

Departamento de Justicia de los EE.UU.

Oficina de Programas de Justicia

*Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia*



---

# NO ESTÁS SOLO

---

EL CAMINO  
DEL SECUESTRO  
AL EMPODERAMIENTO

**NO ESTÁS SOLO**



**EL CAMINO  
DEL SECUESTRO  
AL EMPODERAMIENTO**

**Departamento de Justicia de los EE.UU.**

**Oficina de Programas de Justicia**

810 Seventh Street, NW.

Washington, DC 20531

**Michael B. Mukasey**

*Secretario de Justicia de los Estados Unidos*

**Jeffrey L. Sedgwick**

*Secretario de Justicia Auxiliar Interino*

**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](http://www.ojp.usdoj.gov)*

**Oficina de Justicia Juvenil y**

**Prevención de la Delincuencia**

*[www.ojjdp.gov](http://www.ojjdp.gov)*

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 primera impresión.

Publicado en inglés, mayo de 2008;

traducido al español, mayo de 2012.

# CARTA INTRODUCTORIA

Quiero que sepas lo felices que estamos de que hayas regresado a tu casa. También quiero que sepas que no estás solo.

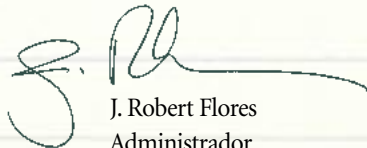
Todos los días, en comunidades de todo el país, hay niños que son secuestrados por conocidos, por familiares, por personas que conocieron en Internet, por conocidos y por extraños. Se estima que cada año se denuncia la desaparición de un millón de niños. Afortunadamente, muchos de estos niños regresan sanos y salvos a su casa en poco tiempo. Desafortunadamente, hay niños que no regresan nunca. Y algunos niños que regresan enfrentan grandes obstáculos en su camino a la recuperación y la sanación.

Hace muchos años, el Departamento de Justicia, a través de su Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia [Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (OJJDP)] se comprometió a ayudar a las víctimas del secuestro, ya sea las familias, los hermanos que quedaban atrás o los mismos niños secuestrados. Hemos creado recursos para ayudar a estas familias a lidiar con las consecuencias del secuestro y comenzar el proceso de sanación.

Con la asistencia de familiares que han experimentado de primera mano el secuestro de un niño, la OJJDP creó una guía para las familias de niños desaparecidos y secuestrados titulada *When Your Child Is Missing: A Family Survival Guide*—[Cuando su hijo ha desaparecido: una guía de supervivencia familiar], uno de los recursos más solicitados y usados por familias de niños desaparecidos y secuestrados. En 2006, creamos *What About Me? Coping With the Abduction of a Brother or Sister* [¿Y yo? Cómo sobrellevar el secuestro de un hermano o una hermana], que ayuda a los hermanos que quedaron atrás a sobrellevar el período posterior al secuestro.

Este tercer documento, *You're Not Alone: The Journey from Abduction to Empowerment* [No estás solo: El camino del secuestro al empoderamiento] fue preparado con la ayuda de adultos jóvenes que fueron secuestrados cuando eran niños y que están en el camino de la sanación y la recuperación. Está creada para ayudar a otras personas que experimentan el secuestro y comienzan a rehacer su vida. Cada secuestro es diferente y también lo es el camino a la recuperación. Y aunque el camino a la recuperación es diferente para cada persona, el destino es el mismo—encontrar empoderamiento y normalidad y vivir una vida que sea lo más plena posible.

Espero sinceramente que este documento te ayude en el camino a la recuperación. Espero ansioso el día en que ya no tengamos que buscar a niños desaparecidos. Pero hasta que llegue ese día, creo que este documento, y los que lo precedieron, ayudarán a los niños y las familias a avanzar en sus caminos personales desde el secuestro hasta el empoderamiento.



J. Robert Flores  
Administrador

Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia

## CARTA DE LOS AUTORES

Al igual que tú, somos sobrevivientes del secuestro. Fuimos secuestrados por extraños, por uno de nuestros padres, por un conocido de la familia y por alguien que creíamos que era un amigo de Internet. Cada uno de nosotros tuvo experiencias diferentes, que terminaron llevándonos por diferentes caminos. Al igual que tú, regresamos de esas experiencias y tuvimos que adaptarnos a una vida totalmente nueva.



