no hubo dolor.

À deux reprises ma famille a été obligée de déménager suite à l'écroulement de la maison provoqué par la construction d'immeubles à côté. La première fois je suis devenue folle, mes enfants grandissaient là, nous l'avions retapée de fond en comble. J'ai suivi une thérapie pendant 2 ans. Jusqu'à comprendre que tout ça, ce n'était que des pierres. La seconde fois, la douleur avait disparu.

Texto/*Texte :* Silvina bascary - Ilustración/*Illustration :* Andy Saljim

44

Tres años intentando ser mamá. Tres abortos. Un legrado. Una decena de pruebas. Cientos de horas de llanto. Una depresión. Nueve de cada 10 amigas, madres. Tres compañeras de trabajo embarazadas. Un año de terapia. Una lección aprendida: adaptarme a lo que me ha traído la vida y levantarme otra vez.

Trois ans à essayer d'être maman. Trois avortements. Un curetage. Une douzaine d'essais. Une centaine d'heures à pleurer. Une dépression. 9 amies sur 10 déjà mères. Trois collègues de travail enceintes. Une année de thérapie. Une leçon tirée : m'adapter à ce que la vie m'a donné et aller de l'avant, toujours.

Texto/*Texte :* Beatriz - Ilustración/*Illustration :* Estefanía Hotton

45

Resiliencia es tener la habilidad de levantarse y seguir nuestro camino con la certeza de haber aprendido mucho...

La résilience, c'est avoir la capacité de se lever et de continuer son chemin avec la certitude d'avoir beaucoup appris...

Texto/*Texte :* Aída Tabares C. - Ilustración/*Illustration :* Manuel Rey Nieto

46

Cuando las lluvias tropicales derriban el techo de una casa y toda la comunidad ayuda a recoger cañas y mimbre para reconstruirlo.

Quand les pluies tropicales ont démoli le toit d'une maison, toute la communauté a aidé à ramasser des tiges et de l'osier pour le reconstruire.

Texto/*Texte :* Belén García - Ilustración/*Illustration :* Paco Manzano

47

Cartas, postales, poesías, libros… la escritura es resiliencia. Con ella se puede recordar, expresar, sentir y sobre todo acortar distancia entre familias separadas.

Lettres, cartes postales, poèmes, livres... l'écriture est résilience. Grâce à elle, on peut se souvenir, s'exprimer, ressentir et surtout réduire les distances qui séparent les familles.

Texto/*Texte :* José - Ilustración/*Illustration :* E. A. Casanova

48

Trabajar duro para conseguir tus títulos y tener que migrar para buscarte la vida, sonriendo cada día ya que la esperanza no se pierde aunque hayas dejado a tu familia y amigos.

Travailler dur pour obtenir tes diplômes et devoir immigrer pour chercher à survivre, sourire chaque jour parce qu'il ne faut jamais perdre espoir, même si tu as laissé ta famille et tes amis derrière toi.

Texto/*Texte :* Jaime Hayde Montiel - Ilustración/*Illustration :* Zara Corral

España 2013

Alemania 2015

49

La resiliencia es ver cómo un arquitecto español, después de 2 años de búsqueda laboral sin éxito, consigue montar un restaurante en Berlín.

La résilience c'est voir comment un architecte espagnol, après 2 années infructueuses de recherche d'emploi, réussit à monter un restaurant à Berlin.

Texto/*Texte :* Juan Manuel - Ilustración/*Illustration :* Jaime Hayde Montiel

50

La migración es una forma de resiliencia. Huir de la muerte y el dolor y saber reconstruir una vida en la otra punta del globo.

La migration est une forme de résilience. Fuir la mort et la souffrance et savoir reconstruire sa vie à l'autre bout du monde.

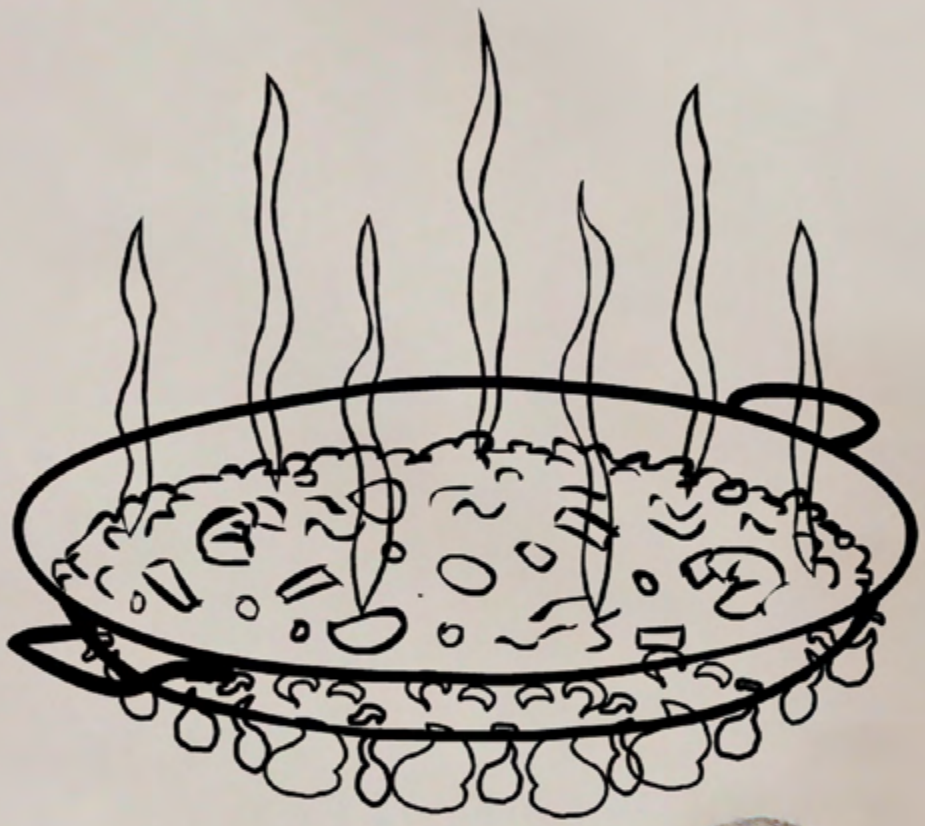
Texto/*Texte :* Martín Ilustración/*Illustration :* Laura Martín Rancel

RESILIENCIA ES

LO QUE LLEVÓ A UNA PERSONA A INVENTAR LA FIDEUÁ TRAS QUERER HACER UNA PAELLA Y VER QUE NO TENÍA ARROZ.

LA RÉSILIENCE C'EST

CE QUI A AMENÉ UNE PERSONNE À INVENTER LA FIDEUÁ, UN JOUR OÙ ELLE N'AVAIT PLUS DE RIZ POUR FAIRE UNE PAELLA.



Mikel Iturriaga
El Comidista

51

Yolanda tenía 22 años. No estaba a gusto con la vida que llevaba. Pero todo cambió, cuando le dijeron que algo por dentro la devoraba. 14 meses de mágicas pociones hicieron de su vida un mar de sensaciones. Aquel maldito Linfoma de Hodgkin devastador le puso en el camino un príncipe gallego encantador. Se enamoraron, lucharon, juntos ganaron, y a los 5 años los dos se casaron.

Yolanda avait 22 ans. Elle n'aimait pas la vie qu'elle menait. Tout a changé lorsqu'on lui a dit que quelque chose la dévorait de l'intérieur. 14 mois de potions magiques ont fait de sa vie un océan de sensations. Ce satané Lymphome de Hodgkin dévastateur a mis sur sa route un prince charmant galicien. Ils sont tombés amoureux, ils ont lutté et ensemble ils ont vaincu. Après 5 ans ils se sont mariés.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Sandra Martisango

52

Resiliencia también es atreverte a hacer lo que te gusta aunque la gente diga que pintando o escribiendo uno se muere de hambre. Pero yo creo que la gente muere cuando deja de luchar por sus sueños.

La résilience c'est aussi oser faire ce qu'il te plaît, même si les gens disent que peindre ou écrire c'est mourir de faim. Moi je pense que les gens meurent quand ils cessent de lutter pour leurs rêves.

