



¿Y yo? CÓMO SOBRELLEVAR EL SECUESTRO DE UN HERMANO O UNA HERMANA

AGRADECIMIENTOS

Hay tantas personas y organizaciones que ayudaron a hacer realidad esta guía. Su orientación y confianza en la guía no solo nos ayudó a nosotros, los autores de la guía, a tratar temas muy reales y difíciles, sino que también allanó el camino para que los hermanos finalmente lograran sentirse comprendidos y apoyados. A todos los que ayudaron a hacer realidad esta guía, no hay palabras que puedan expresar nuestro agradecimiento. Siempre agradeceremos su compasión y generosidad.

Quisiéramos agradecer personalmente a algunas personas por sus aportes. Su visión y su compasión hicieron que esta guía tome vida. Agradecemos a Ron Laney, Administrador Auxiliar de la División de Protección Infantil, Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, Departamento de Justicia de los EE.UU.; Helen Connelly y Tom Weeden de Fox Valley Technical College; Lynn Miller de Lockheed Martin; Katherine Lenard de FasterKitty, LLC; y Dan Rock de FirstPic, Inc.

Muchas otras personas también ayudaron a hacer realidad esta guía, entre ellas Helen Fitzgerald de la American Hospice Foundation; Ann Figura y Harriet Heiberg de Fox Valley Technical College; Andrea Lange y Tom Cullen de Lockheed Martin; Lori St. Onge de Child Find PEI; Liss Hart-Haviv de Take Root; Nancy Sabin de la Jacob Wetterling Foundation; y Julie Kenniston.

Por último, quisiéramos expresar nuestra mayor gratitud a diversas organizaciones que, a través de su apoyo financiero y generosidad, hicieron realidad este documento. Queremos reconocer especialmente a las siguientes personas y organizaciones por su generosidad:

- El Sr. Tom Petters
- Oshkosh B'Gosh, Inc.
- Time Warner Cable
- Enterprise Rent-A-Car Foundation
- Xerox Corporation
- El Sr. Greg Storrs

También queremos extender un agradecimiento especial a Kimpton Hotels, Fox World Travel, Datawatch, Skyline Technologies, Inc., y Corporate Express por sus aportes a este proyecto.

Departamento de Justicia de los EE.UU.

Oficina de Programas de Justicia

810 Seventh Street, NW.
Washington, DC 20531

Alberto R. Gonzales

Secretario de Justicia de los Estados Unidos

Regina B. Schofield

Secretaria de Justicia Auxiliar

J. Robert Flores

Administrador

Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia

Oficina de Programas de Justicia

Innovación • Asociaciones • Vecindarios más seguros
www.ojp.usdoj.gov

Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia

www.ojp.usdoj.gov/ojjdp

Este documento fue preparado por Fox Valley Technical College bajo el acuerdo cooperativo número 2005-MC-CX-K116 de la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia [Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (OJJDP)], Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los EE.UU.

Los puntos de vista o las opiniones que se expresan en este documento pertenecen a los autores y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas de la OJJDP o el Departamento de Justicia de los EE.UU.

La Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia es un componente de la Oficina de Programas de Justicia, que también incluye al Buró de Asistencia Judicial, el Buró de Estadísticas Judiciales, el Instituto Nacional de Justicia y la Oficina para Víctimas del Delito.

Esta edición es la segunda impresión.
Publicado en inglés, mayo de 2007;
traducido al español, mayo de 2012.

ÍNDICE

Prefacio	i
Prólogo	ii
Introducción	1
Hogar	5
Familia	7
Agencias del orden público	11
Los medios	14
Escuela y trabajo	18
Festividades y aniversarios	23
Cuando tu hermano o hermana regresa a casa	27
Un nuevo tipo de normalidad	29
Mensajes de esperanza	32
Palabras que quizás no conozcas	36
Dónde encontrar más ayuda	37
Un mensaje para padres o hermanos mayores	39
Actividades	40

Cada año, se producen más de 58,000 secuestros no familiares y se denuncia la desaparición de más de 1 millón de niños. Esta es una cifra pasmosa, pero no incluye a las otras víctimas jóvenes: las hermanas y los hermanos de los niños secuestrados. Estos niños pasados por alto sufren la pérdida de su hermano. Sus vidas se parten en dos y los patrones familiares cambian irrevocablemente.

Esta publicación es la labor de quienes han vivido la pesadilla de perder a una hermana o un hermano. Ocho hermanos de niños secuestrados se unieron a la Oficina de Programas de Justicia para escribir esta guía. Durante su creación, estos hermanos hablaron con elocuencia desde el corazón sobre la necesidad de contar con un recurso para niños dejados atrás, que tienen necesidades que muchas veces son pasadas por alto. En el momento del secuestro, estos hermanos dijeron que se sintieron aislados y sobrepasados por sus emociones. Muy pocas veces encontraron el apoyo que necesitaban para lidiar con la pérdida descomunal que enfrentaban. Es admirable su determinación para evitar que otros jóvenes experimenten este trauma. En cada página de esta guía, se siente su compasión.

El Departamento de Justicia de los EE.UU., a través de su Oficina de Programas de Justicia, se siente honrado de apoyar esta labor tan valiosa para la población de hermanos que fueron dejados atrás. Estoy segura de que las palabras de aliento y la experiencia que los autores de esta guía han compartido serán muy significativas para estos niños.



Regina B. Schofield
 Secretaria de Justicia Auxiliar

PRÓLOGO

Ya sea que hayamos sido afectados personalmente por los horrores del secuestro infantil, hayamos leído al respecto en el periódico, o hayamos escuchado las noticias en la televisión, sabemos instintivamente que este es un hecho devastador. Asimismo, también hemos compartido la dicha por el reencuentro de un padre con su hijo. Sin embargo, aun cuando el final es feliz, este suceso les cambia la vida de manera irrevocable a las personas afectadas.

En un momento así, a menudo pensamos en los padres del niño secuestrado, pero, sin lugar a dudas, la vida de las hermanas y los hermanos de ese niño también queda dada vuelta. Esta guía es para ellos. Es para que sepan que hay quienes han pasado por esas mismas dificultades y han sobrevivido. Es para que sepan que hay quienes comprenden sus temores y, a pesar de esos miedos, han llevado vidas productivas. Es para que sepan que hay otros que han llorado, pero, con el tiempo, lo han superado y han vuelto a reír. Las hermanas y los hermanos de niños secuestrados escribieron esta guía para sus homólogos en todo el país. Estos jóvenes autores querían decirles a esos niños dejados atrás que se preguntan, “¿Y yo?” que no han sido olvidados.

Cuando me presentaron la idea de esta guía, me di cuenta de que no había recursos disponibles para los hermanos de los niños secuestrados. Después de leer la guía, supe que la escritura había sido un verdadero trabajo de amor. Me enorgullece conocer a estos jóvenes autores y me conmueve la fortaleza, la valentía y la sabiduría que han demostrado en las palabras contenidas en estas páginas.

Espero que ni tú ni ninguno de tus conocidos llegue a necesitar este libro. Sin embargo, si el secuestro golpea a alguien a quien conoces y amas, tómate el tiempo de leer este libro con ellos o leérselo a ellos. Puede ser el primer paso para volver al camino de la salud emocional positiva.



J. Robert Flores
Administrador
Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia

Muchos niños dependen de Internet para buscar información y recursos. Los niños que pueden estar buscando ayuda en la Web, pueden visitar www.fvtc.edu/childsurvivalguide para encontrar más información sobre cómo encontrar ayuda durante estos momentos difíciles.

Es posible que esta guía contenga palabras que te resulten desconocidas. Las palabras se encuentran en **negrita, a color** a lo largo de la guía. Puedes encontrar las definiciones de estas palabras en la página 36.

¿Y yo?

CÓMO SOBRELLEVAR EL SECUESTRO DE UN HERMANO O UNA HERMANA

Si estás leyendo esto porque secuestraron a tu hermano o hermana, **esta guía es para ti.**

Si estás leyendo esto porque alguien a quien conoces—un amigo, un compañero de clase o un vecino ha sido secuestrado, **esta guía es para ti.**

Si sientes que no hay manera de que alguien comprenda lo que estás pasando, **esta guía es para ti.**

Ayer secuestraron a tu hermano o hermana. Hoy parece que tu vida nunca volverá a ser igual. Tu cabeza es un huracán de pensamientos. Quizás pienses:

"No puedo creer que me esté pasando esto".

"Estas cosas solo pasan en la tele".

"Siento que estoy en una pesadilla—pero no me puedo despertar!".

"¿Y yo? ¡Temo que me pueda pasar lo mismo a mí!".

Eso solo es el comienzo. Es probable que tengas un millón de preguntas, pero no sepas dónde encontrar las respuestas. ¿Dónde puedes encontrar apoyo y aliento? ¿Quién puede ayudarte a sentirte mejor? ¿Qué puedes hacer para ayudar a encontrar a tu **hermano**? ¿Cuándo lograrás que tu vida vuelva a parecer normal? ¿Habrá alguien que haya sentido lo mismo?

Sí. Las personas que escribieron este libro entienden lo que estás pasando.

UN MENSAJE DE LOS AUTORES DE ESTA GUÍA

Al igual que tú, somos los hermanos y las hermanas de niños que fueron **secuestrados**. Nos sentimos tan asustados y confundidos, como seguramente te sientes tú ahora. A veces, seguimos sintiéndonos así.

Escribimos esta guía porque cuando secuestraron a nuestro hermano o hermana, no tuvimos nadie con quien hablar. Nadie comprendió totalmente nuestros sentimientos. No hubo nadie que realmente nos escuchara y nadie nos pudo ayudar realmente a sobrellevar la situación. No podíamos encontrar respuesta a las millones de preguntas que teníamos ni personas que pudieran hacernos sentir mejor. Nos sentíamos solos.

Tú no estás solo. Escribimos esta guía para darte algunas respuestas y para que sepas que hay quienes realmente comprenden mucho de lo que estás pasando. Queríamos darte un panorama de lo que puede suceder en esta situación en los días y semanas—y quizás hasta meses—que tienes por delante. Queríamos ayudar a responder algunas preguntas como:

- ¿Qué sentiré?
- ¿Qué puede pasar de un día para el otro?
- ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Cuando nos pidieron que escribiéramos esta guía, fue la primera vez que conocimos a otros hermanos y hermanas que habían pasado por lo mismo que nosotros. Al fin, sentíamos que no estábamos solos. ¡Y al fin nos sentíamos bien!

También nos dimos cuenta de que habíamos aprendido algunas lecciones—útiles, cosas para decir y cosas para hacer, que podrían ayudar a otros niños con hermanos **secuestrados**. Escribimos esta guía para ayudarte a

abordar una situación que parece surrealista y **anormal**. La escribimos para que supieras que puedes superar esta situación y lo lograrás, sin importar lo difícil que parezca.

Escribimos esta guía para hermanos y hermanas como nosotros, pero en el proceso, nos dimos cuenta de que también puede ser útil para los amigos que están intentando apoyarte, los maestros y consejeros de la escuela que quieren ayudarte y los familiares y hasta los padres que también luchan por encontrar la manera de sobrellevar la situación. Escribimos esta guía para darte esperanza y aliento.

Es posible que no tengamos todas las respuestas, pero sí comprendemos mucho de lo que estás pasando. Hay algo innegable: no es fácil.

Al leer esta guía, recuerda que estos son nuestros pensamientos e ideas sobre lo que podría ayudarte a sobrellevar esta experiencia terrible. Encontramos cosas que funcionaban para nosotros y cosas en qué pensar. También encontramos cosas a evitar. Pasamos experiencias similares a las tuyas y, en el proceso, aprendimos mucho.

No somos profesionales capacitados en salud mental. Somos hermanos y hermanas compasivos. Si sientes que estás estancado o que no puedes sobrellevar la situación, habla con tus padres, otro adulto de confianza o un consejero o terapeuta profesional. La ayuda profesional ha sido parte de la vida de todos nosotros. Puede ayudarte a sobrellevar cada día.



Heather

"Odio tener miedo todo el tiempo. Odio sentirme loca. ¡Odio esto!"

"No tengo respuestas, solo preguntas y la necesidad de tranquilidad. Me siento tan distinta a todos los demás".



Martha

"No te culpes por lo que está sucediendo ahora. No te culpes".

ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS

Estas son algunas cosas positivas que puedes hacer con tus sentimientos:

- Hablar con alguien en quien confías sobre tus sentimientos. No tengas miedo de expresarlos. Quizás te haga sentir mejor sacarte ese peso del pecho.
- Escribe tus sentimientos. Lleva un **diario** para anotar cuando tienes algo que decir, pero no hay nadie alrededor para escucharte. A veces las cosas que son difíciles de decir son más fáciles de escribir.
- Quizás quieras mantener en privado tu diario o quizás quieras mostrárselo a un adulto de confianza. Él puede ayudarte a sobrellevar la situación. Todo depende de ti.
- Ten en cuenta que tus sentimientos pueden cambiar de un día para el otro o hasta de un minuto al otro. Eso es natural. No tiene nada de malo.
- Date permiso para tomarte un recreo de sentirte mal. Está bien hacer algo divertido. Está bien reírse.
- Haz algo que te distraiga. Mira una película. Escucha música. Júntate con tus amigos. No sientas que tienes que pensar sobre el secuestro todo el tiempo.

Es posible que ahora te sientas:

- Asustado.
- Confundido.
- Preocupado.
- Enojado.
- Culpable.
- Adormecido.
- Impotente.
- Fuera de control.
- O muchísimas cosas más.

Quizás el mejor consejo que podemos darte es no ser muy duro contigo mismo. En materia de sentimientos, no hay sentimientos correctos o incorrectos. Tus sentimientos son tuyos y, sean lo que sean, están bien.

No podemos decirte qué sentir o hacer en cada situación. Cada uno tiene una situación diferente y única. Quizás lo mejor que puedas hacer es reconocer tus sentimientos y tratar de liberarlos de manera positiva.

Esperamos que tu hermano o hermana regrese a casa pronto. Pero debes prepararte para que esta situación siga por días, semanas o meses. Y es posible que las cosas no terminen como esperas. No estamos intentando preocuparte o asustarte. Hay muchos finales diferentes y, al

leer nuestras historias, verás que cada una terminó de manera diferente.

Mira la foto que aparece abajo. Es una foto actual de nosotros ocho. Todos somos más grandes que cuando secuestraron a nuestro hermano o hermana y hemos aprendido que, de muchas maneras, este es un proceso que dura para siempre. Seguimos experimentando sentimientos sobre lo que sucedió. Pero también mucho ha cambiado. Esperemos poder ayudarte a comenzar a recomponer tu vida y darte apoyo. Y esperamos darte el coraje y la ayuda que necesitas para sobrellevar esto y encontrar cosas positivas en tu vida.



Fila de atrás: Marcus, Martha, Trevor, Amy y Robin.
Fila de adelante: Ericka, Heather y Carmen.



En este espacio, puedes escribir tus pensamientos.

UNA ÚLTIMA COSA

En este momento, tu cabeza está muy ocupada. Al leer esta guía, quizás te des cuenta de que no puedes leerla de principio a fin. Está bien. Hemos escrito la guía para ayudarte a enfrentar diferentes situaciones y circunstancias. Puedes leerla en cualquier orden y en cualquier momento. Es posible que quieras leer de un capítulo a la vez o simplemente hojearla. Quizás quieras pedirle a alguien que te la lea. Quizás quieras leerle algunas partes en voz alta a tus hermanos y hermanas más pequeños. Sin importar cómo decidas usarla, esta guía es para ti.

Sabemos que niños de todas las edades pueden enfrentar el secuestro de un hermano. Todos teníamos diferentes edades cuando nos pasó esto. La primera parte de la guía es para niños que pueden leer y comprender nuestras palabras. La segunda parte es para niños que son demasiado jóvenes para leer o que eligen no leer la guía en este momento. Contiene páginas de actividades para niños de todas las edades. En el caso de los niños pequeños, están pensadas para que un padre, adulto o hasta un hermano o hermana mayor les presente las actividades.

"De repente, el hogar es donde está la comida. Los medios esperan afuera y las personas dejaron flores allí. El hogar es donde está la locura". – Marcus

"Nadie me explicó lo que había pasado. Volví de la escuela y todos estaban sentados en el living en silencio. Nadie me dijo lo que estaba pasando". – Trevor

Dorothy lo dijo en *El Mago de Oz*: No hay nada como estar en casa. Pero tu casa, como la conocías hasta ahora, cambió. Tu casa puede estar llena de personas: familiares, amigos, medios y las agencias del orden público. Es posible que entren por la puerta sin golpear. Quizás caminen por toda tu casa, hasta por tu propia habitación. De hecho, es posible que ya no la sientas como tu casa, y esa sensación es muy inquietante.

La mayoría de nosotros nos sentimos mejor cuando las cosas permanecen iguales, cuando estamos rodeados de cosas y personas familiares. Pero ahora nuestra casa puede parecer un lugar desconocido.

Es posible que tus pensamientos y sentimientos sobre tu hermano o hermana te generen muchas preguntas.

PREGUNTAS QUE PUEDES TENER:

- ¿Mi casa sigue siendo "casa" sin mi hermano allí?
- ¿Nos seguimos sentando en el mismo lugar de la mesa?
- ¿Puedo seguir tomando prestados los juguetes o la ropa de mi hermano?
- ¿Qué hacemos en el cumpleaños de mi hermano desaparecido? ¿Lo ignoramos?
- ¿Cómo contesto el teléfono si es para mi hermano o hermana desaparecido?
- ¿Qué debemos hacer con su correo?
- ¿Y con su habitación? ¿Puedo seguir yendo allí a buscar algo? ¿Qué pasa si la policía bloqueó el acceso a la habitación? ¿Mi padres se pondrán mal si entro como lo haría normalmente?
- La policía se llevó algunas de las cosas que compartíamos—la computadora, la ropa y hasta un cepillo. ¿Alguna vez las recuperaremos?

Quizás no todas estas preguntas tengan buenas respuestas. Probablemente tengas un millón de preguntas más. Es totalmente natural que las tengas y está bien que hagas esas preguntas. Quizás tus padres tampoco tengan las respuestas. Recuerda que esta situación también es nueva y desconocida para ellos. A veces ayuda hacer las preguntas en voz alta en vez de mantenerlas guardadas dentro tuyo.