**Si bien todos somos**

**sobrevivientes, también somos muchas otras cosas.**

**Somos estudiantes universitarios, músicos, bailarines, artistas, deportistas y defensores. Somos hijas e hijos, hermanos y hermanas, novios y novias, amigos, compañeros de habitación y miembros de la comunidad. Algún día seremos esposos y esposas, padres, maestros, psicólogos forenses y abogados.**

Como sabes perfectamente, el camino puede ser difícil. Nuestras experiencias—el propio secuestro nuestra respuesta a él y otros sucesos de la vida—han dado forma a nuestra vida de maneras que no siempre anticipábamos. Estamos hoy aquí porque elegimos transformar una experiencia negativa en una positiva y avanzar en nuestro camino del secuestro al empoderamiento.

Los caminos que seguimos no siempre han sido directos o fáciles, pero nos hemos dado cuenta de que la vida sigue adelante. Queremos que sepas que puedes tomar decisiones y avanzar, como lo hemos hecho nosotros. Estuvimos en el mismo lugar en que estás tú en este momento—preguntándonos qué nos depararía la vida en el futuro, cómo llegaríamos allí y qué enfrentaríamos en el proceso. Nos alegra informarte que no solo sobrevivimos, sino que hemos aprendido a estar cada día mejor.

Hemos estado en tu etapa actual en el camino. No estás solo. Por más difícil que parezca, superarás esto. Se pondrá mejor. Aprenderás y crecerás. Es posible que continúes con tu vida y te conviertas en quien quieres ser. Esperamos que nos dejes caminar a tu lado mientras transitas tu camino.

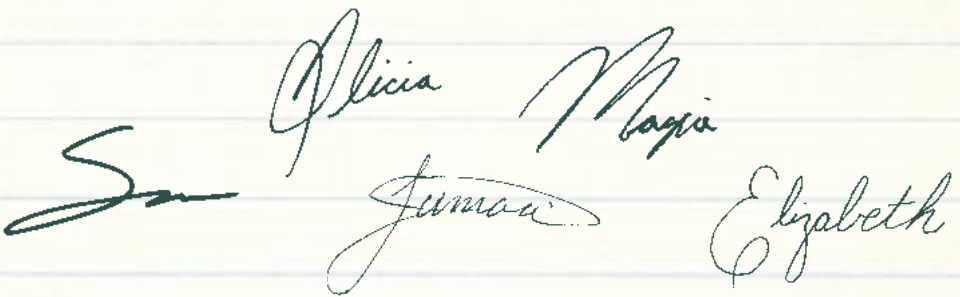
Este libro fue creado para y por sobrevivientes del secuestro, con la orientación y asistencia del Departamento de Justicia. Contamos nuestras historias porque esperamos que te ayuden a creer en ti mismo y darte esperanza para el futuro. Queremos que sepas que lo que te sucedió es tu historia, y puedes contarla si quieres, como quieras, cuando quieras y a quien quieras.

Siempre debes recordar que el secuestro no fue tu culpa. Sobreviviste a algo que estaba fuera de tu control. Puedes retomar el control y, en el proceso, salir fortalecido. Tu vida es diferente ahora—hay una “nueva normalidad”. A eso nos referimos cuando hablamos del camino del secuestro al empoderamiento. Es el camino que recorres mientras sanas y creces y aprendes a retomar las riendas de tu propia vida.

No podemos decir con exactitud cómo deberías avanzar. Pero podemos decirte que tu experiencia no tiene por qué destruirte la vida. Nuestra esperanza es que nuestras palabras te den aliento e ideas sobre dónde comenzar. Lo más importante que debes recordar es que tienes una vida por delante y que puede ser lo que tú quieras.

