

NO ESTÁS SOLO



Es posible que tengas muchas cosas que hacer en este momento. Y puede resultar bastante confuso.

Este libro tiene algunas cosas que te ayudarán a comprender lo que está sucediendo. Hay información sobre:

- cosas que podrían pasar después
- personas que podrías ver o con las que podrías hablar
- formas de averiguar lo que estás sintiendo y cómo sentirte mejor

Esta novela gráfica tiene historias sobre Nishan y Lila, adolescentes que han pasado por algunas cosas. Algunas de sus experiencias serán diferentes a las que tú vives, pero otras podrían ayudarte.

Hay muchas formas de pedir ayuda y apoyo.

Puedes quedártelo. Escribe, lee, haz lo que quieras. Ojalá te ayude.

Pase lo que pase, debes saber que no estás sola.

ÍNDICE

PARTE 1 Nishan actúa de forma extraña

5

PARTE 2 Nishan descubre lo que sigue...

19

PARTE 3 Lila se muda

31

PARTE 4 Lila habla de ello

35

EPÍLOGO

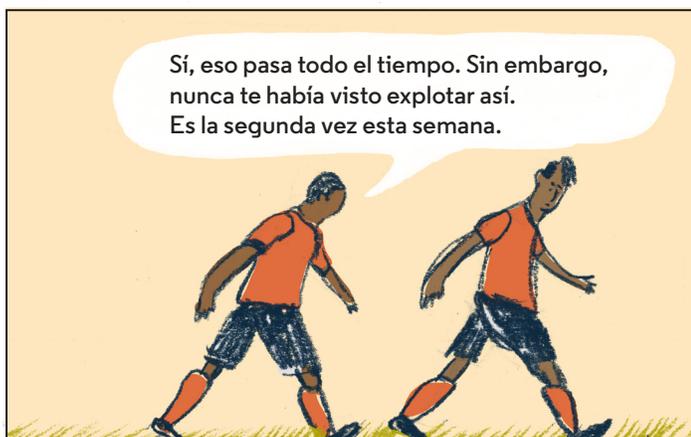
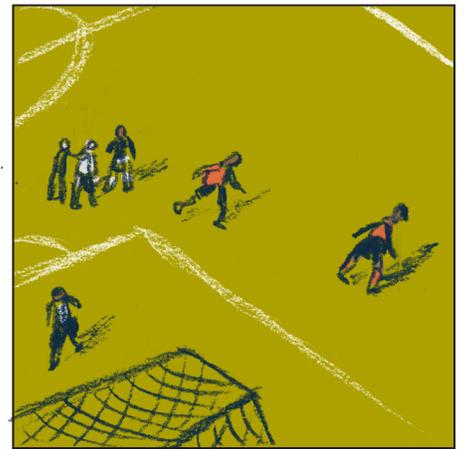
65

PARTE 1

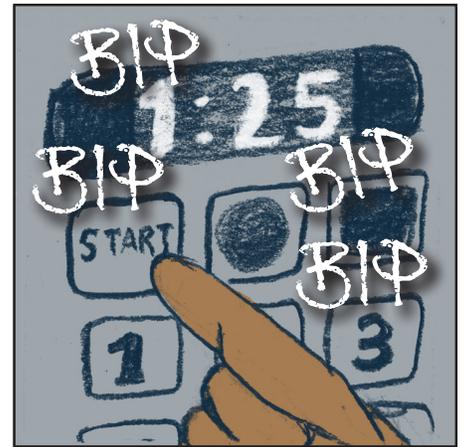
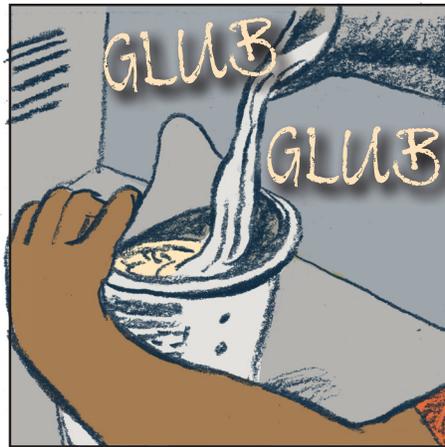
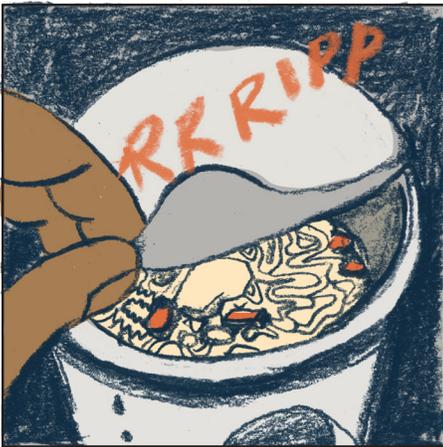