Estas son algunas otras cosas que puedes hacer:

- Sé paciente. Es posible que las cosas no vuelvan a ser como eran antes, pero que tampoco parezcan tan extrañas por mucho tiempo.
- A veces tu casa puede ser un ambiente demasiado intenso. Quizás necesites irte por un tiempito. Pregunta si puedes pasar la noche en la casa de un amigo.
- Pasa tiempo con amigos. Sal a andar en bicicleta. Ve al centro comercial con tus amigos. Hagas lo que hagas, asegúrate de decirles a tus padres a dónde vas para que no se preocupen por ti.

- No seas demasiado duro contigo mismo o con tu familia. Intenta relajarte aunque la situación sea difícil.
- Haz algo para distraerte. Lee. Escucha música. Mira un video o DVD. Sal a correr.
- Busca hacer cosas que le den estructura a tu vida. Empieza a ir a un club. Inscríbete en una actividad extraescolar. Escribe un diario. Prueba un nuevo deporte. Decide ejercitarte 3 veces por semana. Haz algo que te haga bien.



Puede ser muy perturbador cuando tu casa está tomada por extraños y sientes que no tienes nada de privacidad. Cuando sientes que tu vida está siendo invadida, es importante tener espacio para ti.

- Habla con tus padres sobre la necesidad de tener un espacio para ti. Encuentra un lugar en tu casa—un lugar seguro solo para ti—que todos los demás sepan que está fuera de alcance. Nadie puede entrar a menos que tú lo digas.
- Cuelga un letrero en la puerta de tu habitación que diga “Este es mi espacio personal: ¡no pasar!”.
- Mientras estés en tu propio espacio, puedes pensar lo que quieras y sentir lo que se te dé la gana.
- Piensa en un lugar en el que siempre te sentiste feliz, como la playa o la casa de tu abuela el Día de Acción de Gracias. Piensa cómo se ve, cómo huele y cómo sabe. Solo viajar hacia allí con tu mente puede reconfortarte por un rato.



Martha

"Me hubiera ayudado que alguien me explicara por qué mis padres actuaban de manera tan diferente. Me hubiera gustado saber que, bajo esas circunstancias, su conducta era normal".

"Tus padres van a actuar de manera diferente. Están procesando la situación a su propio modo, que puede ser diferente a la manera en que tú piensas que deberían actuar".



Trevor

"Me preguntaban una y otra vez, '¿Cómo están tus papás?' '¿Y yo?' '¿No quieren saber cómo estoy yo?'".

Si bien tu hermano o hermana fue el secuestrado, toda tu familia está experimentando el secuestro— de diferentes maneras. La vida que tu familia conocía cambiará. Tus padres, tus otros hermanos y hermanas, tus familiares y hasta los amigos cercanos a la familia están en un nuevo territorio que es muy atemorizante. Ya te alcanza con lo difícil que resulta manejar tus propios sentimientos. ¿Cómo haces para también sobrellevar sus sentimientos?

TUS PADRES

No hay duda: tus padres están actuando de manera diferente. Antes del secuestro, seguramente estaban disponibles para ti y para tus hermanos, apoyándolos en las buenas y en las malas. Ahora parecen tan tristes, distraídos y enojados que ya no los reconoces. Toda su energía se enfoca en encontrar a tu hermano o hermana desaparecido. Parece que no quedara mucha atención para ti. A veces sientes que pasaste a segundo plano.

Quieres que tus padres vuelvan a actuar como tus padres. Lo que te molesta no siempre son las cosas grandes. Son las cosas pequeñas, como tener una buena calificación en la prueba de matemáticas y querer que se entusiasmen por eso. O que tu Mamá se olvide de que tienes práctica de fútbol y necesitas que te lleven o que tu Papá no llegue a tu partido de béisbol. Tus padres siguen viviendo en tu misma casa como siempre, pero, de alguna manera, no están disponibles para ti de la misma manera.

De un instante para otro, quizás pases de enojarte con tus padres por no darte su total atención a sentirte culpable por enojarte con ellos cuando tienen tanto de que ocuparse. Quizás intentes ser el hijo "perfecto" sacándote A en todas las materias, limpiando tu habitación y aparentando estar alegre aun cuando no lo estás. Es posible que parezca que tus padres ni se dan cuenta y que eso te genere resentimiento. Quizás sientas que cumples el papel de padre de tus padres—asegurándote de que coman normalmente y recordándoles las citas médicas que olvidaron.

Recuerda que, sin importar lo que sientas, está bien. Lo que te está sucediendo es muy, pero muy, difícil para ti. Tus padres siguen siendo tus padres, todavía te aman y se preocupan por tus sentimientos—aun si no lo pueden demostrar en este momento. No seas demasiado duro contigo mismo y no seas demasiado duro con ellos.

"Recuerdo que acosé a mi Mamá hasta que se dignó a hacerme el desayuno. Para mí, lo normal era que Mamá cocinara". — Ericka

FAMILIA

Mientras tanto, estas son algunas cosas que puedes hacer ahora para sobrellevar la situación:

- Si puedes, intenta hablar con tus padres sobre el secuestro y sobre todos los sentimientos que te generó. Aunque puedes tener miedo de ponerlos todavía más tristes, simplemente puedes preguntarles si está bien hablar del tema. Es posible que sea lo mejor para todos ustedes.
- Si por alguna razón no puedes hablar con tus padres, habla con otro adulto en quien confíes: una tía o tío cercano, tu entrenador de deportes, el padre de un amigo cercano.
- A veces es más fácil hablar con una persona objetiva que está capacitada para escuchar y ayudar a los niños. Quizás sea una buena idea hablar con un consejero de la escuela o un terapeuta profesional.
- Ser productivo y hacer cosas por otros puede hacerte sentir muy bien. Si te dan ganas de ayudar a tus padres de alguna manera, hazlo. Cuida a tu hermanito o hermanita; ofrécete a hacer la cena. Tus padres apreciarán lo que haces por ellos, aun si en este momento no pueden expresarlo.
- Puede ponerte muy mal ver llorar a tus padres—quizás te haga llorar a ti también. Llorar. Un buen llanto puede hacer que todos se sientan mejor.
- Sigue con tu estructura y rutina normales, ya sea en la escuela, la práctica de fútbol, las lecciones musicales o el club de debate. Puede que a tus padres les haga bien saber que tu vida no ha sido afectada totalmente.
- Quizás sientas que tienes que estar en tu casa con tus padres todo el tiempo porque podría haber novedades en el caso o porque necesitan que estés allí. Intenta no sentirte así. Haz algo por ti—está bien. Asegúrate de decirles a tus padres a dónde vas y haz un plan para que se puedan mantener en contacto.
- Las personas que te quieren estarán deseosas de ayudarte a ti y ayudar a tu familia. Está bien pedirles a los padres de amigos cercanos que te lleven a algún lado o algún otro favor. Quizás también los ayude a sentirse mejor.
- Intenta hallar algún tipo de **normalidad** en tu vida cotidiana. Es posible que tus padres estén demasiado ocupados para cenar contigo todas las noches, pero quizás puedas sugerirles que una noche por semana sea la “noche familiar”: un momento para que todos se sienten juntos a la mesa y se pongan al día sobre la vida de los demás.
- Ten en cuenta que tus padres están sobrepasados por la preocupación y pueden sentir la necesidad de ser más protectores o precavidos contigo o con tus hermanos. Intenta que no te moleste. Aunque no todo el tiempo parezca que es así, también están preocupados por ti. Está bien que hables con tus padres o con personas de confianza acerca de sentirte encerrado.



Carmen

"Tuve que aprender a vivir con una

persona menos en la familia!"



Heather

"Mi hermano John y yo perdimos una

parte de nosotros el día que nuestra hermana desapareció!"



Marcus

"No hablé con mis hermanas ni con

nadie al respecto. El problema era que no había nadie con quien me sintiera cómodo hablando!"



HERMANOS Y HERMANAS

A veces los hermanos y las hermanas son maravillosos y son tus mejores amigos y a veces son muy molestos.

Pero cuando tu hermano o hermana está desaparecido, puedes sentirte culpable por las veces que no se llevaron bien o que tú no fuiste bueno con él o ella. De alguna manera, la vida cotidiana ya no parece igual. Los roles en tu familia cambiaron. De repente, puedes ser el hijo mayor, el más pequeño o hasta el hijo único en tu casa.

¿Qué pasa si compartías la habitación con tu hermano desaparecido? Puede parecer amenazante, triste o incómoda ahora que ya no están en casa. El solo hecho de entrar en la habitación puede hacer que sientas aún más su ausencia. Sin importar cómo te hace sentir, está bien. Hasta está bien si quieres pensar que ellos "se fueron" por un tiempo y tener la esperanza de que en algún momento vuelvan.

Quizás ahora tengas nuevas responsabilidades, como cuidar de tus hermanos, ocuparte de recados o atender el teléfono. Si eres un niño pequeño, quizás te pidan que te quedes con otra persona por un tiempo—una tía o un abuelo. Si eres más grande, quizás sientas la

responsabilidad de tomar las riendas del asunto. Hay mucha tensión en tu casa. Es posible que no sepas si debes hablar con tus hermanos y hermanas sobre lo que sucede o quedarte callado.

¿Qué puedes hacer?

- Pregúntale a tu hermano o hermana si quieren hablar de algo. Dales la oportunidad de contarte lo que sienten y escuchar lo que tu sientes, pero respeta su derecho a la privacidad si no quieren hablar.
- Intenta recordar que tú y toda tu familia están tristes. A veces, resulta reconfortante saber que no estás solo en tu tristeza.
- Si eres un hermano mayor, intenta prestar un poco más de atención a los más pequeños, que pueden estar asustados o confundidos. Juega a algo con ellos o léeles un libro. Aliéntalos a decirte cómo se sienten. Hay veces en que alcanza con sentir la cercanía de la familia para que te sientas mejor.

FAMILIA

- Haz algo útil—aun algo tan sencillo como hacerles fideos con queso a los pequeños. Quizás te sientas mejor ayudándolos a que se sientan mejor.
- Si eres un hermano, mayor, ofrécete a llevar a los más pequeños a ver una película o al patio de juegos. Dale a tus padres un tiempo libre muy necesario, pero primero asegúrate de decirles a dónde vas.
- Quizás te descargues sin querer con tus hermanos y hermanas. Tranquilízate y diles que lo sientes. Lee las sugerencias que aparecen en la sección titulada “Normal” para encontrar otras maneras de dejar salir tus emociones. Al mismo tiempo, intenta ser comprensivo si uno de tus hermanos pierde los estribos.

"Quien sea que consideres tu familia, es familia".- Ericka

FAMILIA EXTENDIDA

Está tu familia inmediata, tus padres, hermanos y hermanastros y hermanastras. También está tu familia extendida, las personas que se preocupan por ti y se acercan a ti, como tus abuelos, tías y tíos, primos, amigos y amigos de la familia. Es posible que parte de la familia extendida llegue para quedarse por un tiempo. Amigos cercanos y vecinos pueden pasar, dejar comida y preguntar si pueden ayudar en algo. Quizás los padres de tus amigos vengan de visita a menudo para asegurarse de que tú y tus padres estén bien. Puede parecer como si todos los días después de la escuela cuando entras a la casa y dejas tu mochila, hay alguien nuevo que vino de visita o para quedarse. Y si bien a veces esto puede parecer emocionante, otras veces, puede ser una verdadera molestia.

Es posible que los demás estén deseosos de ayudarte, pero simplemente no saben cómo hacerlo.

Aun si tienes amigos y familiares que ofrecen apoyo, quizás sigas sintiéndote dejado de lado y solo. Puedes sentir que tu vida y tu rutina han sido puestas patas para arriba. Puedes sentir que los demás se enfocan más que nada en el bienestar de tus padres, pero están pasando por alto lo que tú necesitas en este momento.

¿Qué puedes hacer?

- Tu familia inmediata y extendida está preocupada por ti y por tu familia. Pero quizás no tengan la energía emocional para manejar tus sentimientos. Es posible que no sepan qué hacer por ti ni cómo preguntar. Intenta no tomarte su falta de atención como algo personal.
- No temas pedir ayuda a tu familia extendida. A menudo no saben cuál es la mejor manera de ayudarte. Pídeles que te lleven a la escuela, te lleven a tomar helado o hablen contigo. A veces solo hace falta pedir. Solo debes asegurarte de decirles a tus padres a dónde vas.
- No estás molestando a tu familia extendida pidiéndoles que te ayuden; de hecho, les estás haciendo un favor al decirles cómo te pueden ayudar.
- A veces necesitas un abrazo. Es posible que tus padres no estén cerca todo el tiempo ahora para darte un abrazo, pero es probable que tu abuelo preferido sí. Está bien pedirle un abrazo a alguien en quien confías.

AGENCIAS DEL ORDEN PÚBLICO

Martha

"Los agentes de las agencias del orden público estaban tomando nuestra casa. Respondían nuestro teléfono. Tomaban de nuestras tazas de café. Siempre estaban allí".

"Había un vecino, un hombre que vivía solo. Muchos habitantes del vecindario especulaban y contaban chismes sobre él. Al principio me pareció que era ridículo, pero como la policía seguía interrogándolo, comencé a dudar. Sentía que no podía confiar en nadie".



Trevor

"Me gustaba tener a la policía en casa. Tenía mucho miedo y tenerlos allí me hacía sentir seguro".

Después de que tu hermano o hermana es secuestrado, lo primero que seguramente harán tus padres es llamar a la policía. En la mayoría de los casos, las agencias del orden público (policía, alguaciles, detectives, el FBI) serán las primeras personas con las que hable tu familia.

ALGUNAS COSAS QUE DEBES SABER

Las agencias del orden público tienen un trabajo que hacer. Están allí para encontrar a tu hermano o hermana, eliminar posibles **sospechosos** y encontrar al **autor** real del delito. Muchas personas no se dan cuenta, pero la policía y el FBI comienzan interrogando a las personas más cercanas al niño desaparecido: tú, tus padres, tus otros hermanos, familiares cercanos, amigos y vecinos. La policía hablará con muchas personas, entre ellas las que conocen a tu hermano o hermana y que pueden haber sido testigos de algo importante. Quieren recolectar la mayor cantidad de información posible para traer a casa intacto a tu hermano o hermana. Muchas veces los secuestros son llevados a cabo por alguien que conoce al niño involucrado.

Cuanto más sospechosos puedan **eliminar** las agencias del orden público, mejor se pueden enfocar en la persona que realmente cometió el delito y en encontrarla. Quizás se te pida a ti, a tus padres y a personas cercanas a la familia que hagan la prueba de **polígrafo** para ver si dicen la verdad. Si bien este proceso puede resultar atemorizante, es necesario.

La policía local y el FBI están capacitados para recolectar la mayor cantidad de información posible sobre el caso, mayormente a través de entrevistas. Algo que puedes esperar sin dudas es que hagan muchísimas preguntas. Es posible que te hagan las mismas preguntas una y otra vez. Seguramente seas entrevistado muchas veces. A veces, la entrevista será en un lugar incómodo o desconocido. Puede ser que las preguntas te las hagan personas diferentes o que las mismas personas hagan siempre las preguntas. Después de un tiempo, puede ser que estés tan cansado y confundido que empieces a cuestionarte tus propias respuestas. Quizás hasta sientas que te están acusando, aunque sabes que es algo loco pensarlo.

Es posible que sus preguntas te hagan sentir incómodo e intimidado. Te harán preguntas sobre familiares, maestros, entrenadores y amigos de la familia, y quizás te dé miedo meterlos en problemas con tus respuestas. Puede que pienses que están siendo insensibles y están haciendo preguntas extrañas. A veces, puede parecer que no saben cómo hablarte o que no te creen.

"Dijeron que solo iban a hacer algunas preguntas, pero estuvimos allí horas y horas. Hicieron las mismas preguntas una y otra vez"- - Amy

AGENCIAS DEL ORDEN PÚBLICO

Solo debes recordar una cosa. El trabajo de las agencias del orden público es hacer preguntas para poder encontrar a tu hermano o hermana. Tu trabajo es responder las preguntas lo mejor que puedas. Tu único trabajo es decir la verdad.

Estas son algunas cosas que puedes hacer para ayudarte a manejar el proceso de entrevistas:

- Lleva algo a la entrevista que te haga sentir cómodo. Los niños muy pequeños pueden querer llevar su muñeco de peluche o juguete favorito.
- Intenta no analizar de más cada pregunta que el agente te haga o contestar lo que te parece que es “lo correcto”. Simplemente responde cada pregunta con la mayor honestidad posible.
- Avísale al agente si estás cansado, tienes sed o necesitas ir al baño. Pregunta si puedes tomarte un recreo.

- Recuérdate que aun si no sabes por qué te hacen algunas preguntas, son expertos en resolver casos.
- Si no puedes recordar algo, no inventes una respuesta. Está bien decir, ‘No me acuerdo’.
- Si alguna parte de la entrevista te pone incómodo, asegúrate de contárselo a tus padres.

Las agencias del orden público también pueden hacer otras cosas y algunas de ellas te pueden parecer **invasivas**. Pueden llevarse la computadora de la familia u otras posesiones personales. Pueden grabar las llamadas telefónicas, **intervenir** la línea telefónica de la familia o instalar una segunda línea para la investigación. Pueden filtrar tus llamadas y tu correo. Pueden hacer preguntas sobre tus amigos y vecinos.

"Me pasaba todo el día sentado en la estación de policía y nadie me decía nada. Era muy frustrante". – Marcus



AGENCIAS DEL ORDEN PÚBLICO

Espacio para tus pensamientos.

"No te dicen nada porque no quieren que te ilusiones". – Marcus

A veces, puede parecer que hay mucha actividad de las agencias del orden público y otras veces que no hay actividad. Quizás no sepas todo lo que hacen las agencias del orden público o por qué lo hacen. Ellos tienen muy buenas razones para mantener sus actividades **confidenciales** y no informar a tu familia sobre todas las novedades del caso. Solo porque no te hayas enterado de ningún avance no significa que no pasa nada en el caso. Intenta no desanimarte.

A veces hay tantos agentes de las agencias del orden público trabajando en el caso que no sabes qué hacen todos ni por qué. Una cosa que nos resultó útil fue que un agente de las agencias del orden público fuera el **enlace designado** de la familia, para darnos información y coordinar las actividades relacionadas con las agencias del orden público. Quizás tus padres ya conozcan y confíen en alguien de las agencias del orden público, por lo que pueden pedirle a esa persona, o a alguien que conozcan, que desempeñe ese rol. El enlace designado puede darle a la familia una actualización por día. De esa manera, todos pueden sentir que saben lo que está sucediendo.



"Que no te enteres de que hay avances no quiere decir que no estén logrando avances". – Marcus

LOS MEDIOS

"¿Qué significa la palabra 'medios'? ¡Personas que viven encajándote micrófonos y cámaras en la cara!". – Martha

Cada familia tiene que decidir cuál es la mejor manera de trabajar con los medios.