**Eres un sobreviviente. Esperamos que elijas seguir teniendo esperanza, avanzar y recuperar tu alegría de vivir. Cuídate. No seas demasiado duro contigo mismo. El camino llevará tiempo. Pero lo lograrás.**

**¡Bienvenido a casa!**



The image shows five handwritten signatures in green ink, arranged in two rows. The top row contains three signatures: a stylized 'S', 'Alicia', and 'Magia'. The bottom row contains two signatures: 'Jamaica' and 'Elizabeth'.

## ACERCA DE ESTE LIBRO

En 2007, nos invitaron a formar parte de la escritura de un libro para personas que sobrevivieron a un secuestro y regresaron a casa. Muchos de nosotros recordamos desear en esos primeros días tener alguien con quien hablar que hubiera pasado por una experiencia similar. Todos sabíamos que queríamos participar de este proyecto porque vimos su potencial de ayudar a otros que seguramente se sentían tan asustados y solos como nosotros en un momento.

Nos reunimos con un equipo de profesionales que habían trabajado en documentos similares para compartir nuestros pensamientos e ideas sobre lo que necesitaría saber alguien en esa situación. Para muchos de nosotros, esta era la primera vez que teníamos la oportunidad de hablar con otros sobrevivientes. Nos dimos cuenta lo importante que era conectarnos con otras personas que hubieran tenido una experiencia similar, aun si todos los detalles no eran exactamente iguales. Esperamos que esto sea lo que este libro puede hacer por ti.

El libro se divide en cinco secciones y cada una de ellas trata diferentes aspectos de tu camino personal del secuestro al empoderamiento. La primera sección se enfoca en el camino en sí y lo que puedes esperar mientras lo recorres. La segunda sección habla de encontrar a quienes puedan ayudarte en tu camino. La tercera es sobre retomar el control de tu vida y tomar las decisiones que son correctas para ti. La cuarta sección habla de escollos que puedes enfrentar en el proceso y algunas maneras posibles de superarlos. La última sección habla de encontrar la “nueva normalidad” en tu vida.

Cada sección incluye una carta personal de uno de nosotros con nuestras ideas para ayudarte en tu camino. Para asegurarnos de tener aportes de la mayor cantidad de perspectivas posibles, el equipo se acercó a otros jóvenes que habían pasado por experiencias similares. A lo largo del libro, verás citas de nosotros cinco y de otros cuatro sobrevivientes del secuestro—Josh, Lindsey, Sarah y Trevor. Queremos agradecerles por tener la valentía de compartir su experiencia y por tomarse el tiempo de compartir sus ideas.

**Este libro es un recurso para ti. Sin importar si lees cada palabra, le das un vistazo a los fragmentos que te llaman la atención y lo dejas hasta que estés listo para volver a mirarlo más adelante, esperamos que te ayude a comprender que realmente no estás solo.**

*“Paso a paso, dando una pisada tras otra. Así se avanza. Tienes algo más que hacer. . . ¡Sobreviviste por algo!” — Maggie*

## SECCIÓN 1: TU CAMINO



Quizás tomes este libro en los días posteriores a tu secuestro o quizás hayan pasado meses o hasta muchos años desde tu secuestro. Sin importar en qué momento estés, cuánto haya pasado o qué nivel de sanación hayas encontrado, está bien. Este es un camino—un proceso. Todo el mundo lo maneja de manera diferente. Solo debes saber que, sin importar lo difícil que pueda ser, las cosas mejoran. Hay esperanza. Lo que es importante es que estés listo para escuchar las palabras de personas que, al igual que tú sobrevivieron a un secuestro.

Tendrás días buenos y días malos en los meses y años venideros. Es posible que a veces sientas que tu camino nunca terminará. Es posible que a veces parezca como que vuelves a dar los mismos pasos una y otra vez. Algunos caminos llevan más tiempo que otros.

**Lo que es importante es no compararte con nadie. Las circunstancias de tu secuestro y tu supervivencia fueron únicas. Tu proceso de sanación también será único.**

Tu vida hogareña seguramente será diferente y quizás nunca vuelva a ser como era antes. Si estuviste fuera mucho tiempo o fuiste secuestrado cuando eras muy pequeño, quizás no recuerdes cómo eran las cosas antes de tu secuestro y es posible que tengas que conocer desde cero a los miembros de tu familia. Tu rutina, como la recuerdas, puede ser completamente diferente ahora. Es posible que sientas que tu secuestro se ha convertido en un punto de referencia—siempre habrá un “antes” y un “después” a que esto te ocurriera. Esto puede ser triste, atemorizante y confuso al mismo tiempo.