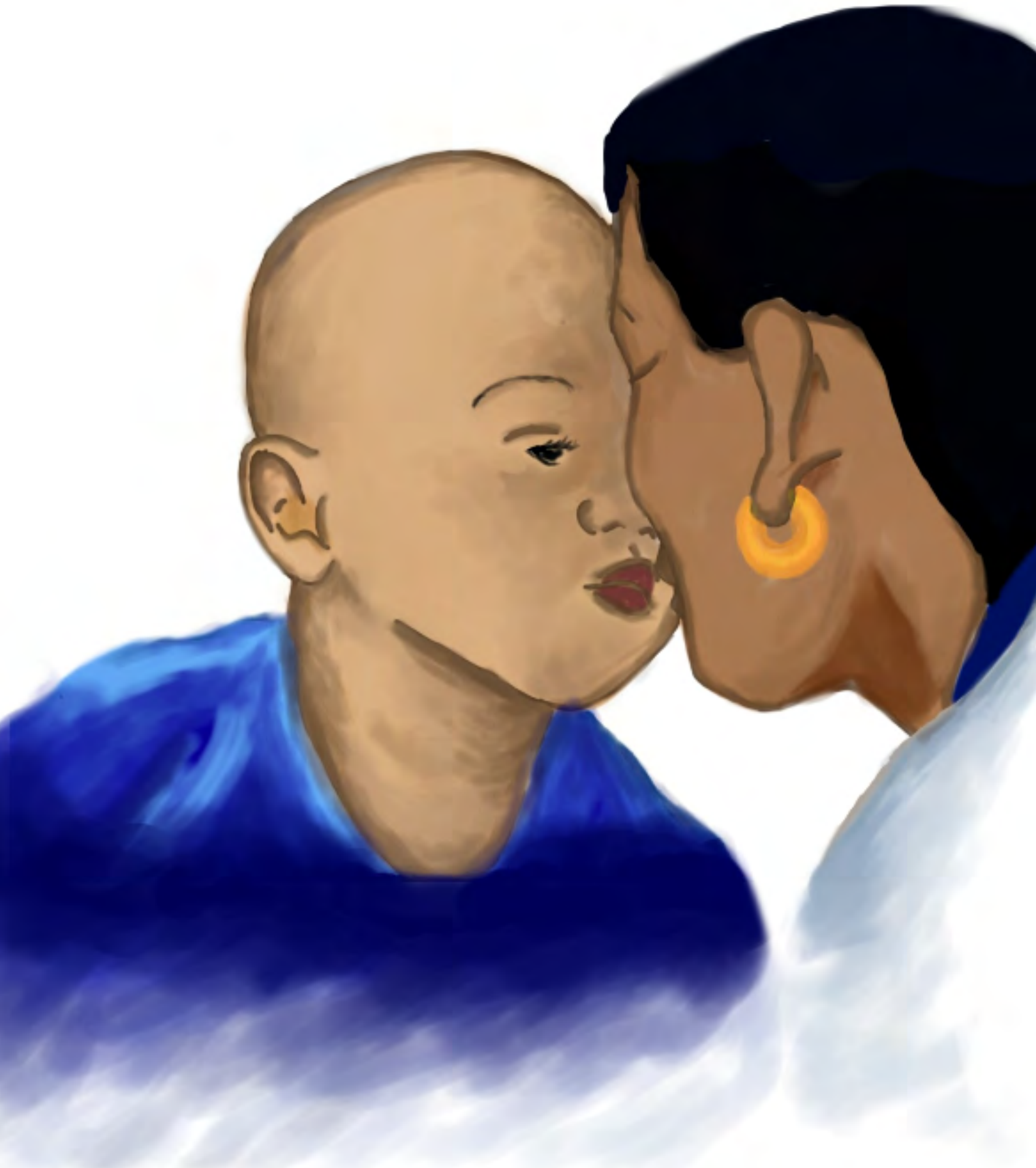
Texto/*Texte :* Choco Bit - Ilustración/*Illustration :* Gastón González

53

Cuando en tu vida aparece la palabra cáncer y te das cuenta de lo increíble que es la vida.

Lorsque le mot « cancer » apparaît dans ta vie et que soudain tu te rends compte combien la vie est incroyable.

Texto/*Texte :* Nuria - Ilustración/*Illustration :* Silvia Novoa Comesaña



54

Tengo 47 y hace 5 años dejé Argentina y me vine con mi mujer enferma de cáncer a vivir a Madrid, solos, lejos de familia y amigos decidimos empezar a vivir lo que ella nunca pudo disfrutar, la acompañé hasta su muerte, hace 4 meses. En el duelo aún, elaborando una nueva vida, y aguantando.

J'ai 47 ans et il y a 5 ans, j'ai quitté l'Argentine et je suis venu vivre à Madrid avec ma femme atteinte d'un cancer. Seuls, loin de nos familles et de nos amis, nous avons décidé de vivre ce qu'elle n'avait jamais pu vivre, je l'ai accompagnée jusqu'à sa mort, il y a 4 mois... Toujours en deuil, préparant une nouvelle vie, et je tiens le coup.

Texto/*Texte :* Claudio - Ilustración/*Illustration :* Clara Alberta

55

Los libros son una gran fuente de resiliencia. Permiten escarparse y viajar cuando no se puede, dan herramientas para entender mejor el mundo y adaptarse a él.

Les livres sont une grande source de résilience. Ils nous permettent de nous évader et de voyager là où l'on ne peut aller, ils nous permettent de mieux comprendre le monde et de nous y adapter.

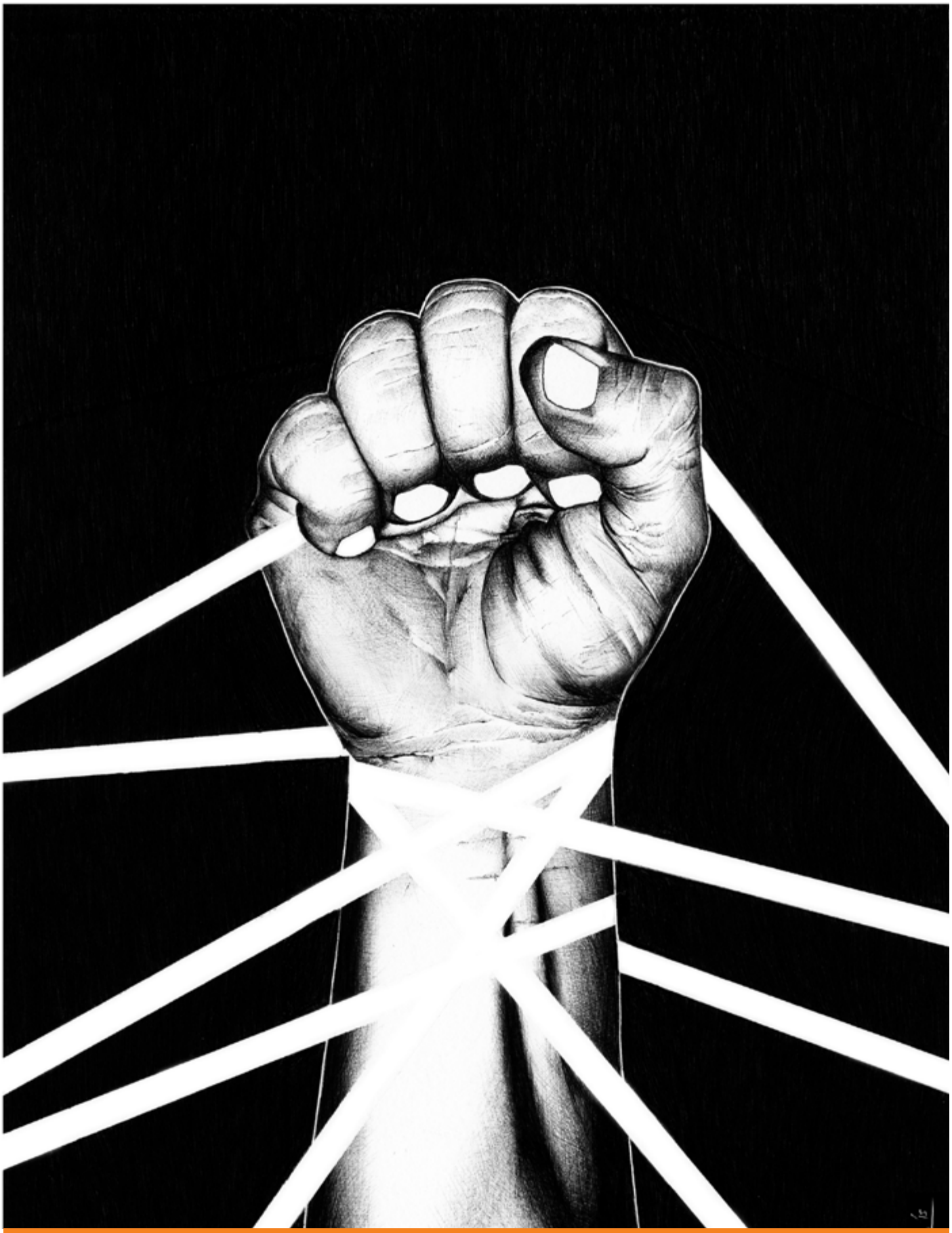
Texto/*Texte :* Max - Ilustración/*Illustration :* Julieta Karaman

56

La educación. Con ella enseñamos a pensar a la población y encontrar la forma más eficaz de prevenir un desastre. Es el equivalente al proverbio del pez y la caña.

L'éducation. Avec elle on apprend à penser et à trouver la manière la plus efficace d'éviter une catastrophe, à l'image du proverbe sur le poisson et la canne à pêche.

Texto/*Texte :* Jordi Servet - Ilustración/*Illustration :* Borja Urbano Juan



57

Seguir luchando por sus derechos, día tras día, a pesar de las dificultades y de las barreras que se encuentran, es resistencia pero también resiliencia.

Continuer de lutter pour nos droits, jour après jour, en dépit des difficultés et des barrières sur notre route, c'est de la résistance mais aussi de la résilience.

