



SOY MUCHO
MÁS QUE
ESTO



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 Alex, Jamal, Jesse, Amy y Ari, 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, lo que quieras. Ojalá te ayude.

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

ÍNDICE

PARTE 1 Alex

4



PARTE 2 Jamal

20



PARTE 3 Jesse

42

PARTE 4 Amy y Ari

52



PARTE 5 Jesse
(de nuevo)

65



EPÍLOGO

75

PARTE 1



Alex

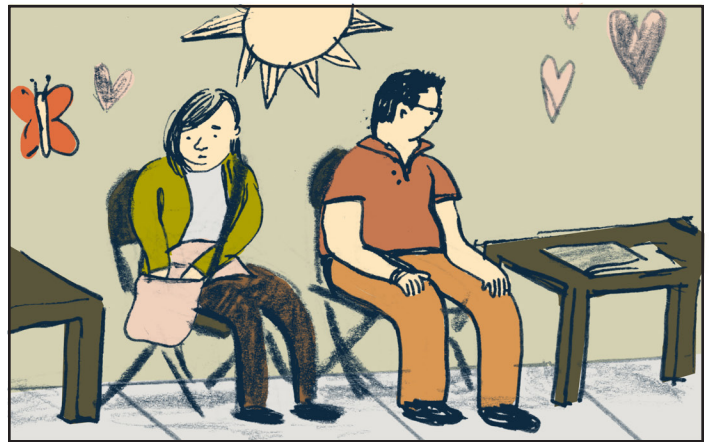
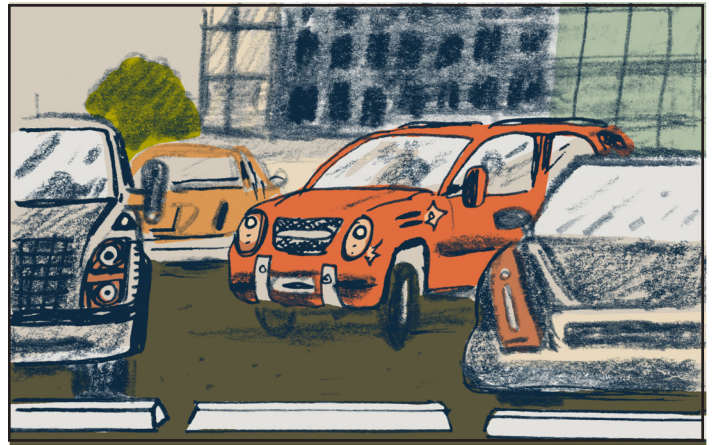


















Tía también me hizo otras preguntas sobre la escuela y el hogar...



...sobre la tía Grace y su novio...



...y sobre lo que pasó la otra noche.



Tía era agradable, pero era tan incómodo hablar de...



Es muy vergonzoso...



Has pasado por muchas cosas, Alex. ¿Quieres descansar un poco?

No hay problema.

No sé si quieres intentar esto, pero existe este ejercicio de respiración que muchos de los y las adolescentes con los que trabajo consideran muy útil cuando se sienten estresados o abrumados.

¿Quieres intentarlo?



RESPIRAR

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 mantén la respiración mientras cuentas 1 y 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.



Sin duda me sentí más tranquila.



Alex, ¿tienes alguna pregunta para mí sobre lo que está pasando?

Sí. ¿Por qué mi familia tiene que seguir hablando con la policía? ¿Por qué hay tantas preguntas para nosotros?



La policía tiene que investigar lo que pasó la otra noche. Hablarán con cualquier persona que haya visto o escuchado algo.

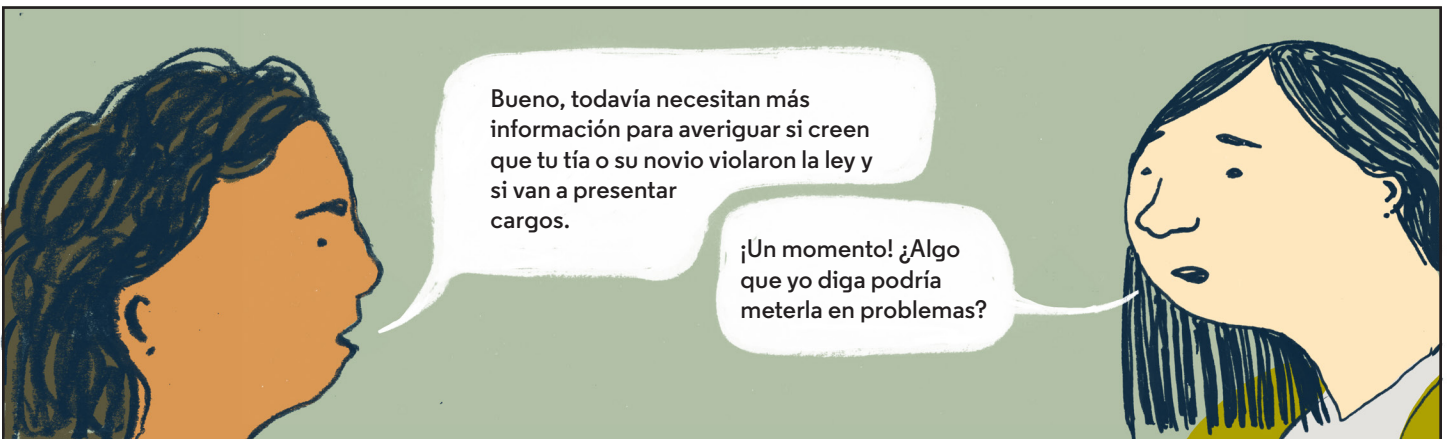
Pero arrestaron a mi tía y a su novio, y luego los dejaron ir. ¿No ha terminado ya?