Muchas veces los **medios de comunicación** juegan un papel en la búsqueda de un niño secuestrado o desaparecido. Si es así y si tú eres como todos nosotros, tener cerca a los medios es una experiencia totalmente nueva. Es posible que tus padres sean los mejores jueces para decidir qué miembro de la familia debería hablar con los medios y cuándo.

Quizás tengas sensaciones encontradas a la hora de hablar con los medios. Por un lado, pueden jugar un papel importante en dar a conocer la información del secuestro de tu hermano o hermana. Pueden ayudar a mantener viva la historia de tu hermano a los ojos del público. Puede parecer que los medios solo quieren ayudar. Te pueden parecer muy empáticos y amistosos. ¡Todo esto puede parecer muy emocionante!

Por otro lado, puedes cambiar de opinión sobre los medios con el paso del tiempo. Pueden llegar todo el tiempo a tu casa, invadiendo la privacidad de tu familia y tu espacio. Puede ser que haya equipos de filmación estacionados en la entrada de tu casa. Sus preguntas pueden avergonzarte o herirte. Quizás la historia no salga de la manera que pensaste. A veces, puede parecer que en realidad no se preocupan por ti o tu familia, sino que se preocupan más por tener una historia para el noticiero de la noche.

"Me enojé con mi mamá porque los medios me sacaron fotos en mi partido de fútbol". – Carmen

"Me acuerdo que caminé por la casa en pijama y 30 minutos después, me vi en las noticias". – Martha

Cada familia tiene que decidir cuál es la mejor manera de trabajar con los medios. Quizás tu familia quiera cooperar con los medios para hacer todo lo posible para ayudar a encontrar a tu hermano o hermana. Al mismo tiempo, puede ser que tu familia no quiera hablar con los medios porque puede parecer como si el trauma se repitiera una y otra vez.

Quizás tengas ideas diferentes y **enfrentadas** sobre los medios. Es posible que quieras decirles todo para ayudar a encontrar a tu hermano. Puede ser que te dé miedo hablar con ellos. Puede ser que no quieras exponer tus sentimientos personales al público. Quizás no quieras que perfectos extraños te reconozcan o sepan qué te pasa. Diles a tus padres cómo te sientes sobre hablar con los medios. Si te sientes incómodo, diles a tus padres. Si sientes que están invadiendo tu espacio, habla con tus padres. Si sientes que los medios te están acosando para conseguir información, díselo a tus padres o a un adulto de confianza.

Ericka



"Para los medios, no existe nada que sea 'extraoficial'".

"No iba a ningún lado porque sabía que me seguirían y me harían preguntas y temía perder los estribos".

Marcus



"Quizás no te des cuenta de que cuando das una entrevista, pueden acomodarla de determinada manera y distorsionar lo que dices".

A veces las historias de secuestros tienen mucha cobertura en los medios y a veces no. Recuerda que el objetivo de los medios es transmitir las noticias del día, pero qué noticia llega al aire tiene mucho que ver con lo que ocurre en ese momento en la comunidad, el país y hasta el mundo. Por eso o porque las agencias del orden público tienen razones para mantener en secreto la historia, quizás el secuestro de tu hermano no llegue a las noticias. Eso no significa que sea poco importante o que a nadie le importe. De alguna manera, puede ser un alivio si los medios deciden no enfocarse en tu familia.

"Muchas personas ni sabían que Jacob tenía una hermana. Tenía 13 años y no quería saber nada con los medios".

— Amy

Estas son algunas cosas que puedes hacer y pensar al tratar con los medios:

- Habla con tus padres sobre cómo manejar a los medios. Pregúntales cómo tu familia va a manejar las entrevistas y las llamadas de los medios. No temas decir "No quiero dar entrevistas".
- Haz que te acompañe alguien de confianza si aceptas dar una entrevista. Puede protegerte y poner objeciones si piensa que el periodista te está haciendo preguntas fuera de lugar.

- Está bien decirle a un periodista que ya no quieres hablar más.
- Si no tienes ganas de hablar con los medios, te puedes ir.
- Tú y tu familia pueden pedir ser entrevistados por un periodista en quien confían. También puedes elegir no darle una entrevista a un periodista en quien no confías.
- Si los medios te hablan a espaldas de tus padres y tú sientes que te han hecho preguntas inadecuadas, díselo a tus padres o a otro adulto de confianza.
- Si estás hablando con los medios y no sabes una respuesta, está bien decir "No sé".
- Si aceptas dar una entrevista y después cambias de opinión y decides no darla, está bien decirlo.



LOS MEDIOS

Los medios pueden provocarle un estrés adicional a tu familia si amigos o familiares escuchan información en las noticias y no de boca de tu familia. Pueden decir, "No puedo creer que me tuve que enterar por las noticias." No te lo tomes personalmente. Lamentablemente, esto puede ser parte del proceso que estás viviendo en este momento.

A veces un suceso puede provocar que los medios se vuelvan a interesar por la historia. Puede surgir una historia parecida en las noticias o puede ser el aniversario del secuestro de tu hermano. Quizás haya quienes quieran **capitalizar** la desgracia de tu familia, acosándote para obtener tu historia o queriendo hacer una película o escribir un libro al respecto. Quizás vuelvan los medios para volver a entrevistar a tu familia. Debes estar preparado para la posibilidad de que esto ocurra. Recuerda hablar con tu familia sobre la manera en que manejarán este tema.

PREGUNTAS QUE ODIAS QUE TE HAGAN

Apenas unos instantes después del secuestro, ya te das cuenta de que existen preguntas que temes escuchar.

Cuando estás en el ojo del público, muchas personas piensan que tienen derecho a hacerte preguntas. De alguna manera sienten que les corresponde. Hay quienes no quieren molestar a tus padres, entonces te hacen muchas preguntas a ti.

Las personas te harán preguntas por distintas razones. Los amigos y familiares realmente pueden querer saber cómo te sientes para poder ayudarte. Pero aun una pregunta aparentemente inofensiva de un extraño como

"¿Cuántos hermanos y hermanas tienes?" puede desconcertarte y dejarte sin saber cómo contestar.

"Aun hoy, después de todo este tiempo, sigo sin saber cómo contestar la pregunta: '¿Cuántos hermanos o hermanas tienes?'". - Carmen

"Nadie sabe cómo actuar frente a ti porque nunca han pasado por esa experiencia". - Trevor

Los medios pueden hacerte preguntas y transmitir tus respuestas por todo el país. Las agencias del orden público te harán preguntas para ayudar a resolver el caso. Si bien esto es necesario, no siempre es fácil. Y por más que responder las preguntas de las personas que conoces sea difícil, puede ser aún más difícil responder las de personas que no conoces.

Ayuda un poco estar preparado para algunas preguntas para no ser tomado completamente por sorpresa. Estas son algunas preguntas que pueden enojarte, ponerte incómodo, hacerte sentir culpable o indeciso—preguntas que pueden ponerte en apuros:

- ¿Cuántos hermanos y hermanas tienes?
- ¿Piensas que tu hermano o hermana sigue vivo?
- ¿Qué pasó?
- ¿Estás bien?
- Tu hermano o hermana, ¿fue abusado sexualmente?
- ¿Cómo te hace sentir?



ALGUNAS RESPUESTAS POSIBLES

Quizás tengas tus propias respuestas a las preguntas que mencionamos. Pero por si no se te ocurre qué decir, estas son algunas respuestas posibles.

- ¿Cuántos hermanos y hermanas tienes? **Tengo cuatro hermanos y hermanas, pero uno no está en casa en este momento.**
- ¿Piensas que tu hermano o hermana sigue vivo? **Espero que sí.**
- ¿Qué pasó? **No sé qué pasó. Y no quiero hablar del tema.**
- Tu hermano o hermana, ¿fue abusado sexualmente? **No sé si mi hermano o hermana fue abusado sexualmente. Pero no es algo de lo que me resulte cómodo hablar.**
- ¿Cómo te hace sentir? **En este momento no quiero hablar de mis sentimientos.**

"Todas las personas son diferentes y nadie puede decirte cómo responder estas preguntas". – Marcus

Puedes responder las preguntas de manera diferente a tus hermanos y hermanas. Puedes responderlas de manera diferente en diferentes momentos. Todo depende de cómo te sientas en ese momento. No hace que estés equivocado ni que seas un mentiroso.

Muchas personas tienen buenas intenciones y hacen preguntas porque realmente se preocupan. Pero hay personas que solo son entrometidas y **disfrutan** obteniendo información que no les incumbe para nada. Pueden propagar rumores hirientes sobre tu hermano o hermana. Una buena respuesta a un rumor puede ser, "No hay **evidencia** que apoye ese rumor".

"No sé" es una respuesta totalmente aceptable. Y también, "No tengo ganas de responder esa pregunta en este momento" o "Esa pregunta me pone incómodo". ¿Qué pasa si no se te ocurre nada para decir? Entonces está bien irte.

Habla con tus padres sobre cualquier pregunta que te ponga incómodo. Si tus padres no están cerca, encuentra a un adulto de confianza, como un familiar, maestro o amigo de la familia, y cuéntale las preguntas que te hacen sentir mal. Quizás le pueden decir a la persona que pregunta "No más preguntas por ahora", aunque no sientas que tú puedes.

LOS MEDIOS

O encuentra a un buen amigo con quien hablar. A veces ayuda simplemente admitir que estás muy triste. Quizás tu amigo no tenga las respuestas, pero puede ser útil sentirse escuchado por alguien que te quiere.

"Recibí las noticias por la máquina contestadora. Me sentí muy impotente. Me enojé". – Robin

LOS "PEGOTES"

"Quizás deberías contarle a tus papás, Me parece que esta persona es muy rara". – Trevor

Si tu familia recibió atención de los medios como resultado del secuestro de tu hermano, es posible que los miembros de la familia adquieran estado de "celebridad" frente a muchas personas, algunas de las cuales denominamos "pegotes". Estos son perfectos extraños que sienten que te conocen porque te vieron en la televisión o los periódicos. Pueden hacer guardia en tu casa o intentar hablarte cuando tus padres no están. Pueden parecer raros o chiflados y es posible que no quieras tener nada que ver con ellos. Habla con tus padres sobre estas personas. Confía en tus instintos. Si no quieres hablar con ellos, díselo. Si no entienden el mensaje, quizás tú o tus padres tengan que ser muy directos.

LA ESCUELA Y EL TRABAJO

Después de que secuestran a tu hermano o hermana, la frase “de vuelta a clases” tiene un significado totalmente diferente. Tu casa es un lugar caótico, pero quizás sientas la necesidad de estar allí para ayudar. La escuela es parte de tu vida cotidiana normal, pero tu vida ya no parece “cotidiana” o normal.

ESCUELA Lo más probable es que tus compañeros de clase se enteren del secuestro. Quizás te dé terror enfrentarlos o te sientas inquieto sobre las preguntas que pueden llegar a hacer. Sus preguntas pueden dolerte—aun cuando esa no sea la intención de tus amigos. Puede haber momentos en que sientas que los niños te miran y pienses que están susurrando a tus espaldas. Otros niños pueden no saber qué decirte o si querrás hablar sobre lo que sucedió. Ellos pueden sentirse incómodos; tú puedes sentirte inhibido. Todo puede ser un desastre.

Pero es importante volver en cuanto puedas. Lo bueno es que existen distintos sistemas de apoyo en la escuela, que incluyen a tus maestros, consejeros y entrenadores. No solo eso, sino que la escuela puede brindar estructura y rutina—cosas reconfortantes que de otra manera podrían faltar en tu vida en este momento.

Estas son algunas cosas que puedes hacer para ayudarte a sobrellevar el tema de la escuela:

- Habla con tus padres sobre cómo reajustarte a las rutinas escolares. Es posible que tus maestros estén

dispuestos a dejarte que vayas por medio día al principio. Un día escolar entero puede parecer sobrecogedor, pero puedes decirte, “Puedo manejarlo por unas pocas horas”.

- Diles a tus amigos qué puedes soportar y qué no en este momento. A veces solo hacen falta unas pocas palabras para romper el hielo.
- Puedes poner límites. Si los niños te preguntan sobre tu hermano o hermana, puedes decir “La verdad que ahora no quiero hablar de eso. Pero cuéntame en qué andas tú”. Esa es una buena manera de dejar de ser el foco de atención.
- Otra cosa que puedes decir es algo como “Está bien que hablen de mi hermano o hermana, pero no a mis espaldas. ¡Y quizás quiera cambiar de tema en 30 segundos!”.

Robin



“Volver a la universidad fue difícilísimo. Me fue mal en mis clases ese semestre y reprobé literatura por primera vez en mi vida.”

Trevor

“Después del secuestro, tardé mucho en volver a la escuela. No quería separarme de mi familia y quería estar presente si encontraban a mi hermano.”

Amy



“Para mí, fue bueno volver a la escuela porque me dio estructura y una rutina. Y se sintió normal.”

LA ESCUELA Y EL TRABAJO



- Intenta juntarte con personas positivas. Lo último que necesitas en este momento es negatividad.
- Involúcrate en actividades productivas. Únete a un grupo o un club. Encuentra una buena causa y ofrécete de voluntario. Es una manera de sentir que estás haciendo algo para ayudar, una sensación que quizás no tengas en tu casa.

"Hacia ejercicio literalmente de 5 a 6 horas por día. Era mi escape. Era mi enfoque". - Marcus

"Los deportes fueron muy importantes para mí. Me dieron disciplina, trabajo en equipo y confianza, y también fueron una manera excelente de aliviar el estrés. Mi entrenador siempre estaba allí alentándome". - Martha

"Cuando haces deporte, no importa nada más". - Marcus



Una de las mejores cosas que puedes hacer para sentirte mejor es participar en un deporte de equipo, un club escolar o alguna otra actividad. Esto puede ser un alivio necesario a pensar sobre la situación en tu casa. Los deportes son una manera de apagar tu cerebro y enfocar toda tu atención en la actividad física. Un deporte en equipo te da un rol definido con claridad y puede ser agradable formar parte de un equipo que trabaja para lograr un objetivo en común. Es un área de tu vida en la que puedes volver a tomar el control. Una actividad grupal o club escolar también puede darte una red de apoyo más amplia y algo positivo y constructivo para hacer por ti mismo.

LA ESCUELA Y EL TRABAJO

Es algo natural temer no poder concentrarse en la clase o preocuparse por atrasarse. Recuerda que tus maestros quieren ayudarte a tener éxito. Seguramente estén al tanto de las circunstancias en tu casa y estén dispuestos a ayudarte en lo que puedan.

- Parte del trabajo de tus maestros será ayudarte a encontrar un buen ritmo. Reúnete con cada uno de ellos e ideen un plan para manejar tu primera semana de vuelta a la escuela. Intenta enfrentarlo día a día. Si parece que tu plan no está funcionando, está bien cambiar de enfoque.
 - Es posible que tus amigos estén dispuestos a llevarte la tarea a casa para que no te atrases demasiado.
 - Quizás tus maestros o tu consejero puedan hacer arreglos para que tengas un profesor particular que te ayude a ver las clases en que estuviste ausente o los temas que te dan problemas.
 - Es comprensible si la situación en tu casa hace que te sea difícil concentrarte. Pero al mismo tiempo, intenta no usar eso como excusa.
- Quizás te parezca que actúas automáticamente en la escuela y te limitas a seguir la rutina, y eso está bien. Con el tiempo, toda la "rutina" puede volver a parecerse natural.
 - Quizás no saques una A en todas las pruebas, pero debes felicitarte por lo que sí logras. Ya sea responder correctamente una pregunta en clase o clavar el balón de voleibol en la clase de gimnasia, date una palmadita en la espalda por tus pequeños triunfos.



Amy

"Mis profesores me dijeron algo así como, 'Haz lo que puedas'. No tuve que recuperar todo el trabajo que me había perdido".



Carmen

"Recuerdo con bastante claridad el primer día de vuelta a clases. Tenía una buena relación con mi profesora y ella organizó una pequeña reunión con mis amigos y el consejero escolar. Fue una buena oportunidad para hablar de las cosas".

Trevor

"Una de las cosas que recuerdo es que cuanto más tiempo pases afuera, más difícil es volver".

LA ESCUELA Y EL TRABAJO



Quizás te estés reacomodando con bastante facilidad a la escuela. Pero entonces, cuando menos te lo esperas, puedes estar caminando por el pasillo o almorzando en el buffet y sentir que las emociones te invaden de repente. Sin razón aparente, quieres llorar, desquitarte con un amigo o salir corriendo. De repente, te puede superar la situación. Puedes sentir que te caes a pedazos.

Esto es natural y es de esperarse. Hay cosas que puedes hacer. Si piensas que vas a “perder la cabeza” en clase, habla antes con tu maestro y creen una señal que signifique “Necesito una pausa”. Quizás solo necesites salir y respirar aire fresco por un minuto o ir a ver al consejero escolar. Con una señal simple, como jalarte la oreja o dejar una nota en el escritorio del maestro, no necesitarás llamar mucho la atención y puedes tomarte el recreo que necesitas.

“En la escuela secundaria en especial, es fácil juntarte con las personas menos indicadas. Ten cuidado de quién quiere juntarse contigo y por qué”. – Martha

Por último, esta va a ser una época **vulnerable** para ti. Quizás haya otros niños que se quieran aprovechar de tu vulnerabilidad y que no necesariamente piensen en lo que es mejor para ti. Este es un momento en que debes confiar en tus instintos. Si te sientes incómodo o piensas “Esto no es algo positivo o productivo”, no lo hagas. Quédate con los amigos que te hacen sentir bien contigo mismo y con la vida en general.

TRABAJO

Si eres un hermano mayor, eventualmente tienes que regresar al trabajo en vez de a la escuela. Pero muchos de los principios que se aplican a niños en edad escolar se aplican a ti; es por eso que te recomendamos leer algunas de las sugerencias en la sección “Escuela”.

Quizás te cueste salir de tu casa porque sientes que necesitas estar allí para ayudar. Si los medios han cubierto el secuestro, es probable que tus compañeros de trabajo se hayan enterado y que hagan preguntas incómodas.

¿Qué puedes hacer?