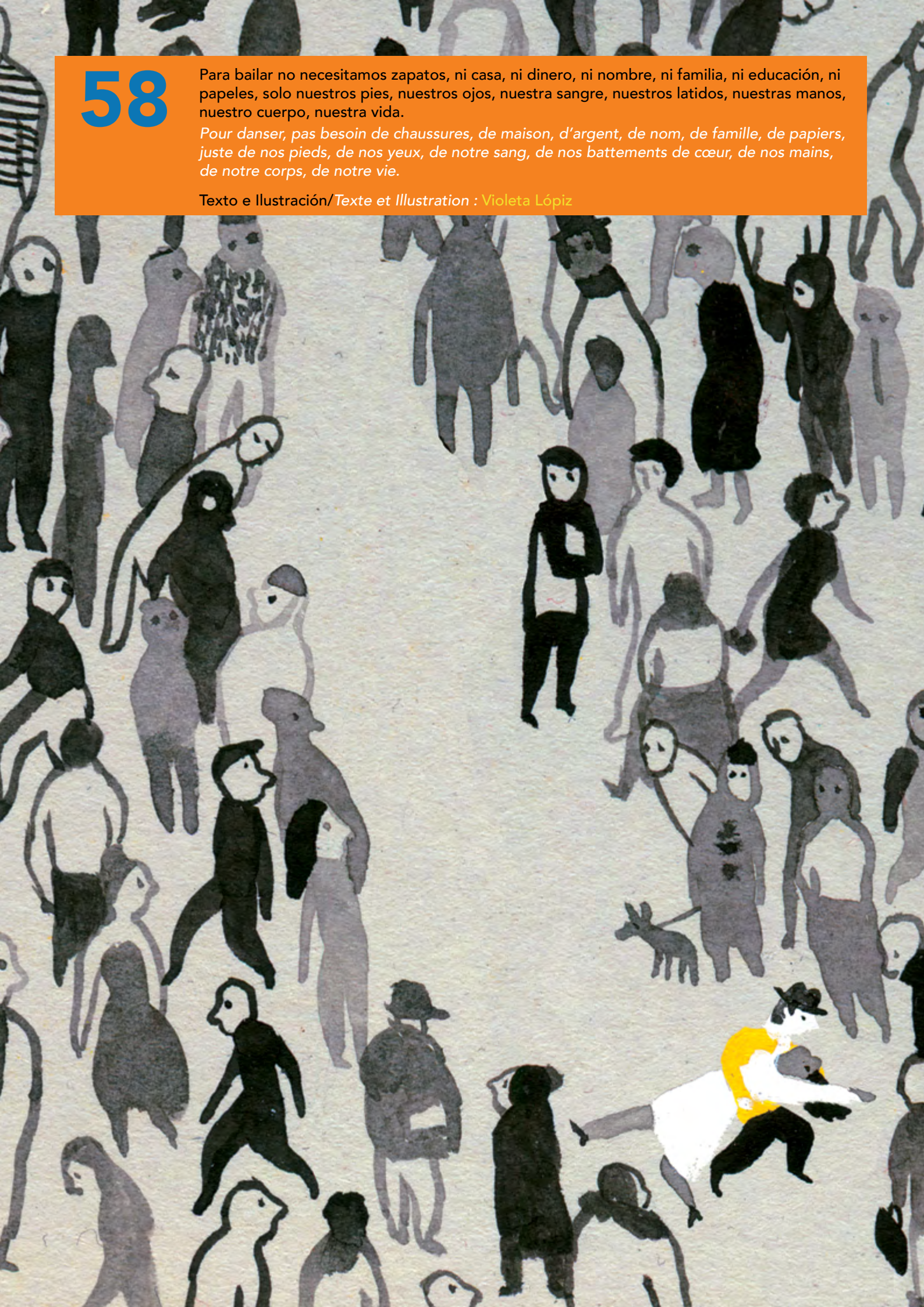
Texto/*Texte :* Pedro - Ilustración/*Illustration :* Joaquín Rodríguez

58

Para bailar no necesitamos zapatos, ni casa, ni dinero, ni nombre, ni familia, ni educación, ni papeles, solo nuestros pies, nuestros ojos, nuestra sangre, nuestros latidos, nuestras manos, nuestro cuerpo, nuestra vida.

Pour danser, pas besoin de chaussures, de maison, d'argent, de nom, de famille, de papiers, juste de nos pieds, de nos yeux, de notre sang, de nos battements de cœur, de nos mains, de notre corps, de notre vie.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Violeta López



RESILIENCIA EN EL SAHEL

DINERO POR TRABAJO

Las personas más desfavorecidas de comunidades rurales reciben durante 45 días el pago de 1.000 CFA (1,5 €) diarios por la realización de un trabajo consensuado por la propia comunidad. En este caso, en la región de Tahoua unas 150 mujeres se encargan de cargar y transportar piedras para la construcción de pequeñas presas que evitarán que las lluvias arrasen con los campos de cultivo y al mismo tiempo contendrán el agua para crear nuevos campos de cultivo fértiles. Con el dinero que reciben a cambio pueden comprar comida y animales que les ayuden a afrontar las épocas de sequía.

RÉSILIENCE AU SAHEL

ARGENT CONTRE TRAVAIL

Les habitants des communautés rurales les plus défavorisées reçoivent pendant 45 jours un versement quotidien de 1 000 CFA (1,5 €) pour la réalisation d'un travail concerté avec la communauté. Par exemple, dans la région de Tahoua, 150 femmes s'occupent de charger et transporter des pierres pour la construction de petits barrages, afin d'éviter que les pluies ne détruisent les champs cultivés mais également pour retenir l'eau et créer de nouveaux champs fertiles. Avec l'argent reçu, elles peuvent acheter à manger et des animaux qui les aident à faire face aux périodes de sécheresse.

Resiliencias

59

Resiliencia es la cualidad evolutiva que facilita el mecanismo de adaptación y supervivencia de toda creación habida y por haber. Cada forma de expresión de vida se dibuja sobre la línea de la flexibilidad y se pinta en el paisaje del verde resurgir después de los estragos tan necesarios para que florezca la esperanza. La naturaleza humana debe su supremacía y existencia gracias a su capacidad camaleónica para elegir su mejor bienestar por encima de sus propias posibilidades. Sencillamente es el arte de reinventar el SER convirtiendo las lágrimas en sonrisas, el dolor por la felicidad y las crisis en tus mayores oportunidades con tan sólo creer que puedes y hacerlo realidad superándote a ti mismo poniendo acción en la palabra.

La résilience c'est cette capacité d'évolution qui facilite les mécanismes d'adaptation et de survie de toute création. Chaque forme d'expression de vie se dessine sur la ligne de la flexibilité et se peint dans le paysage vert de la résurgence, après les ravages nécessaires pour que fleurisse l'espoir. La nature humaine doit sa suprématie et son existence à sa capacité de caméléon à choisir son bien-être au-dessus de ses propres possibilités. Tout simplement, c'est l'art de réinventer l'ÊTRE, en faisant des larmes des sourires, de la douleur le bonheur et des crises les plus grandes opportunités, seulement en croyant qu'il est possible d'y arriver et en faire une réalité, en se dépassant et en passant des mots aux actes.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Dra. Lourdes Moreno-Martínez

60

Confiner tes peurs et continuer d'aller toujours de l'avant, coûte que coûte, résister.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Paula Ramisa

ENCERRAR tus miedos

y continuar siempre adelante

SEA COMO SEA

RESISTIR

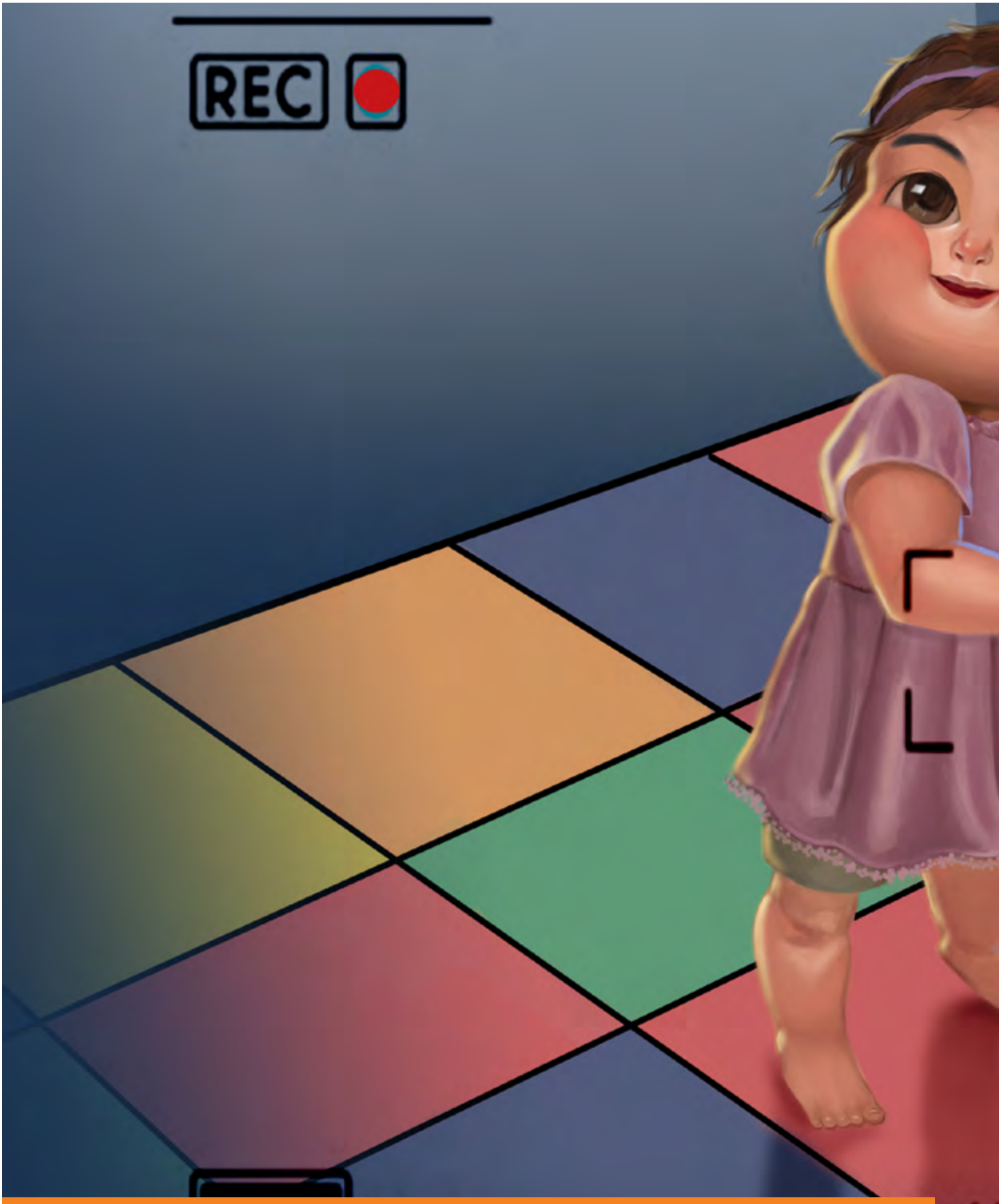
61

Lo peor no es tener el enemigo dentro de la cabeza y tratar de no escucharlo cuando te martiriza. Ni ir susurrando a los dolores que por favor dejen de gritar. No, lo peor es salir a la calle y tener que disimular porque la gente te pueda estigmatizar si les dices que tienes una enfermedad mental.