Están tratando de averiguar qué sucedió como parte de la investigación.

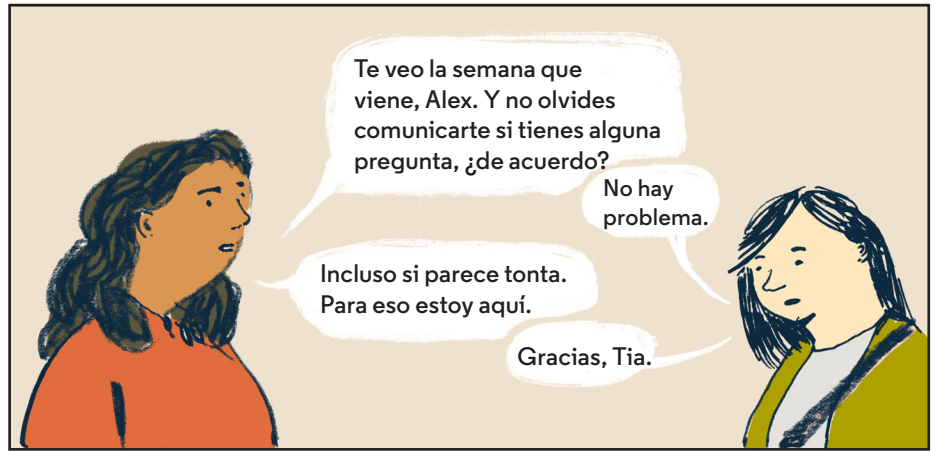


Bueno, todavía necesitan más información para averiguar si creen que tu tía o su novio violaron la ley y si van a presentar cargos.

¡Un momento! ¿Algo que yo diga podría meterla en problemas?







¿QUÉ SUCEDE?

Si alguien pudo haber violado una ley o lastimado a otra persona, la policía tiene que intentar averiguar qué sucedió. Eso se llama investigación.

Hablarán con diferentes personas para obtener más información y es posible que te hagan preguntas sobre lo que sabes.

En la historia de Alex, la policía inició una investigación para encontrar información sobre lo que sucedió con la tía de Alex y su novio. Alex fue a la vez testigo, porque vio lo que sucedió, y víctima, porque resultó lastimada. Conoció a varias personas que trabajaban en el caso y respondió preguntas sobre lo sucedido.

Si la policía no encuentra suficientes evidencias, se cierra el caso. Sin embargo, si el caso termina, eso no significa que no sucedió.

Si la policía encuentra suficientes evidencias, pueden arrestar a la persona (si todavía no lo han hecho) y el caso continuará.

¿Alguna vez has tenido que hablar con la policía? ¿Cómo te sentiste al respecto?

Alex habló con Tia y Mari sobre lo sucedido. ¿Quién te ayuda cuando estás pasando por algo difícil?

