
La historia de **SERGIO**

UN VIAJE A TRAVÉS
(Y MÁS ALLÁ)
DEL SISTEMA LEGAL



Este libro trata sobre un joven llamado Sergio que ha experimentado algunas cosas por las que tú también puedes haber pasado o por las que estés pasando actualmente.



Las situaciones en la vida de Sergio han hecho que le resulte difícil encontrar un equilibrio entre la escuela y el trabajo, y las personas a su alrededor se han dado cuenta de lo cansado que está. Sergio comprende que le está sucediendo algo que va en contra de la ley y luego se convierte en testigo en un posible caso penal.

Algunas de las experiencias de Sergio puede que no se parezcan ni sean como las tuyas, pero pueden ayudarte a comprender lo que está sucediendo contigo, tu familia, tus amistades y tu situación.



Este libro incluye información sobre:

- Lo que puede pasar en tu caso
- Las personas a las que podrías ver o con quienes podrías hablar
- Diferentes formas de controlar tus sentimientos



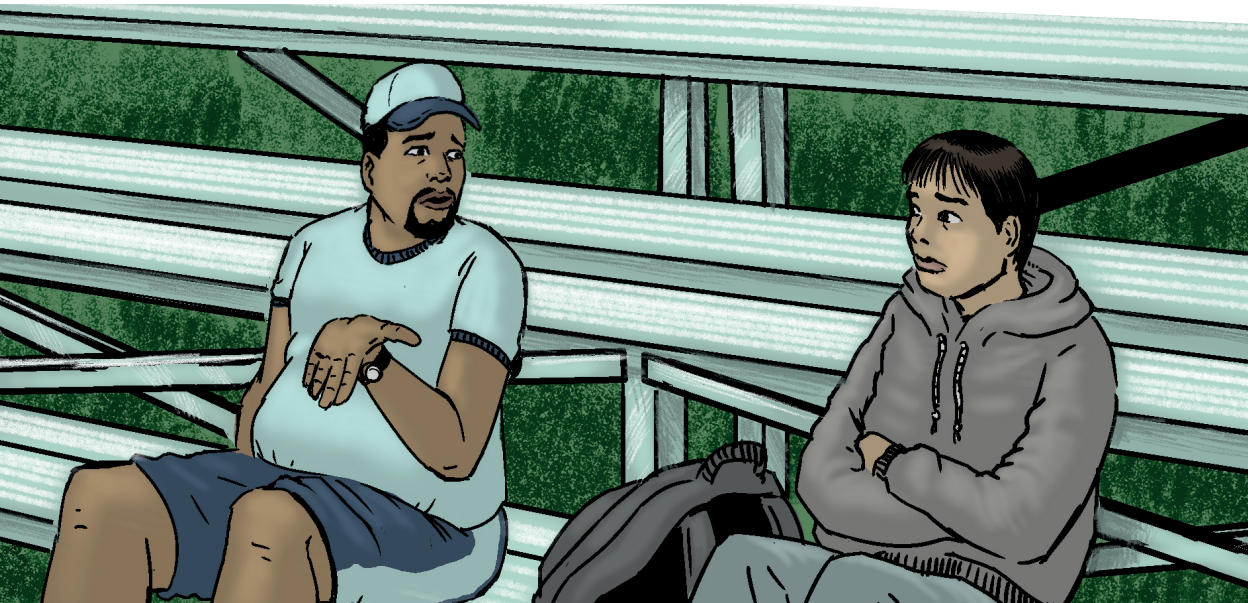
Puedes quedarte con este libro. Léelo, escribe en él, haz preguntas, lo que quieras. Ojalá te ayude. Y si lees palabras o nombres de personas que no entiendes, puedes encontrar sus significados en el folleto “¿Qué está sucediendo?”.



La historia de Sergio está basada en la vida de personas reales. Te contaremos un poco más de algunas de ellas al final del libro. Leer la historia de Sergio puede traerte a la memoria algunos sentimientos o recuerdos, lo cual es totalmente comprensible.



Podría ser útil leer este libro con alguien que esté trabajando contigo, como un defensor/una defensora o un trabajador/una trabajadora social, u otra persona adulta en quien confíes.



Recuerda que hay muchas personas que pueden brindarte ayuda y apoyo. Siempre habrá alguien a tu lado.

La historia de **SERGIO**

ÍNDICE

PARTE 1

SERGIO HABLA CON SU ENTRENADOR

5

PARTE 2

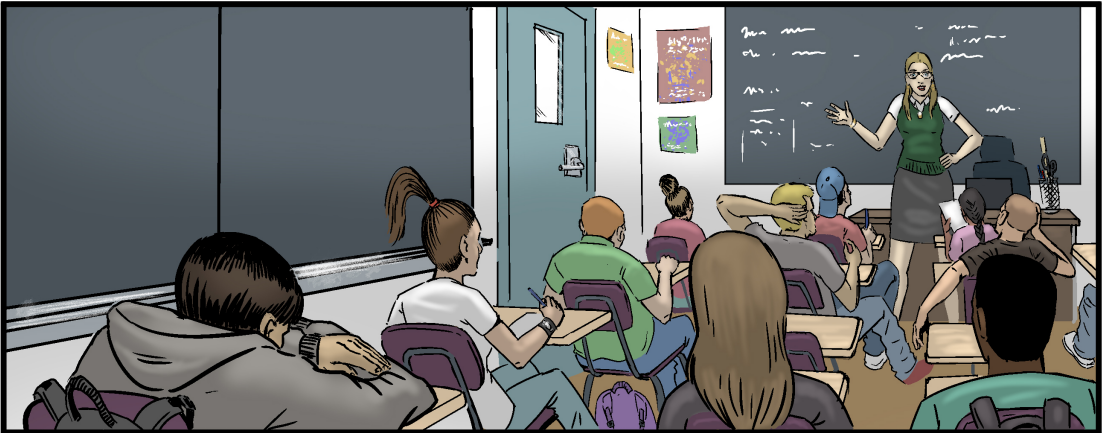
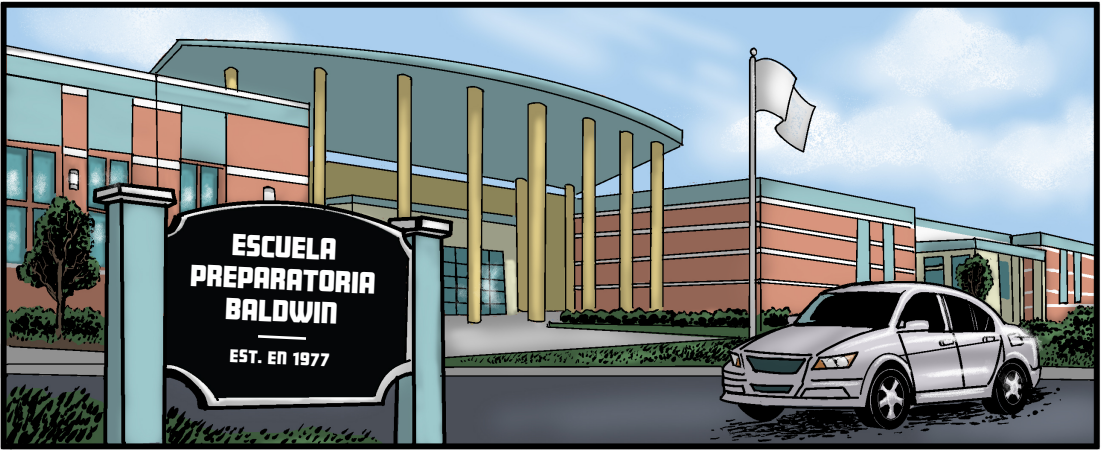
SERGIO SE REÚNE CON SU DEFENSORA DE VÍCTIMAS