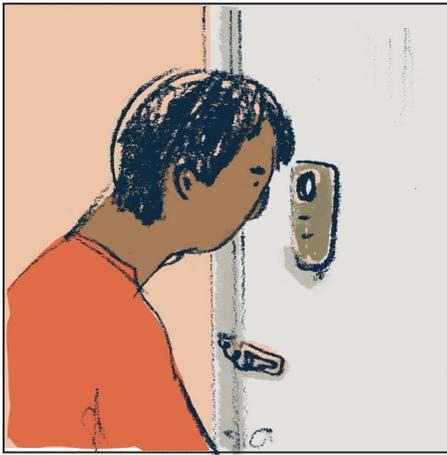
Nishan actúa raro









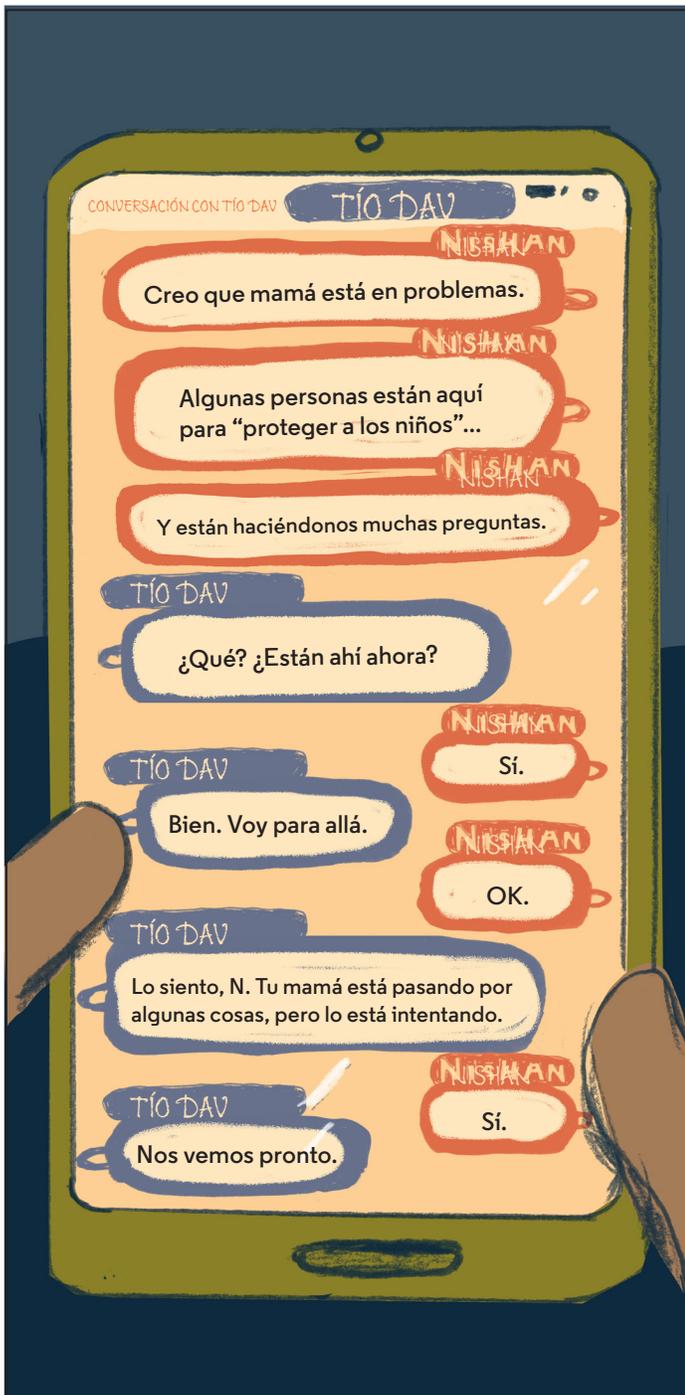














¿QUÉ SUCEDE?

Los asistentes sociales vinieron a la casa de Nishan para averiguar si él y su hermano estaban a salvo. La mayoría de las comunidades tienen una oficina cuyo trabajo es mantener a los niños y niñas seguros(as) y asegurarse de que se satisfagan sus necesidades.

Si alguien les dice que un niño o niña está en peligro, es su trabajo averiguar qué está pasando, lo que podría llamarse una investigación. Se encargan de hacerlo al hablar con la familia y otras personas cercanas a la familia.

Al final de la investigación, si los asistentes sociales creen que el niño o la niña está a salvo, cerrarán el caso. Si los asistentes sociales creen que la familia necesita más ayuda, se reunirán con ellos para determinar qué tipo de ayuda necesitan.

¿Has estado en una situación similar a la de Nishan? Si es así, ¿cómo te sentiste? Si no, ¿cómo crees que te sentirías?

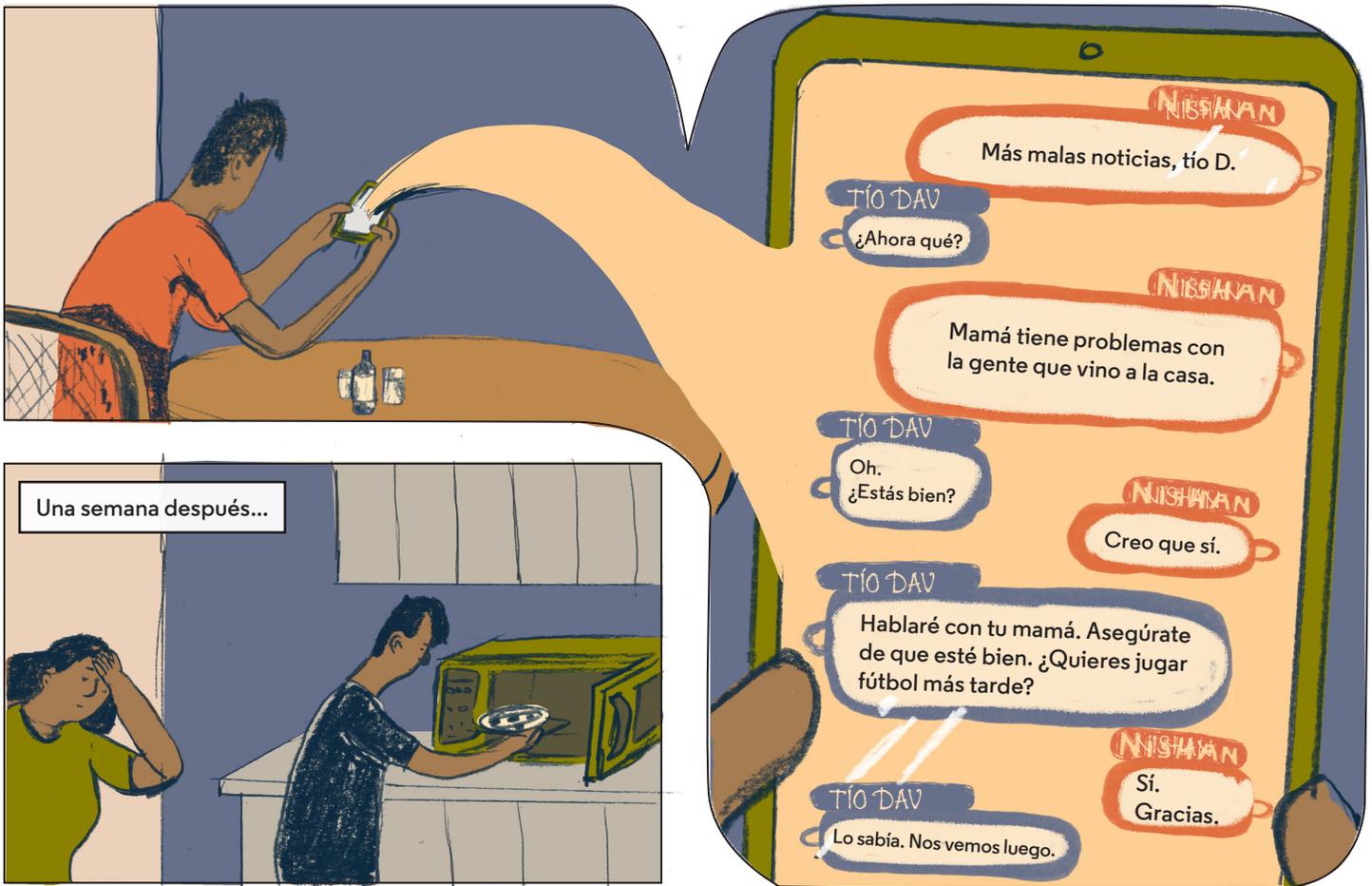
Nishan se acercó a su tío en busca de apoyo. ¿Con quién te comunicas cuando necesitas ayuda?