Le pire n'est pas que ton ennemi soit dans ta tête et que tu fasses tout pour ne pas le laisser te martyriser. Le pire n'est pas non plus de devoir chuchoter aux souffrances « arrêtez de crier s'il vous plaît ». Non, le pire c'est de sortir de chez toi et devoir faire semblant parce que les gens peuvent te stigmatiser si tu leur dis que tu as un trouble psychique.

Texto/*Texte :* María - Ilustración/*Illustration :* Celina Mina

Celina Mina



62

Un peque, aprendiendo a caminar con once meses. Se cae y se levanta, se cae y se levanta, una y otra vez. Los niños nos enseñan muchas cosas y son grandes ejemplos de superación.

Un ptit bout , qui apprend à marcher à onze mois. Il tombe et se relève, il retombe et se relève, encore et encore. Les enfants nous enseignent beaucoup de choses et sont de grands exemples de dépassement de soi.

Texto/*Texte :* SRR - Ilustración/*Illustration :* Vanessa Ambata

RAW 16:9 (F) HD
01:15
www.facebook.com/nesismatic

63

Tengo 56 años y cuando tenía 12 años a mi padre le diagnosticaron paranoia delirante de celos, como él no lo reconoció nunca, sufrimos violencia psicológica e intento de homicidio a mi madre. Después de este episodio nos escapamos mi madre y yo con lo puesto. Ahora soy educadora social.

J'ai 56 ans et lorsque j'en avais 12, mon père a été diagnostiqué d'une paranoïa délirante de jalousie, qu'il n'a jamais accepté de reconnaître. Nous avons donc souffert de violences psychologiques jusqu'à ce qu'il tente de tuer ma mère. Après cet épisode, nous nous sommes enfuis ma mère et moi sans rien emmener avec nous. Aujourd'hui je suis éducatrice sociale.

Texto/*Texte :* May - Ilustración/*Illustration :* Andrés Felipe Cano (Mr. Kano)

64

Hambre, guerras, minas que amputan piernas o brazos. El fútbol sobrevive.

La faim, les guerres, les mines qui amputent les jambes et les bras. Et le football continue.

Texto/*Texte :* @aligarcigarci - Ilustración/*Illustration :* alex Alex

RESILIENCIA

CUANDO LA VOLUNTAD ES MÁS FUERTE QUE LAS CIRCUNSTANCIAS

65

Hace unos meses me encontré con un refugiado sirio al que le habían amputado las dos piernas. No le creí cuando me dijo que jugaba al fútbol una vez a la semana. Pero luego le vi en el campo, golpeando el balón con su mano con todas sus fuerzas y una gran sonrisa en los labios… Entendí que podemos siempre salir adelante cuando tenemos la voluntad para hacerlo.

Il y a quelques mois, j'ai rencontré un réfugié syrien qui avait été amputé des deux jambes. J'avais du mal à le croire quand il me disait qu'il jouait au foot une fois par semaine. Mais ensuite je l'ai vu sur le terrain : il shootait de toutes ses forces avec sa main dans un ballon, un large sourire sur les lèvres...J'ai alors compris qu'on peut toujours aller de l'avant, si l'on y met de la volonté.

Texto/*Texte :* Florian Seriex - Ilustración/*Illustration :* Manuel Garcia Calero

66

Capacidad de poder cambiar de visión negativa a positiva en tu vida. Remontar. Sacar la cara positiva de cruces negativas.

La capacité de pouvoir changer la vision négative de ta vie en vision positive. Refaire surface. Faire ressortir le positif des obstacles négatifs.

Texto/*Texte :* Yaiza Mascarós Fernández - Ilustración/*Illustration :* Hernan Lucca

RESILIENCIA EN EL SAHEL

RECAPITALIZACIÓN DEL GANADO

Uno de los mecanismos de adaptación más comunes de la población durante la estación del hambre es la venta del ganado para poder comprar cereal. Para ayudarles a recuperarse de esta pérdida de bienes básicos, Acción contra el Hambre y la Comisión Europea reponen una o varias parejas de animales a las familias más golpeadas por la crisis, con el compromiso de que cedan las futuras crías a otras personas necesitadas en la comunidad.

RÉSILIENCE AU SAHEL

RECAPITALISATION DU BÉTAIL

Pendant les périodes de famine, vendre le bétail pour pouvoir acheter des céréales est l'un des mécanismes d'adaptation les plus communs parmi la population. Pour les aider à surmonter cette perte de biens de base, Action contre la Faim et la Commission européenne fournissent un ou plusieurs couples d'animaux aux familles les plus touchées par la crise, après qu'elles se soient engagées à céder les futurs petits à d'autres personnes de la communauté dans le besoin.

67

He nacido en este mundo en una zona no muy propicia para mi desarrollo, pero creo que con la ayuda de todas las mamás del mundo podré tener un futuro mejor!

Je suis venu au monde dans une zone peu propice à mon développement, mais avec l'aide de toutes les mamans du monde, je suis sûr que j'aurai un avenir meilleur!

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Oscar L. Tosca Rodríguez

68

El esfuerzo de mujeres y niños que van a buscar agua para sus pueblos a fuentes lejanas, caminando horas y horas hasta encontrarla. Transitan por tierras secas durante horas para tener agua que dé vida a sus pueblos. Son valientes: ¿Qué haríamos nosotros si al abrir el grifo no saliera nada?

L'effort fait par les femmes et les enfants qui vont chercher de l'eau pour leur village dans des points d'eau éloignés, et qui marchent des heures et des heures. Ils transitent dans des zones sèches pendant des heures pour obtenir l'eau qui donne vie à leur village. Ils sont courageux : que ferions-nous si de notre robinet ne coulait pas d'eau?

Texto/*Texte :* María del Pilar Jaramillo - Ilustración/*Illustration :* Pandora Von Lillian

69

Transforma tus pedazos rotos en luz.

Transforme tes morceaux brisés en lumière.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Paula Cano

70

Resiliencia es conseguir aguantarte las ganas de arrancarle la cabeza a tu compañera, sonreírle, y no mandarle a la playa. Y seguir con lo tuyo como si nada hubiera pasado, tras respirar hondo. Día tras día. hora tras hora. Los currantes somos muy resilientes.

La résilience c'est parvenir à surmonter ton envie de foutre un pain à ta collègue, lui sourire et ne pas l'envoyer paître. Continuer à faire ton boulot comme si de rien n'était, après avoir respiré un bon coup. Jour après jour. Heure après heure. Nous les travailleurs sommes très résilients.

Texto/*Texte :* Paca Gómez - Ilustración/*Illustration :* Pablo Colomo

71

Con 36 años tuve cáncer de mama, recidiva y metástasis ósea en D8. Quimioterapia, 2 radioterapias, 6 intervenciones, extirpación D8 y artrodesis D6-D10. Todo me provocó discapacidad del 65% y me impidió ser madre y adoptar. Ahora, con 42 años, estoy libre de cáncer y he sido madre. ¡La vida es bella!

À 36 ans j'ai eu un cancer du sein, avec rechute et métastases osseuses en D8. Chimio, 2 radiothérapies, 6 interventions, extirpation D8 et arthrodèse D6-D10. Tout ça m'a provoqué une invalidité de 65 % et m'a empêché de devenir mère et d'adopter. Aujourd'hui, à 42 ans, je suis guérie et j'ai eu un enfant. La vie est belle!

Texto/*Texte :* Anabel Manchon - Ilustración/*Illustration :* Manuel Zapico

Marta Sordo de la Rubiera (Hagane)
http://hagane91.deviantart.com/

72

Que una madre saque a sus 3 hijos y marido, en medio de la crisis, con el dinero que cobra y haciendo turnos extra para darles de comer.

Qu'une mère fasse vivre ses 3 enfants et son mari, en pleine crise, avec ce qu'elle gagne et en faisant des heures supplémentaires pour leur donner à manger.

Texto/*Texte :* Lil Edy Designs - Ilustración/*Illustration :* Marta Sordo

RESILIENCIA ES

QUE UN ENTREVISTADO LA LÍE EN VIVO Y SEGUIR EL PROGRAMA COMO SI NADA.

LA RÉSILIENCE C'EST

RÉUSSIR, QUAND UNE PERSONNE QUE J'INTERROGE EN DIRECT COMMENCE À FAIRE N'IMPORTE QUOI, À CONTINUER L'ENTRETIEN COMME SI DE RIEN N'ÉTAIT.