- *Decide qué te resulta cómodo de decir y qué no, y marca límites de conversación a partir de eso.*
- *Vuelve a trabajar de manera gradual, quizás 3 días por semana, después 4 y después 5. O pregúntale a tu jefe si te dejaría trabajar desde tu casa parte del tiempo.*
- *Quizás tu tendencia sea esconderte en tu oficina y no hablar con los demás. Si puedes, intenta obligarte a salir a almorzar o cenar con compañeros de trabajo y hablar de cualquier otra cosa que no sea el secuestro de tu hermano.*

LA ESCUELA Y EL TRABAJO

- Intenta rodearte de personas que sean positivas y te ayuden a sentirte así.
- Sumérgete en el ejercicio, la música o los libros. Leer es una buena manera de distraer la mente.
- No seas demasiado duro contigo mismo. Quizás al principio te resulte difícil concentrarte en el trabajo. Acepta que es natural estar distraído y que te podrás enfocar más con el tiempo.
- Tómate recreos frecuentes del trabajo para despejar la mente. Sal a caminar. Ponte de pie y estírate. Si estás teniendo problemas para hacer el trabajo, averigua si está bien salir antes ese día.
- Es posible que tu empleador tenga un Programa de Asistencia a Empleados que puede proporcionarte apoyo psicológico gratuito. Puedes averiguarlo.



- Cúidate bien físicamente —come bien, ejercítate, descansa. Aun cuando no tienes ganas, estas cosas son importantes.
- Busca escapes saludables para el estrés. Recuerda que algunas cosas a las que puedes recurrir ahora para reconfortarte pueden lastimarte a la larga.

Ericka

"Tenía que volver al extranjero para retomar mi trabajo militar en Corea del Sur. Fue volver al trabajo enseguida—no hubo tiempo de inactividad. Mi sistema de apoyo estaba en casa. Trabajé hasta desfallecer".



Heather

"Cuando volví a trabajar como profesora suplente, todos los niños querían mi "autógrafo" porque me veían como una celebridad. No terminaban de entender. Aproveché la oportunidad para pedirles que todos anotaran una regla de seguridad y luego firmé eso".



FESTIVIDADES Y ANIVERSARIOS

"Volvieron las festividades. ¡Contén la respiración!". – Heather

Es posible que tu familia siempre haya celebrado algunas festividades y eventos: Navidad, Januká, Día de Acción de Gracias, Halloween, Año Nuevo y el cumpleaños de cada persona. Pero con tu hermano o hermana secuestrado, las festividades pueden generarte diferentes sentimientos. Te puede preocupar el no saber qué hacer cuando llegue el cumpleaños de tu hermano desaparecido. Puedes sentirte egoísta por celebrar una festividad o tu cumpleaños cuando tu hermano o hermana sigue desaparecido. Quizás te preguntes, "¿Está mal que quiera celebrar el Día de Acción de Gracias de todos modos?"

La respuesta es no. Decidir celebrar una festividad puede ser un paso positivo, una manera de reconocer que la vida sigue adelante, una manera de sentirse más como una familia "normal", aunque sea por un día. Por otro lado, tú o tus padres pueden no estar "listos" para celebrar en este momento. Eso también es aceptable.

Las festividades siempre son momentos emotivos para las familias. Debes reconocer que ahora serán aún más emotivas. Si te limitas a ignorar una festividad o un evento, recuerda que el resto del mundo estará celebrando y que tendrás plena conciencia de eso.

Si se acerca una festividad, intenta anticipar cómo te gustaría manejar el tema. Si no puedes decidir qué quieres hacer, piensa en lo que no quieres hacer como punto de partida. Comenta tus ideas y pensamientos con tu familia. La Lista de Verificación para Festividades que aparece en la página siguiente puede ayudar a tu familia a tomar decisiones sobre una festividad o celebración que se avecina. Pídele a cada miembro de la familia que llene una lista de verificación separada y después siéntense juntos a comparar las listas.

Estas son algunas otras maneras de sobrellevar las festividades:

- Habla con tu familia de manera anticipada sobre lo

que tiene más sentido para la festividad que se avecina. Recuerda, sin importar lo que sientas, está bien. Si no puedes soportar ningún tipo de celebración, dilo de frente. Quizás quieras hablar con tus padres sobre pasar ese día en otro lado, como la casa de un amigo o un familiar.

- *Tú o tus padres pueden no tener ganas de celebrar una festividad, pero quizás no quieran arruinarle el día a los niños más pequeños. Trata de encontrar un punto intermedio entre una celebración total y no celebrar para nada.*
- *Las festividades pueden sacar a relucir todo tipo de emociones ocultas. Debes estar preparado para eso. Recuerda que está bien tomarte un recreo de la fiesta o la cena si te sientes superado por tus sentimientos.*
- *Puede ser que tú y tu familia sientan que es demasiado difícil hacer las mismas cosas que suelen hacer en una determinada festividad. Piensen en empezar algunas nuevas tradiciones. Si siempre comes pavo en el Día de Acción de Gracias, este año puedes hacer una olla enorme de espaguetis. Habla del tema con tu familia.*

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA SOBRELLEVAR LAS FESTIVIDADES

Coloca una marca de verificación al lado de lo que quieres hacer este año. Muéstrale la lista a tu familia o haz que hagan una ellos y comparen los resultados.

Tarjetas festivas

- Enviarlas por correo como siempre
- Acortar tu lista
- Incluir una "Carta para las fiestas"
- Decidir saltarte este año

Decoraciones

- Decorar como siempre
- Modificar las decoraciones
- Pedir ayuda
- Dejar que otros se ocupen
- Hacer cambios, como usar un árbol artificial en vez de uno real
- Tener una decoración especial para tu ser querido
- Elegir no poner decoraciones

Compras

- Comprar como siempre
- Dar efectivo
- Comprar por catálogo o por Internet
- Pedir ayuda
- Comprar con anticipación
- Hacer tus propios regalos

- Regalar cosas de pastelería
- Comprar con un amigo
- Pedir ayuda para envolver los regalos
- No intercambiar regalos ahora, sino más adelante
- Hacer una lista de regalos a comprar antes de salir

Música festiva

- Disfrutarla como siempre
- Evitar prender la radio
- Comprar por anticipado, antes de que las tiendas pasen música festiva
- Escucharla, llorar mucho y permitirse estar triste

Tradiciones

- Mantener las antiguas tradiciones
- Asistir a fiestas por las festividades
- No asistir a fiestas
- Ir a un lugar totalmente nuevo
- Cocinar las comidas festivas habituales
- Comprar las comidas festivas habituales
- Hornear, pero modificar lo que sueles hacer
- Asistir a un servicio religioso
- No asistir a un servicio religioso

- Asistir a un lugar de culto totalmente diferente
- Pasar tiempo solo tranquilo
- Visitar el cementerio
- Abrir regalos en el día habitual
- Abrir regalos en otro momento

Cena festiva

- Preparar como siempre
- Salir a cenar
- Invitar a amigos
- Comer solo
- Cambiar el horario de la cena
- Cambiar la rutina de la cena, por ejemplo, este año hacer una cena tipo buffet
- Cambiar la ubicación de la cena, comer en otra habitación
- Pedir ayuda

Después de las festividades y Día de Año Nuevo

- Pasarlo como siempre
- Salir de la ciudad
- Evitar las fiestas de Fin de Año
- Asistir a una fiesta de Fin de Año
- Organizar una fiesta de Fin de Año
- Pasar tiempo solo con algunos amigos
- Escribir tus deseos para el nuevo año en un diario

- Ir a ver una película
- Irte temprano a la cama

Otras ideas

Usado con permiso de
The American Hospice Foundation
2120 L Street, NW, Suite 200
Washington, DC 20037
www.americanhospice.org
202-223-0204 Teléfono • 202-223-0208 Fax
© 2005 American Hospice Foundation.
Todos los derechos reservados.

FESTIVIDADES Y ANIVERSARIOS



Amy

"Vuelves a experimentar los mismos sentimientos—los que tuviste cuando desapareció tu hermano".



Robin

"Los aniversarios del secuestro siguen siendo difíciles. Todos experimentamos niveles elevados de estrés cuando llega fines de julio".



Trevor

"Siento que tenemos la obligación de reconocer ese día".

ANIVERSARIOS

Esperamos que tu hermano o hermana regrese sano y salvo a casa rápidamente. Sin embargo, en el caso de algunas familias, puede llevar un período más largo—hasta años. Al igual que las festividades, los aniversarios pueden aparecer de repente. En el aniversario del secuestro de tu hermano, quizás revivas los sentimientos que tuviste cuando se lo llevaron. Es natural experimentar emociones muy fuertes a medida que se acerca el aniversario. Quizás sueñes con tu hermano o tengas problemas para dormir. Es posible que tú y tus padres tengan problemas para mantener sus emociones bajo control.

Como los aniversarios pueden ser momentos difíciles y emotivos, habla con tu familia sobre lo que quieres hacer en ese día particular. Puede ser que tú y tu familia quieran estar solo con la familia cercana o tener cerca a más amigos y familiares. Puede ser que quieran hacer algún tipo de ceremonia para honrar a tu hermano desaparecido.

Estas son algunas maneras de manejar los aniversarios:

- Debes estar listo para que el día sea un día emotivo para ti y tu familia. Date permiso para sentir todo lo que sientas y permítete llorar si lo necesitas.

- Los aniversarios pueden ser difíciles, así que haz lo que necesites para cuidarte. Quizás necesites estar solo o con amigos y no hablar de tu hermano desaparecido.
- Quizás quieras honrar a tu hermano o hermana manteniendo viva su memoria. Puede ser algo positivo celebrar los recuerdos. Cuenta anécdotas graciosas sobre tu hermano o hermana con familiares y amigos. Saca viejas fotos familiares.
- Alienta a los invitados a escribir mensajes en globos de helio **biodegradables**; luego lleva los globos al exterior y deja que los invitados lean lo que escribieron. Pueden cantar o recitar un poema y después soltar los globos.
- Enciende una vela especial o recita una plegaria.
- Escribe una carta a tu hermano o hermana. Dile todas las cosas que desearías haberle podido decir antes.

FESTIVIDADES Y ANIVERSARIOS

- Si necesitas estar solo, elige un lugar seguro al que ir en tu casa. Asegúrate de avisarles a tus padres dónde estás. Permítete recordar a tu hermano o hermana. Quizás te ayude a sentirte más cerca suyo.
- No tengas miedo de pedirle a tus padres o hermanos lo que necesitas en ese momento—un hombro para llorar, un abrazo, que alguien te tenga la mano.
- Pasa tiempo con la mascota de la familia. A veces los animales pueden ser una gran fuente de consuelo.



Espacio para tus pensamientos.



CUANDO TU HERMANO O HERMANA VUELVE A CASA



Marcus

"Encontrar a la víctima no es el

final de la historia, la recuperación recién comienza. Las relaciones pueden cambiar; ten en cuenta que las cosas pueden ser distintas que antes. Eso es normal".



Ericka

"Cuando un hermano regresa, no termina la

historia. Lo más probable es que actúe de manera diferente. Ten consideración hacia sus deseos y necesidades".



Robin

"No esperes que tu hermano o

hermana hable de todo lo que pasó. Sé paciente. Hablará del tema cuando esté listo".

Nuestra mayor esperanza es que tu hermano o hermana vuelva a casa intacto. Eso es lo que todos esperábamos. Pero cuando lees nuestros mensajes de esperanza al final de la guía, verás que ese no fue el resultado para todos nosotros. A veces un hermano desaparece por mucho tiempo, a veces no vuelve a casa y a veces no vuelve a casa vivo. La parte más difícil de escribir esta guía fue enfrentar la realidad de que el resultado puede no ser lo que esperabas o soñabas. No te lo decimos para asustarte. Te lo decimos para ser realistas y para que sepas que pasamos por todas las situaciones posibles que te puedas imaginar. Sabemos lo difícil que es. Sabemos cuán doloroso puede ser. Tómatelo día a día. Avanza paso a paso. Cuídate. Usa esta guía para ayudarte a pasar cada hora y cada día. Lo superarás sin importar lo difícil que parezca en este momento.

Como dijimos antes, esperamos de todo corazón que tengas un hermoso reencuentro con tu hermano o hermana. Este será un momento de alegría y celebración para ti y tu familia. Y aunque todos compartirán la alegría, hay algunas cosas que quizás quieras tener en cuenta.

Lo más probable es que tengas muchas preguntas sobre lo que le sucedió a tu hermano. Tu hermano o hermana quizás no esté listo o sea capaz de hablar al respecto. Si no quiere comentar lo que sucedió, habla de la vida en general, de las cosas cotidianas que solías comentar antes del secuestro. No intentes sacarle información a la fuerza. Por otro lado, quizás tu hermano o hermana quiera hablar todo el tiempo. Deja que hable a su propio ritmo y según sus propios tiempos.

Es importante recordar que los niños que han sido secuestrados pasaron por una experiencia terrible. Pueden parecer diferentes a lo que eran. Algunos niños que atraviesan este tipo de experiencia pueden parecer

distantes y quieren estar solos. O pueden elegir a alguien en quien confiar—puede ser otro miembro de la familia o un amigo cercano. Si tu hermano parece distante y quiere pasar mucho tiempo solo, no te lo tomes como algo personal. Si le cuenta sus cosas a otra persona, intenta no sentirte dejado de lado o insultado. Dale el tiempo y espacio que necesita para ordenar sus sentimientos.

Intenta prestar atención a lo que tu hermano o hermana necesita de ti. Está bien preguntar si hay algo en especial que puedas hacer para ayudar. Pero no es buena idea tratar de obligar a tu hermano a que te dé información. Al igual que tú necesitaste que los demás respetaran tus sentimientos durante el secuestro, ahora tu hermano o hermana necesita que respetes sus sentimientos.

Quizás tiendas a asfixiar a tu hermana o hermano con afecto o a sentirte sobreprotector. Esto quizás no sea lo que tu hermano necesita en este momento o incluso en el futuro.

Sé paciente—y dile a tu hermano que estás allí para ayudar de cualquier manera posible. Y recuerda que el proceso de sanación puede llevar tiempo.

CUANDO TU HERMANO O HERMANA VUELVE A CASA

Los medios pueden volver a reunirse alrededor de tu familia. Recuerda algunos puntos de la sección sobre los medios:

- Habla con tus padres y tu hermano sobre lo que es mejor para la familia.
- No tienes que dar entrevistas si no quieres.
- Cuídate y cúidense los unos a los otros. Este puede ser un momento muy vulnerable para todos ustedes.

Lo que es más importante, puedes darte cuenta que el regreso de tu hermano te remueve muchos sentimientos. Pide ayuda si la necesitas. Pídeles a tus padres, a un adulto de confianza o hasta a un agente de confianza de las agencias del orden público, si piensas que tú o tu hermano necesitan ayuda en el proceso.

En este espacio, puedes escribir tus pensamientos.

UN NUEVO TIPO DE NORMALIDAD

Heather

"Pero tuve suerte. Fui bendecida con una hija hermosa que me recordaba todos los días que había algo más grande, que tenía que seguir adelante. Tenía que comer, dormir, levantarme, vestirme y formar parte de la vida".

Robin

"Solo quería que la vida volviera a la normalidad".

Amy

"Después de un tiempo, todos necesitábamos comenzar a regresar a nuestras vidas 'normales'.

Cuando tenía 16 años, llevaba a mi hermano y hermana al entrenamiento de básquetbol y danza. Nuestras vidas eran lo menos normal que me podía imaginar".

"En esta situación, lo normal es no sentirse "normal." —Martha

Desde el momento en que tu hermano o hermana es secuestrado, tu vida—y la de tu familia—cambiará. Nada volverá a ser exactamente igual. Todas las cosas que te parecen parte de la vida cotidiana "normal" pueden parecer distintas ahora.

"Intentaba dejarlo en el pasado. Solo quería volver a ser un niño".
— Trevor

Solo sentarse en la mesa del comedor puede sentirse diferente porque tienes plena conciencia de la silla vacía. Ir a la escuela puede ser diferente porque de repente tus amigos no están seguros de qué decirte—y tú tampoco estás seguro de cómo hablar con ellos. Tu casa puede estar llena de extraños de las agencias del orden público o los medios y ni siquiera puedes echarte en el sofá porque tus padres pueden estar haciendo una entrevista para el noticiero de la noche.

Tu mundo está patas para arriba y puedes sentir que estás en un limbo—incapaz de relajarte y "ser" porque estás a la espera constante de las últimas noticias sobre tu hermano o hermana o simplemente esperando a que vuelva a casa. Cuando un hermano desaparece, ¿cómo es que la vida puede volver a parecer **normal**?

No puede. No completamente. Pero con el tiempo, ya sea de un día para el otro o de mes a mes, tu vida incorporará nuevos ritmos y rutinas. Puedes acostumbrarte más a los cambios que al principio parecían tan extraños, atemorizantes o terribles. Lo que ahora parece normal puede ser diferente a lo que parecía normal antes. Y puede empezar a parecer más familiar. Las cosas pueden empezar a sentirse mejor.

"No volví enseguida a la escuela, pero nunca falté a una clase de danza. Bailar era divertido". — Carmen

Hay cosas que puedes hacer para ayudarte a encontrar una zona de bienestar entre todo el caos. Hacer cosas positivas puede ayudarte a restablecer algo de equilibrio a tu vida y recuperar la sensación de normalidad en el día a día.

Estas son algunas cosas que puedes probar:

- Empieza a practicar algún tipo de actividad física, ya sea correr, nadar, unirse a un equipo deportivo, levantar pesas o bailar.
- Déjate llevar por una actividad mental. Puedes concentrarte en las tareas de la escuela, pero también puedes leer, hacer crucigramas o juegos de sudoku, o empezar a meditar.

UN NUEVO TIPO DE NORMALIDAD

- *Exprésate a través del arte. Dibuja, pinta, trabaja con arcilla, teje, trabaja con cuentas, diseña ropa o alhajas, escucha música, toca un instrumento musical, experimenta con la cocina o la pastelería.*
- *Escribe. Puedes llevar un diario, escribir cuentos, una novela o poesías.*
- *Habla. Lo importante es que encuentres alguien en quien confíes para hablar, ya sea un adulto o un amigo de tu edad. Encuentra alguien que no sea prejuicioso, alguien con quien estés cómodo: un amigo, familiar, consejero, padrino o miembro del clero.*
- *Trabaja como voluntario. Ofrécete como voluntario para una causa que signifique algo para ti, ya sea una organización de niños desaparecidos, un grupo de derechos de los animales o un programa de tutorías.*
- *Cuida de un animal. Las mascotas pueden amarte de manera incondicional, son una gran compañía y te dan alguien a quien abrazar. Si tus padres te dicen que*

este no es el momento correcto de llevar a casa a un animal, averigua si puedes pasear al perro de un vecino o trabaja como voluntario en un refugio de animales.