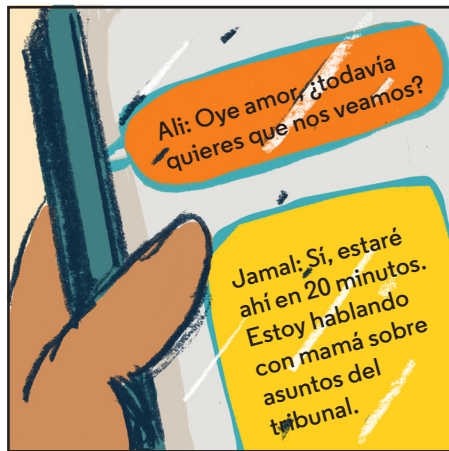
PARTE 2

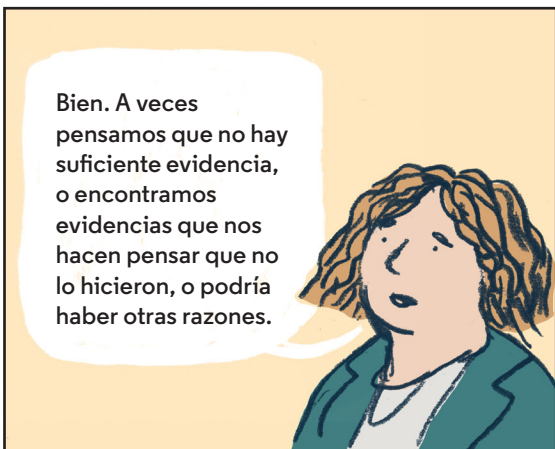


Jamal



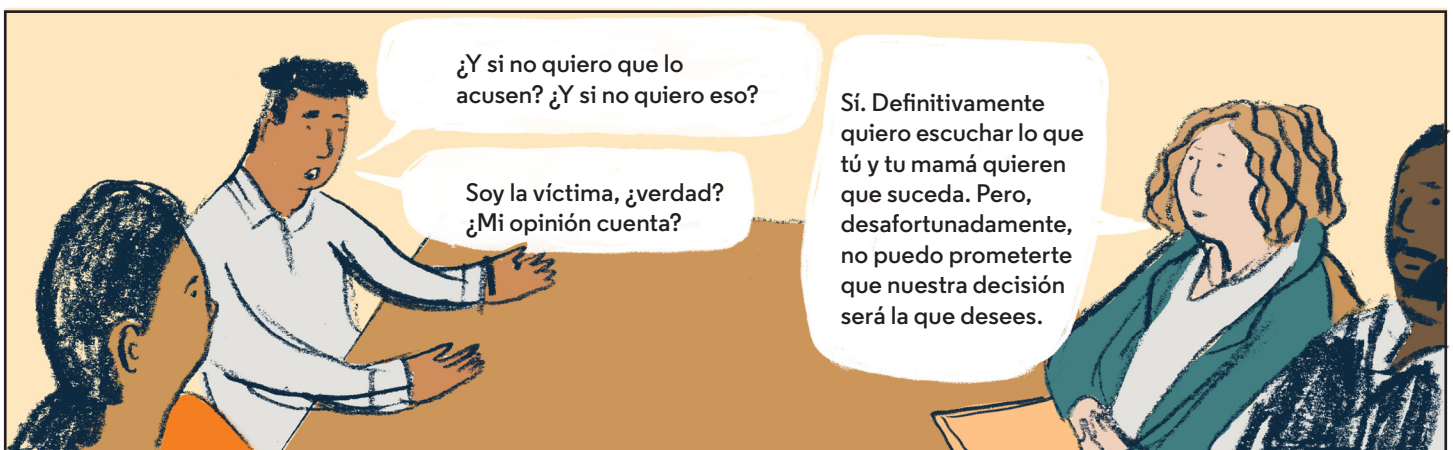
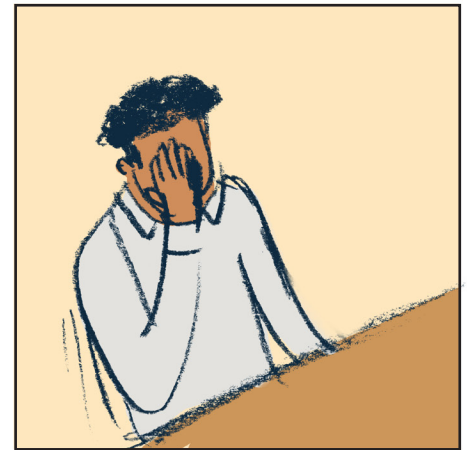


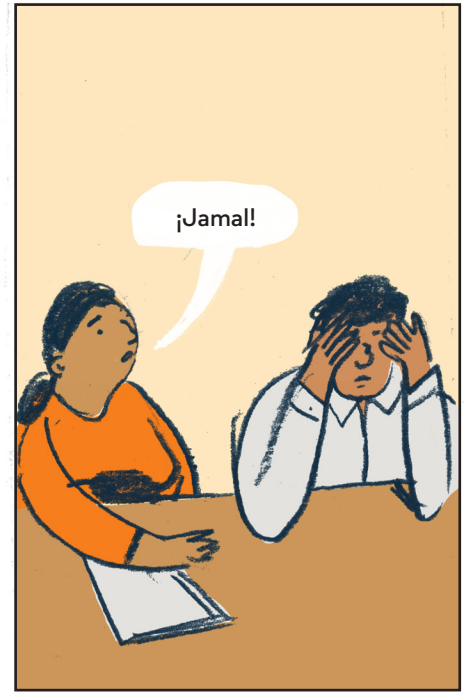












MOVER TU CUERPO

Mover tu cuerpo puede ser una buena forma de aliviar el estrés.

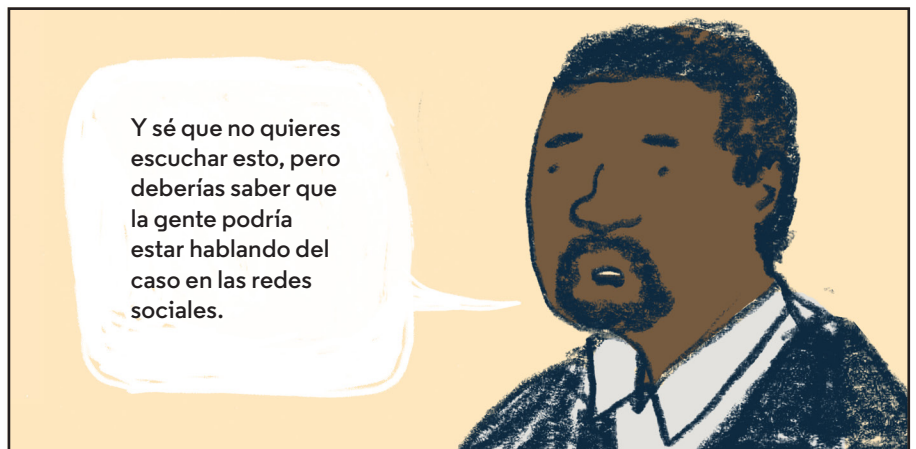
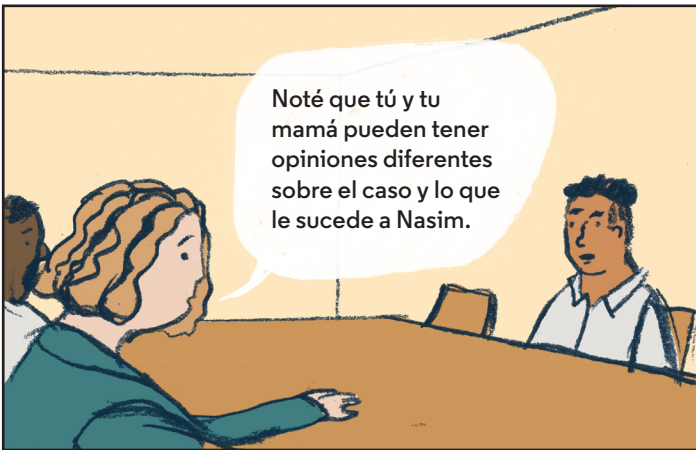
Omar y Jamal dieron un paseo.