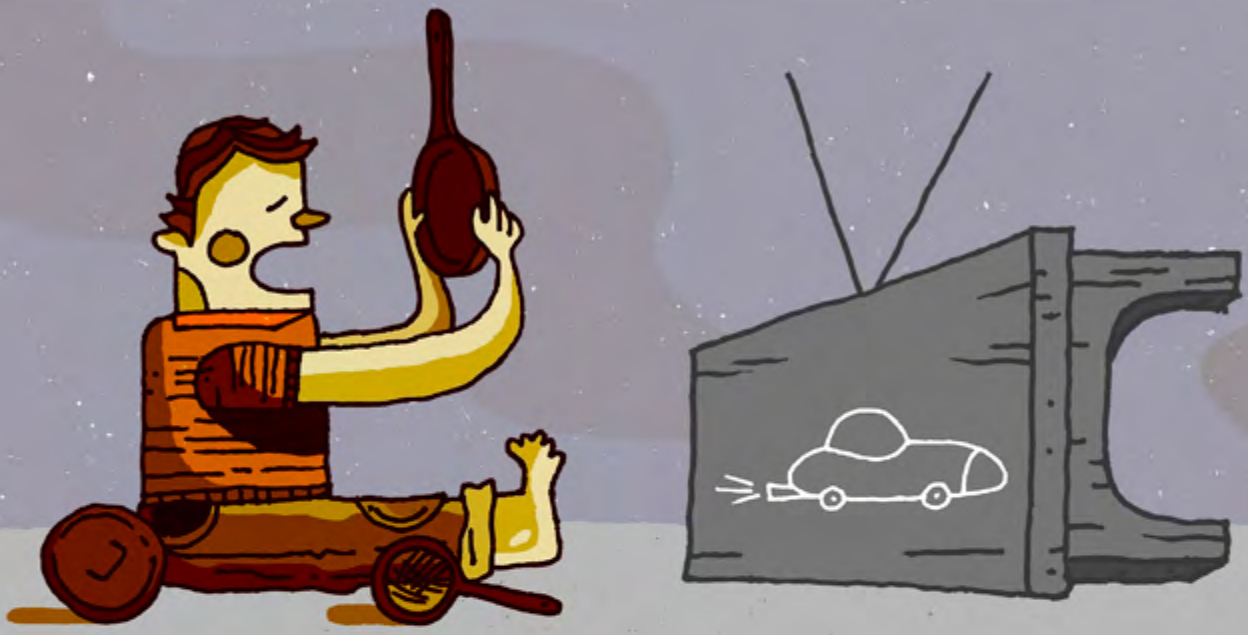
Mamen Mendizábal
Periodista
Journaliste

73

Tenía 4-5 años y éramos muy pobres... Todos los niños tenían TV, yo no. Jamás había visto dibujos animados hasta que fui a casa de una amiga que tenia TV... Cuando volví a mi casa armé con un banco de madera el marco de lo que sería la pantalla de TV y frente a él, imaginaba mis propios dibujos animados.

J'avais 4-5 ans et nous étions très pauvres... Tous les enfants avaient la télé, moi non. Je n'avais jamais vu de dessins animés avant d'aller chez une amie qui avait la télé... Quand je suis rentrée à la maison, j'ai dessiné un cadre sur un banc en bois, pour en faire l'écran d'une télé et devant, je m'imaginais mes propres dessins animés.

Texto/*Texte :* Marilina - Ilustración/*Illustration :* Joel Gálvez Molina

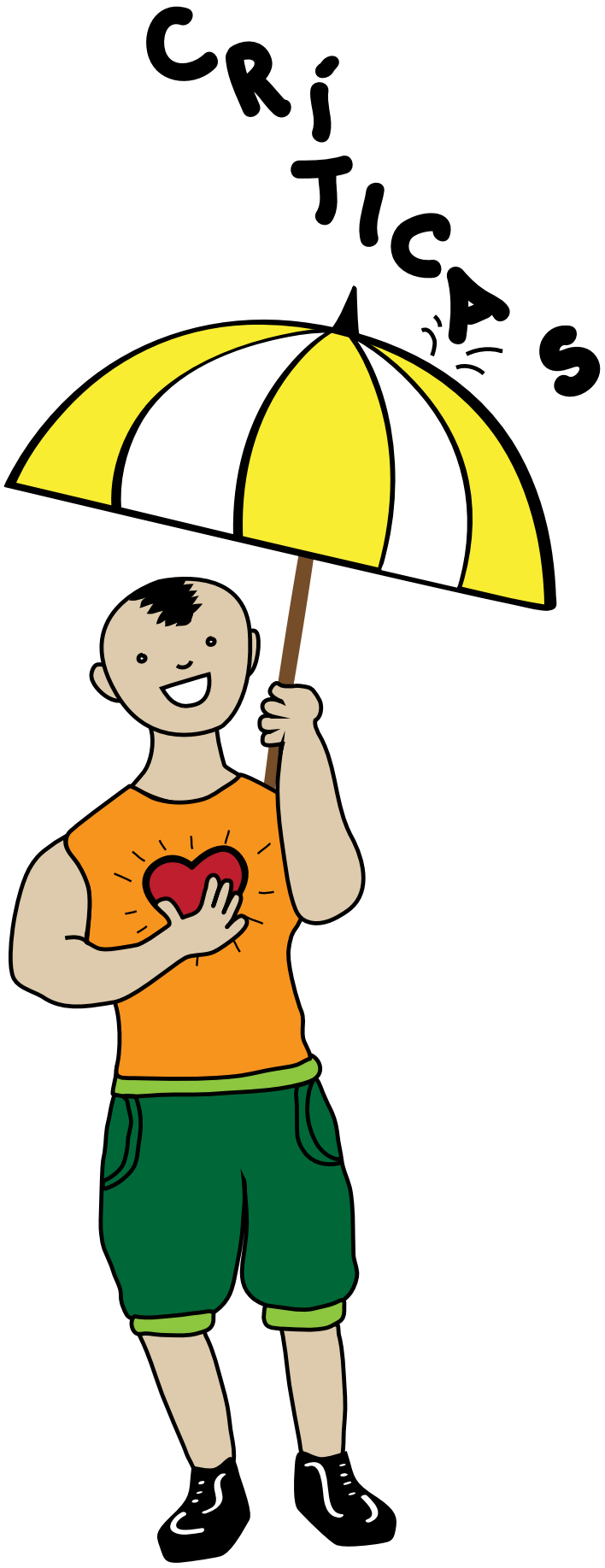


74

El tifón Haiyan fue una pesadilla que nunca olvidaré, dice Soledad Laurel. Nos quedamos sin nada, sin comida, sin agua, sin casa. Sabíamos que Acción contra el Hambre nos ayudaría por seis meses, de modo que planificamos cómo invertir el dinero que nos dieron: empezamos a vender helados y frutas. La ganancia nos ha permitido mandar a nuestros hijos a la escuela.

Le typhon Haiyan a été un cauchemar que je n'oublierai jamais, raconte Soledad Laurel. Nous nous sommes retrouvés sans rien, sans nourriture, sans eau, sans toit. Nous savions qu'Action contre la Faim nous aiderait pendant 6 mois, c'est pourquoi nous avons planifié comment investir l'argent donné : nous avons commencé à vendre des glaces et des fruits. Les bénéfices nous ont permis d'envoyer nos enfants à l'école.

Texto/*Texte :* Mimi Maitem - Ilustración/*Illustration :* Julia Vaquero



75 Resiliencia es soportar las críticas de los que no hacen nada sobre lo que tú haces.

La résilience c'est supporter les critiques sur ce que tu fais de ceux qui ne font rien.

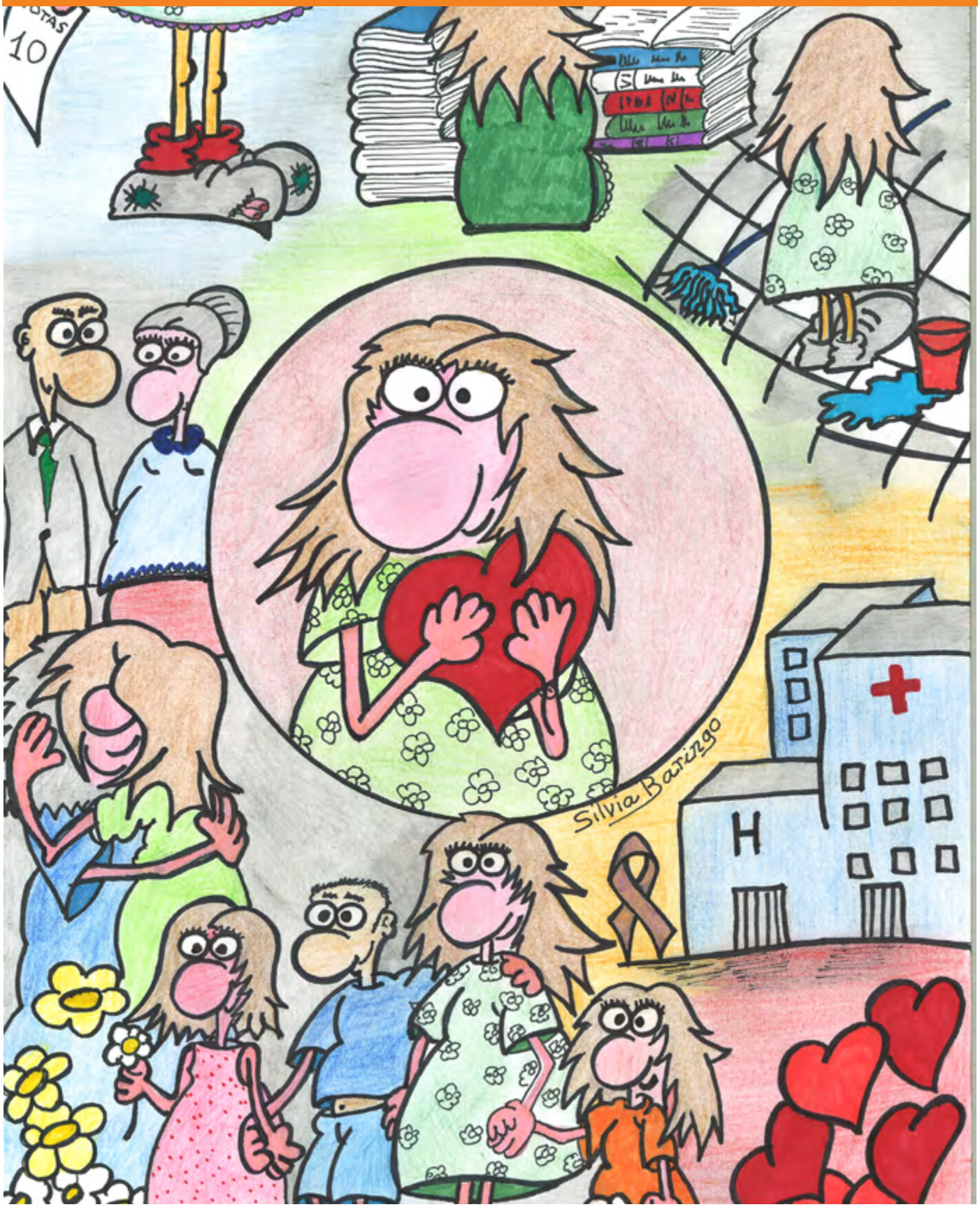
Texto/*Texte :* Jessica Costilla - Ilustración/*Illustration :* Angelik Gabriel

76

Es salir de una relación violenta y tener el coraje de volver a confiar en las personas, volver a amar y permitirte que te amen. Las personas que son/fueron víctimas de violencia temen por sus vidas a diario y armarse de valor para "vivir" para mí fue lo más valeroso que hice en mi vida.