PARTE 2

Nishan se da cuenta de lo que sigue...









No pareces estar bien.



Bueno, quieren que haga muchas cosas. Lo llaman "servicios".

¿Qué significa eso?
¿Servicio comunitario?



Ah, no, son clases diferentes las que tengo que hacer. Para asegurarme de cuidarlos bien a ustedes, muchachos.



Quieren que vaya a terapia para hablar sobre mis sentimientos y todo el estrés desde que tu padre...

Oh.



Nishan, quieren que tú y Samir también vayan a terapia.

¿Qué? ¿Por qué? ¿Hicimos algo mal?



No, no. Pero sé que esto es difícil para los dos, y sé de tu pelea en el fútbol y...

¿Qué? ¿Solo tuve un mal día!
¿Quién te lo dijo?



Nishan. Creo que deberías hablar con el terapeuta. Les pedí que me ayudaran a hacer citas para ti y Samir.



Está bien... pero mamá, ¿cómo vas a hacer las clases entre tus dos trabajos?
¿Y si pierdes uno?



Lo resolveré, no te preocupes.

Ah, y Yadira a veces vendrá a ver cómo anda todo, ¿de acuerdo? Y el tío Dav va a estar más cerca para ayudar.



No hay problema... Me duele el estómago, me voy a acostar.





No sé si esto te hará sentir mejor, pero no eres el único chico que está pasando por esto. Otros adolescentes también pasan por lo mismo.



¿En serio?



Sé que se siente como si fueras el único, pero no es así.

Supongo que estoy confundido acerca de lo que está pasando. ¿Mi mamá está en problemas?

Las asistentes sociales están preocupadas por tu familia, pero el trabajo y rol del Tribunal de Familia o de Tutela de Menores es ayudar a las familias y asegurarse de que los y las adolescentes estén a salvo.

No hay problema.



Entonces, ¿cómo te va en el fútbol?



¿Él sabe?

Bien.

Solo voy a decírselo.

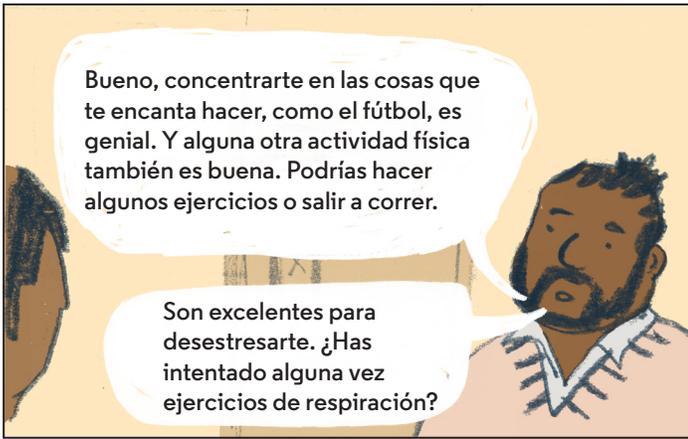
Para ser honesto, ha estado mal. No puedo concentrarme. Me peleé hace unas semanas. ¡Nunca hago cosas así! Me enojé tanto...

Gracias por decírmelo, Nishan. ¿Quieres contarme más sobre lo que pasó ese día?



Sé que están pasando muchas cosas en este momento. Tal vez sea útil pensar en las cosas que puedes hacer cuando te sientas abrumado o enojado, para calmarte y sentirte mejor.

Sí, claro.



RESPIRAR

Puede parecer obvio, pero respirar profundamente puede ayudarte a sentirte más tranquilo(a).

Puedes hacerlo en cualquier lugar. Inténtalo la próxima vez que te sientas estresado(a) o abrumado(a).

Respira profundamente de forma lenta, contando 1, 2, 3 a la vez que llenas tu estómago de aire.



Luego contén la respiración mientras cuentas 1 - 2.



Luego exhala lentamente y suelta todo el aire, sintiendo que tu estómago se vacía.

Repítelo tres veces.



Si te ayuda, puedes tratar de cerrar los ojos mientras respiras, o poner la mano sobre el estómago para sentir la inhalación y exhalación.



¿QUÉ SUCEDE?

En la historia de Nishan, las asistentes sociales empezaron a reunirse con su madre. Le ofrecieron diferentes tipos de “servicios” o ayuda, y le ofrecieron terapia a Nishan y Samir.

Los asistentes sociales se reunirán con una familia para determinar qué tipo de ayuda necesitan. Eso puede significar tomar clases, recibir terapia para ayudar a controlar los sentimientos o el estrés, ayudar con cosas en el hogar u otras cosas.

Los asistentes sociales se seguirán reuniendo con la familia durante este tiempo para verificar cómo les está yendo.

Si creen que los servicios funcionaron y que el hogar es seguro, el caso habrá terminado. Si los servicios no están ayudando o si creen que el hogar todavía no es seguro, es posible que la familia tenga que acudir al Tribunal de Familia o de Tutela de Menores para elaborar un plan.

Nishan aprendió algunas cosas nuevas para hacer cuando se sintiera estresado o abrumado. ¿Qué sueles hacer para sentirte mejor cuando te sientes estresado(a)?

James alentó a Nishan a concentrarse en las cosas que le encantan. ¿Qué te gusta hacer que te hace sentirte feliz y fuerte?

PARTE 3



Lila se muda



Déjame ayudarte, Lila. Traje una maleta extra si la necesitas.



No, estoy bien, abuela. Sé cómo empacar, no es que esta sea la primera vez que tenga que mudarme.

Lo siento... Sé que no quieres irte de casa. No es fácil.



Sí... pensé que esto había terminado.

Me alegro de que los asistentes sociales dijeran que podría quedarme contigo esta vez. Ese tiempo en hogar de acogida...



Oye, eso no va a pasar esta vez. Ni siquiera pensemos en eso.