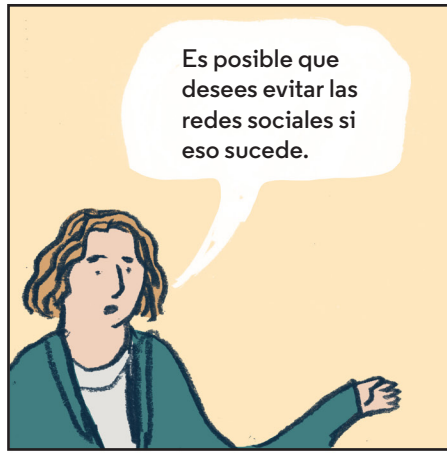


También puedes hacer cosas como saltar, trotar, hacer ejercicios o incluso bailar para liberar la energía extra y ayudar a tu cuerpo a calmarse.















ESCRIBIR O DIBUJAR.

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.







¿QUÉ SUCEDE?

Después de una investigación policial, el caso pasa al fiscal o la fiscalía. Se trata de un abogado o abogada que trabaja para el gobierno. Investiga más sobre el caso.

Luego, determina si tienen o no suficientes evidencias para continuar con el caso. Si es así, presentará cargos contra la persona y el caso continuará. Si no es así, el caso se cerrará. Sin embargo, incluso si el caso está cerrado, no significa que el delito no sucedió.

Si un caso continúa, pueden suceder cosas diferentes.

A menudo, el acusado o la acusada y su abogado o abogada negociarán con el fiscal o fiscalía. La persona acusada podría declararse culpable de ciertos cargos y aceptar cierto castigo. Esto se llama “acuerdo con la fiscalía” o “trato con la fiscalía”.

Si no llegan a un acuerdo, el caso va a juicio.

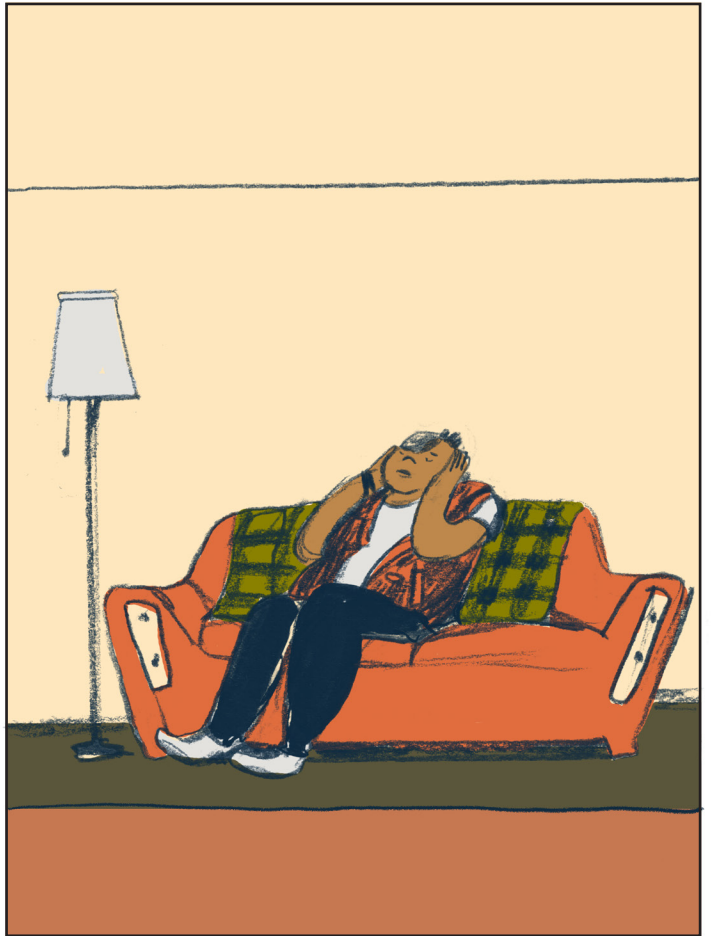
¿Cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de Jamal?

Omar le enseñó a Jamal algunas formas de afrontar el estrés y los problemas para dormir. ¿Qué puedes hacer cuando te sientas estresado(a) para sentirte mejor?