Aun si la vida no vuelve a parecer igual, es importante vivir la vida que deberías vivir según tu edad. Intenta no alejarte de la vida o poner todo "en pausa" hasta que vuelva tu hermano. Aférrate a los amigos y las cosas que te hacen sentir bien. Recuerda que sin importar lo que sientas, está bien, así que permítete reír, llorar o estar enojado.

Las rutinas pueden darle una estructura muy necesaria a tu vida, así que usa la escuela, los deportes, los clubes deportivos y otras actividades para darle rutina y una sensación de familiaridad y significado a tu vida. Intenta mantenerte positivo, aun si la vida parece muy injusta.

Resulta demasiado fácil enredarse en rutinas y actividades negativas. Hay muchas cosas que debes evitar, cosas que solo prolongarán muchas de las dificultades que enfrentas en este momento o las empeorarán.

A toda costa, evita:

- *Las drogas. Aléjate del tabaco, el alcohol y las drogas legales e ilegales. Son adictivas y dañinas a nivel físico. Y hacen que tus "bajones" sean aún peores.*



UN NUEVO TIPO DE NORMALIDAD

Robin

"A pesar de los horrores y la negatividad asociada a su secuestro, nuestra familia está más cerca que nunca. Aunque no es lo que parecía en el momento, la vida siguió adelante y hasta ahora, la hemos aprovechado al máximo".

Amy

"Con el paso del tiempo, gradualmente intentamos redefinirnos como personas y como familia. Cada uno de nosotros lo ha hecho en diferentes momentos y de diferentes maneras. Es un proceso continuo que ha seguido siendo una lucha diaria".

Heather

"Sigo tratando de vivir como si todo estuviera bien. Estoy bien. Todo va a estar bien".

- Relaciones inadecuadas, que sean controladoras y no ofrezcan apoyo, que te hagan dependiente e incapaz de ayudarte a sanar.
- Alejarte de amigos, familiares y sistemas de apoyo. Está bien necesitar tiempo solo, pero no te aisles por largos períodos.
- Seguir obsesivamente otros casos de secuestro infantil.
- Cerrarte por dentro y no sentir tus sentimientos.
- Esperar que otra persona haga que todo esté bien. Las cosas mejorarán con el tiempo, pero puede llevar un buen tiempo.
- Culparte a ti mismo. Aléjate de frases que comienzan con "Debería haber" o "Podría haber". De ninguna manera eres responsable del secuestro de tu hermano.
- Cuidar a todo el mundo menos a ti.

"Siempre habrá un 'antes' y un 'después' de lo que pasó". – Carmen

LA VIDA SIGUE ADELANTE

Una vez que secuestran a tu hermano o hermana, no hay manera de que las cosas vuelvan a ser exactamente como antes. Gran parte de tu vida cotidiana puede ser difícil, dolorosa y atemorizante. Te preguntas cuál será el desenlace. Tu hermano o hermana, ¿regresará a casa sano y salvo? ¿Alguna vez lo encontrarán? ¿Sabrás cómo termina la historia?

Como los hermanos y hermanas que escribieron este libro, te decimos que la historia todavía no terminó. El tema es que nos sigue afectando lo que les pasó a nuestros hermanos hace años. Seguimos sobrellevando pensamientos y sentimientos que se despertaron en esa época.

Por más difícil de creer que sea, también te decimos que la experiencia de hecho ha tenido algunos efectos positivos en nuestras vidas. Quizás hayamos sido forzados a crecer más rápido, pero también hemos crecido más fuertes. Somos más sensibles y empáticos con los problemas de los demás. Hemos aprendido que es verdad que la vida sigue adelante, que sigue teniendo muchas cosas buenas y satisfactorias, y que podemos y debemos atrevernos a esperar que las cosas mejoren, todavía.

MENSAJES DE ESPERANZA

Cuando escribíamos esta guía, pensamos que podría ayudarte saber que sin importar lo que suceda, tu vida seguirá adelante. Las cosas mejoran. De una u otra manera, podrás avanzar. Estas son nuestras historias.

Un mensaje de Amy, Trevor y Carmen

Cuando nuestro hermano Jacob (11 años) fue secuestrado hace 17 años, Amy tenía 13 años, Trevor 10 y Carmen 8. Ninguno de nosotros tenía recursos para ayudarnos a sobrellevar ese momento horrible.

En algunos sentidos, tuvimos suerte. Teníamos una excelente red de familiares y amigos de la familia que nos rodearon de amor y apoyo. Pero no teníamos manera de saber si lo que sentíamos y experimentábamos era “normal”. Hubiera sido bueno tener esa seguridad.

El secuestro de Jacob afectó a toda nuestra familia y nuestra comunidad. Como sus hermanos, sin embargo, sentimos que experimentamos las cosas a nivel más profundo que quienes nos rodeaban. Como hermanos de Jacob, estábamos en una situación única—una con la que muy pocas personas podían identificarse.

La experiencia de crear esta guía nos permitió conocer a algunas de esas otras personas. Compartimos nuestras experiencias con ellos y nos sorprendimos de que, aunque todos teníamos diferentes situaciones y circunstancias, teníamos más similitudes que diferencias. Fue un alivio—aun después de todo este tiempo— relacionarse con otras personas que habían pasado por experiencias similares.

Eso es lo que esperamos para ti. Esperamos que esta guía ayude a reconfortarte mientras experimentas lo que seguramente sea lo peor que te ha pasado en la vida. Esperamos que al leer sobre nuestras experiencias, confirmes que lo que piensas y sientes está bien. Esperamos que, por más difícil que pueda parecer ahora, te des cuenta de que lo superarás.

Nunca tuvimos la seguridad de poder volver a ser normales. Pero esto es lo que nos pasó a cada uno de nosotros:

Carmen ahora tiene 25 años. Se graduó la de Universidad de Wisconsin en Madison con un diploma en desarrollo humano y estudios familiares. Se casó con un inglés y ahora viven en Minnesota, donde Carmen trabaja como una Trabajadora de Servicios de Vida Independiente. Ella y su esposo, Kristian, acaban de recibir al último miembro de su familia: un cachorro mezcla de labrador negro/pastor alemán que se llama Bean.

Trevor ahora tiene 27 años y ha terminado sus estudios en desarrollo humano y estudios familiares en la Universidad Estatal de Colorado. Sigue viviendo en Colorado y está comprometido con Trish. Trabaja para RE/MAX Professionals, Inc. como agente de bienes raíces.

Amy ahora tiene 31 años. Se graduó de psicóloga de la Universidad de Minnesota. Hizo un posgrado y obtuvo su licencia para ser maestra de educación



Los niños en 1989. Fila de atrás, de izquierda a derecha: Jacob y Amy. Fila de adelante, de izquierda a derecha: Trevor y Carmen.



La familia en 2006. Frente, extremo izquierdo, Carmen; centro, Trevor; extremo derecho, Amy.

MENSAJES DE ESPERANZA



Martha, sus padres y Jimmy en 1995.



Martha y sus padres en su boda en 2007.

especial y ahora está terminando su maestría. Hace cuatro años que enseña a estudiantes de secundaria con discapacidades de desarrollo y cognitivas de moderadas a severas. Amy vive en Minnesota con su esposo, Chris. Tienen dos hijas pequeñas y dos galgos italianos.

Queremos que sepas que es posible llevar una vida normal después de todo lo que pasaste. Hace más de 17 años que nuestro hermano desapareció. Si bien eso puede parecer una eternidad, y definitivamente esperamos que tu experiencia no dure tanto como la nuestra, queremos que sepas que terminamos bien. Queremos que creas que tú también estarás bien.

Estamos contigo.

Un mensaje de Martha

No sé exactamente cómo te sientes, pero, como te pasó a ti, secuestraron a mi hermano. Por más difícil que sea de creer ahora, quiero que sepas que vas a estar bien. Espero que esta guía te ayude a navegar este período tan difícil. Espero que a través de nuestras palabras en esta guía, podamos darte una mano y ayudarte a superar tu dolor. No estás solo.

Yo tenía 16 años cuando mi hermano Jimmy, de 9 años, fue secuestrado. Nuestra familia vivió una montaña rusa imparables de emociones con los medios, las agencias del orden público, familiares, amigos y la comunidad ayudándonos a buscarlo. Después de 3 meses, nos enteramos de que Jimmy había sido secuestrado y asesinado.

En ese momento, no había recursos disponibles para ayudarme en la búsqueda de mi hermano y el período posterior a lo sucedido. Ayudar a escribir esta guía y conectarme con otros hermanos que han pasado por las mismas cosas me ayudó muchísimo. Me sentí normal y como si me hubieran sacado un peso enorme de encima. Me di cuenta de que, aunque nuestras historias son diferentes, compartimos muchos de los mismos miedos y pensamientos.

Quiero que sepas que la manera en que te sientes y lo que piensas no están mal de ninguna manera. Trabajarás tus pensamientos y sentimientos y saldrás bien del otro lado. Yo lo hice.

Ahora tengo 27 años. Tengo títulos de grado en literatura y telecomunicaciones de la Universidad de Florida. Después de graduarme de la universidad, me mudé a Atlanta, Georgia, y me casé en junio de 2007.

Siempre recordaré a mi hermano Jimmy, y una de las maneras que tengo de homenajearlo es no dar por sentado mi vida o a las personas que forman parte de ella. Agradezco mucho cada día que tengo.

Estoy contigo en este momento tan difícil.

MENSAJES DE ESPERANZA

Un mensaje de Heather y John

Si hubiéramos tenido esta guía cuando nuestra hermana fue secuestrada, no estoy seguro de que hubiéramos podido leerla enseguida. Pero, a medida que continuaba el camino y enfrentábamos sucesos que nunca hubiéramos podido imaginar, pienso que hubiera sido reconfortante leer las palabras de otros hermanos que han tenido que sobrellevar una pérdida así. No creemos que haya respuestas, solo palabras que pueden aliviar tus ansiedades, miedos y furia. Hubiéramos usado esta guía para tener mejor idea de cómo manejar algunas situaciones y quizás evitar otras. Cuando nuestra hermana Molly fue secuestrada y asesinada, no podíamos creer que pudieran ocurrir y hubieran ocurrido cosas así. Si hubiéramos tenido una guía como esta, quizás no nos hubiéramos sentido tan solos y raros.

Esperamos que esta guía te ayude a confirmar que los sentimientos que tienes son los que tuvimos todos nosotros en un momento u otro. Quisiéramos que guardes esta guía y la abras cuando el momento parezca correcto. Quizás algunas partes las leas ahora y algunas partes las guardes para más adelante.

Hoy, seguimos preguntándonos qué le pasó a nuestra hermana el 27 de junio de 2000. Han pasado casi 7 años, pero seguimos reuniéndonos con la policía cada 3 meses más o menos. Nuestros ánimos suben y bajan cada vez que recibimos nueva información sobre el asesino de Molly.

Pero la vida espera que sigas adelante, y nosotros lo hemos hecho. John es un constructor exitoso y acaba de terminar las reformas en su primera casa. Está rodeado de amigos que lo apoyan y se han quedado a su lado, alentándolo, distrayéndolo y ayudándolo a recordar que la vida sigue adelante. Como fue deportista en la escuela

y la universidad, John mantiene su régimen deportivo diariamente, y es una parte importante de su vida.

Heather terminó su maestría en educación especial y hace seis años que enseña a estudiantes de quinto y sexto grado. Tiene una hija hermosa e increíble de 7 años y una familia que, si bien sufrió un divorcio, sobrevive junta. Trabaja con sus padres para la Molly Bish Foundation, educando a la comunidad sobre los riesgos del secuestro. Todas las semanas, toda la familia se reúne para cenar en lo que llaman "viernes frágiles"; en los que pasan tiempo juntos a pesar de sus ocupadas agendas.

Tenemos la suerte de ofrecer nuestras palabras, ideas y sentimientos sobre la experiencia más devastadora de nuestra vida con la esperanza de que te envuelvan y te den fuerza.



Heather con sus padres, John y Molly, en 2000.



Mamá, Papá, John, Heather y Mikaela en 2001.

MENSAJES DE ESPERANZA



Los niños en 1988. Fila de atrás, de izquierda a derecha: Robin y Ericka. Fila de adelante, de izquierda a derecha: Tamara y Marcus.



Ericka, Robin, Mamá, Marcus y Tamara en 2003.

Un mensaje de Ericka, Marcus y Robin

Todavía no nos conoces, pero, esperamos que hayas leído algunas de nuestras palabras y te parezcan familiares. Queremos que sepas que no estás solo. Cuando vivimos el secuestro de nuestra hermana, parecía que éramos las únicas personas que nos sentíamos así. Pero al ayudar a crear esta guía, nos dimos cuenta de que no estábamos solos. Otras personas han pasado por situaciones muy similares, y ayuda saberlo.

Sabemos que tu situación puede ser diferente a la nuestra, pero todos tenemos los mismos sentimientos. Lo que sientes es válido e importante; por favor no dejes que nadie te diga lo contrario. Eres un ser único y mereces vivir tu vida porque la vida no se detiene cuando sucede algo terrible, sin importar lo mal que se siente. A pesar de lo que sucedió somos exitosos en las carreras que teníamos antes del secuestro.

Sí, la experiencia nos cambió. Valoramos más a nuestra familia y nuestros amigos porque ya no los damos por sentado. Pero seguimos viviendo e intentando ser la mejor versión de “nosotros” que podemos. Recuerda esto: cuídate, encuentra a alguien con quien hablar. Y recuerda que no estás solo.

Permítenos contarte parte de nuestra historia.

Robin tenía 20 años cuando Tamara fue secuestrada. Asistía a West Point y se graduó en mayo de 2004. Aunque no se desempeñó como oficial en el Ejército por una baja médica honorable después de la graduación, fue aceptada en un programa de posgrado en la Universidad Vanderbilt en julio de 2004 y está en el tercer año del doctorado en ciencias biológicas. Ella y su esposo Alan tienen dos gatos—AJ y Brad. Espera

convertirse en profesora del Departamento de Química-Ciencias Biológicas de West Point.

Marcus tenía 18 años cuando Tamara fue secuestrada. A pesar de las dificultades asociadas al secuestro de su hermana, obtuvo un lugar en la Academia Militar West Point, donde rápidamente se destacó como uno de los mejores cadetes de su promoción. Ganó el primer campeonato nacional en tripulación de la Academia Militar en 2005. Se graduó el 26 de mayo de 2007 con un diploma en economía y será oficial de aviación del Ejército. Estará en la escuela de aviación durante el próximo año y medio antes de llegar a su primera unidad. Planea seguir educándose mientras sirve en el Ejército y lidera a soldados.

Ericka tenía 24 años cuando Tamara fue secuestrada. En ese momento, era teniente primera del Ejército en Seúl, Corea del Sur. Alrededor de 3 semanas después de que Tamara fuera rescatada, Ericka volvió a Corea para terminar su misión allí. Desde ese momento, Ericka fue ascendida a capitana, dirigió una compañía, fue enviada con esa compañía a Irak y la trajo de vuelta y se mudó al Fuerte Gordon en Georgia, donde actualmente instruye a oficiales subalternos sobre liderazgo y radio/telecomunicaciones. Ericka tiene dos gatos—Gusgus y Cinder. Espera obtener su maestría en el futuro.

PALABRAS QUE QUIZÁS NO CONOZCAS

Quizás escuches algunas palabras raras o desconocidas asociadas al secuestro de tu hermano. No temas preguntarle a un adulto de confianza o hermano mayor sobre el significado de estas palabras. Búscalas en el diccionario. Habla con alguien si todavía no las entiendes. Estas son algunas de las palabras de las que quizás no conozcas el significado exacto:

acostumbrado – algo que es familiar, algo a lo que estás habituado.

anormal – inusual o inesperado, algo que no es normal.

autor – la persona que lleva a cabo el secuestro, la persona culpable.

biodegradable – ecológico, reciclable.

capitalizar – beneficiarse de algo o obtener el mayor beneficio de eso.

confidencial – algo secreto o privado.

depresión – el estado de estar triste; las personas que sufren de depresión se pueden sentir tristes, no tener energía y sentir que valen nada.

diario – un registro que llevas para escribir tus pensamientos, sentimientos y lo que te ocurrió ese día.

disfrutar – pasarla bien, divertirse.

eliminar – deshacerse de algo, quitar.

empático – preocuparse, ser compasivo o comprensivo.

enfrentadas – algo que es contradictorio o no concuerda; en desacuerdo con.

enlace designado – alguien elegido por tu familia para que sea el vocero al hablar con los medios.

evidencia – prueba de algo, confirmación de hechos, verificación.

explotado – usado de manera injusta; aprovechado por otros.

agencias del orden público – las personas que se aseguran de que se siga la ley; por ejemplo: la policía, los detectives, los alguaciles y el FBI.

hermano – en esta guía usamos la palabra “hermano” para referirnos a ambos sexos, pero a veces aclaramos que pueden ser hermanos o hermanas.

inadecuado – no adecuado o que no corresponde; una acción incorrecta.

intervenir (el teléfono) – una manera de escuchar o grabar una conversación telefónica.

invasivo – tendencia a entrometerse, como invadir la privacidad.

medios – una forma de comunicación, información o entretenimiento; por ejemplo: periódico, radio, televisión.

normal (o normalidad) – habitual o usual.

obsesivamente – estar demasiado preocupado, algo en lo que no puedes dejar de pensar o que no puedes evitar hacer.

polígrafo – un instrumento de detección de mentiras; lo usan las agencias del orden público para ver si alguien está diciendo la verdad.

raptar – robar o llevarse por la fuerza.

secuestro – llevarse a una persona por la fuerza; raptar; atraer con engaños para llevarse a una persona.

sospechoso – una persona que la policía cree que podría haber cometido el delito.

vulnerable – expuesto o abierto a ser herido fácilmente; se puede ser vulnerable a nivel físico o emocional.

Nombres, direcciones y números de teléfono a guardar.

¿A quién recurre cuando necesitas que alguien te escuche? En el pasado, quizás hayas recurrido a tus padres o hermanos y hermanas en busca de apoyo. Pero es posible que ellos no puedan ayudarte ahora porque—al igual que tú—están intentando sobrellevar la pérdida de tu hermano. No es que te ignoren o que no les importes. Lo que pasa es que están sobrellevando la situación lo mejor que pueden y quizás no tengan la energía necesaria para ser buenos escuchando en este momento.

Si es así, hay otras personas a las que puedes recurrir en busca de ayuda y apoyo. Las personas que pueden ayudarte más son las que escuchan sin dar consejos, las que realmente quieren escuchar por lo que estás pasando y que no hacen juicios de valor sobre ti o tu familia. Quizás no sepan exactamente por lo que estás pasando—¿cómo podrían?—pero se preocupan lo suficiente para escuchar tus pensamientos y sentimientos. Y tú confías en ellos.