Es solo que cuando la policía vino a llevárselo...

Ah, Lila. Tu papi necesita ayuda.



Él tendrá que tomar esas clases de parentalidad y control de la ira, e ir a ese programa de rehabilitación, así que con suerte podrás regresar cuando él esté mejor.

No lo sé, abuela. Ni siquiera estoy segura de querer estar aquí con él. Es muy estresante. Me asusta cuando se pone así. Se enoja tanto conmigo...



¿QUÉ SUCEDE?

Lila tuvo que dejar su casa y quedarse con su abuela durante su caso.

Si los asistentes sociales piensan que un niño o niña no está seguro, entonces tiene que quedarse en otro lugar hasta que sea seguro volver a estar en casa. Esto podría llamarse un “traslado”.

Lila se quedó con su abuela. Otros adolescentes pueden quedarse con un miembro de la familia, una amistad de la familia o en un hogar de acogida con otra familia, dependiendo de su situación.

¿Cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de Lila?

¿Qué crees que sería útil para Lila? ¿Qué sería de ayuda para ti?

PARTE 4

Lila habla de ello





Realmente no les dije nada porque sé cómo se ponen...

Solo fui a mi habitación.

Pero luego empezaron a gritar y pelear y se les salió de las manos.



¿Viste algo?

No, me quedé en mi habitación. Pero estaba asustada. Pensé que podrían... solo cerré mi puerta.



Luego vino la policía...



Lamento que hayas pasado por eso. ¿Cómo te sientes ahora?

Y luego los asistentes sociales...



No lo sé. La última vez sentí que fui yo quien lo provocó, ¿sabes? Como si yo hubiera empezado. Pero esta vez...



Supongo que estoy enojada porque hizo eso. Siempre dice que ya no quiere que los asistentes sociales se acerquen, pero luego no puede arreglar las cosas.



EXPRESIÓN MUSCULAR



Quando las personas están estresadas, sus músculos pueden tensarse mucho.



Intenta acurrucarte y apretar los dedos de los pies, y mantenlos presionados mientras cuentas hasta dos. Luego relájate y sacúdelos.



Después aprieta los pies mientras cuentas hasta dos. Y relájate. Luego tus piernas. Tu estómago. Tus hombros, brazos, manos y rostro.



Luego, aprieta todo el cuerpo de una vez mientras cuentas 1... 2... Después relájate.



ESCRIBIRLO O DIBUJARLO

Escribir o dibujar puede ser una forma de procesar tus pensamientos y sentimientos y sacarlos para que puedas sentirte más tranquilo(a).

Si hay cosas que son muy difíciles de decir en voz alta o si hay muchas cosas que pasan por tu mente, trata de escribirlas o simplemente dibuja lo que se te ocurra. Pon un cronómetro durante cinco o diez minutos y simplemente escribe o dibuja.

Si llevas un diario, puedes usarlo para escribir o dibujar. O incluso puedes escribirlo como una carta. No tienes que compartir la carta con nadie. Sacar todo puede ayudarte a descubrir cómo te sientes.

O puedes escribir o dibujar en este espacio, si lo deseas.