*“No hay ningún signo que diga llegaste, estás aquí, pero las cosas se acomodan y comienzan a funcionar. Es posible ser feliz. Lo que pasaste no es el fin del mundo porque sigues aquí. No podemos mostrarte cómo superarlo, pero sí podemos mostrarte que es posible”.* — Sam



Quizás sientas que necesitas espacio para lidiar con lo sucedido, pero que los demás no quieren dejarte solo en este momento. Es posible que te sientas dividido entre lo que quieres y necesitas, y lo que los demás piensan que quieres y necesitas. Quizás quieras hablar o quizás quieras quedarte callado. Puede ser que quieras que otros se te acerquen físicamente o que no quieras que nadie te toque. A veces lo único que quieres es estar solo, pero al mismo tiempo puedes tener miedo de estar solo.

También es posible que te sientas culpable por lo que sucedió o que otros te hagan sentir eso. Puedes darte cuenta de que tus padres y hermanos también experimentaron un trauma, que su vida también cambió. Como resultado, pueden tener sus propios temas que resolver. Pueden ser sobreprotectores o parecer distantes. Seguramente lleve tiempo procesar todo y encontrar el equilibrio entre lo que tú necesitas y lo que ellos necesitan.

Llevará tiempo procesar lo que te sucedió. A nosotros también nos llevó tiempo. Si bien es verdad que el tiempo hace que las cosas mejoren, no puede hacer desaparecer lo que sucedió. Lo único que puedes hacer es elegir aprovecharlo y hacer un esfuerzo para convertir la experiencia negativa que tuviste en algo positivo.

Nosotros encontramos estrategias específicas que nos ayudaron en nuestros caminos. Ten en cuenta que las mismas estrategias no funcionaron para todos nosotros. Al embarcarte en tu camino, tendrás que averiguar qué funciona para ti y qué no. Tómate tu tiempo y confía en tus instintos.

***“El mejoramiento no siempre sucede en línea recta. Va y viene en olas o ciclos, como dar dos pasos adelante y uno para atrás. Es un camino que transitas para llegar al otro lado. Pero lo importante es seguir adelante”.*** — Tamara

**Para obtener información sobre recursos adicionales, consulta la sección “Dónde encontrar más ayuda” en la página 60.**

## HABLAR CON ALGUIEN

Hablar de lo que sucedió es una parte importante de tu sanación. Esto no es algo que puedas manejar por tu cuenta. Verás que muchas personas querrán hablar contigo y hasta puedes sentirte bombardeado por su interés en ti. A medida que comiences a abrirte, asegúrate de hablar al respecto a tu propio ritmo y a tu manera. Usa este momento como oportunidad para volver a tomar control de esta parte de tu vida.



**A veces puedes querer hablar sobre lo sucedido; y otras veces es lo último de lo que deseas hablar. Recuerda que, aparte de la investigación de las agencias del orden público sobre tu caso, tienes que contar solo lo que tú quieras y únicamente cuando estés listo.**

Cuando *sí* estés listo, halla a alguien en quien confíes. Algunos de nosotros les confiamos nuestras cosas a nuestros padres—su amor y apoyo incondicionales nos han ayudado en nuestro camino. A otros de nosotros nos resultó difícil hablar con nuestros padres y otros familiares que también estaban luchando para sobrellevar la situación. Algunos de nosotros regresamos de un secuestro familiar y también tuvimos dificultades para hablar con un padre u otros familiares que, de muchas maneras, eran extraños para nosotros. Muchos de nosotros tuvimos éxito para encontrar un consejero o terapeuta que nos ayudara en nuestro camino.