PARTE 3



Jesse













Bueno, la Orden de Protección significa que no se le permite hacer contacto con ninguno de los dos. Pero sí, es posible que todavía lo veas.



Pero no tiene permitido mirarte ni intentar asustarte. Tampoco se supone que debe hablar contigo a través de las redes sociales u otras personas.



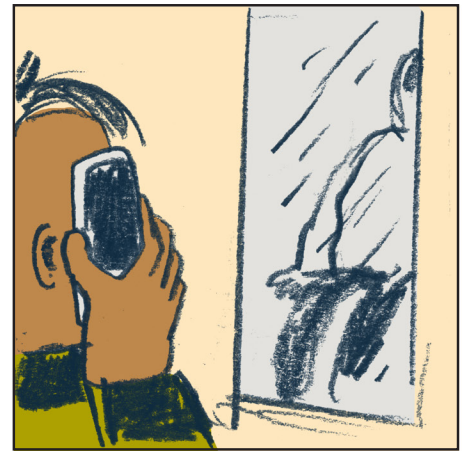
Si algo de eso sucede, llama a la policía de inmediato o avísame, porque él estaría violando su Orden de Protección y también podría ser una intimidación de testigos.



Sí. No hay problema.



¿Estás bien?



Sí. Estoy bien.



Tengo otra pregunta.





¿QUÉ SUCEDE?

Los casos no llegan a los tribunales de inmediato. Hay muchos pasos entre la investigación policial y el inicio de un juicio, y puede parecer que no pasa nada durante mucho tiempo.

Se suponía que Jesse testificaría, pero la fecha del juicio se retrasó. Los procesos judiciales son complicados y pueden tomar mucho tiempo. No es raro que se reprogramen las fechas del tribunal.

En algunas situaciones, se pueden hacer adaptaciones en el tribunal para ayudar a que los testigos se sientan más cómodos al testificar. El tribunal también puede emitir una Orden de Protección como la que tenía Jesse, para asegurarse de que los testigos no sean acosados o intimidados por los acusados.

¿Cómo te sentirías si tu caso judicial siguiera siendo cancelado, como el de Jesse?

Jesse y Liz hablaron sobre las adaptaciones que se pueden hacer en el tribunal para ayudar a Jesse y Steven a sentirse más cómodos. ¿Hay algo que necesites para sentirte más cómodo(a) en el tribunal?

PARTE 4



Amy y Ari









Y luego fui al tribunal.



Me senté y los abogados me hicieron preguntas...



...primero el fiscal...



...y luego su abogado.

¿Entonces estabas en casa esa noche?



Solo miré a Serena y dije la verdad.



En un momento el otro abogado trató de confundirme o algo así.

Entonces, ¿dices que él estaba ahí?



Estaba tan asustada. ¿Y si dije algo incorrecto? Me sentí enferma...



Pero recordé mis derechos.

No entiendo su pregunta.



Y luego se acabó.



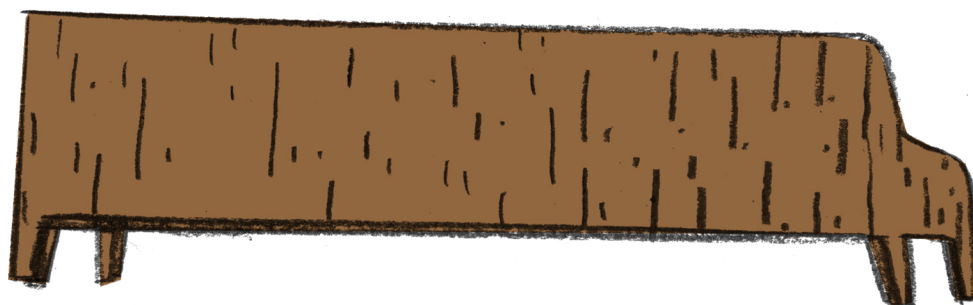
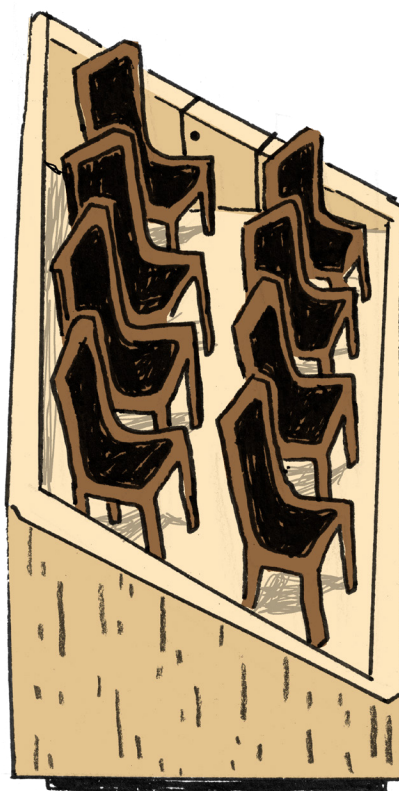
Me fui.