C'est sortir d'une relation violente et avoir le courage de reprendre confiance en d'autres personnes, aimer de nouveau et permettre d'être aimé(e). Les personnes qui sont ou ont été victimes de violences ont peur pour leur vie tous les jours et trouver la force de « vivre » a été pour moi ce que j'ai fait de plus courageux dans ma vie.

Texto/*Texte :* Celeste - Ilustración/*Illustration :* Silvia Baringo



RESILIENCIA EN EL SAHEL

DIVERSIFICACIÓN DE MEDIOS DE VIDA

Una de las opciones exploradas para diversificar sus ingresos es la elaboración de productos artesanales que permitan a la población tener ingresos adicionales y no depender exclusivamente de sus cultivos o animales. Estas artesanías las han realizado mujeres del norte de Malí refugiadas del conflicto en el campo de M´bera (Mauritania)

RÉSILIENCE AU SAHEL

DIVERSIFICATION DES MOYENS DE SUBSISTANCE

L'une des options explorées pour diversifier les moyens de subsistance est l'élaboration de produits artisanaux. En effet, ceux-ci permettent à la population d'avoir des revenus supplémentaires et de ne pas dépendre uniquement des champs ou des animaux. Ces articles d'artisanat ont été réalisés par des femmes du nord du Mali, réfugiées du camp de M'Bera (Mauritanie)

Charliilustración

77

Para 100Ejemplosderesiliencia la de los enfermos de cáncer. Que son capaces de volver a sus vidas, en la medida de lo posible, después de haber superado su enfermedad.

Pour les 100exemplesderésilience, je propose celui des malades du cancer. Des personnes capables de reprendre leur vie, dans la mesure du possible, après avoir surmonté leur maladie.

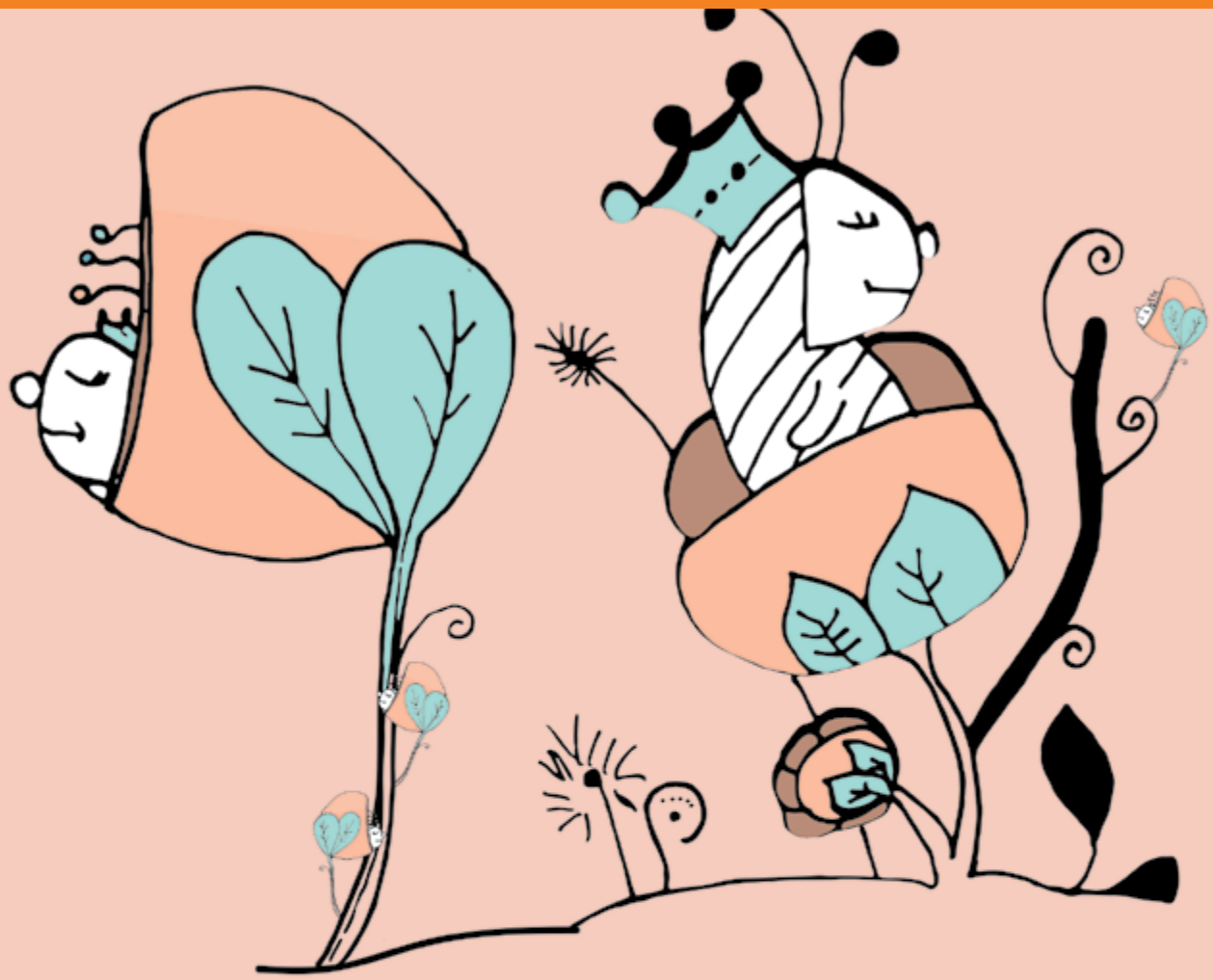
Texto/*Texte :* Araceli Fuentes Alonso - Ilustración/*Illustration :* Carlos H. Muñoz García

78

Para mí la resiliencia es la capacidad de no ser indiferente con uno mismo, de poseer la belleza de la autoprotección mental, contención y crecimiento interior, aunque nada de esto sería posible sin la capacidad de soñar.

Pour moi la résilience c'est la capacité à ne pas être indifférent(e) à soi-même, posséder la belle capacité d'autoprotection psychique, la retenue et le développement intérieur, rendus possibles par la capacité de rêver.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Carla Vazquez



INDIFERENCIA

no more

79

La RESILIENCIA sirve para levantarte cada uno de los 365 días del año, dispuesto a aportar ese granito de arena, que aun y siendo de manera muy humilde hace que otras personas puedan tener una vida más digna a pesar de que algunos y otros se empeñen en lo contrario.

La RÉSILIENCE sert à se lever 365 jours par an, être disposé(e) à apporter sa pierre à l'édifice, même avec la contribution la plus humble qui soit, c'est ce qui permet aux personnes d'avoir une vie plus digne en dépit de certains qui s'escriment à faire le contraire.