Todos aprendimos que la clave para encontrar a alguien a quien confiarle nuestras cosas era encontrar alguien en quien confiábamos. Esa persona puede haber sido alguien que haya sido útil en nuestra vida antes del secuestro o alguien nuevo. A todos nos pareció importante encontrar a alguien que fuera objetivo y no juzgara, que nos dejara hablar en nuestra propia voz y según nuestros propios tiempos, y que considerara nuestros intereses. Fue importante encontrar a alguien que nos pudiera dar la fuerza y la orientación para ayudarnos a tomar nuestras propias decisiones.

**“Ignorar el problema no ayuda”.** — Alicia

**Lo más importante de todo fue encontrar a alguien solo para nosotros que nos hiciera sentir cómodos.**

**Recuerda, no puedes hacerlo solo. Pedir ayuda no es una debilidad. Es una fortaleza y una parte importante del proceso de sanación. Estas son algunas de las personas a las que recurrimos cuando más las necesitábamos:**

- » Padres.
- » Hermanos y hermanas.
- » Otros familiares—abuelos, tías, tíos y primos.
- » Mejores amigos.
- » Novios o novias.
- » Consejeros.
- » Miembros del clero.
- » Maestros.
- » Entrenadores.
- » Amigos.
- » Otros adultos de confianza.
- » Otros que habían pasado por experiencias similares, como un grupo de apoyo.

Ten en cuenta que lo que necesitas puede cambiar de un momento a otro y que puedes necesitar hablar con personas diferentes sobre distintos aspectos de tu vida y del secuestro. Todos nosotros encontramos varias personas en quienes confiamos de diferentes maneras para ayudarnos con distintas partes de nuestro camino.

## **ENCONTRAR ESCAPES POSITIVOS**

Habrán momentos en que desees que las cosas puedan volver a ser como antes del secuestro y otras en que desearás que nunca hubiera sucedido. Habrán momentos en que tu mundo parecerá sombrío. Esto es normal y es de esperarse. Cuando te encuentres pensando, “¿Qué hubiera pasado si...?”, realizar actividades que disfrutabas antes del secuestro puede ser un escape saludable para tus emociones. También puedes probar una nueva actividad para ver si ayuda. Si no ayuda, prueba otra hasta que encuentres un escape positivo.

*“Cuando sucede algo como esto, deja un vacío adentro tuyo. Básicamente tienes dos opciones: puedes llenar ese espacio con cosas negativas, como alcohol, drogas o promiscuidad; o puedes llenarlo de buenas obras y con un buen corazón”.* — Alicia

## Estas son algunas cosas que funcionaron para nosotros:

- » Llevar un diario.
- » Bailar.
- » Asistir a una clase.
- » Pintar y dibujar.
- » Escuchar música.
- » Leer.
- » Tocar un instrumento.
- » Ejercitarnos.
- » Practicar deportes.
- » Ir a ver una película.
- » Explorar un nuevo hobby.
- » Ir de compras.
- » Pasar tiempo con la familia
- » Pasar tiempo con personas buenas y positivas porque te levantan el ánimo naturalmente y seguramente hagas cosas positivas para ti.
- » Establecer un objetivo personal de hacer algo nuevo todos los días, aunque sea algo muy pequeño.
- » Pasar tiempo con amigos que te dejan hablar del tema si lo necesitas, pero no te obligan a hablar del tema si no tienes ganas.

*“Las carreras competitivas me salvaron. Tenía que volver a lo que amaba, volver a lo que me definía. Peleé tanto por eso. No iba a dejar que mi secuestrador me lo quitara”.* — Maggie

*“Si te sientes mal sobre ti mismo, haz algo que te haga sentir bien, como cortarte el pelo o algo que solías hacer antes del secuestro. Aunque te sientas raro. Pasa tiempo con otras personas, pero no temas estar solo. Nadie sanará como tú, y la paciencia con los demás es el primer paso de tu propia sanación”.* — Lindsey

## LA HISTORIA DE TAMARA

He descubierto que la vida no es tanto sobre el final, sino sobre el camino y cómo uno responde a las experiencias que tiene en el trayecto. Está llena de rincones escondidos, obstáculos que pueden parecer imposibles de superar, grandes triunfos, dolor, miedo, felicidad total, pasión y sucesos que uno nunca podría imaginar hasta que se hacen realidad.



