



Latinas en Polonia dan consejos para vivir bonito

2025-08-01

El sábado 29 de marzo fue un día especial y un hito en el desarrollo de la comunidad Latinas en Polonia, que reúne a mujeres hispanohablantes de Cracovia y otras ciudades del país. Tras diez meses de trabajo, se presentó oficialmente el libro electrónico *Tips para Vivir Bonito* en el Centro Multicultural de Cracovia.

Este libro digital, elaborado con el máximo cuidado editorial y bellamente ilustrado, recoge las experiencias de mujeres hispanohablantes que viven en Polonia. Escrito en forma de guía práctica, ofrece consejos sobre aspectos clave de la vida y situaciones que pueden resultar sorprendentes para quienes llegan de países de habla hispana. ¿Cómo buscar trabajo? ¿Cómo empadronarse? ¿Qué hacer en caso de urgencia médica? ¿Cómo vestirse adecuadamente para el clima polaco? Estas son solo algunas de las preguntas que abordan las autoras del eBook, mujeres que llegaron al país por motivos de estudio, trabajo o familia y que, en muchos casos, enfrentaron desafíos de adaptación. El libro reúne más de 200 consejos recopilados por latinas que residen en diez ciudades polacas.

La idea de crear este "compendio de conocimientos" sobre la vida en Polonia para mujeres hispanohablantes surgió de **Elena Benítez**, quien experimentó de primera mano las dificultades de adaptación. **Priscila Bravo y Valeria Olivo**, cofundadoras de Latinas en Polonia, compartieron su visión y la necesidad de apoyar a sus compatriotas. Gracias al esfuerzo conjunto y al compromiso de las integrantes de este grupo —por el momento informal—, el proyecto se completó en diez meses. Escritoras, redactoras, editoras, ilustradoras y especialistas en relaciones públicas y marketing de habla hispana dedicaron su tiempo de manera voluntaria para crear una publicación destinada a mejorar la vida de otras mujeres: amigas, hermanas, madres, hijas y aquellas que planean establecerse en Polonia desde América Latina.

"Este es nuestro gran logro y el reflejo del poder del apoyo femenino", expresó Priscila Bravo durante la ceremonia de presentación, en la que se entregaron certificados de reconocimiento al equipo, compuesto por **Elena Benítez, Cecilia Cuautle, Andreina Mendoza, Diana Gazcón-Schmidt, Maricruz Cervantes, Jazmín del Salto, Dania Fernández, Moranyelie Kowalska, Fabia Villanueva, Carolina Monroy, Gimena Ríos, Cristina López, Maricruz Núñez, Mildred Urdaneta y Vanessa González**.

El libro ***Tips para Vivir Bonito*** estará disponible gratuitamente en español para cualquier persona interesada. A partir de mediados de abril, se podrá descargar en las tiendas de Google y Apple.

A futuro, Latinas en Polonia planea seguir desarrollando su página web, organizar más encuentros de integración para mujeres latinoamericanas y publicar nuevos libros electrónicos, por ejemplo, sobre la maternidad en Polonia.