Tus padres son las primeras personas a las que recurrir, pero si no pueden escucharte, es buena idea hablar con:

- Amigos cercanos.
- Alguien que enfrenta circunstancias similares.
- Un adulto de confianza: una niñera de toda la vida o amigo de la familia.
- Un miembro del clero.
- Un familiar cercano.
- Un consejero escolar, maestro o entrenador en quien confíes.

Los siguientes recursos brindan información y apoyo a familias con niños desaparecidos. La mayoría de estos recursos apuntan a los padres como su audiencia inicial. Quizás quieras mostrarle esta lista a tus padres u otros adultos involucrados.

- El Departamento de Justicia de los EE.UU. maneja el programa de Alerta AMBER, un sistema de advertencia temprana para ayudar a encontrar a niños secuestrados. Para acceder al portal de Alerta AMBER, visitar www.amberalert.gov.
- El Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados [The National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC)] fue fundado en 1984 para ayudar a prevenir el secuestro y la explotación sexual de los menores; encontrar a niños desaparecidos; y asistir a víctimas del secuestro y la explotación sexual de menores, sus familias y los profesionales que las ayudan. Para acceder a sus recursos, llamar al NCMEC al 800-THE-LOST (800-843-5678) o visitar su sitio web www.missingkids.com.
- Todos los estados, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y Canadá poseen un Centro de Información de Niños Desaparecidos que brinda apoyo y asistencia a familias de niños desaparecidos. Se puede encontrar una lista del centro de información de cada estado en

DÓNDE ENCONTRAR MÁS AYUDA

el sitio web del NCMEC en **www.missingkids.org**. En el lado izquierdo de la página, hacer clic en la pestaña de “resources for” “parents and guardians” [recursos para padres y tutores].

- La Asociación de Organizaciones de Niños Desaparecidos o Explotados es una organización con membresía de agencias locales sin fines de lucro de los EE.UU. y Canadá que ofrece servicios a familias con niños desaparecidos. Esto incluye ayuda en la creación y distribución de carteles y volantes, defensa, ayuda a las agencias del orden público locales y recomendación de recursos. Visitar su sitio web en **www.amecoinc.org** o llamar al 877-263-2620.
- Team H.O.P.E. (Help Offering Parents Empowerment) [Ayuda a través del empoderamiento de padres] es un programa de mentores y apoyo para padres destinado familias con niños desaparecidos. Conformado por padres voluntarios, Team H.O.P.E. ofrece servicios de mentoría, apoyo psicológico y apoyo emocional para padres y otros miembros de la familia. Para comunicarse con voluntarios, llamar al 866-305-HOPE (4673).
- Take Root ofrece apoyo y asistencia para niños secuestrados por un familiar. Para comunicarse con Take Root se puede llamar al 800-ROOT-ORG o visitar su sitio web en **www.takeroot.org**.
- El Servicio Nacional de Referencias de Justicia Criminal [National Criminal Justice Reference Service (NCJRS)] es un recurso con fondos federales que ofrece información al público y a profesionales de justicia juvenil. El NCJRS es patrocinado por una asociación de agencias federales del Departamento de Justicia de los EE.UU. y la Oficina Ejecutiva del Presidente. Posee una de las bibliotecas y base de datos de justicia criminal y juvenil más grandes del mundo. Para acceder a información del NCJRS o pedir o descargar copias de esta guía, visitar su sitio web en **www.ncjrs.org**.

Nombres, direcciones y números de teléfono a guardar.

Un mensaje para los padres o hermanos mayores

Una de nuestras mayores convicciones como hermanos y hermanas que ayudamos a armar esta guía era que tenía que darles a todos los menores, sin importar su edad, el apoyo que necesitan en este momento tan difícil. Creamos esta sección de la guía para que los niños tengan una manera de expresarse activamente. Estas actividades pueden ser usadas por niños que son demasiado jóvenes para leer o comprender nuestras palabras, niños que eligen no leer la guía en este momento o niños que quieren participar en un tipo distinto de actividad.

Cuando se secuestra a un hermano o hermana, los niños más pequeños enfrentan el mismo tipo de sentimientos y preocupaciones mezclados que los niños más grandes, aun si no los pueden expresar en palabras. El tener algunas actividades relacionadas con la experiencia puede ayudar a los niños más pequeños a lidiar con sus sentimientos. Esta sección de actividades se divide en tres partes – una para niños muy pequeños, una para niños que están aprendiendo a leer y escribir, y una para niños más grandes y adolescentes.

Para asegurarnos de que las actividades sean adecuadas para niños que lidian con el dolor y la sensación de pérdida, la American Hospice Foundation amablemente nos permitió usar muchos de sus materiales y actividades. Se brindan instrucciones en las actividades para niños más pequeños. Se pueden arrancar las hojas de actividades de la guía y abrochar entre sí para que los niños más pequeños puedan sentirse dueños de un “libro” propio. Los tres niveles les permiten a los niños y los padres elegir actividades que sean adecuadas para su edad. Las respuestas de los juegos se encuentran en la última página de esta sección.

Recuerden que hemos seleccionado actividades que nos hubieran resultado útiles a nosotros y a nuestros hermanos más pequeños en el momento en que secuestraron a nuestro hermano o hermana. Por último, los padres deben decidir qué sería lo más útil y adecuado para sus hijos. Es evidente que estas sugerencias y actividades no pueden reemplazar a la ayuda profesional que los niños pueden necesitar en un momento como este.

Estas actividades incluyen material adaptado de diversas publicaciones y se usan con el permiso de la American Hospice Foundation.

Todos los derechos reservados. Información adicional disponible en el sitio web de la American Hospice Foundation en www.americanhospice.org.

Dashed lines indicate page trim for activity pages.



Colorea este cartel para la perilla de la puerta, córtalo y cuélgalo en
Tu Espacio Personal.

Nivel I



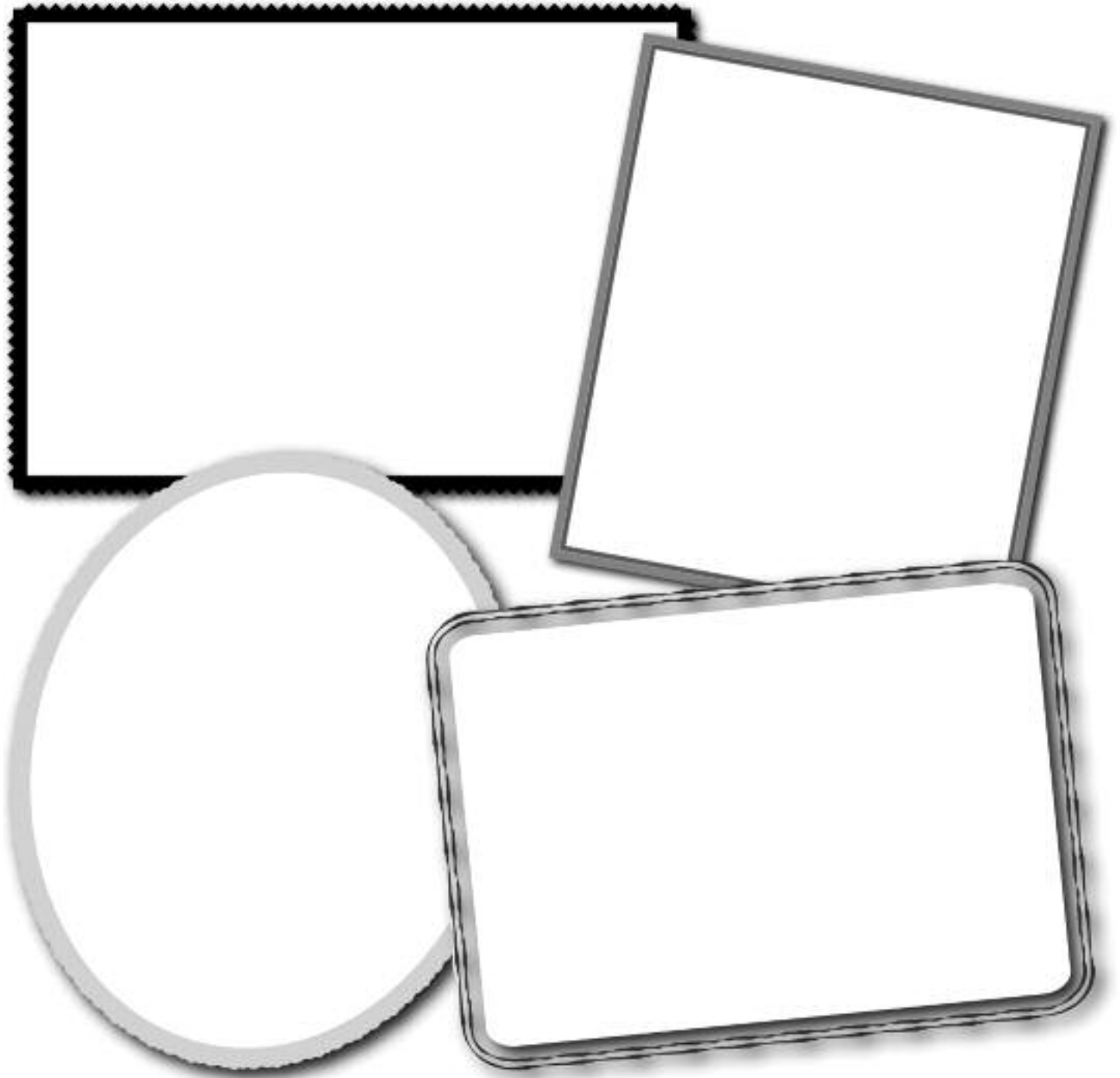
**Crea un collage que te haga recordar a tu hermano o hermana.
Intenta usar fotografías y palabras de revistas.**

Nivel I



Nivel I

Encuentra y pega algunas fotos tuyas con tu hermano o hermana.



Escribe una carta a tu hermano o hermana.
Puedes pedirle a alguien que la escriba por ti.

Nivel I



Nivel I

¿Qué es lo que más te preocupa o asusta?





Cómo me siento.

Dibuja un círculo alrededor de las ilustraciones o haz tus propios dibujos.

Nivel I



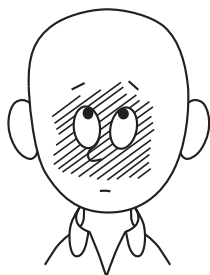
horrorizado



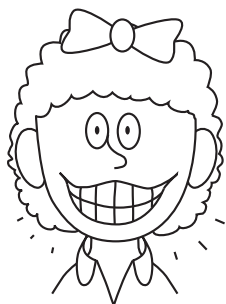
enojado



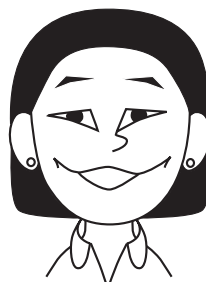
aburrido



avergonzado



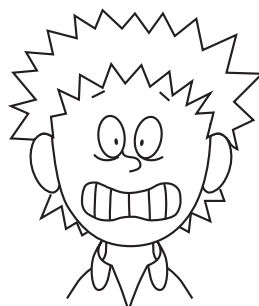
excitado



feliz



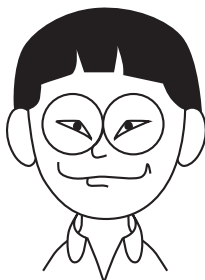
lastimado



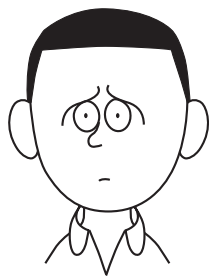
asustado



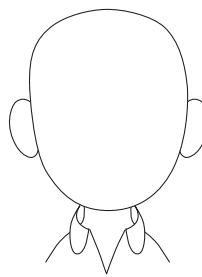
triste



responsable

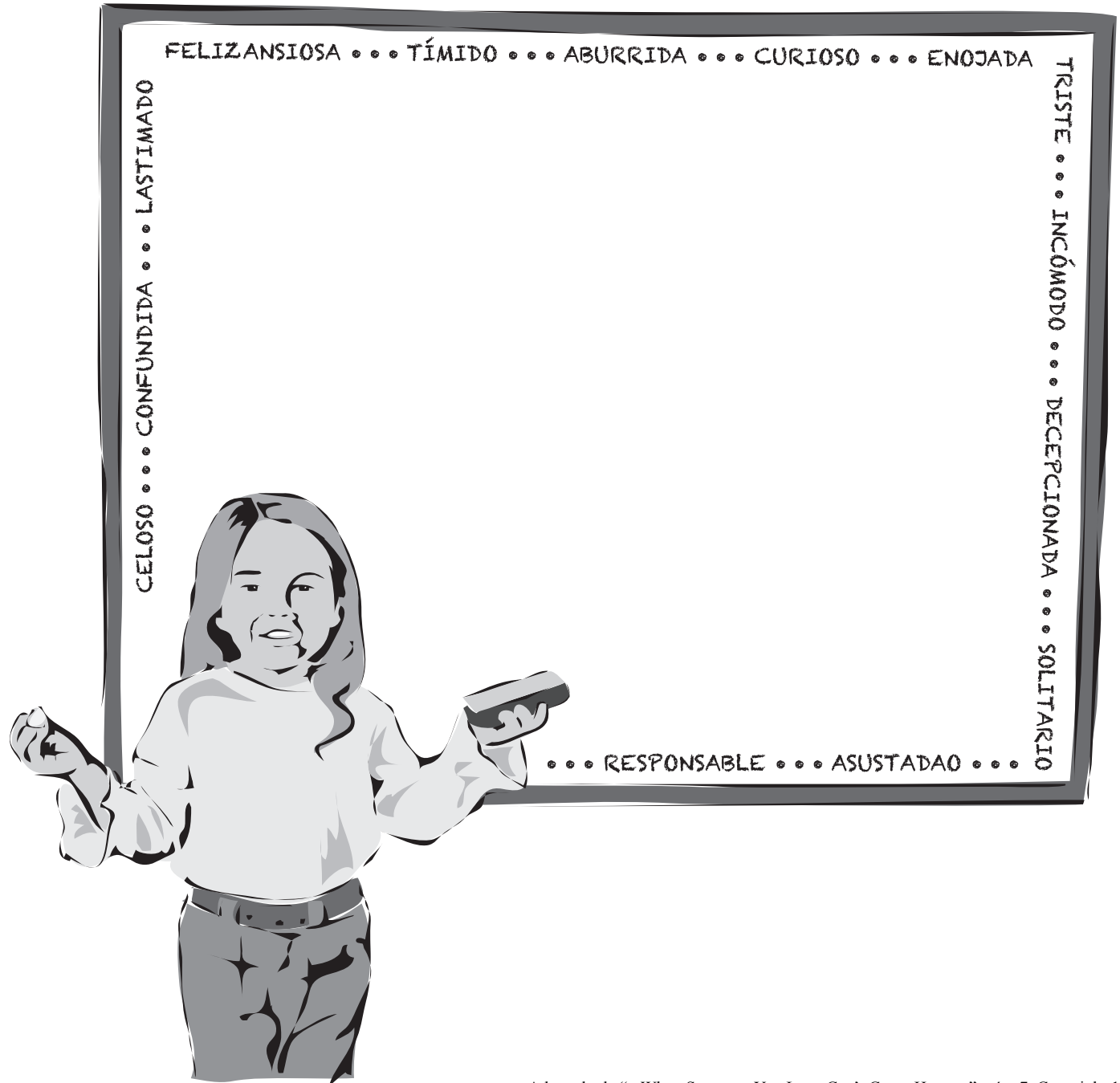


preocupado



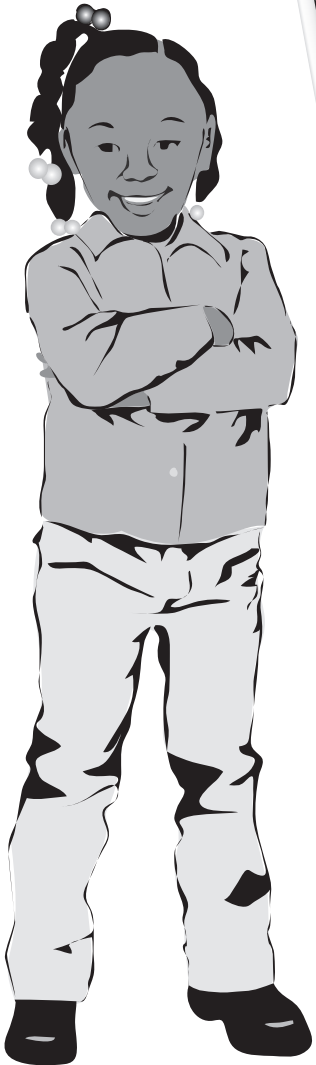
Nivel I

Haz un dibujo para representar cómo te sientes.



**Hay algunas cosas que te quiero decir.
Esta es una carta para mi hermano o hermana.**

Nivel II

A large sheet of white paper with horizontal lines, tilted at an angle. It is intended for writing a letter to a sibling.

Estas son algunas preguntas que me gustaría a hacer.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Lo que más me preocupa es:



Lo que más me ayuda es:

Cosas para hacer en vez de sufrir.

Romper periódicos o revistas viejos y tirarlos por todos lados.

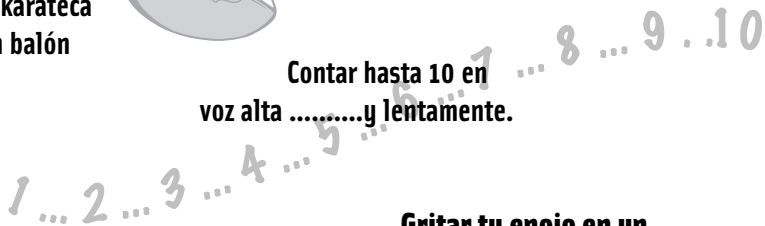
Patear almohadas apiladas contra la pared.

Caminar dando pisotones o rápido hasta que te sientas mejor.

Gritar como karateca y golpear un balón de espuma.



Contar hasta 10 en voz altay lentamente.



Hacer una lista de todo lo que te enoja y organizarla de acuerdo a lo enojado que te ponen esas cosas, comenzando por las que más te enojan.

Trabajar un pedazo de arcilla hasta que se ablande y te sientas mejor.



Hacer una cara de "RUDO" frente al espejo.

Hacer bolas del papel roto y tirarlas al bote de basura para ver cuántas puedes "encestar".

Hacer un dibujo de la cosa o la persona que te enoja y pisotearlo.



Golpear con los puños un puff, un colchón o una funda de almohada llena de ropa vieja o papel.