Me gustaría compartir parte de la historia de mi vida contigo, una historia que comienza cuando tenía 16 años y fui secuestrada a punta de pistola por un hombre a quien no conocía. Me abro ante ti porque tenemos dos cosas en común. Fuimos secuestrados y volvimos vivos y los dos tenemos la capacidad de recuperar lo que nos robaron—la libertad de vivir nuestra vida.

La importancia de contarte mi historia reside en las cosas que he hecho para empoderarme a partir de esa experiencia. Reside en mi camino, lleno de trabajo arduo, sanación, desafíos y triunfos sobre el trauma. Por mucho que me gustaría decir que llegará el día en que te despiertes y el trabajo habrá terminado, no es así. Pero sí se hace más fácil con el tiempo.

Espero que contarte mis éxitos y los errores que cometí al lidiar con mi secuestro te ayuden en tu camino. He convertido mi propio camino, aunque tuvo sus dificultades, momentos de desconsuelo y dolor, en algo increíble, no porque sea un ser superhumano disfrazado, sino por cómo elegí responder a lo sucedido.

Me llamo Tamara y tengo 21 años. Terminaré mi carrera de grado en junio de 2008. He bailado desde la secundaria y paso el mayor tiempo posible con mis amigos, mi familia, en la playa o en compañía de un buen libro y mi gatito. Cuando tenía 16 años, mi vida tomó un giro inesperado cuando fui secuestrada en mi pueblo natal.

Antes de ese momento, era una adolescente común—loca por los muchachos como todas mis amigas, emocionada por mi primera fiesta real de graduación, para la que todavía faltaba un año, y a 2 años de graduarme de la secundaria. Practicaba deportes, me sacaba siempre “A” en todas las materias y siempre hacía tonterías para hacer reír a mis amigos. El verano en que cumplí 16 me sentí en la cima del mundo. Una semana después de mi

cumpleaños número 16, el 31 de julio de 2002, cuando estaba en un mirador con una de mis mejores amigas, me secuestraron apuntándome con un arma y mi amiga quedó allí, atada. Luego me tocaría soportar una de las experiencias más difíciles de mi vida.

Unas horas después, mi captor secuestró a otra joven. Juntas decidimos luchar contra él y, si bien no tuvimos éxito, no nos rendimos. Alrededor de 16 horas después, fuimos encontradas, en gran parte gracias al éxito de la primera Alerta AMBER de California. Después de emitir un disparo con su arma, nuestro captor fue baleado por la policía y falleció. Unos minutos después, todo había terminado. Estábamos seguras. Habíamos sobrevivido.

## **LAS PRIMERAS HORAS**

Primero nos llevaron al hospital para asegurarse de que estuviéramos bien. Al llegar, nos llevaron adentro en camillas cubiertas con sábanas de pies a cabeza. Los medios, a través de la Alerta AMBER, habían estado difundiendo nuestra historia desde el inicio y como resultado todos querían ser los primeros en sacarnos una foto o filmarnos.

Todo se aceleró después de eso. Los detectives nos interrogaron y nos pusieron en habitaciones separadas mientras el hospital realizaba un examen médico completo para recolectar cualquier evidencia física. Esa experiencia fue como otra violación, pero era necesaria. En el momento no entendía qué pasaba ni por qué tenían que hacerme tantos procedimientos. Seguía en estado de shock respecto de la realidad de ser secuestrada y después la realidad de ser encontrada.

Una vez que terminaron lo que tenían que hacernos en el hospital, nos llevaron en avión privado a mi pueblo. En los días siguientes, me di cuenta de que me había convertido en una celebridad de un día para el otro. Mi nombre y mi fotografía estaban en todos los periódicos.