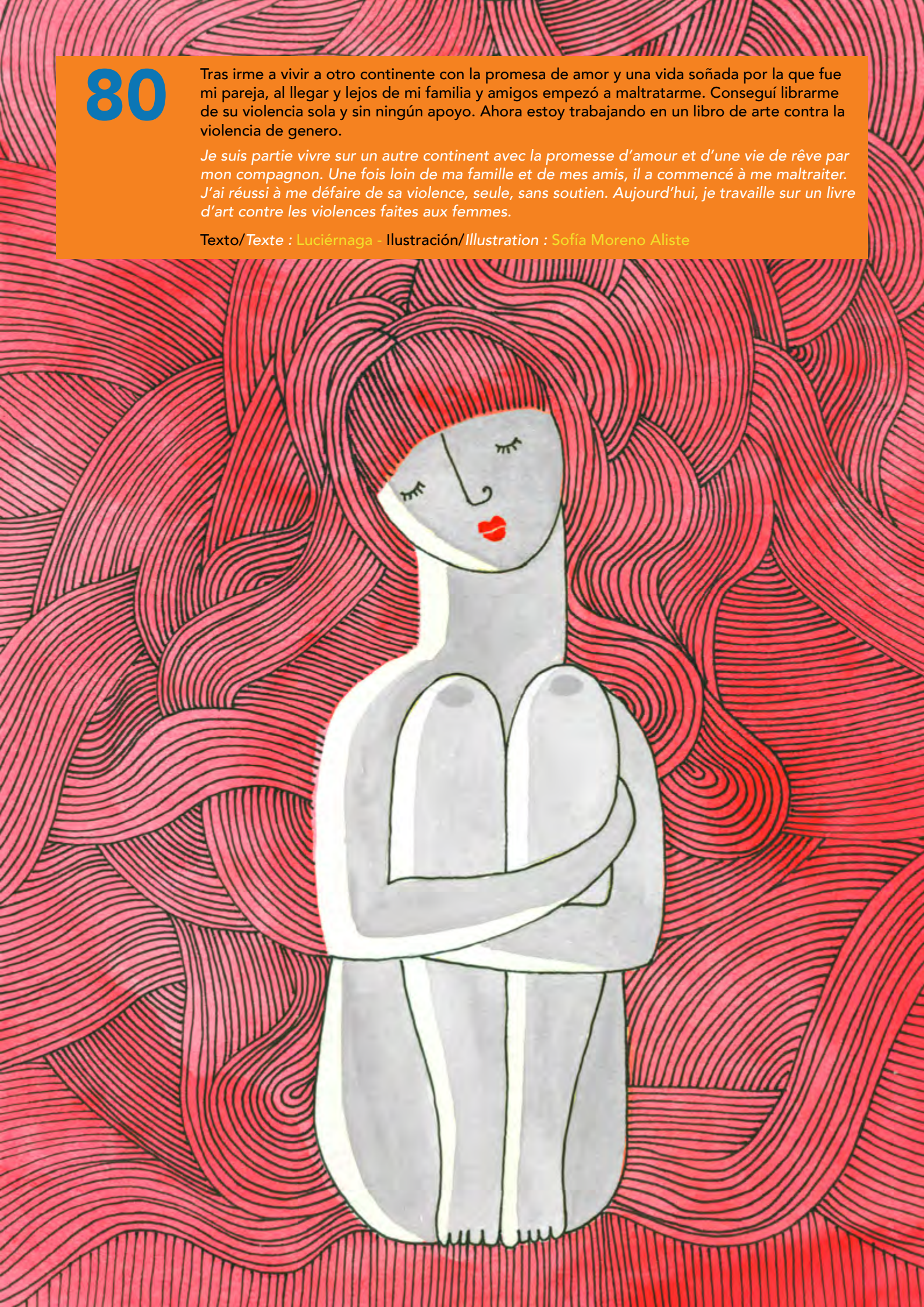
Texto/*Texte :* Joan Borràs Farran - Ilustración/*Illustration :* Guillermo Bustos

80

Tras irme a vivir a otro continente con la promesa de amor y una vida soñada por la que fue mi pareja, al llegar y lejos de mi familia y amigos empezó a maltratarme. Conseguí librarme de su violencia sola y sin ningún apoyo. Ahora estoy trabajando en un libro de arte contra la violencia de genero.

Je suis partie vivre sur un autre continent avec la promesse d'amour et d'une vie de rêve par mon compagnon. Une fois loin de ma famille et de mes amis, il a commencé à me maltraiter. J'ai réussi à me défaire de sa violence, seule, sans soutien. Aujourd'hui, je travaille sur un livre d'art contre les violences faites aux femmes.

Texto/*Texte :* Luciérnaga - Ilustración/*Illustration :* Sofía Moreno Aliste



81

Para mí la mayor aportación siempre será la permacultura, el ciclo natural de la naturaleza aprovechado para vivir en armonía con ella... Eso sí es resiliencia.

Pour moi, le meilleur des apports sera toujours la permaculture, le cycle naturel utilisé au mieux pour vivre en harmonie avec la nature... Ça c'est de la résilience.

Texto/*Texte :* Ayla Stayla - Ilustración/*Illustration :* Amparo Fernández

82

Resilientes son mis niños del hospital de Gambo en Etiopía. Hay que ver cómo vencen la malnutrición severa! #100resiliencias

Les résilients ce sont mes enfants de l'hôpital de Gambo en Éthiopie. Leur combat contre la malnutrition aigüe est admirable ! #100resiliencias

Texto/*Texte :* Lola Hierro - Ilustración/*Illustration :* Mónica Carballo

83

La forma de aferrarse a la vida de los niños con desnutrición aguda, capaces de llegar al centro nutricional con un año y 3 kilos de peso y salir en tres semanas con 3 kilos más. Y la sonrisa puesta.

La façon dont les enfants souffrant de malnutrition aigüe s'accrochent à la vie, leur capacité d'arriver au centre nutritionnel alors qu'ils ne pèsent que 3 kg à 1 an et en ressortir 3 semaines plus tard avec 3 kg de plus. Et un sourire aux lèvres.

Texto/*Texte :* @acfspain - Ilustración/*Illustration :* Laurara

84

En España, en plena postguerra, una mujer viuda con 5 hijos, sorteaban el hambre y la miseria diariamente, en un pueblo de Badajoz, con suerte comían una vez al día, por la noche los niños lloraban de hambre, esta admirable mujer les cantaba para que les entrara sueño y así se dormían.

En Espagne, après la guerre, une veuve avec 5 enfants surmontait la faim et la misère quotidiennes dans un village de Badajoz. Avec un peu de chance, ils mangeaient une fois par jour. La nuit les enfants pleuraient de faim. Cette femme admirable leur chantait des berceuses pour que le sommeil vienne et qu'ils s'endorment.

Texto/*Texte :* Lucio Gat Alba - Ilustración/*Illustration :* Matias Rojas

RESILIENCIA EN EL SAHEL

HUERTOS NUTRICIONALES

La creación de huertos nutricionales con pequeños microrriegos se ha revelado como una de las formas más eficaces para erradicar la desnutrición. Estos huertos son un buen complemento durante todo el año a los cultivos estacionales y permiten diversificar la dieta, aportando micronutrientes que harán a la población, especialmente a los niños menores de cinco años, más resistentes a las embestidas del hambre.

RÉSILIENCE AU SAHEL

POTAGERS NUTRITIONNELS

La création de potagers nutritionnels avec des mini-arrosages s'est révélée être l'une des formes les plus efficaces d'éradication de la dénutrition. Ces potagers sont un bon complément, tout au long de l'année, aux cultures saisonnières et permettent de diversifier l'alimentation, en apportant des oligo-éléments qui rendront les habitants, et en particulier les enfants de moins de 5 ans, plus résistants aux attaques de la faim.

En Syrie, j'avais un potager magnifique. Maintenant je cultive un peu en Jordanie. Ça ne pousse pas beaucoup, mais ça me fait du bien d'en prendre soin.

Texto/*Texte :* Wafta - Ilustración/*Illustration :* Tatifer

86

Regar cada mañana temprano me acerca el huerto que tuve que dejar en Alepo hace cuatro años y medio.
Arroser tôt tous les matins me rapproche du potager que j'ai dû abandonner à Alep il y a quatre ans et demi.

Texto/*Texte :* Wafta - Ilustración/*Illustration :* Amado Moran

87

La résilience c'est marcher contre l'évolution historique de l'inégalité.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Mario Garon

RESILIENCIA

es caminar en contra del devenir histórico de la desigualdad

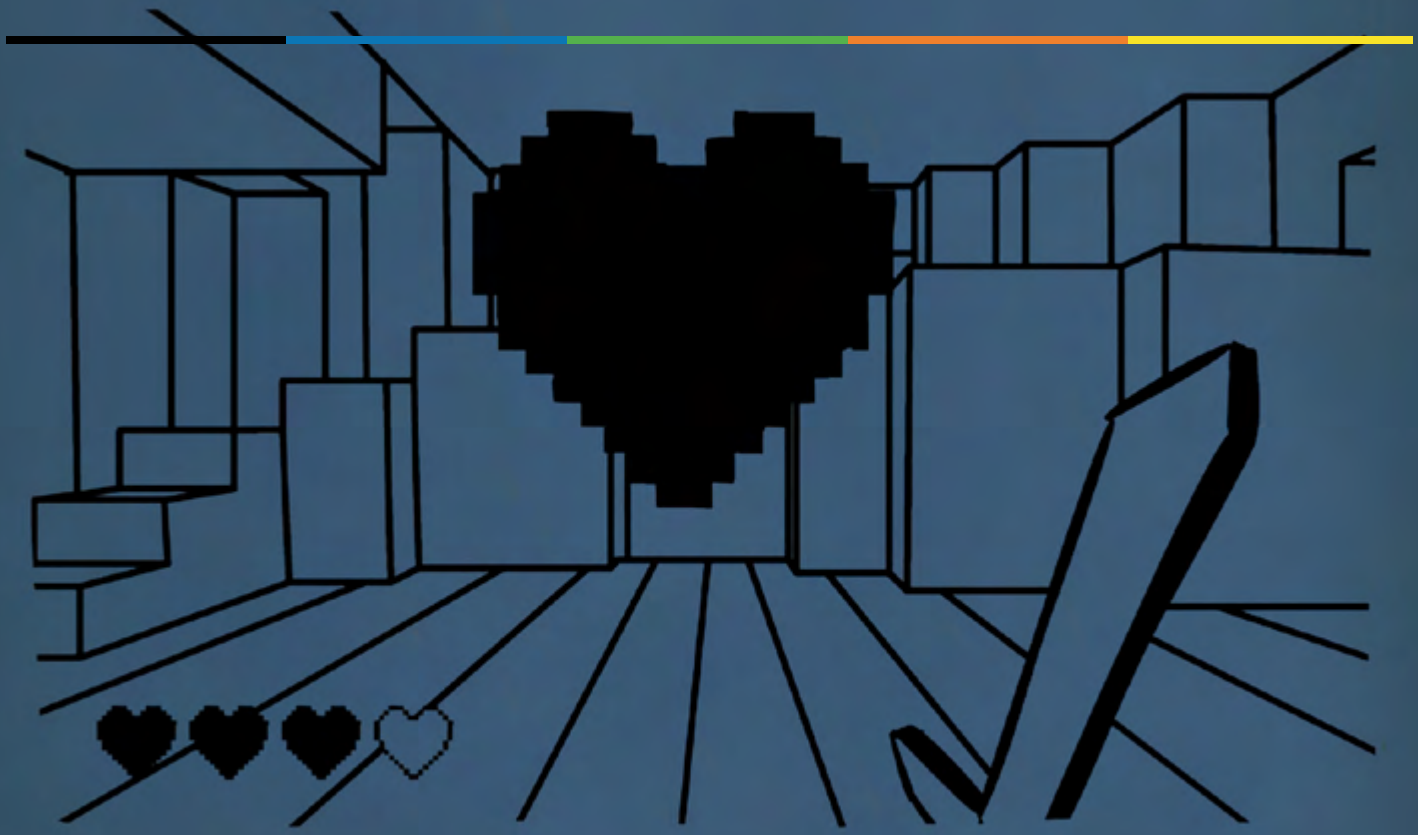
DANIEL CAR
WWW.ARTSTATION.CO

88

Fui al médico a que me quitara un quiste de grasa y me dijeron que era un carcinoma invasor de mama de 4cm: quimio, extirpación del pecho y radioterapia. Salí y me fui sola a comprarme unas gafas porque no veo bien y luego al súper a comprar algo para cenar.