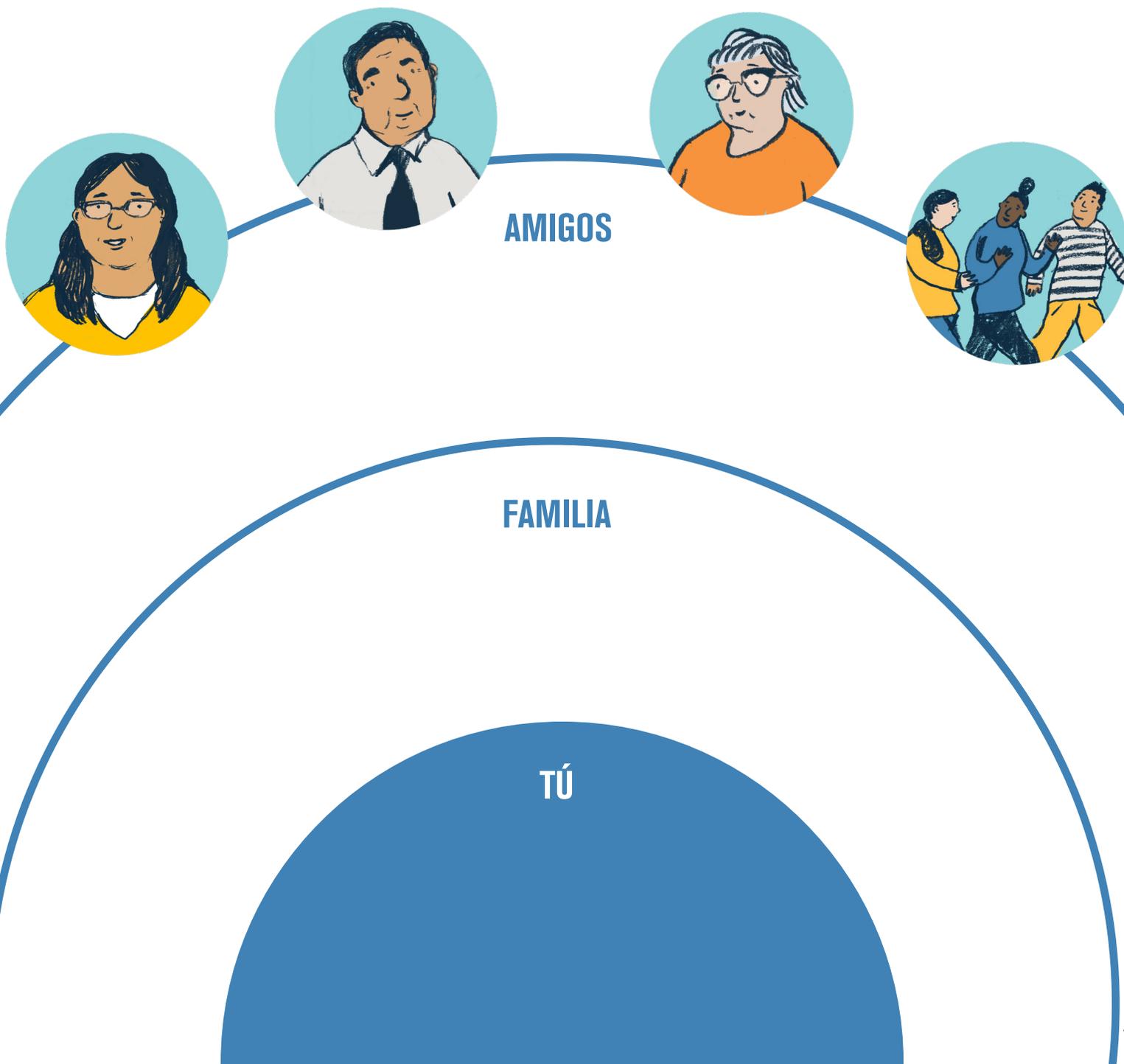


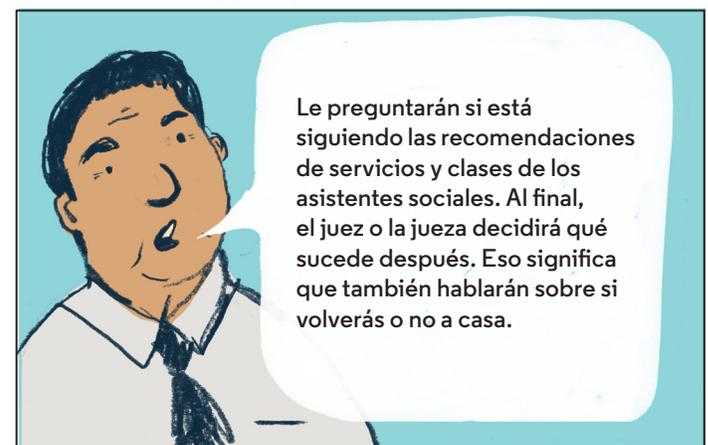
CÍRCULO DE ASISTENCIA

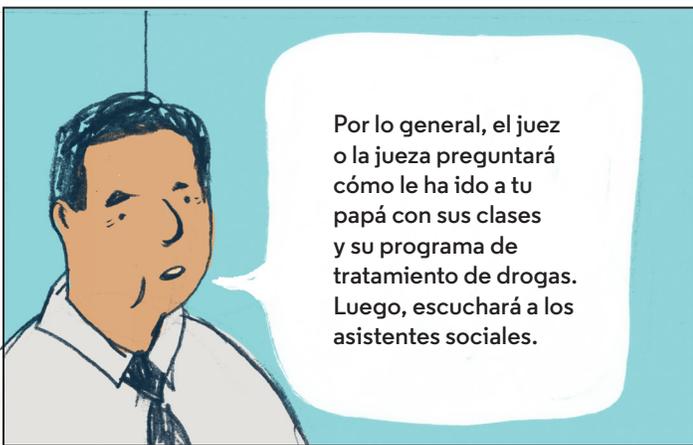
Lila tenía muchas personas en su vida que la apoyaban. Su abuela; su terapeuta, la Sra. López; su abogado, George; e incluso su compañero de trabajo la ayudaron de diferentes maneras.

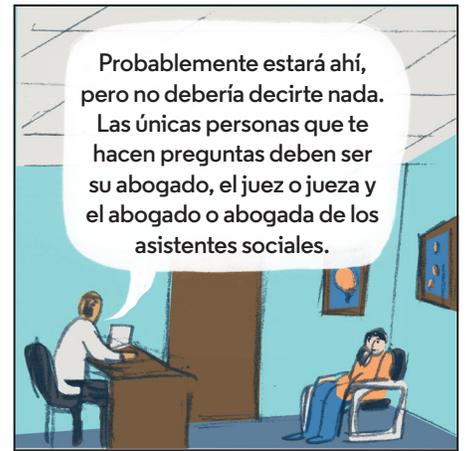
Puede ser útil recordar a las personas en tu vida a las que puedes pedir ayuda.

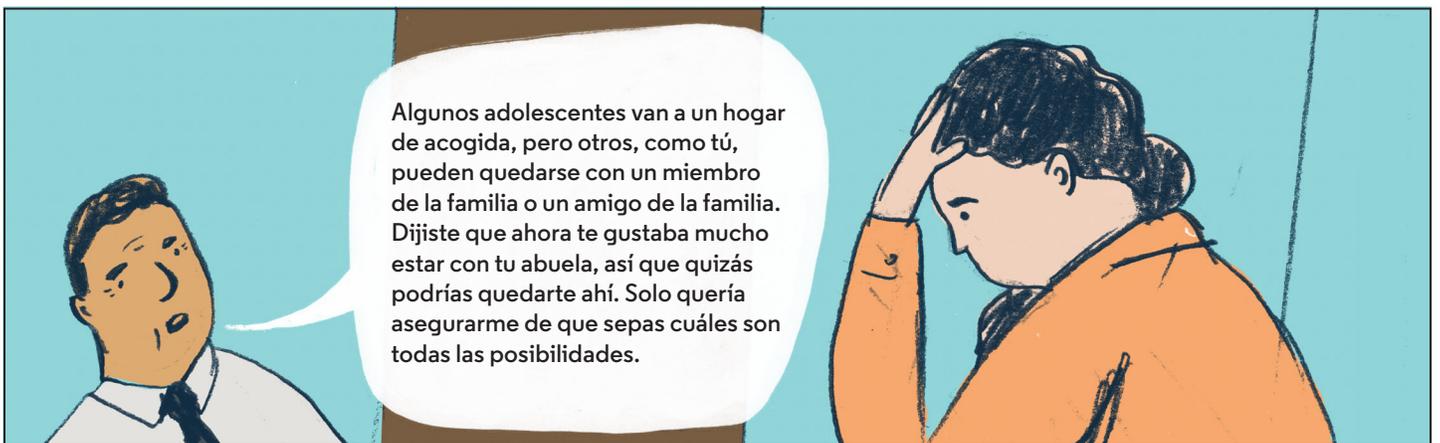
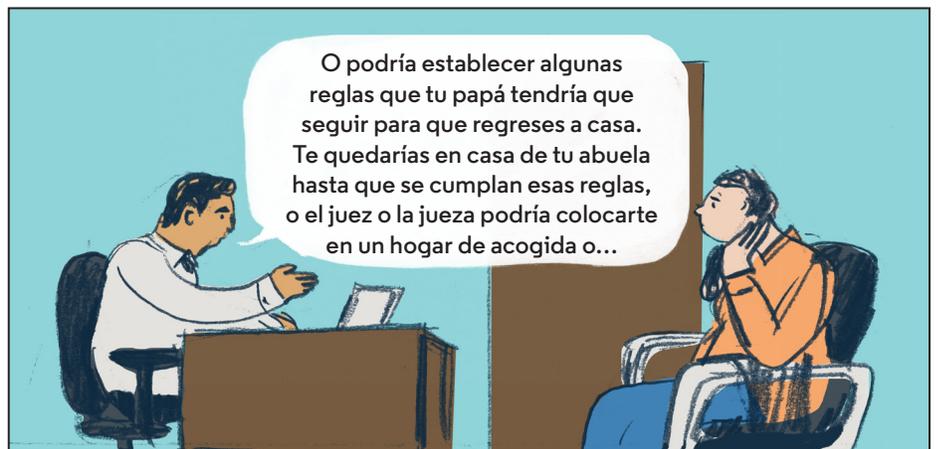
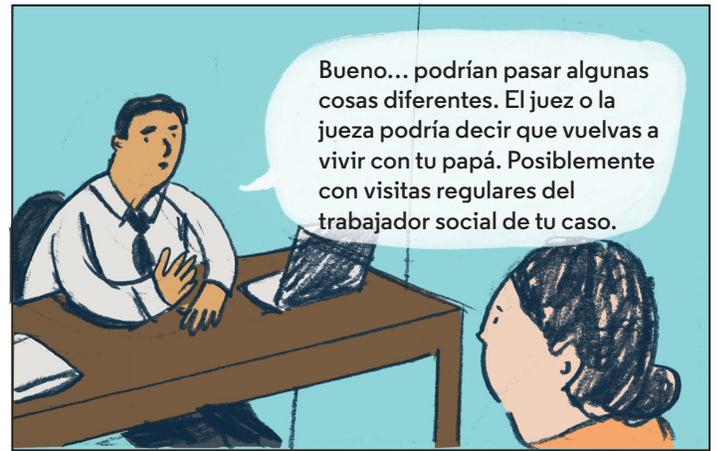
¿Quién está en tu círculo de apoyo?