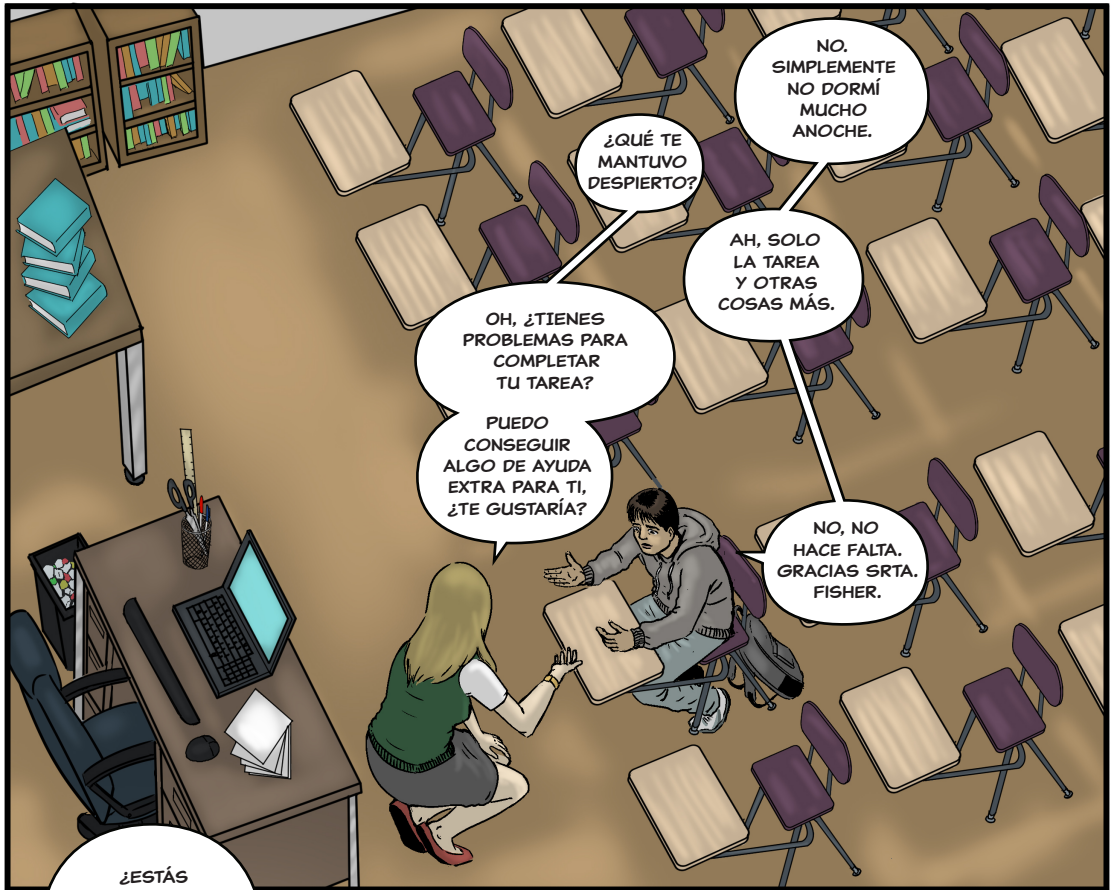
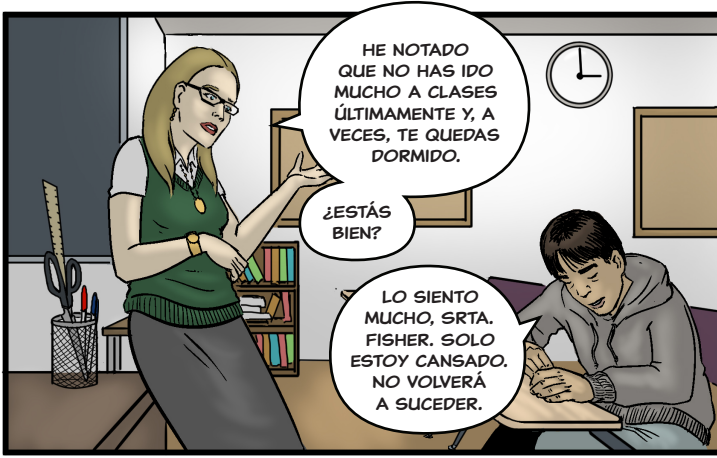
18

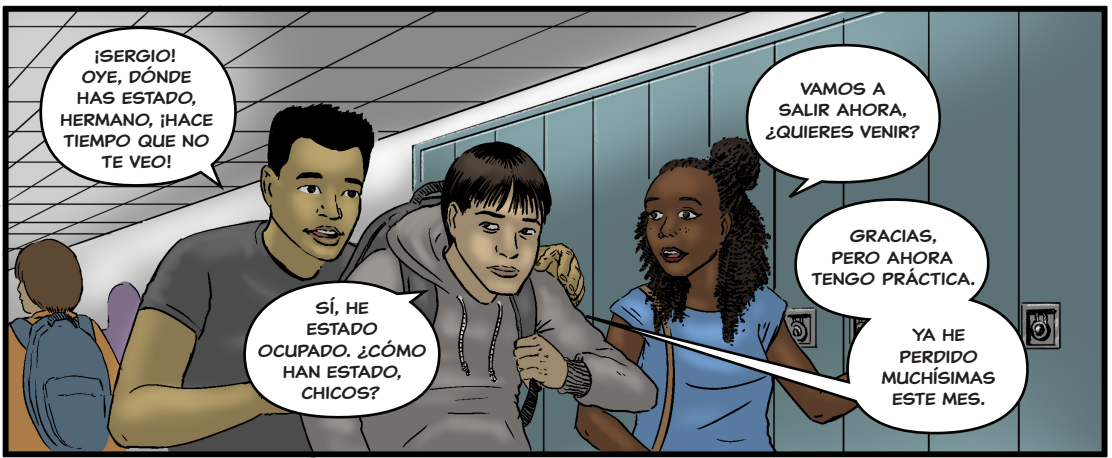
PARTE 1

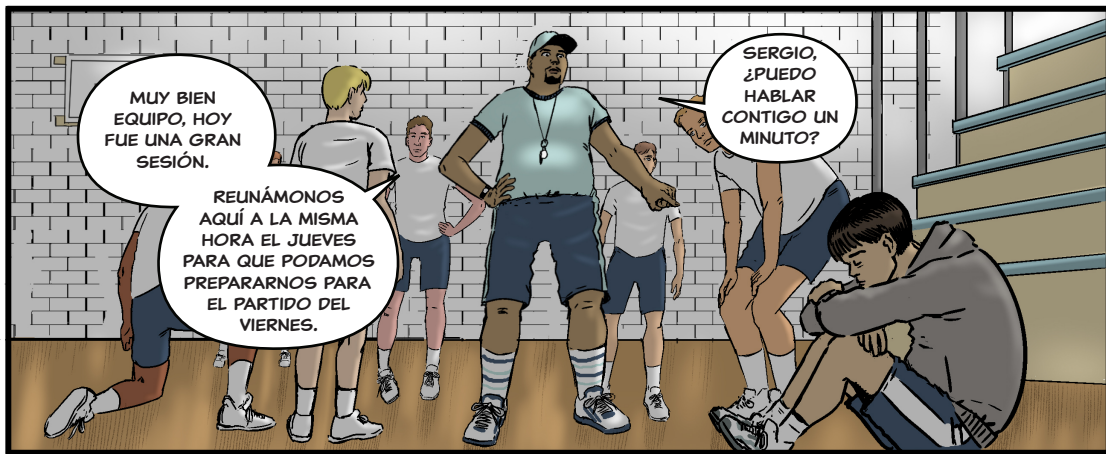
SERGIO
HABLA
CON SU
ENTRENADOR











MUY BIEN EQUIPO, HOY FUE UNA GRAN SESIÓN.