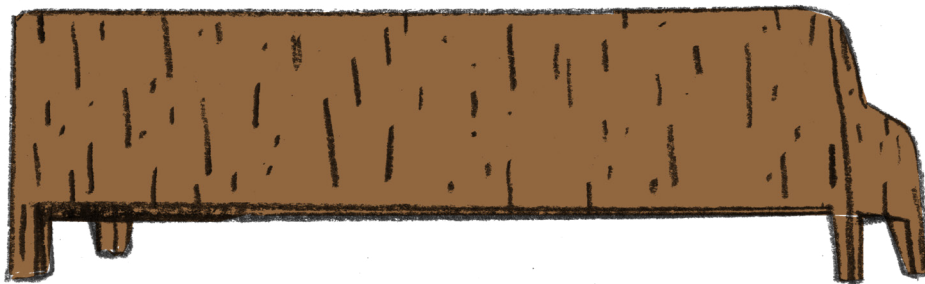
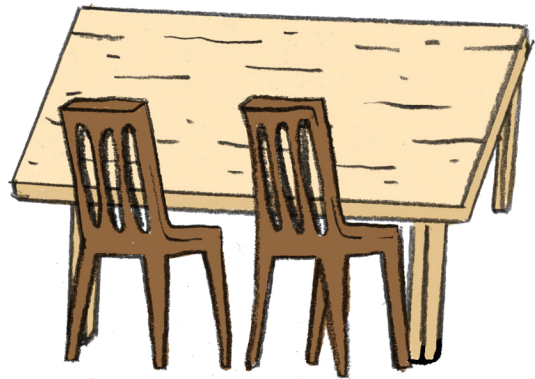
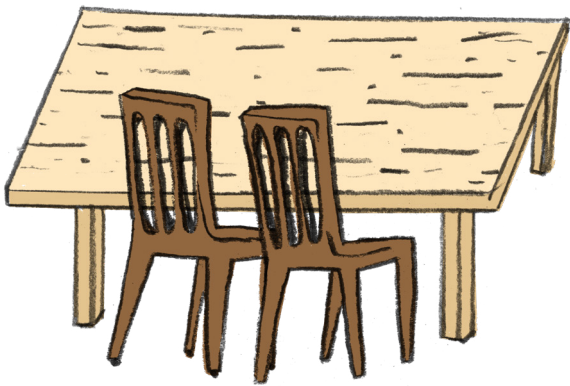
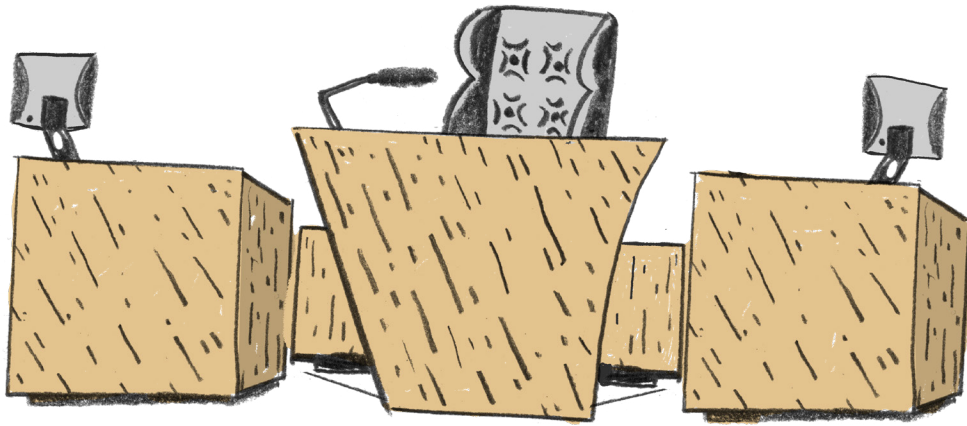


IMAGEN DEL TRIBUNAL

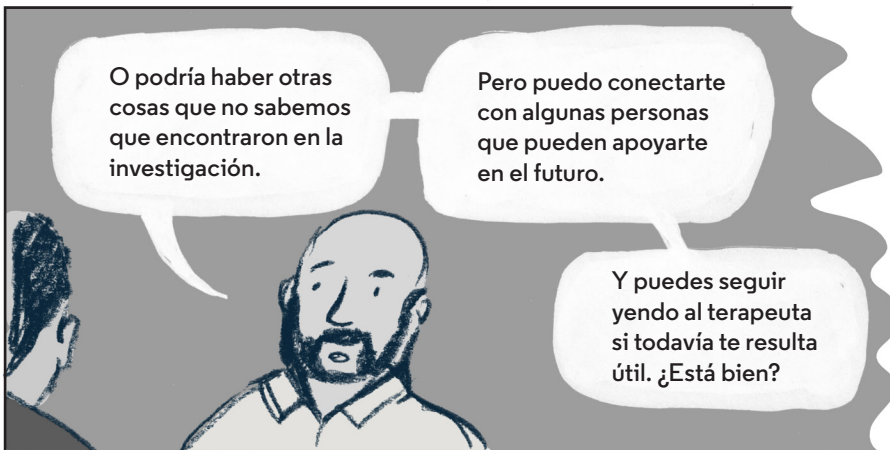
Serena llevó a Amy a ver la sala de audiencias antes de que tuviera que testificar y le dijo quiénes serían todas las personas en la sala y dónde se sentarían.

Tu sala de audiencias puede verse diferente a la de Amy, pero puedes usar el siguiente dibujo para familiarizarte con quién estarás y dónde si tienes que ir al tribunal.