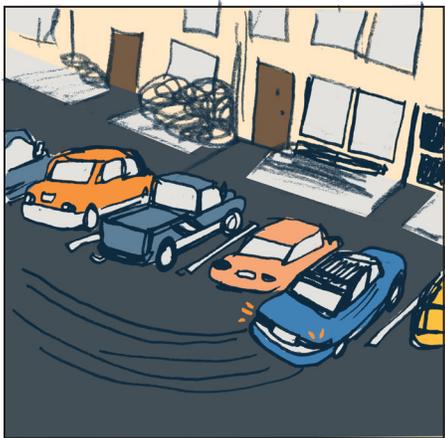
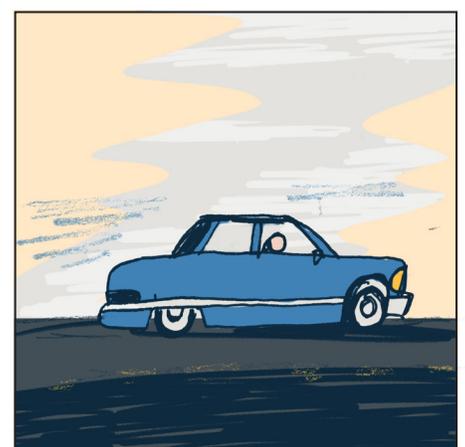




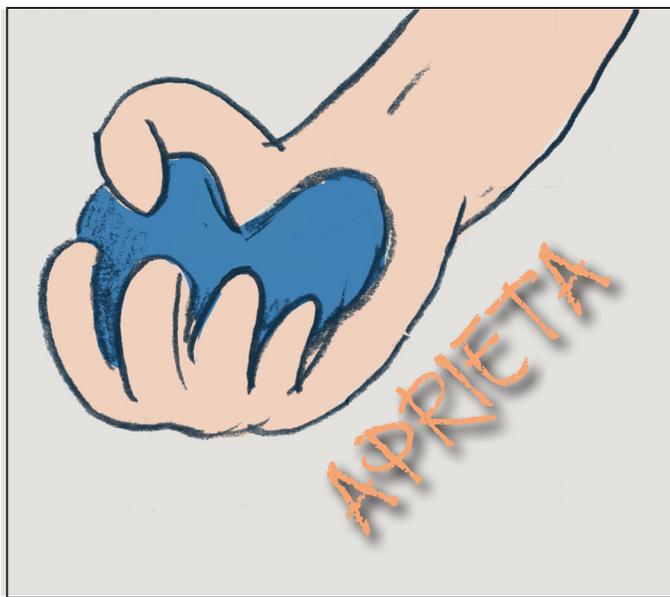
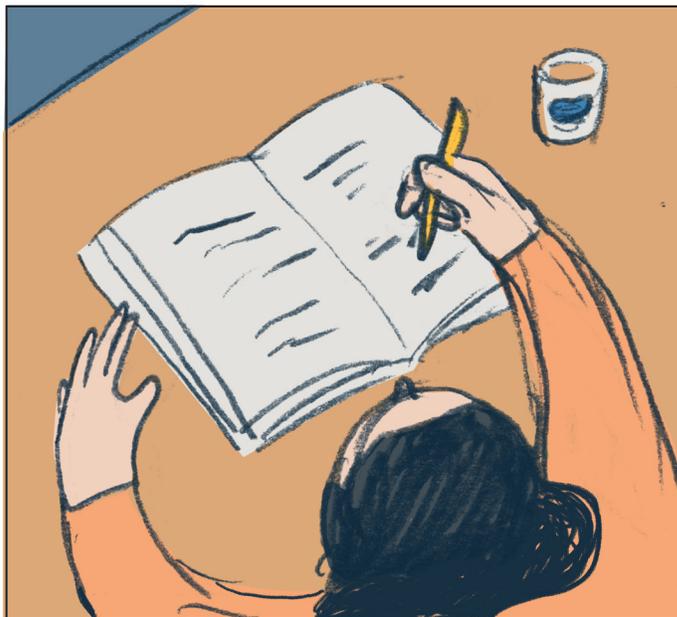








Las siguientes semanas fueron normales...



Y luego llegó el momento de prepararse para el tribunal...



¡Hola, Lila! Ah, y usted debe ser la abuela. Encantado de conocerla.

Encantada de conocerlo, también.



Hoy repasaremos cómo será testificar.



En primer lugar, quiero que recuerdes que no estarás sola. Estaré contigo.



¿Quién más estará en la sala con ella?
¿Puedo estar ahí?