REUNÁMONOS AQUÍ A LA MISMA HORA EL JUEVES PARA QUE PODAMOS PREPARARNOS PARA EL PARTIDO DEL VIERNES.

SERGIO, ¿PUEDO HABLAR CONTIGO UN MINUTO?



¡SÍ, ¿QUÉ PASA, ENTRENADOR?

SOLO QUERÍA SABER CÓMO ESTÁS. ¿ESTÁ TODO BIEN?

HAS PERDIDO MUCHAS PRÁCTICAS Y JUEGOS ÚLTIMAMENTE, Y HOY NO JUGASTE COMO LO SUELES HACER.



¡SÍ, ESTOY BIEN, SOLO CANSADO. HE ESTADO OCUPADO CON EL TRABAJO Y LAS DEMÁS COSAS ÚLTIMAMENTE.

¿SIGUES TRABAJANDO EN EL RESTAURANTE CON TU TÍA Y TU TÍO?

¡SÍ, HA ESTADO MUY LLENO ÚLTIMAMENTE.

¿CUÁNTOS DÍAS TRABAJAS AHÍ?



PRÁCTICAMENTE TODOS LOS DÍAS.

OH. ¿Y CUÁNTO TIEMPO TIENES QUE TRABAJAR CADA DÍA?

DEPENDE. A VECES TODO EL DÍA, OTROS DÍAS ES SOLO EN LA MAÑANA O EN LA TARDE.



AH, PARECE INTENSO.

¿TIENES ALGÚN TIEMPO DE DESCANSO PARA HACER TUS COSAS?

MÁS O MENOS, PERO TAMBIÉN AYUDO A MI TÍA Y A MI TÍO CON LAS COSAS DE LA CASA...

... COMO CUIDAR A MIS PRIMOS.

BUENO, EN REALIDAD NO SON MIS PRIMOS, PERO YA SABE.

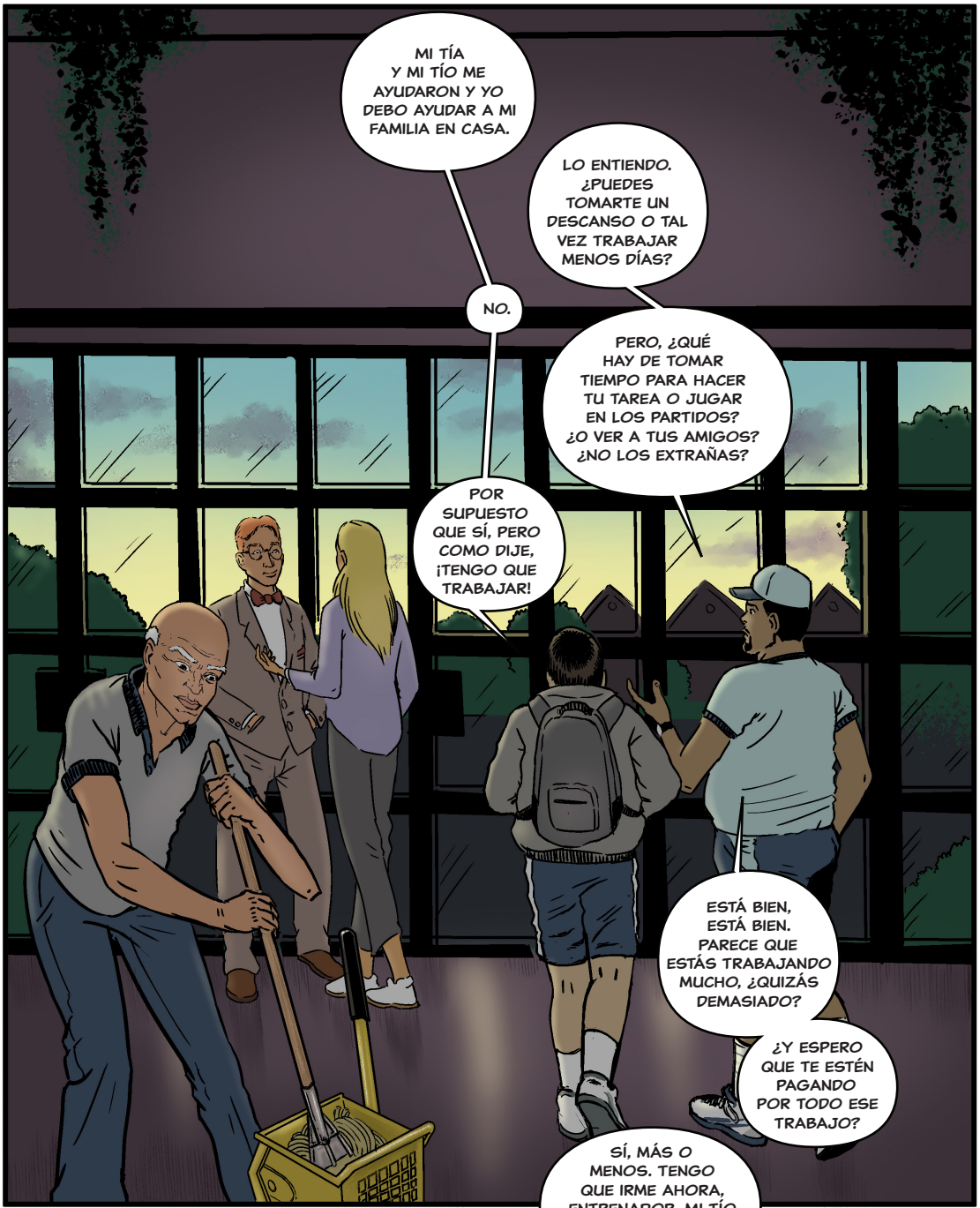


ESO DEBE SER DIFÍCIL, ¿TRABAJAR TODO EL TIEMPO Y TRATAR DE EQUILIBRAR LA ESCUELA Y LA PRÁCTICA?

... SUPONGO.

¡NO ME EXTRAÑA QUE ESTÉS TAN CANSADO!

¡SÍ, PERO TENGO QUE TRABAJAR.



MI TÍA Y MI TÍO ME AYUDARON Y YO DEBO AYUDAR A MI FAMILIA EN CASA.

LO ENTIENDO. ¿PUEDES TOMARTE UN DESCANSO O TAL VEZ TRABAJAR MENOS DÍAS?

NO.