Hacer rebotar un balón de espuma contra la pared.

Escribir una letra de enojo y romperla en pedacitos.

Encontrar a alguien con quien hablar.

Hacer explotar las "burbujas" del plástico de embalar.

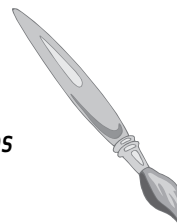
Inflar una bolsa de papel y hacerla explotar.

Darte un baño. (Puede ser un baño de papeles).

Sacar maleza enérgicamente.

Hacer un baile enojado.

Tomar un balde de agua y un cepillo grande y "pintar" los árboles.



Esto es lo que más me asusta:

(Puedes elegir escribir o dibujar).

A veces me enojo, y esto es lo que más me enoja:

(Puedes elegir escribir o dibujar).

Mis favoritos son:

Color _____

Ropa _____

Comida _____

Persona o familiar _____

Juego _____

Animal _____

Programa de tele _____

Vacaciones _____

Maestro _____

Libro _____

Festividad _____

Momento del día _____

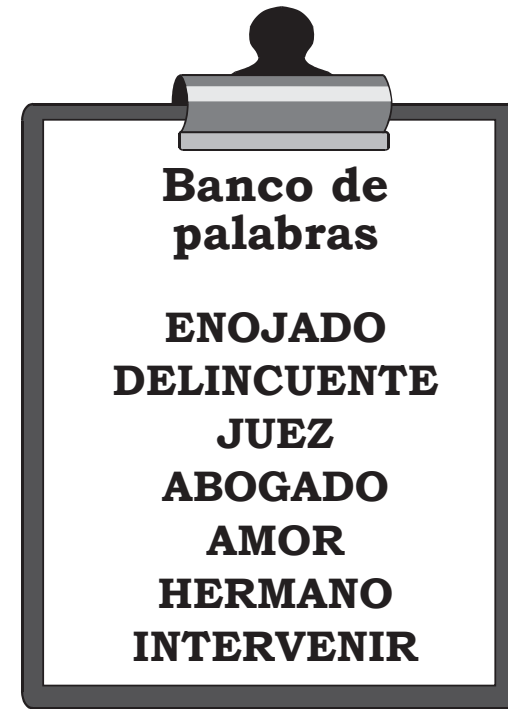
Grupo musical _____

Lo que más me gusta de mi vida _____



Sopa de letras 1

N O K T N N M K K H E
X D W R K J U E Z T K
D A N T C K M M N T T
F J Z C A M J E M H A
T O C X T B U P E L M
Y N P W J C O R R K O
R E Y R N T M G T B R
Q J R I R A R P A T J
T Z L K N Q V K D D M
Y E W O K R R C T M O
D R I N E V R E T N I

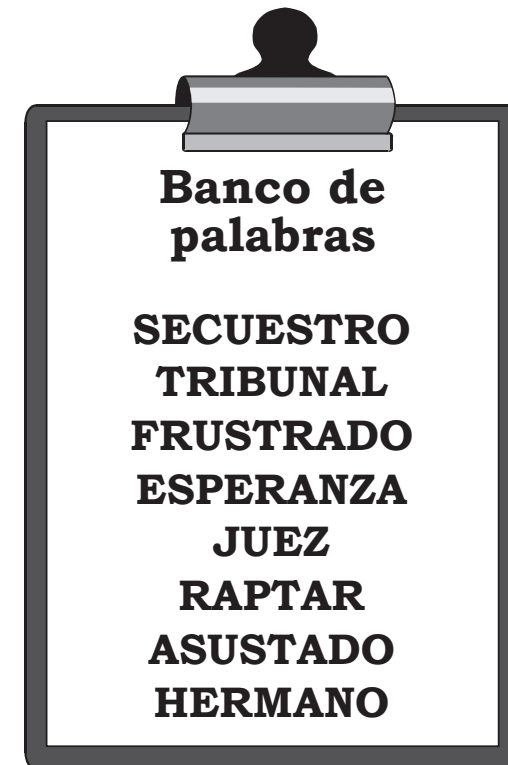


Banco de palabras

**ENOJADO
DELINCUENTE
JUEZ
ABOGADO
AMOR
HERMANO
INTERVENIR**

Sopa de letras 2

A O D A R T S U R F
Z T O P X M D Q L A
N T R I B U N A L S
A T T A D B Z M T U
R Q S L P E X D W S
E D E K U T R D F T
P R U J P K A H R A
S K C B F L C R X D
E H E R M A N O R O
L X S R V D N N T L

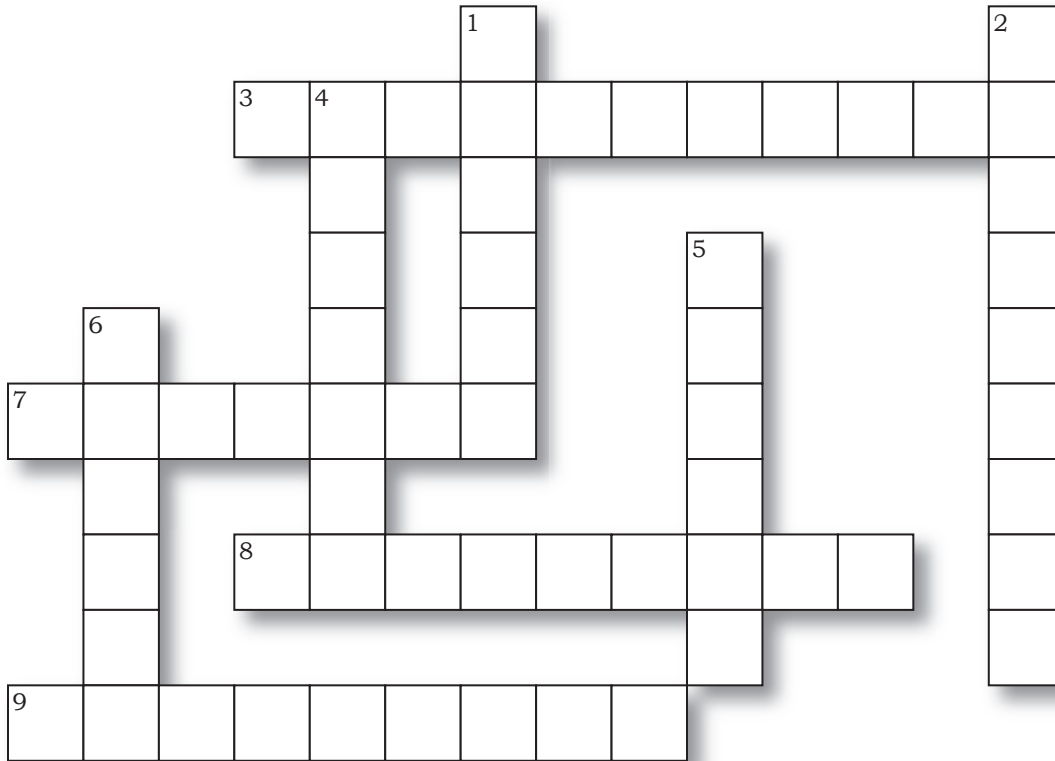


Banco de palabras

**SECUESTRO
TRIBUNAL
FRUSTRADO
ESPERANZA
JUEZ
RAPTAR
ASUSTADO
HERMANO**

Crucigrama 1

Nivel II



Horizontal

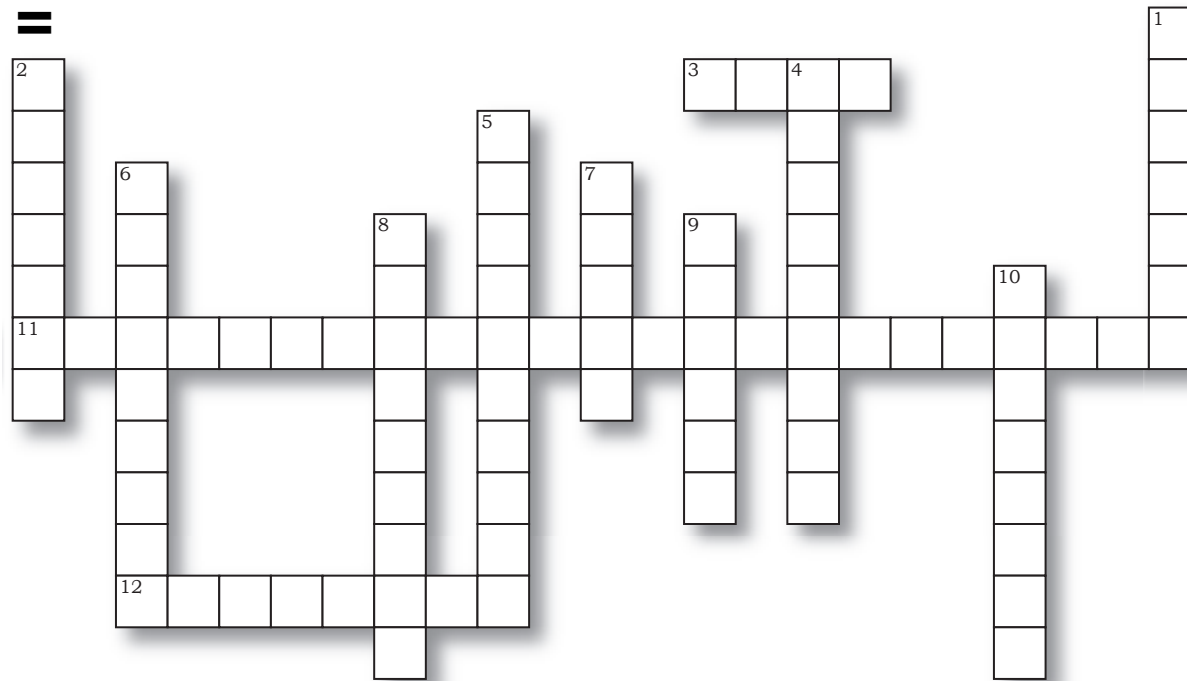
3. un delincuente; alguien que quiebra la ley; villano
7. hijo de tu papá y tu mamá
8. usado por las agencias del orden público para ver si alguien dice la verdad
9. tener fe

Vertical

1. un registro que llevas para escribir tus pensamientos, sentimientos y lo que te ocurrió ese día
2. llevarse a una persona por la fuerza; raptar; atraer con engaños para llevarse a una persona
4. sentirse enojado
5. robar o llevarse por la fuerza
6. una forma de comunicación, información o entretenimiento; por ejemplo: periódico, radio, TV

Nivel II

Crucigrama 2



Horizontal

1. un funcionario público en un tribunal
11. las personas que se aseguran de que se siga la ley; por ejemplo, la policía
12. tener miedo, estar asustado

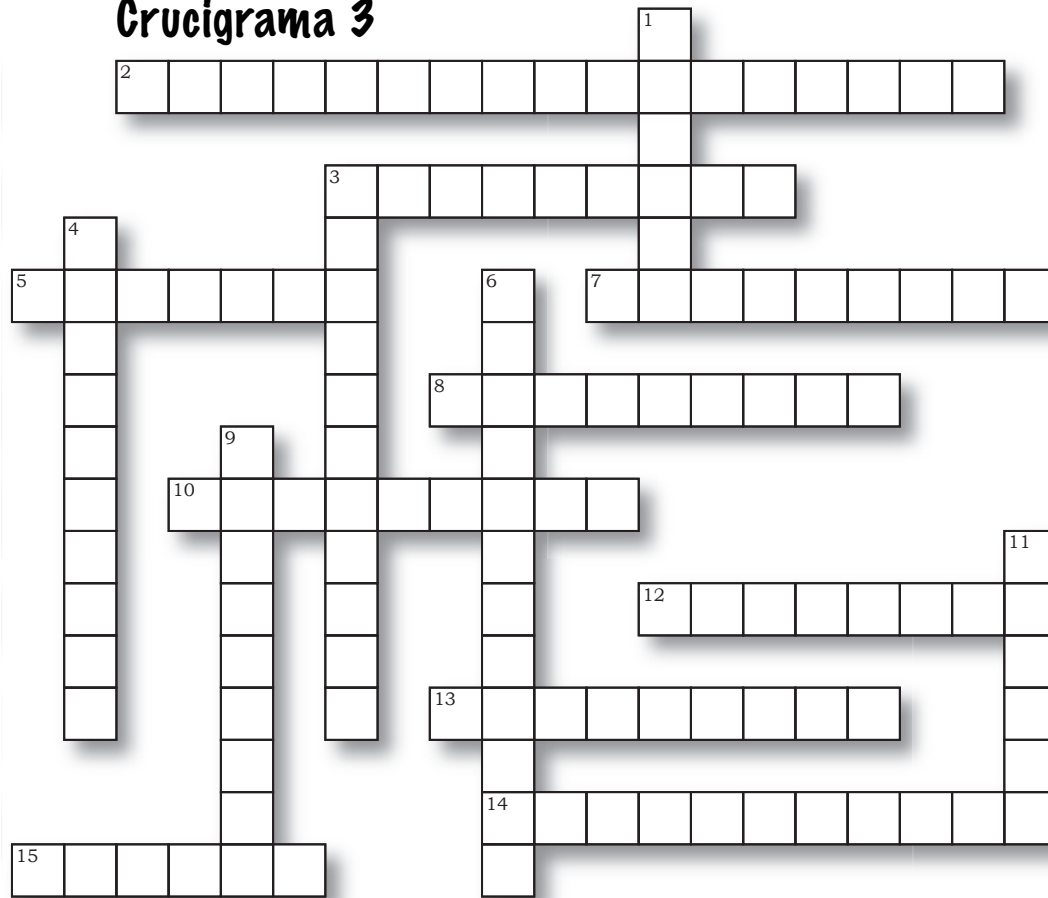
Vertical

1. hijo de tu papá y tu mamá
2. algo que no es normal
4. prueba de algo
5. una persona que la policía cree que podría haber cometido el delito
6. tener fe
7. la persona que lleva a cabo el secuestro; la persona culpable
8. pasarla bien, divertirse
9. una forma de comunicación; por ejemplo: periódico, radio, TV
10. deshacerse de algo; quitar

Banco de palabras

agencias del orden público
eliminar
disfrutar
sospechoso
asustado
hermano
autor
medios
juez
esperanza
evidencia
anormal

Crucigrama 3



Horizontal

2. una manera de escuchar o grabar una conversación telefónica
3. el estado de estar triste; las personas que sufren esto se pueden sentir tristes, no tener energía y sentir que no valen nada
5. inusual o inesperado; algo que no es normal
7. tener fe; una sensación de optimismo
8. un instrumento de detección de mentiras; es usado por las agencias del orden público para ver si alguien está diciendo la verdad
10. llevarse a una persona por la fuerza; raptar; atraer con engaños para llevarse a una persona
12. deshacerse de algo; quitar
13. una sensación de no poder lograr lo que te propusiste; quedarse sin respuesta y quizás sentirse exasperado
14. un delincuente; alguien que quiebra la ley; villano; autor
15. común o usual

Vertical

1. una forma de comunicación, información o entretenimiento; por ejemplo: periódico, radio, TV
3. alguien que comete un delito; un criminal
4. Algo que es contradictorio o no concuerda; en desacuerdo con
6. algo que es familiar; algo a lo que estás acostumbrado
9. un sueño que te asusta mucho
11. infeliz; triste; a veces puedes llorar cuando sientes esto

Banco de palabras

escucha telefónica
polígrafo
triste
delincuente
medios
pesadilla
normal
frustrado
esperanza
eliminar
delincuente
depresión
enfrentado
secuestro
anormal
acostumbrado

Sopa de letras 3

A C O N F I D E N C I A L S H X G
F S N L G Z T N O Q M N E O I N N
Q X U T R Y N F L M Z O L S N J E
G L J S C J A M B V M R I P A F T
K H B D T R I S T E H T M E P Z N
H L C D G A D N G F E S I C R X E
R L R Í E C D O G X R E N H O C U
M Y L T R L D O P K F U A O P Q C
T O M K T A I L Y B H C R S I N N
P J Q L J M O N J J J E L O A L I
F N L O T T R M C W Q S T V D M L
P T N A A X W T N U R G L F O Y E
T E K D M A Z N A R E P S E Q M D
L K O W Y R W D P B T N V L T T L
X D N K M P O G N J Y Y T H M W P
K B F N R M G N W N X M T E T T T
A C I N O F E L E T A H C U C S E



Banco de palabras

SECUESTRO
ENOJADO
CONFIDENCIAL
DELINCUENTE
ELIMINAR
EXPLOTADO
ESPERANZA
INAPROPIADO
NORMAL
DELINCUENTE
POLÍGRAFO
TRISTE
ASUSTADO
SOSPECHOSO
ESCUCHA TELEFÓNICA