Sí, puede entrar. Los asistentes sociales que han venido a su casa estarán ahí. Y el juez o la jueza y algunos miembros del personal del tribunal también estarán ahí. Y tu papá y su abogado.



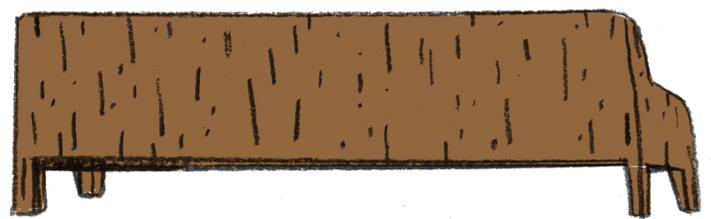
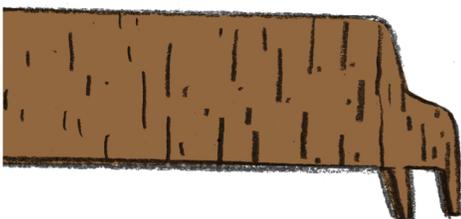
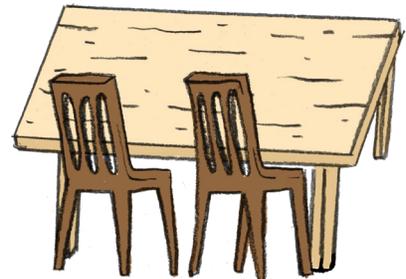
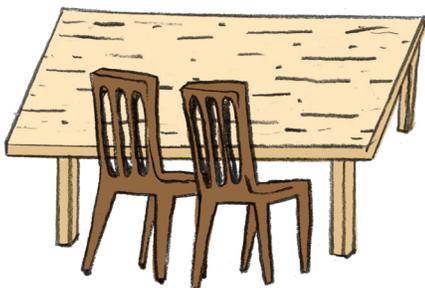
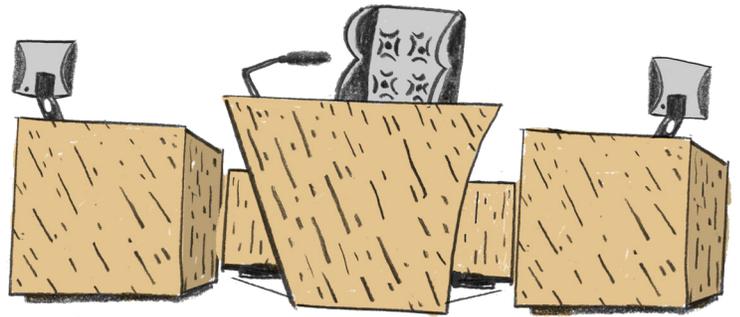
De hecho, podemos ir a ver la sala de audiencias ahora si quieres.



IMAGEN DEL TRIBUNAL

George llevó a Lila y a su abuela a ver la sala de audiencias y le dijo quiénes serían todas las personas en la sala y dónde se sentarían.

Tu sala de audiencias puede verse diferente a la de Lila. Puedes pedirle a alguien que trabaje en tu caso que use el siguiente dibujo para mostrarte quién estará dónde si tienes que ir al tribunal.

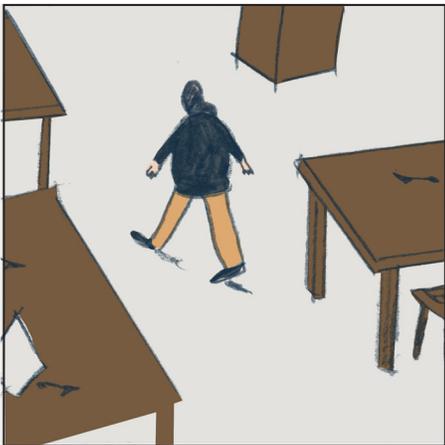




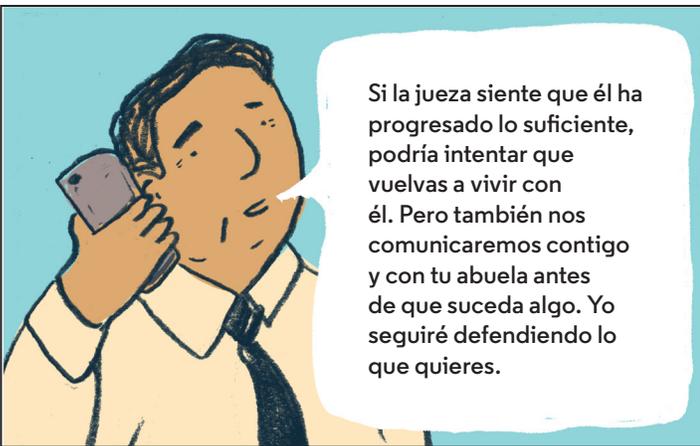


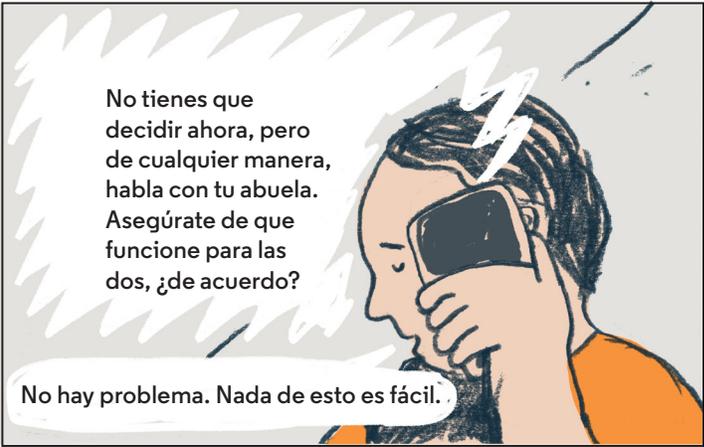
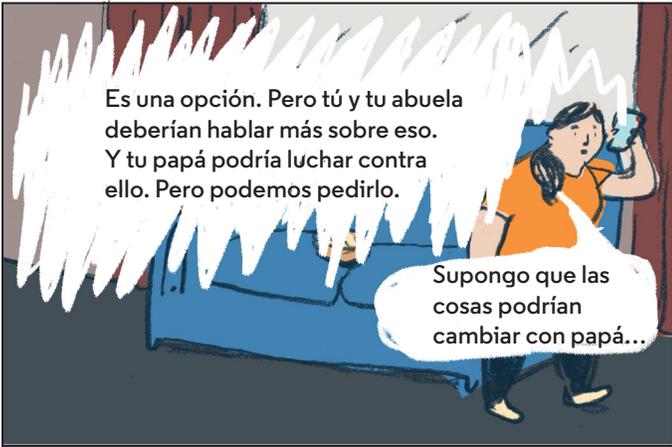












PLANIFICAR EL DÍA EN EL TRIBUNAL

George le mostró a Lila diferentes cosas que podía hacer para sentirse menos nerviosa y algunas cosas que podía hacer para prepararse para el tribunal.