PERO, ¿QUÉ HAY DE TOMAR TIEMPO PARA HACER TU TAREA O JUGAR EN LOS PARTIDOS? ¿O VER A TUS AMIGOS? ¿NO LOS EXTRAÑAS?

POR SUPUESTO QUE SÍ, PERO COMO DIJE, ¡TENGO QUE TRABAJAR!

ESTÁ BIEN, ESTÁ BIEN. PARECE QUE ESTÁS TRABAJANDO MUCHO, ¿QUIZÁS DEMASIADO?

¿Y ESPERO QUE TE ESTÉN PAGANDO POR TODO ESE TRABAJO?

SÍ, MÁS O MENOS. TENGO QUE IRME AHORA, ENTRENADOR. MI TÍO SE ENFADARÁ SI LLEGO TARDE AL TRABAJO.

¡NOS VEMOS EN LA PRÁCTICA EL JUEVES, ADIÓS!



VIERNES

AH, TODOS ME VAN A PREGUNTAR DÓNDE HE ESTADO, Y EL ENTRENADOR ME VOLVERÁ A LLAMAR LA ATENCIÓN POR FALTAR A LA PRÁCTICA DE AYER.

ESTOY TAN CANSADO DE TRABAJAR TODO EL TIEMPO Y LUEGO FINJIR QUE TODO ESTÁ BIEN CUANDO ESTOY EN LA ESCUELA.

ESCUELA
PREPARATORIA
BALDWIN

1977

¿TAL VEZ DEBERÍA DECIRLE A ALGUIEN LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO? PERO ESO PODRÍA EMPEORAR LAS COSAS, Y NO QUIERO METERME EN MÁS PROBLEMAS CON MI TÍA Y MI TÍO.

ME GUSTARÍA PODER HABLAR CON MI FAMILIA. SI HUBIERA SABIDO QUE LAS COSAS SERÍAN ASÍ, YO...

SERGIO,
¡HOLA!
¡ESPERA!

OH, HOLA,
ENTRENADOR...

ME ALEGRA HABERTE ALCANZADO. ¿TIENES UNOS MINUTOS PARA HABLAR ANTES DE QUE COMIENCE LA CLASE?

EH, ESTÁ BIEN.

TE EXTRAÑAMOS DE NUEVO EN LA PRÁCTICA DE AYER, Y NO TE HE VISTO EN LA ESCUELA EN LOS ÚLTIMOS DÍAS...

... ¿ESTÁ TODO BIEN?

SÍ, SOLO ESTABA TRABAJANDO. LO SIENTO, ME PERDÍ LA PRÁCTICA DE NUEVO.

ESTÁ BIEN, PENSÉ QUE QUIZÁS ESTABAS TRABAJANDO. LA SRTA. FISHER TAMBIÉN ESTABA PREGUNTANDO POR TI. SOLO ESTAMOS PREOCUPADOS.

INTENTAMOS LLAMAR A TU TÍA Y TAMBIÉN A TU TÍO, PERO NO PUDIMOS COMUNICARNOS CON ELLOS.

OH, PROBABLEMENTE TAMBIÉN ESTABAN OCUPADOS CON EL TRABAJO.

BIEN, CLARO. BUENO, SOBRE TU TRABAJO, NO PUDIMOS TERMINAR NUESTRA ÚLTIMA CONVERSACIÓN.

¿TE IMPORTA SI TE HAGO ALGUNAS PREGUNTAS MÁS?

... ESTÁ BIEN CREO.



MENTIONASTE QUE "MÁS O MENOS" TE PAGAN POR TODO EL TRABAJO QUE HACES...

¿QUÉ QUISISTE DECIR CON ESO?

BUENO, ME PAGAN, PERO EL DINERO VUELVE A MI TÍA Y A MI TÍO PORQUE LES DEBO...

... MI SUELDO SE DESCUENTA DEL MONTO TOTAL QUE LES DEBO. CREO.



¿ASÍ QUE LE DEBES A TU TÍA Y A TU TÍO? ¿DE QUÉ?

BUENO, ELLOS ME AYUDARON A VENIR AQUÍ, Y DEJARON QUE ME QUEDARA CON ELLOS Y SU FAMILIA...

... Y COMO DE SU COMIDA. ASÍ QUE LES DEBO POR TODO ESO.



ESTÁ BIEN, ENTONCES, ¿ESO SIGNIFICA QUE NO PUEDES DEJAR DE TRABAJAR, O QUE NO OBTENDRÁS DINERO HASTA QUE HAYAS TERMINADO DE PAGARLES LO QUE DEBES?

¿Y CUÁNTO TIEMPO SERÁ ESO?

SÍ, MÁS O MENOS.

NO LO SÉ.



ESO NO SUENA BIEN, SERGIO. DEBERÍAS PODER QUEDARTE CON EL DINERO QUE GANAS. SABES QUE HAY LEYES LABORALES EN ESTE PAÍS, ¿CIERTO?

LO QUE SIGNIFICA QUE NO TE PUEDEN OBLIGAR A TRABAJAR O A HACER COSAS QUE NO QUIERAS O QUE NO TE HACEN SENTIR SEGURO.

SÍ, LO SÉ, PERO...

¿Y QUÉ PIENSA TU FAMILIA EN TU PAÍS?



NO SÉ, HACE TIEMPO QUE NO HABLO CON ELLOS.

¿TU TÍA O TU TÍO ALGUNA VEZ TE HAN DICHO QUE LE HARÁN COSAS A TU FAMILIA EN TU PAÍS SI NO TRABAJAS?

¿O QUE TE HARÁN DAÑO A TI?



SERGIO, ¿ES POR ESO QUE LLEVAS ESA SUDADERA CON CAPUCHA, INCLUSO CUANDO HACE COMO 95 GRADOS?

HOMBRE, ¿POR QUÉ ME HACE TODAS ESTAS PREGUNTAS?

¡NO QUIERO HABLAR DE ESO!



EL ENTRENADOR ME ESTÁ HACIENDO DEMASIADAS PREGUNTAS. SI LE DIGO LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO, PODRÍA METERME EN PROBLEMAS, ¿O SI LE PASA ALGO A MI FAMILIA?

¿O QUÉ PASA SI SE LLEVAN A MIS PRIMOS? ESCUCHÉ QUE ESAS COSAS PASAN...

... Y ENTONCES TODO SERÍA CULPA MÍA. PERO MI TÍA Y MI TÍO SON BASTANTE BUENOS CON ELLOS, SOLO A MÍ ME TRATAN DIFERENTE, Y ESTOY CANSADO DE ESO. ENTONCES, ¿DEBERÍA DECÍRSELO AL ENTRENADOR? PERO, ¿QUÉ PUEDE HACER ÉL?



¡ESTOY TAN CONFUNDIDO! Y ME SIENTO MUY NERVIOSO.



QUIZÁS DEBERÍA INTENTAR ESA ACTIVIDAD QUE EL ENTRENADOR NOS ENSEÑÓ EN LA PRÁCTICA EL OTRO DÍA, PARA AYUDAR A DESPEJAR MI MENTE. PROBABLEMENTE NO FUNCIONE, PERO CREO QUE PODRÍA INTENTARLO...

Relájate

MEDITACIÓN CONSCIENTE

Hay momentos en la historia de Sergio, y tal vez también en tu vida, cuando las emociones fuertes se interponen en el camino y no te dejan pensar con claridad. Mantener la calma puede ser de mucha ayuda cuando estás tratando de pensar qué hacer.