PLANIFICAR EL DÍA EN EL TRIBUNAL

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

Serena también motivó a Amy 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 vestirte 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.

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?

Amy tuvo que testificar o ir al tribunal para hablar sobre lo sucedido. Si tu caso va a juicio, es posible que también debas testificar. Si eso sucede, el fiscal y tu abogado o abogada pueden ayudarte a comprender cómo será y a prepararte.

El caso de Ari, por otro lado, no fue a juicio. El fiscal decidió no continuar con el caso. Si eso sucede, no significa que la persona acusada del delito no lo hizo o que la gente no te cree. Todavía puedes pedir apoyo a tu abogado o abogada.

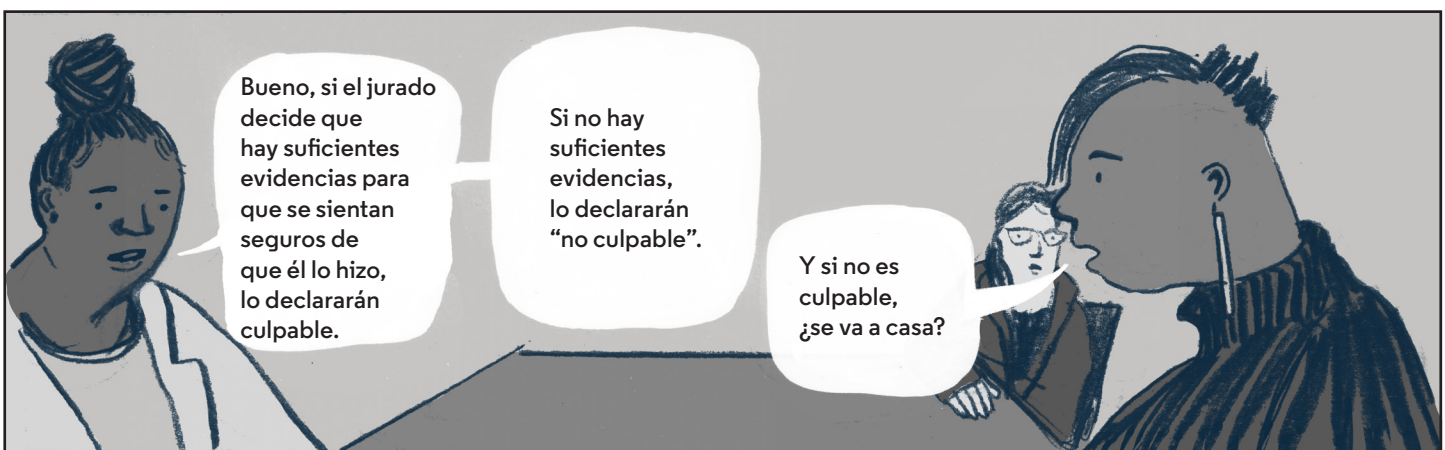
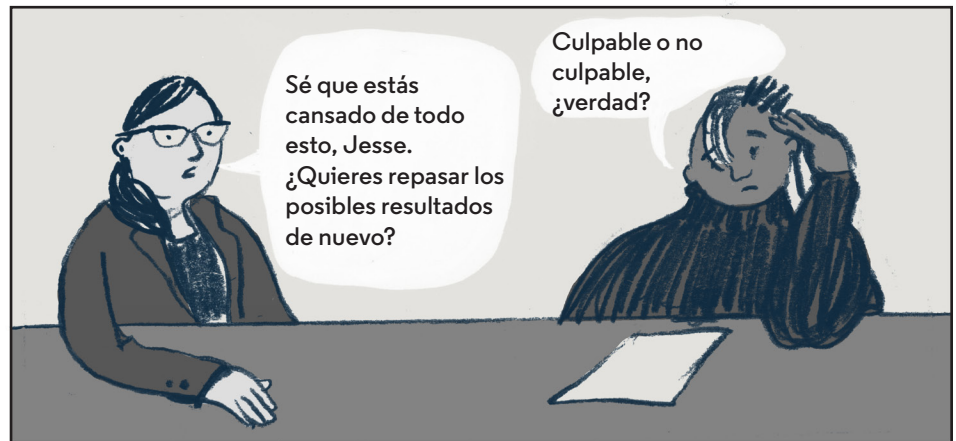
¿Cómo te sentirías si tuvieras que testificar?