Je suis allée chez le médecin pour me faire enlever un kyste de graisse et on m'a dit qu'il s'agissait d'un carcinome à croissance envahissante dans le sein de 4 cm : chimio, ablation du sein et radiothérapie. Je suis sortie et je suis allée m'acheter des lunettes parce que je ne vois pas bien et puis je suis allée au supermarché m'acheter de quoi dîner.

Texto/*Texte :* María del Mar - Ilustración/*Illustration :* Daniel Caro



LA RESILIENCIA ES

COMO LOS CORAZONES DE LOS VIDEOJUEGOS, QUE NOS PERMITEN ENCAJAR GOLPE TRAS GOLPE Y SEGUIR CON VIDA.

LA RÉSILIENCE C'EST

COMME LES CŒURS DES JEUX VIDÉO, QUI NOUS PERMETTENT D'ENCAISSER LES COUPS ET D'ÊTRE TOUJOURS EN VIE.

Celopan
Youtuber

89

#100resiliencias Un cáncer hace 15 años. Otro hace 10. Ahora, volvemos a la guerra. Y me sorprende ver cómo crezco en cada ocasión...

#100resiliencias Un cancer il y a 15 ans. Un autre il y a 10 ans. Aujourd'hui, on repart en guerre. Et je m'étonne de voir comment à chaque fois, j'en ressors grandie...

Texto/*Texte :* @laflorcc - Ilustración/*Illustration :* Mercy Rojas, Artista textil

90

Añoro la tierra que he dejado atrás, pero los pedacitos que he podido traer me tienen firme: sé que volveré.

La terre que j'ai quittée me manque, mais les petits morceaux que j'ai pu ramener me permettent de tenir : je sais que je reviendrai.

Texto/*Texte :* @Florex - Ilustración/*Illustration :* Gabriela Noemí Montero

Gabriela Noemi Montero

91

Eres zurdo, te fracturaste los dedos de la mano izquierda y producto de esto aprendiste a usar la mano derecha.

Tu es gaucher, tu te fractures les doigts de la main gauche et tu apprends à utiliser ta main droite.

Texto/*Texte :* Tanya García - Ilustración/*Illustration :* Bea Saez

92

Resilencia es que te den máximo 5 años de vida y por supuesto sin poder ser madre... y 6 años después estar libre de enfermedad y tener un bebé de 10 meses!

La résilience c'est qu'on te donne 5 ans maximum à vivre et bien entendu qu'on te dise que tu ne pourras pas avoir d'enfants...Et 6 ans plus tard, être guérie et avoir un bébé de 10 mois!

Texto/*Texte :* Anabel Manchon - Ilustración/*Illustration :* Juan Manuel Casado

93

En la naturaleza también podemos encontrar muchos ejemplos de resiliencia. Por ejemplo, tras un incendio forestal, algunas especies de Quercus son capaces de aguantar el calor debido al grosor de su corteza, para así no quemarse por completo. Otras incluso echan brotes de sus raíces, formando de esta manera nuevos ejemplares.

Il se trouve dans la nature de nombreux exemples de résilience. Par exemple, après un incendie de forêt, certaines espèces de chênes sont capables de supporter la chaleur grâce à l'épaisseur de leur écorce et évitent ainsi d'être complètement brûlées. D'autres font des bourgeons au niveau de leurs racines et permettent à d'autres arbres de pousser.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Cristina Casado

RESILIENCIA EN EL SAHEL

RIEGO CON ENERGÍA SOLAR

El sol es un recurso infinito en el Sahel. Este proyecto piloto de Acción contra el Hambre ha conseguido lo que podría parecer un milagro: un huerto en medio del desierto. Los paneles suministran energía para bombear agua hasta un depósito elevado desde el que se ha desplegado un sencillo sistema de microrriego. En esta comunidad ningún niño padece desnutrición.

Foto: Mauritania. Alicia García

RÉSILIENCE AU SAHEL

ARROSAGE À L'ÉNERGIE SOLAIRE

Au Sahel, le soleil est une ressource infinie. Ce projet pilote d'Action contre la Faim est parvenu à ce que l'on pourrait qualifier de miracle : un potager au milieu du désert. Les panneaux fournissent de l'énergie pour pomper l'eau jusqu'au réservoir élevé depuis lequel a été déployé un système simple de micro arrosage. Dans cette communauté, aucun enfant ne souffre de dénutrition.

94

Resiliencia es lo de mi cuñada, que superó un cáncer y un divorcio, sin dejar de sonreír. #100resiliencias

La résilience c'est ma belle-sœur, qui a surmonté un cancer et un divorce, sans cesser de sourire. #100resiliencias

Texto/*Texte :* Natalia Anguera - Ilustración/*Illustration :* Carmen Cornet

95

Resiliencia es nunca darse por vencido a pesar de que muchas puertas se te cierran siempre habrá una abierta para todos aquellos que son persistentes.

La résilience c'est de ne jamais baisser les bras, en dépit de toutes les portes qui se ferment. Il y en aura toujours une qui s'ouvrira à ceux qui persévèrent.

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* ELTIO83

96

Entender en medio de la burbuja inmobiliaria que la casa que has comprado se cae… y no dejar que te aplaste.

Se rendre compte, en pleine bulle de l'immobilier, que la maison que tu as achetée s'effondre... et ne pas te laisser écraser.

Texto/*Texte :* Alicia - Ilustración/*Illustration :* Julia_Gómez

97

Bomberos Voluntarios de todo el mundo, arriesgan sus propias vidas con abnegación, sacrificio y desinterés, por amor al prójimo. Son un gran ejemplo de reciliencia!!!

Les pompiers volontaires de par le monde, qui risquent leur vie avec abnégation, sacrifice et générosité, par amour de leur prochain. Voilà de grands exemples de résilience!!!

Texto e Ilustración/*Texte et Illustration :* Lily cazaux

98

El amor que un animal nos brinda; sencillamente porque sin importar quién seas, qué le puedas brindar o de qué manera lo trates, él siempre estará dispuesto a brindarte amor, felicidad y hasta su vida.

L'amour que te porte un animal, simplement parce que, peu importe qui tu es, ce que tu lui apportes ou la façon dont tu le traites, il sera toujours disposé à te donner de l'amour, du bonheur, voire même sa vie.

Texto/*Texte :* Jorge Saldaña Suaterna - Ilustración/*Illustration :* Tamara Correal Garcia

https://www.facebook.com/tamtamillustrator

99

No poder tocar a quien quieres, ni abrazar a quien se va, y, una vez superado, aprender a vivir con el estigma. #ébola

Ne pas pouvoir toucher la personne que tu aimes, ni embrasser quelqu'un qui s'en va, et, une fois guéri(e), apprendre à vivre avec ce stigmate. #ebola

Texto/*Texte :* Nuria - Ilustración/*Illustration :* David Serrano

RESILIENCIA EN EL SAHEL

CULTIVOS ADAPTADOS A LA SEQUÍA

Gracias a la investigación desarrollada por agrónomos y centros de agronomía locales hemos podido fomentar cultivos mejor adaptados a la sequía cruzando variedades tradicionales. Esta evolución es clave para la adaptación al cambio climático en el Sahel.

RÉSILIENCE AU SAHEL

CULTURES ADAPTÉES À LA SÉCHERESSE

Grâce à la recherche d'agronomes et de centres d'agronomie locaux, nous avons pu développer des cultures mieux adaptées à la sécheresse en croisant différentes variétés traditionnelles. Cette évolution est essentielle pour l'adaptation au changement climatique du Sahel.

100 Los niños de países afectados por el ébola han mostrado una extraordinaria resiliencia en momentos de grandes dificultades. #100resiliencias

Les enfants des pays touchés par Ebola ont fait preuve d'une résilience extraordinaire dans des moments de grande difficulté. #100resiliencias

Texto/*Texte :* @KarinaLlacqua - Ilustración/*Illustration :* Javier Sanchez

100 EJEMPLOS DE RESILIENCIA .ORG

Un Proyecto de Acción contra el Hambre y la Comisión Europea.
Con la participación de cientos de internautas y de ilustradoras/es.
Gracias al apoyo de ESDIP y Planeta Futuro.
Ilustración de tapa: Amado Moran.
Noviembre de 2015.

Un projet d'Action contre la Faim et de la Commission européenne.
Avec la participation de centaines d'internautes, d'illustrateurs et illustratrices.
Grâce au soutien d'ESDIP et Planeta Futuro.
Illustration de la couverture: Amado Moran.
Novembre 2015.

Este trabajo está bajo licencia Creative Comons, con atribución y sin uso comercial.

Cet ouvrage se trouve sous licence Creative Comons, avec attribution et sans usage commercial

Acción contra el Hambre
Calle Duque de Sevilla 3 - 28002 Madrid - España

Una iniciativa de:
Une initiative de :

Con el apoyo de:
Avec le soutien de :