Si sientes molestia o ansiedad, intenta este ejercicio de visualización como ayuda para calmarte y enfocar tus pensamientos. Puedes hacerlo en cualquier lugar.

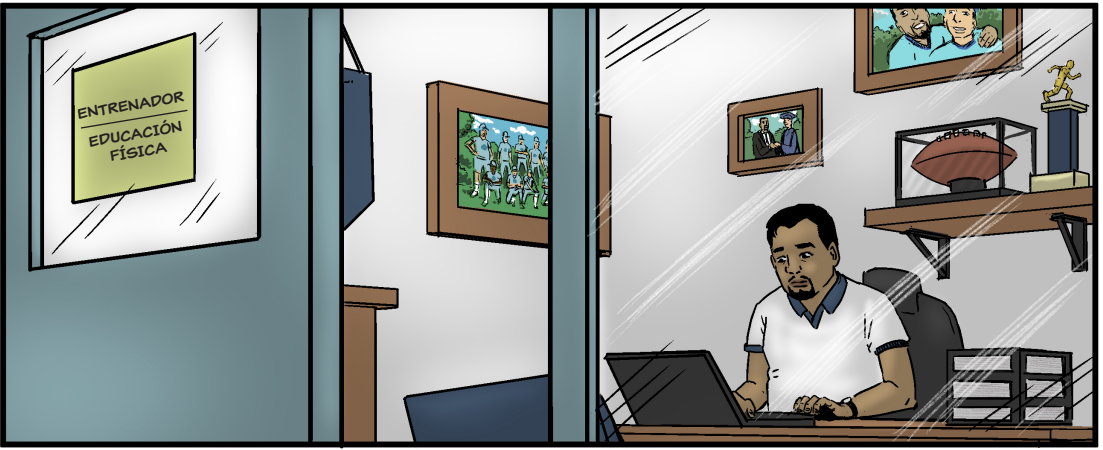


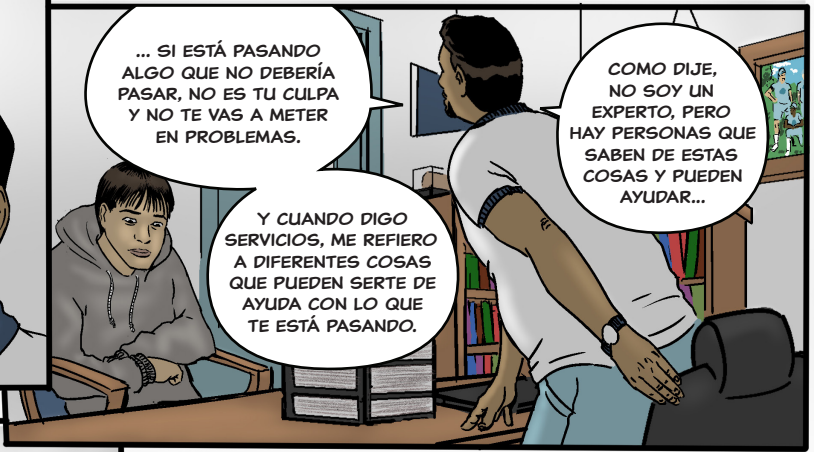
Comienza cerrando los ojos y poniéndote en una posición cómoda. Imagina un inmenso cielo azul hermoso. Puede ser cualquier tipo de cielo azul que te guste y que te haga sentirte en paz.

Ahora imagina nubes gigantescas que cubren el cielo azul. El cielo eres tú, y las nubes son tus pensamientos y preocupaciones.

Luego imagina una suave brisa que pasa por tu mente. La brisa hace que las nubes poco a poco comiencen a separarse y alejarse.

Las nubes desaparecen y todo lo que puedes ver es tu relajante cielo azul.





PARTE 2

SERGIO SE
REÚNE CON
SU DEFENSORA
DE VÍCTIMAS



MUCHOS MESES DESPUÉS...

ENTONCES, SERGIO, ¿CÓMO HAS ESTADO? TE VES BIEN.

ESTOY BIEN. FINALMENTE PUDE HABLAR CON MI FAMILIA EN MI PAÍS, FUE MUY AGRADABLE.

OH, ¡ESO ES GENIAL! SÉ QUE TU ASISTENTE SOCIAL ESTUVO TRATANDO DE AYUDARTE A PONERTE EN CONTACTO CON ELLOS DURANTE ALGÚN TIEMPO.

¿CÓMO LES VA?

ELLOS ESTÁN BIEN. ESTÁN MUY TRISTES Y ENOJADOS POR LO QUE ME PASÓ...

... Y SE ASUSTARON MUCHO CUANDO ESCUCHARON QUE LA POLICÍA Y LA GENTE DE LOS SERVICIOS DE PROTECCIÓN INFANTIL SE INVOLUCRARON.

PERO ESTÁN FELICES DE QUE ESTÉ EN UN LUGAR MÁS SEGURO AHORA.

ELLOS SE PREOCUPAN MUCHO POR MÍ, EN ESPECIAL MI MAMÁ.

LE PREOCUPA QUE ESTÉ AQUÍ SOLO, SIN DINERO NI FAMILIA. PERO LE DIJE QUE MI ASISTENTE SOCIAL ME AYUDÓ A SOLICITAR ALGUNOS BENEFICIOS...

... Y HABLÓ CON LA SRA. AMERY UN RATO, YA SABE, LA SEÑORA CON LA QUE ME ESTOY QUEDANDO, ASÍ QUE CREO QUE ESO LA HIZO SENTIR MEJOR.

QUÉ BUENO QUE HABLÓ CON TU MADRE ADOPTIVA, LA SRA. AMERY. ¿SABES QUE PUEDES OBTENER AYUDA PARA REGRESAR A CASA, SI ES SEGURO Y LO DESEAS?

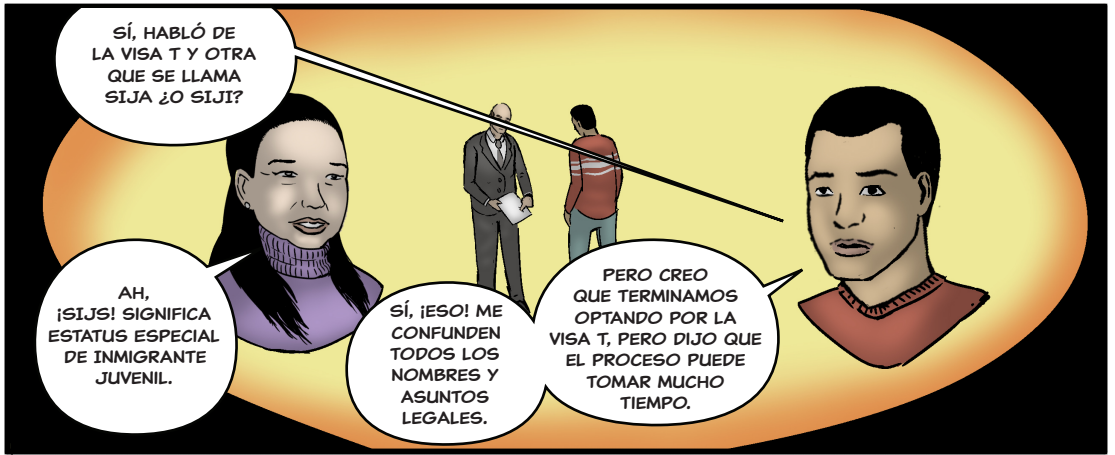
SÍ, LO SÉ. EXTRAÑO A MI FAMILIA, PERO LAS COSAS TAMPOCO ESTÁN BIEN EN CASA.