George también motivó a Lila a hacer un plan para su día en el tribunal. Si tienes que testificar, puedes usar esta página para planificar tu día en el tribunal. Puede ayudarte a sentirte más tranquilo(a) y con más confianza.

Prepararte

- Trata de dormir mucho la noche anterior.
- Intenta comer algo antes de ir al tribunal. Te ayudará a sentirte mejor y a tener la energía para salir adelante.
- No tienes que vestirme elegantemente, pero si puedes, usa algo un poco más bonito de lo habitual. Usa algo que te haga sentir bien.
- Probablemente pasarás mucho tiempo esperando, así que lleva algo para leer, jugar o hacer mientras esperas.
- Si tienes un objeto especial que te ayude a sentirte tranquilo(a), tráelo.

Si te pones nervioso(a).

Si te sientes nervioso(a), intenta una de estas cosas:

- Trata de imaginarte cómo quieres reaccionar si suceden cosas diferentes. Puede parecer una tontería, pero imaginarte las cosas puede ayudarte a sentirte más tranquilo(a).
- Intenta inhalar y exhalar profundamente varias veces. ¡Sin duda ayuda!
- Aprieta los músculos y luego relájalos. Hazlo varias veces.
- Si puedes, sal a caminar o mueve tu cuerpo para liberar la energía extra. También puedes intentar caminar muy rápido durante unos segundos, luego respirar profundamente y caminar muy lentamente durante unos segundos, luego ir rápido, luego lento, rápido y luego lento unas cuantas veces más.
- Si tienes una oración o una canción especial que es importante para ti, intenta decirla o cantarla, ya sea en voz alta o mentalmente.

Obtener apoyo

- Piensa en quién puede ayudarte a determinar cómo te sientes y quién puede ayudarte en el tribunal.
- ¿Hay algún abogado o abogada, amistad o familiar que pueda acudir al tribunal? Si es así, puedes mirarlos si te pones nervioso(a).

Salir adelante

- Puede sentirse bien hacer algo que te guste cuando termines, como ver una película, comer tu comida favorita o pasar tiempo con un amigo o amiga. Piensa en algo que te gustaría hacer.

Si lo deseas, puedes utilizar la lista anterior como ayuda para hacer tu propio plan para tu día en el tribunal.

Cosas que haré para prepararme:

Si me pongo nervioso(a):

Hablaré de cómo me siento con:

Después, haré algo como:

¿QUÉ SUCEDE?

Lila está viviendo con su abuela mientras su papá sigue con los servicios que el tribunal exigió y trata de hacer que el hogar sea más seguro.

Si un o una adolescente no puede vivir en casa como Lila, el tribunal seguirá vigilando a los padres o tutores para asegurarse de que estén trabajando para hacer que el hogar sea más seguro. También estarán pendientes del o de la adolescente y se asegurarán de que tenga todo lo que necesita para estar saludable.

También trabajarán hacia un “plan de permanencia” para que el o la adolescente no esté en una situación temporal por mucho tiempo. Eso podría significar trabajar para llevarlo(a) a casa o asegurarse de que tenga otro lugar seguro en el cual vivir para siempre.

El proceso puede tomar mucho tiempo, incluso años. El tribunal considerará lo que quiere el padre, madre o tutor(a) y lo que quiere el o la adolescente, pero también tendrá que considerar otras cosas que suceden en sus vidas y su situación.

Todo el proceso termina cuando el tribunal cree que es seguro que el o la adolescente regrese a casa nuevamente o cuando tiene otro lugar permanente en el cual vivir.

Si tuvieras que estar fuera de casa por un tiempo, ¿qué sería importante que tuvieras o hicieras?

EPÍLOGO

Las historias de Nishan y Lila muestran algunas de las cosas que pueden suceder en el sistema de protección de menores y del Tribunal de Familia o de Tutela de Menores. Tu experiencia podría ser diferente a la de ellos porque pueden suceder muchas cosas distintas. Pero cuanto más sepas, más preparado(a) estarás y más poder tendrás para hacer preguntas y pedir lo que quieres y necesitas.

Puedes opinar en lo que sucede. No temas pedir ayuda, hacer preguntas y averiguar qué derechos tienes en el tribunal.

El Proyecto de Materiales para Niños y Niñas Testigos del Center for Court Innovation es un esfuerzo colaborativo entre el Center for Court Innovation y el Center for Urban Pedagogy, y cuenta con el respaldo del acuerdo colaborativo #2016-VF-GX-K011, otorgado por la Oficina de Programas de Justicia, Oficina para Víctimas de Crimen del Departamento de Justicia de los EE. UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o 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 EE. UU.

El Center for Court Innovation trabaja para crear un sistema de justicia más eficaz y humano realizando investigaciones originales y ayudando a lanzar reformas en todo el mundo.

www.courtinnovation.org

El Center for Urban Pedagogy 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

Ilustración: Ryan Hartley-Smith

Diseño: Anabelle Pang

El Center for Court Innovation agradece a los socios del proyecto y a las partes interesadas; así como a los niños y niñas, responsables de su cuidado y profesionales del sistema judicial de todo el país que contribuyeron al desarrollo de este producto.

NCJ 300649

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

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 el crimen, ayudar a las víctimas y mejorar el estado de derecho mediante el fortalecimiento de los sistemas de justicia penal y juvenil. Las seis oficinas del programa (la Oficina de Asistencia Judicial, la Oficina de Estadísticas Judiciales, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina para Víctimas de Crimen, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, y la Oficina de Sentencias, Monitoreo y Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales) respaldan los esfuerzos estatales y locales de lucha contra el crimen, financian miles de programas de servicio a las víctimas, ayudan a las comunidades a controlar a los delincuentes sexuales, atienden las necesidades de los y las jóvenes en el sistema y de los niños y niñas en peligro, y proporcionan investigación y datos importantes.



Office for Victims of Crime
OVC