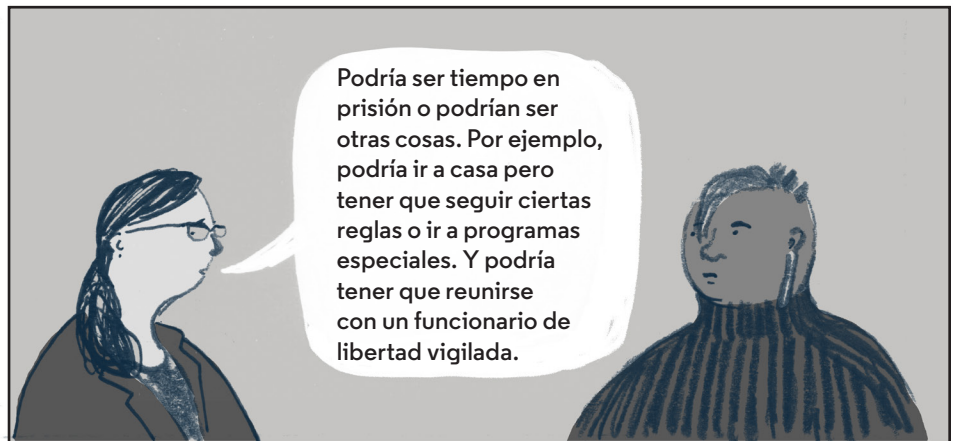
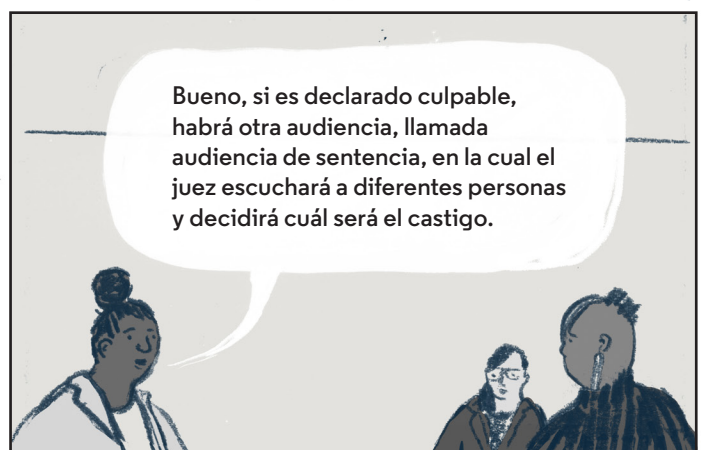
¿Cómo te sentirías si tu caso no fuera a juicio, como el de Ari?

PARTE 5

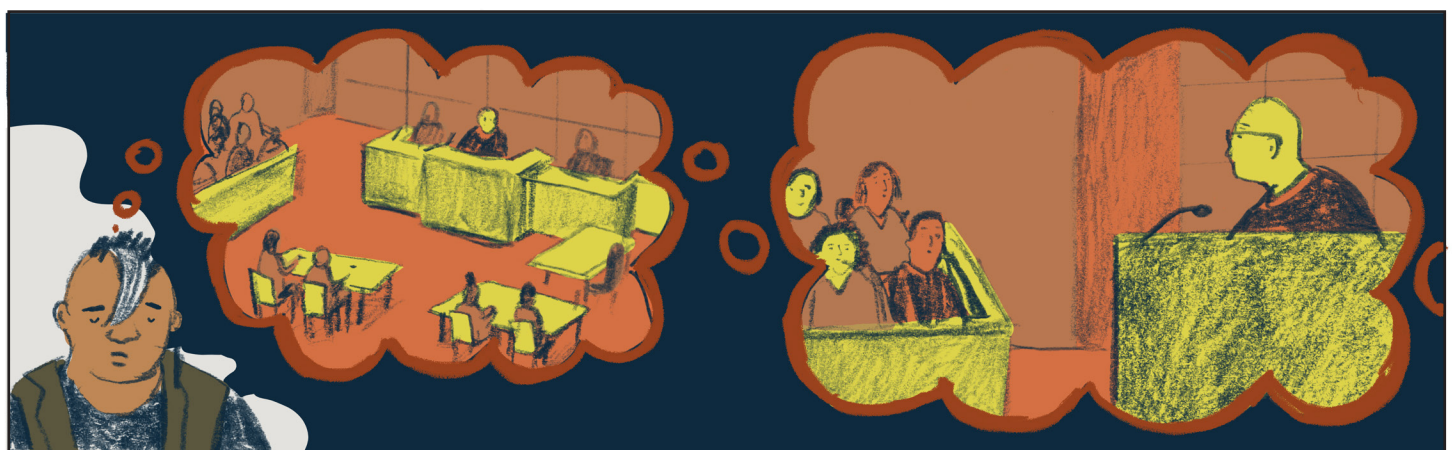


Jesse (de nuevo)









Declaramos al acusado...

Culpable

No culpable







...Soy Jesse



...Soy Alex



...Soy Jamal



...Soy Ari



...Soy Amy

CÍRCULO DE APOYO

Alex, Jamal, Jesse, Amy y Ari tenían personas en sus vidas que los apoyaban. Sus amigos, familiares, abogados, terapeutas y otros les ayudaron de diferentes formas.

Puede ser útil recordar a las personas en tu vida a las que puedes pedir ayuda. ¿Quién está en tu círculo de apoyo?



AMIGOS

FAMILIA

TÚ

EPÍLOGO

Es posible que tengas sentimientos encontrados sobre lo que está sucediendo. Eso es normal.

Incluso cuando el caso haya terminado, no significa que dejarás de pensar o de tener sentimientos sobre lo sucedido.

Pero nada de lo que pasó es culpa tuya. Y no estás solo o sola. Esta experiencia no tiene por qué definir toda tu vida. Sigue hablando con tu abogado o abogada o terapeuta, con amigos o familiares que te apoyen y con otras personas de tu círculo de apoyo.

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, niñas, responsables del cuidado y profesionales del sistema judicial de todo el país que contribuyeron al desarrollo de este producto.

NCJ 300650

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