ASÍ QUE CREO QUE ES MEJOR QUE ME QUEDE AQUÍ, TERMINE LA ESCUELA Y CONSIGA UN BUEN TRABAJO DONDE REALMENTE ME PAGUEN PARA PODER AYUDARLOS...

... TAL COMO SIEMPRE PLANEE, ANTES DE QUE TODO LO DEMÁS SUCEDIERA.

CLARO, ESO TIENE SENTIDO.

Y TU ABOGADO, EL QUE TRABAJA EN CASOS DE INMIGRACIÓN, ¿YA TE HABLÓ SOBRE LAS OPCIONES DE VISA Y PRESENTÓ ALGUNA SOLICITUD?



SÍ, HABLÓ DE LA VISA T Y OTRA QUE SE LLAMA SIJA ¿O SIJI?

AH, ¡SIJS! SIGNIFICA ESTATUS ESPECIAL DE INMIGRANTE JUVENIL.

SÍ, ¡ESO! ME CONFUNDEN TODOS LOS NOMBRES Y ASUNTOS LEGALES.

PERO CREO QUE TERMINAMOS OPTANDO POR LA VISA T, PERO DIJO QUE EL PROCESO PUEDE TOMAR MUCHO TIEMPO.



ESTÁ BIEN, PUEDE SER MUY CONFUSO Y, LAMENTABLEMENTE, TODOS ESTOS PROCESOS PUEDEN TOMAR MUCHO TIEMPO. Y A VECES TAMBIÉN PUEDE HABER RETRASOS.

SÉ QUE TOMÓ ALGÚN TIEMPO REUNIRTE CON EL PERSONAL DE LA OFICINA DEL FISCAL Y QUE ALGUNAS DE LAS REUNIONES HAN SIDO UN POCO LARGAS Y CONFUSAS.

SÍ, ES BUENO QUE HAYA PEDIDO UNA INTÉRPRETE PARA MÍ...

... NO PENSÉ QUE NECESITARA UNA, PERO DE HECHO ES MUY ÚTIL DEBIDO A LOS TÉRMINOS LEGALES.



ES MUY IMPORTANTE QUE ENTIENDAS TODO LO QUE ESTÁ PASANDO.

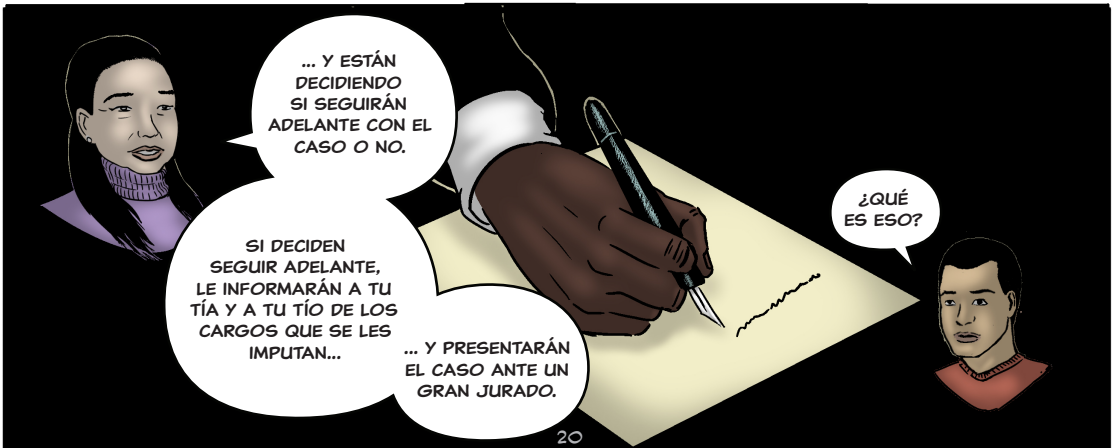
ASÍ QUE SOLICITA NUEVAMENTE UN INTÉRPRETE SI LO NECESITAS, Y SIÉNTETE LIBRE DE HACER PREGUNTAS SI NO ENTIENDES ALGO.

COMO TU DEFENSORA, ¡PARA ESO ESTOY AQUÍ!



BUENO, LOS FISCALES TODAVÍA ESTÁN REVISANDO TODA LA INFORMACIÓN QUE HAN RECOPIADO...

ENTONCES, ¿QUÉ ESTÁ PASANDO AHORA CON MI CASO?



... Y ESTÁN DECIDIENDO SI SEGUIRÁN ADELANTE CON EL CASO O NO.

SI DECIDEN SEGUIR ADELANTE, LE INFORMARÁN A TU TÍA Y A TU TÍO DE LOS CARGOS QUE SE LES IMPUTAN...

... Y PRESENTARÁN EL CASO ANTE UN GRAN JURADO.

¿QUÉ ES ESO?



UN GRAN JURADO ES UN GRUPO DE PERSONAS DE LA COMUNIDAD QUE NO TE CONOCEN A TI NI A TU TÍA O TÍO.

ESCUCHAN TODAS LAS PRUEBAS Y DECIDEN SI TU TÍA Y TU TÍO DEBEN SER ACUSADOS DE UN DELITO.

EL FISCAL PODRÍA PEDIRTE QUE TESTIFIQUES ANTE EL GRAN JURADO SOBRE LO SUCEDIDO.



LO SIENTO, SÉ QUE ES MUCHA INFORMACIÓN A LA VEZ.

A MEDIDA QUE LLEGUEMOS A CADA ETAPA, EXPLICARÉ ESTAS COSAS CON MÁS DETALLE.

Y QUIERO QUE RECUERDES QUE AUNQUE LOS FISCALES NO SIGAN ADELANTE CON EL CASO, ESO NO SIGNIFICA QUE NO TE CREAN O QUE NO LES IMPORTE LO QUE TE PASÓ.



... SIMPLEMENTE SIGNIFICA QUE NO TIENEN SUFICIENTE INFORMACIÓN PARA SEGUIR ADELANTE.

LOS CASOS DE TRATA LABORAL PUEDEN SER MUY COMPLICADOS Y DIFÍCILES DE PROCESAR.

ESTÁ BIEN.



¿ESTÁS BIEN, SERGIO? SÉ QUE ESO FUE MUCHO. ¿CÓMO TE SIENTES?

NO LO SÉ, CONFUNDIRLO.

CLARO, PUEDO ENTENDERLO.



TODAVÍA ESTOY PENSANDO EN LO QUE PASÓ, Y TODO ESTE ASUNTO DE LA TRATA LABORAL.

NUNCA HABÍA OÍDO HABLAR DE ESO ANTES, Y TODO ES COMPLETAMENTE DIFERENTE AHORA.



Y ME SIENTO MAL POR MI TÍA Y MI TÍO. ELLOS SÍ ME AYUDARON UN POCO AL PRINCIPIO, PERO LUEGO LAS COSAS SIMPLEMENTE NO ESTUVIERON BIEN Y SE SALIERON DE CONTROL...