Sopa de letras 4

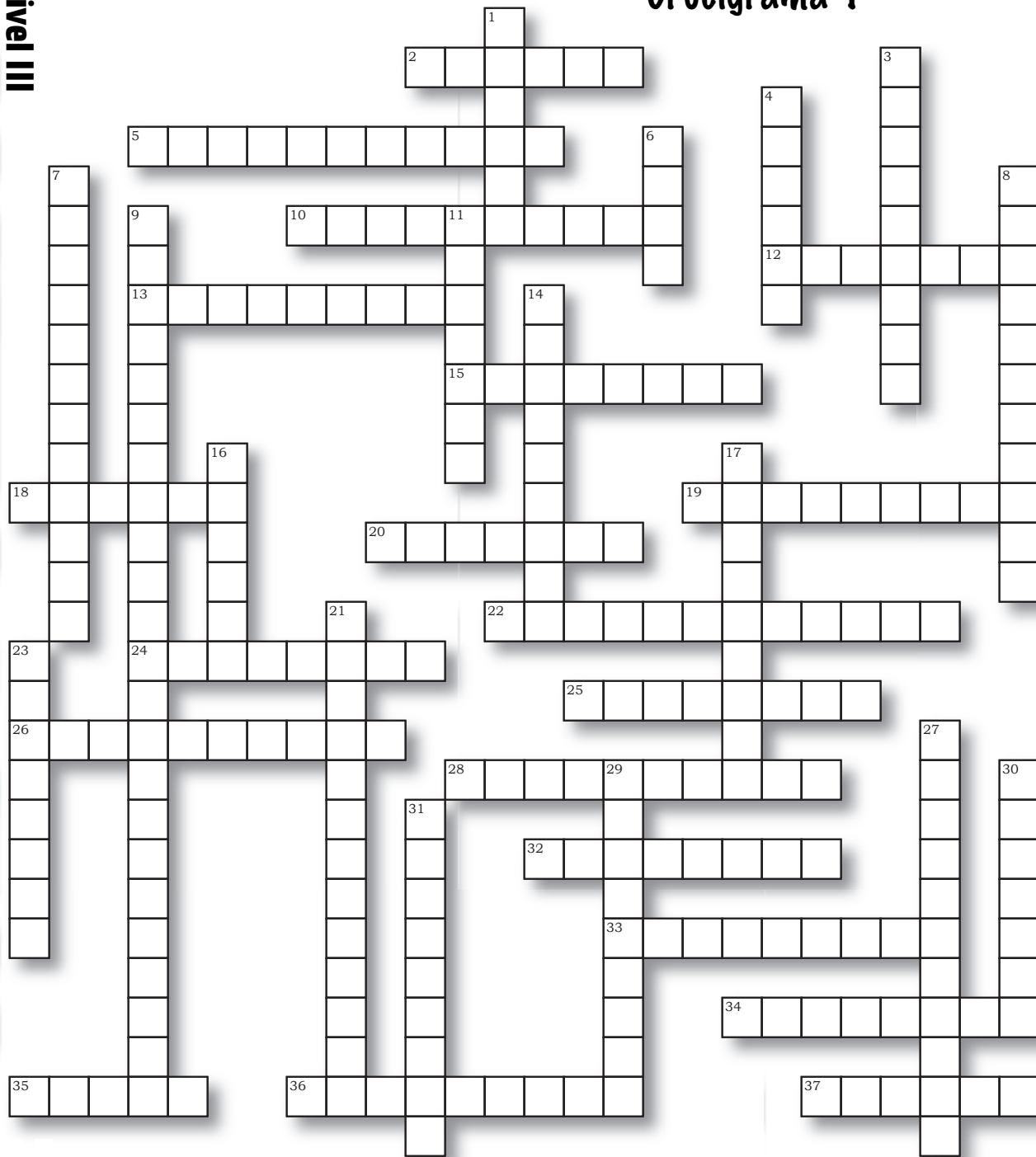
Nivel III

O C I L B U P N E D R O L E D S A I C N E G A
Z B R O N P T R W F V Q A Z N A R E P S E K O
L C L B V R Z N C N X C C Q H G Q Q Y L K N R
T L D B L I T E B Z E M P A T I C O T N A A V
D Z G K N D S Y V I W W N N G G D W K M N L M
Y K X N N L Q A G I O L Z Y H A R Q R I M L L
K Y T O O M M Z V V D D K N J J K E M Z J L C
V E Y I R T L E J N Y E E O Q L H I N K W M A
Q X T S M T R U V R I H N G V L L D L R J B P
M P L E A X C J V K Z E W C R E K M R N K R I
J L M R L T E N L A C E R J I A L D N T X T T
W O P P Y H R R L N D F F P C A D J K K C P A
Q T O E D K O N E H N T P O W X J A W K J L L
X A R D E N G F Y T Q P N L K K K W B L Y T I
K D T Z T T F H A F N F A B O G A D O L D F Z
G O S K S M P M R R I E R N D P Q M H N E M A
K N E W I V E U K D G A U L M M Y M J G B A R
J M U D R J S D E B T I J C L B L B P H U Z G
C H C V T T Q N I P B M L A N U B I R T T R X
N M E W R T C T A O J R M O B I K C O T D L V
T J S A D I K R Y K S L D R P B L R Q M C L K
B H D N A H T P L Q R X K N R Q T E T X B R L
P O X L V J M D J B L L X B N H L X D T K C L

Banco de palabras

SECUESTRO
ENOJADO
ABOGADO
BIODEGRADABLE
CAPITALIZAR
CONFIDENCIAL
TRIBUNAL
DELINCUENTE
DEPRESIÓN
ELIMINAR
EMPÁTICO
EVIDENCIA
EXPLOTADO
FRUSTRADO
ESPERANZA
INVASIVO
JUEZ
RAPTAR
AGENCIAS DEL ORDEN PÚBLICO
ENLACE
MEDIOS
NORMAL
AUTOR
POLÍGRAFO
TRISTE
HERMANO

Crucigrama 4



Banco de palabras

secuestro
 anormal
 acostumbrado
 enojado
 biodegradable
 capitalizar
 confidencial
 tribunal
 delincuente
 depresión
 eliminar
 empático
 evidencia
 explotado
 frustrado
 esperanza
 inadecuado
 invasivo
 diario
 juez
 raptar
 agencias del orden público
 abogado
 enlace
 medios
 pesadilla
 normal
 obsesivo
 delincuente
 autor
 polígrafo
 triste
 asustado
 hermano
 sospechoso
 disfrutar
 vulnerable

Ver las pistas y el Banco de Palabras en la próxima página

Horizontal

2. un registro que llevas para escribir tus pensamientos, sentimientos y lo que te ocurrió ese día
5. un delincuente; alguien que quiebra la ley; villano; autor
10. expuesto o abierto a ser lastimado fácilmente, a nivel físico o emocional
12. inusual o inesperado; algo que no es normal
13. usado de manera injusta; aprovechado
15. tener miedo, estar asustado
18. infeliz; triste; a veces puedes llorar cuando sientes esto
19. el estado de estar triste; las personas que sufren esto se pueden sentir tristes, no tener energía y sentir que no valen nada
20. hijo de tu papá y tu mamá
22. algo secreto o privado
24. estar demasiado preocupado; algo en lo que no puedes dejar de pensar o que no puedes evitar hacer
25. preocuparse, ser compasivo o comprensivo
26. no adecuado o que no corresponde; una acción incorrecta
28. una persona que la policía cree que podría haber cometido el delito
32. un lugar en el que un juez o jurado decide si las personas siguen las leyes
33. tener fe, sensación de optimismo
34. con tendencia a entrometerse, como invadir la privacidad
35. la persona que lleva a cabo el secuestro; la persona culpable
36. un sueño que te asusta mucho
37. alguien elegido por tu familia para que sea el vocero al hablar con los medios o las agencias del orden público

Vertical

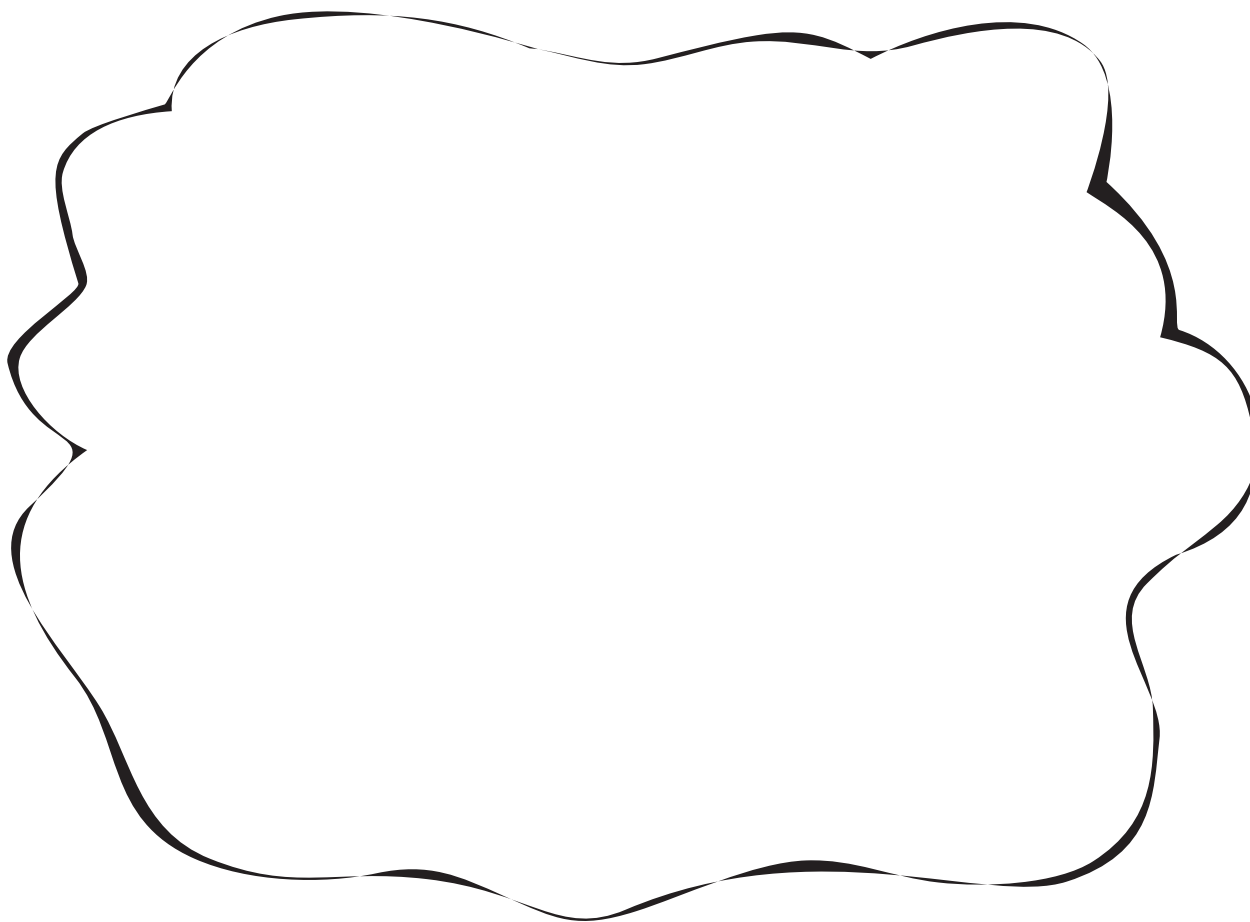
1. robar o llevarse por la fuerza
3. un instrumento de detección de mentiras usado por las agencias del orden público para ver si alguien está diciendo la verdad
4. común o usual
6. un funcionario público que decide los casos en un tribunal
7. algo que es familiar; algo a lo que estás habituado
8. alguien que comete un delito; un criminal
9. las personas que se aseguran de que se siga la ley; por ejemplo: la policía, los detectives, los alguaciles y el FBI
11. sentirse enojado, molesto, furioso
14. una sensación de no poder lograr lo que te propusiste; quedarse sin respuesta y quizás sentirse exasperado
16. una forma de comunicación, información o entretenimiento; por ejemplo: periódico, radio, televisión
17. llevarse a una persona por la fuerza; raptar; atraer con engaños para llevarse a una persona
21. ecológico; reciclable
23. deshacerse de algo; quitar
27. beneficiarse de algo o obtener el mayor beneficio de eso
29. prueba de algo; confirmación de hechos; verificación
30. un fiscal; consejero; una persona que estudió las leyes y puede ofrecer representación legal
31. pasarla bien, divertirse

O B L C X L A N U B I R T C P G G G R Z N W B
 R C W M J T K G O V I S A V N I W M L N N Q E
 X H I T P G R K R V J T P E X P L O T A D O S
 Q T N L Z D A P T P Z W M E N L A C E M K F P
 N N T Y B H R R S Z K Q R R Y K L D G X K D E
 F R N T N Ú E Z E R R C W L R J Z N J K T D R
 M J F B T R P R U Q F T N C L X R Z H V F R A
 C V V Z A N S N C Y L R O Ó A B O G A D O C N
 N R Y T L J O V E K L N U R I P T O Y K V F Z
 T R P C M Z R E S D F K R S Z S D G O C P P A
 B A G X A J P D T I R F F Y T A E S J O D X W
 R F N F W P R D D N F O N R J R O R L P B Q L
 V J L K B R I E L G E V L O Q H A Í P B B I W
 E T S I R T N T Q V Q U N E C T G D L E N N T
 W Z H C K C D R A B U E C E D R R G O A D T R
 T R K H I L W A T L P L P N A S C O P L Q K O
 F V N A A M O N R N I S N F I P A R I T V C V
 Y L L V C V D I T T O Z O E X L O I N R I B Z
 T T N G U K A M P S A R A J R P E Z C T A G P
 P L T V S D R I Y M U N M R I A R D Á N M I G
 Q K F Z A F U L K H T L K A R F B P L T E K D
 X R B B D F J E B Q O C D N L P M L H G L G T
 Q P N V O P Q J H X R O K W T E B R E P T N A

Banco de palabras

SECUESTRO
ENOJADO
ABOGADO
CAPITALIZAR
ACUSADO
CONFIDENCIAL
TRIBUNAL
DEPRESIÓN
ELIMINAR
EMPÁTICO
EXPLOTADO
FRUSTRADO
ESPERANZA
INAPROPIADO
INVASIVO
DIARIO
JURADO
RAPTAR
AGENCIAS DEL ORDEN PÚBLICO
ENLACE
NORMAL
DELINCUENTE
AUTOR
POLÍGRAFO
TRISTE
SOSPECHOSO
PROSPERAR
VULNERABLE

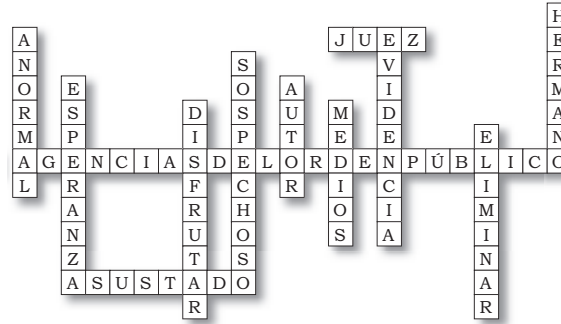
¿Qué consejo tienes para otros niños sobre cómo sobrellevar esta situación?



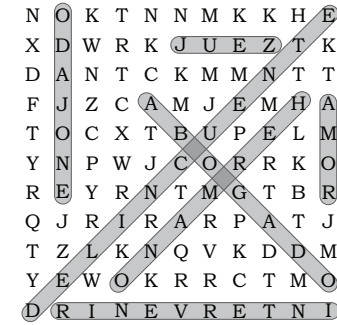
Crucigrama 1



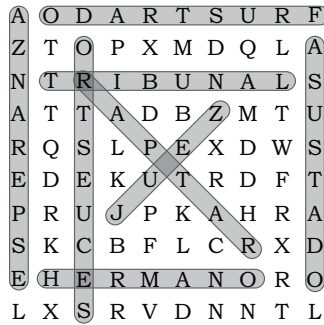
Crucigrama 2



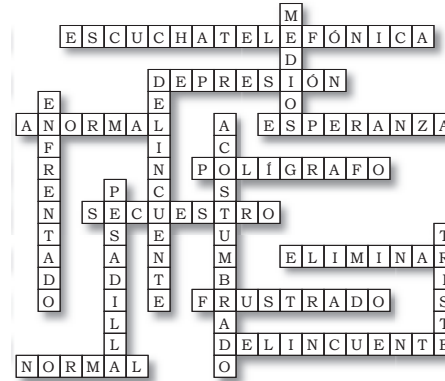
Sopa de letras 1



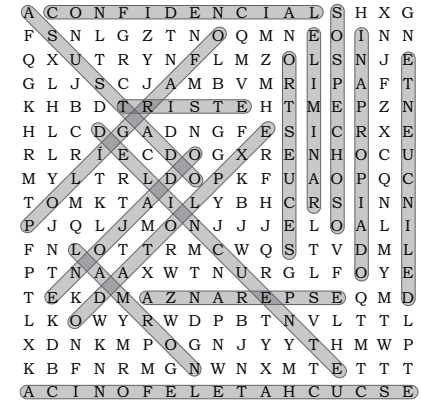
Sopa de letras 2



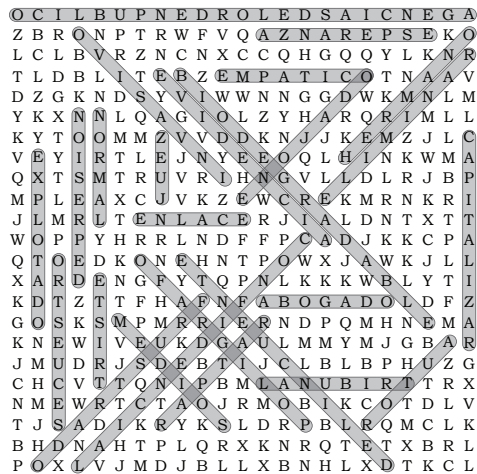
Crucigrama 3



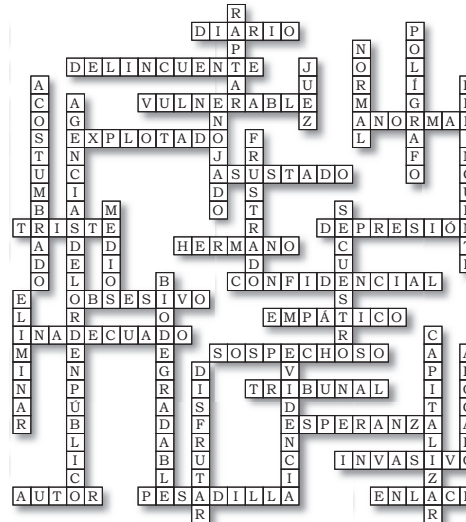
Sopa de letras 3



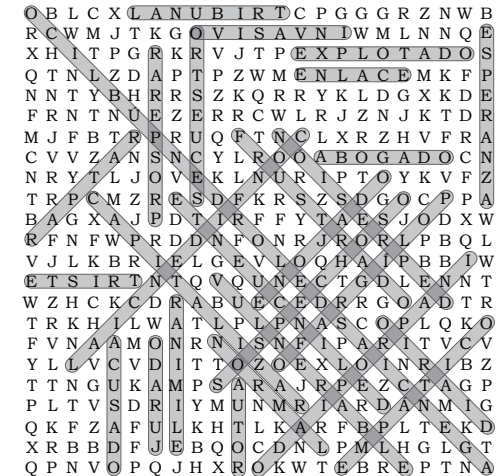
Sopa de letras 4



Crucigrama 4



Sopa de letras 5





PRINCIPALES APOYOS:

Sr. Tom Petters

Oshkosh B'Gosh, Inc.

Time Warner Cable

Enterprise Rent-A-Car Foundation

Xerox Corporation

Sr. Greg Storrs

ASOCIADOS:

Fox Valley Technical College

American Hospice Foundation

FirstPic, Inc.

Lockheed Martin

FasterKitty, LLC

COLABORADORES:

Kimpton Hotels

Fox World Travel

DataWatch

Skyline Technologies, Inc.

Corporate Express

U.S. Department of Justice

Office of Justice Programs

Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention



PRESORTED STANDARD
POSTAGE & FEES PAID
DOJ/OJJDP
PERMIT NO. G-91

Washington, DC 20531

Official Business

Penalty for Private Use \$300