ES MUY COMPENSIBLE TENER TODOS ESTOS SENTIMIENTOS FUERTES Y CONFUSOS: HAS PASADO POR MUCHAS COSAS...

ME ALEGRO DE QUE AL MENOS MIS PRIMOS ESTÉN BIEN.



... PERO RECUERDA QUE NADA DE ESTO ES CULPA TUYA, Y NO ERES RESPONSABLE DE LO QUE HICIERON TU TÍA Y TU TÍO.

¿HAS PODIDO VISITAR A LA TERAPEUTA A LA QUE TE REMITÍ?

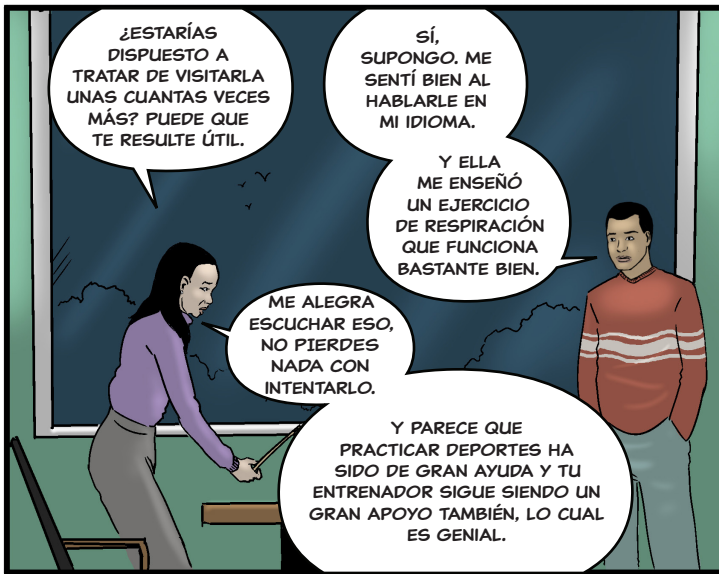
SOLO LA HE VISITADO UNA VEZ, Y ES AGRADABLE...



... PERO ES EXTRAÑO Y DIFÍCIL HABLAR CON ALGUIEN SOBRE MIS SENTIMIENTOS, EN ESPECIAL CON ALGUIEN QUE NI SIQUERA CONOZCO.

REALMENTE NO ES LO MÍO.

TE ENTIENDO. SE NECESITA TIEMPO PARA CONFIAR EN ALGUIEN NUEVO Y SENTIRSE CÓMODO HABLANDO DE COSAS COMO ESTA.



¿ESTARÍAS DISPUESTO A TRATAR DE VISITARLA UNAS CUANTAS VECES MÁS? PUEDE QUE TE RESULTE ÚTIL.

SÍ, SUPONGO. ME SENTÍ BIEN AL HABLARLE EN MI IDIOMA.
Y ELLA ME ENSEÑÓ UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN QUE FUNCIONA BASTANTE BIEN.

ME ALEGRA ESCUCHAR ESO, NO PIERDES NADA CON INTENTARLO.

Y PARECE QUE PRACTICAR DEPORTES HA SIDO DE GRAN AYUDA Y TU ENTRENADOR SIGUE SIENDO UN GRAN APOYO TAMBIÉN, LO CUAL ES GENIAL.



BIEN, ANTES DE QUE TERMINEMOS POR HOY, SOLO QUERÍA RECORDARTE QUE PROGRAMÉ UNA CITA PARA QUE NOS REUNAMOS CON UNA PERSONA DEL CENTRO COMUNITARIO JUVENIL LA PRÓXIMA SEMANA.

AH, SÍ, ¿ME VAN A HABLAR DE LOS DERECHOS DE LOS TRABAJADORES Y ESAS COSAS?



SÍ, EXACTAMENTE. SÉ QUE CONSEGUIR UN TRABAJO UNA VEZ QUE TENGAS TU PERMISO DE TRABAJO ES IMPORTANTE PARA TI...

... Y SÉ QUE YA HEMOS REVISADO ALGUNOS FOLLETOS DEL DEPARTAMENTO DE TRABAJO.



PERO QUIERO ASEGURARME DE QUE COMPRENDAS BIEN LAS LEYES Y TUS DERECHOS AQUÍ, PARA QUE TODO SEA SEGURO CUANDO ESTÉS TRABAJANDO.

BUENO, GRACIAS, SRA. MAYA, SE LO AGRADEZCO.



ESTOY ORGULLOSA DE TI, SERGIO, POR SER TAN FUERTE Y RESILIENTE. SÉ QUE LAS COSAS NO HAN SIDO FÁCILES Y ES DIFÍCIL SABER EN QUIÉN CONFIAR Y QUÉ HACER.

PERO TRATA DE RECORDAR QUE PASE LO QUE PASE CON TU CASO, NO ESTÁS SOLO. TODOS ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE EN TODO LO QUE PODAMOS, Y SALDRÁS ADELANTE.

Tómate un RESPIRO

Puede parecer obvio, pero respirar profundamente puede ayudar a prepararte para algo estresante y tranquilizarte cuando estés en medio de una situación complicada.

La respiración profunda ayuda a reducir la frecuencia cardíaca, lo que le permite a tu cuerpo saber que estás bien. Y puedes hacer este ejercicio en cualquier momento y en cualquier lugar.



Respira profundamente de forma lenta, contando 1, 2, 3 a la vez que llenas tu vientre de aire. Luego contén la respiración mientras cuentas 1 y 2.

Luego cuenta del 1 al 5 mientras exhalas lentamente y dejas salir todo el aire, sintiendo que tu vientre queda vacío.

Repítelo tres veces.



Si te sirve, puedes cerrar los ojos mientras respiras, o poner la mano sobre el estómago para sentir cuando inhalas y exhalas. También puedes decir una palabra o frase relajante mientras exhalas.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

Muchos jóvenes tienen trabajos a tiempo parcial. Esto es legal en los Estados Unidos. No obstante, tú tienes derechos y existen muchas leyes para ayudarte a protegerte y mantenerte seguro/segura mientras trabajas. Por ejemplo, hay leyes que especifican la cantidad de horas que puedes trabajar, la cantidad de dinero que deben pagarte y tu derecho a dejar de trabajar cuando lo desees. Todas las personas que trabajan en Estados Unidos, sin importar la edad que tengan o si provienen de otro país, están protegidas por estas leyes. Y existen leyes laborales especiales para jóvenes menores de 18 años.

Si una persona te obliga a trabajar, retiene tu pago o amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia si no trabajas, está cometiendo un acto ilegal y podría ser “trata laboral”. Muchos niños, niñas, niños y jóvenes en los Estados Unidos experimentan trata laboral en diferentes lugares de trabajo, por ejemplo, al trabajar en limpieza o servicio doméstico, cuidar a niños pequeños, vender productos o trabajar en una granja u obra de construcción.

En la historia de Sergio, él estaba trabajando en un restaurante y sentía que no podía dejar de hacerlo porque le debía dinero a su tía y a su tío. Todas sus ganancias se las llevaban ellos para pagar su deuda, y Sergio no sabía cuánto tiempo tendría que seguir trabajando. Esta situación a veces se denomina “servidumbre por deudas” o “peonaje” e indica una posible trata laboral.

A pesar de que no fue una decisión fácil, Sergio se acercó a una persona adulta de confianza, su entrenador, quien luego le ayudó a ponerse en contacto con diferentes servicios. Estos servicios le dieron a Sergio la oportunidad de encontrar un lugar más seguro para vivir, solicitar asistencia financiera del gobierno (el cual es un tipo de “beneficio”), solicitar una visa especial, comunicarse con su familia y visitar a un/una terapeuta. Sergio también fue testigo-víctima en un posible caso penal contra su tía y su tío, y lo pusieron en contacto con una defensora de víctimas en la oficina del fiscal que lo apoyó mientras transitaba por el sistema legal penal.

Si te está pasando algo como lo que le pasó a Sergio, recuerda que hay personas que te pueden apoyar, tú no has hecho nada malo y hay ayuda disponible para ti. Algunas de las cosas con las que Sergio recibió ayuda puede que no se apliquen a tu situación, ya que cada comunidad tiene diferentes servicios y las necesidades de cada joven son distintas. Además, los casos de trata laboral se manejan de forma diferente en todo el país, y no todos terminan en los tribunales penales. No obstante, lo más importante es ponerse en contacto con los servicios de asistencia legal, administración de casos y defensa, ya que pueden ayudarte a determinar qué es lo mejor para ti y tu situación.

Para obtener más información sobre la trata, revisa el folleto “¿Qué está sucediendo?”. Para obtener más información sobre el sistema de bienestar infantil, revisa [estos materiales](#). Y para obtener más información sobre el sistema legal penal, revisa [estos materiales](#).

NOTAS DE APOYO

Acabas de leer sobre la experiencia de Sergio con la trata laboral y de conocer las etapas iniciales de un proceso judicial penal. Hay sentimientos difíciles que surgen al compartir tus experiencias, ir al tribunal y tratar de seguir adelante con tu vida.

Te agradecemos por tu tiempo y por dedicar energía para leer este libro, y esperamos que te haya sido de alguna ayuda. Como nota final, hablamos con algunas personas que han pasado por experiencias propias similares, y esto es lo que han querido compartir contigo:



Aboga por ti porque tu voz es poderosa. Si alguna vez sientes incomodidad, exprésala. No te guardes todo para ti solo porque sientes que estas personas te están diciendo lo que tienes que hacer.

Sentí incomodidad muchas veces, pero nunca dije nada porque pensé: “Esta persona trabaja con el gobierno y el gobierno tiene razón” en lugar de decir: “¿Puedo tomarme un descanso?”, “Esto me está poniendo triste” o “Tengo miedo”. Aboga por ti y haz cualquier pregunta que tengas.



- **Melanie T.**, *persona experta que ha vivido una experiencia similar*



Esta puede ser la peor pesadilla que estés viviendo. Nadie va a experimentar el mismo miedo y dolor que tú estás sintiendo, pero créeme, esta pesadilla va a terminar. Y tú no tienes que cambiar. Vales mucho por el simple hecho de estar aquí. Vales mucho más, gracias por ser quién eres. Y si el mundo parece que no te entiende, yo te veo, te escucho y estoy aquí para apoyarte. Y sé que es muy difícil expresar ese dolor y que las personas adultas han usado ese dolor para causarte más dolor. Sé lo difícil que es abrirte. Tómame tu tiempo y respira. Esto parece que fuera una pesadilla, pero hay personas que te pueden ayudar. Esto llegará a su fin porque te mereces amor, respeto, cuidado y felicidad. Recuerda siempre que el poder está en ti, tú tienes el poder.



- **Cristian E.**, *persona sobreviviente y defensora*

LISTA DE VERIFICACIÓN para cuidar de mí

Tal como lo hizo Sergio a lo largo de su historia, puede ser bueno “hacer una verificación” personal y analizar mentalmente cómo te sientes. Cuando sientas enfado o un peso muy grande sobre ti, hacer una o más de estas actividades puede ayudarte a sentirte mejor.

- Leer, mirar o escuchar algo que disfrutes
- Pensar en un recuerdo feliz o en un lugar tranquilo
- Conversar con tus amistades en persona o en línea
- Contar hacia atrás desde 20
- Hacer algo de ejercicio o practicar algún deporte
- Hacer algo artístico, una manualidad o cocinar algo
- Tomar una bebida (agua, té o chocolate caliente)
- Decirte cosas amables y cordiales a ti mismo/misma
- Pasar tiempo al aire libre o en la naturaleza
- Permitirte llorar, gritar o hablar de tu frustración
- Mantener un objeto pequeño en tu bolsillo (como una piedra) y pasarlo por tus dedos
- Escribir tus pensamientos o sentimientos

¿Hay otras actividades que te hagan sentir bien?
¿Hay alguien a quien le puedas hacer preguntas acerca de otros tipos de habilidades saludables para afrontar problemas?

El Proyecto de Materiales para Testigos Menores de Edad del Centro para la Innovación de los Tribunales es un esfuerzo de colaboración entre el Centro para la Innovación de los Tribunales, el Centro de Pedagogía Urbana y Alternate History Comics. Cuenta con el respaldo del acuerdo de cooperación número 2018-V3-GX-K069, concedido por la Oficina para Víctimas de Delitos, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, los hallazgos y las conclusiones o las recomendaciones que se expresen en este documento pertenecen a los colaboradores y no representan necesariamente la posición o las políticas oficiales del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

El Centro para la Innovación de los Tribunales trabaja para crear un sistema de justicia más eficaz y humano al realizar investigaciones originales y ayudar a lanzar reformas en todo el mundo.

www.courtinnovation.org

El Centro de Pedagogía Urbana es una organización sin fines de lucro que utiliza el poder del diseño y el arte para aumentar el compromiso cívico significativo, en asociación con comunidades históricamente marginadas.

www.welcometoCUP.org

Alternate History Comics es una editorial ganadora de múltiples premios que crea novelas gráficas originales y colecciones de historietas culturales.

<http://ahcomics.com>

Ilustración: Shane Kirshenblatt

Diseño: Andy Stanleigh

El Centro para la Innovación de los Tribunales agradece a los socios del proyecto y a las partes interesadas; a los profesionales del sistema de justicia; y a las personas jóvenes sobrevivientes de todo el país que contribuyeron al desarrollo de este producto.

NCJ 303957

La Oficina para Víctimas de Delitos se compromete a mejorar la capacidad del país para ayudar a las víctimas de delitos y brindar liderazgo en el cambio de actitudes, políticas y prácticas para promover la justicia y la sanación para todas las víctimas de delitos.

www.ovc.ojp.gov

La Oficina de Programas de Justicia es una agencia federal que brinda liderazgo federal, subvenciones, capacitación, asistencia técnica y otros recursos para mejorar la capacidad del país para prevenir y reducir los delitos, ayudar a las víctimas y mejorar el estado de derecho mediante el fortalecimiento de los sistemas de justicia penal y juvenil. Sus seis oficinas de programas (la Oficina de Asistencia Judicial, la Oficina de Estadísticas Judiciales, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina para Víctimas de Delitos, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, y la Oficina de Sentencias, Vigilancia, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales) respaldan los esfuerzos estatales y locales de lucha contra delitos, financian miles de programas de servicio a las víctimas, ayudan a las comunidades a controlar a los delincuentes sexuales, atienden las necesidades de las personas jóvenes en el sistema y de menores en peligro, y proporcionan investigación y datos importantes.