*“Cuando volví a casa, todos querían abrazarme. El problema era que yo no quería que nadie me tocara. Al mismo tiempo, entendía que era lo que ellos necesitaban para ayudarnos a sanar y lidiar por lo que habían pasado mientras yo estaba desaparecida. Entonces pensé: Bueno, está bien, abrácenme. Y cuando abracé a mi familia, ellos también se dieron cuenta de que estaba incómoda y necesitaba estar sola. Necesitábamos volver a establecer límites. Necesitábamos tiempo para darnos cuenta de qué estaba bien y qué no”*

Por la atención de los medios, las personas me reconocían en todos lados. Había quienes simplemente se me quedaban mirando; otras personas susurraban; otras se me acercaban y me decían “Tú eres esa chica”. A sus ojos, me convertí en esa chica que fue secuestrada en el verano de 2002. Pero yo no permití que eso definiera quien era ni quien soy hoy. Es verdad que la experiencia forma parte de mí y me ha moldeado, pero de ninguna manera abarca todo lo que soy, ni abarcará todo lo que eres tú. Si bien hay quienes pueden intentar obligarte a adoptar esa identidad, nosotros elegimos quiénes queremos ser—no ellos.

Yo elijo ser agradecida, no por la fama, sino por el regalo que recibí: el regalo de ver cuánto les importaba a los demás y lo compasivas que pueden ser las personas. Es fácil olvidarse de eso, en especial después de ser secuestrado. Pero con esta perspectiva pude ver la gran cantidad de bondad que existe en el mundo. Tantas personas a las que nunca había conocido—y puede ser que lamentablemente nunca llegue a conocer—trabajaron sin descanso para que volviera a casa, al igual que lo hicieron en tu caso. Eso es algo que vale la pena pensar. Hay personas que se preocupan tanto por nosotros—aun personas que no conocemos, que estuvieron dispuestas a hacer todo lo que podían para protegernos. Fuimos salvados y estamos aquí por algo. Es un sentimiento increíble saber eso.

## **EL REGRESO A CASA**

Al volver a casa, enfrenté tantos obstáculos, algunos de los cuales sigo experimentando de vez en cuando. Empecé a tener pesadillas todas las noches y no podía dormir. Se me hizo extremadamente difícil concentrarme en la escuela. Cosas que antes me resultaban fáciles de repente se convirtieron en un enorme desafío. Estaba deprimida. Lloré incontables veces, pero siempre supe que tenía el poder de elegir. Podía elegir enfocarme en lo difíciles que eran las cosas o me podía enfocar en lo positivo. En primerísimo lugar, estaba viva. Tenía otro día que vivir, otro día para hacer que las cosas fueran mucho mejor. A veces el solo hecho de salir de la cama era un desafío enorme, pero lo hice todos los días. Quizás eso parezca algo pequeño, pero son las pequeñas cosas las que marcan la mayor diferencia.

Desde el momento en que regresé a mi casa, elegí encarar mi secuestro de manera positiva. Elegí creer que el bien siempre triunfará sobre el mal, que volví a casa por una razón y que algo fenomenal iba a surgir de haber sido secuestrada y de las dificultades que enfrentaba. Creía que la grandeza se podía encontrar en los rincones más oscuros y elegí buscar activamente esa grandeza.

**“El día después de que me rescataron, tuve que ir con los detectives para intentar volver sobre mis pasos, llevarlos a todos los lugares donde podría haber evidencia. Eso fue extremadamente difícil. El último lugar en el que quería estar era donde todo había empezado. Tuve que revivir todo, aunque lo único que realmente quería era dejarlo atrás y superarlo. Pero pronto me di cuenta de que dejarlo atrás no iba a ser tan fácil como esperaba. Pude llevar a mi hermano para que me acompañara en todo el proceso y eso me ayudó mucho. Una de las cosas más importantes que aprendí es que está bien decir lo que uno necesita. Y está bien pedirle a alguien que esté contigo si eso es lo que deseas”.**

Mientras intentaba sobrellevar las emociones negativas que se agitaban en mi interior, en especial el miedo a que las cosas no mejoraran, tomé una decisión consciente cada día. Me preguntaba: ¿Cómo puedo hacer que hoy sea mucho mejor que ayer? Me di cuenta que enfocarme en lo positivo disminuía el impacto que las partes negativas tenían en mí.

## **CUIDARTE**

Mediante un proceso

de prueba y error, también descubrí que lo mejor que podía hacer por mí misma era ocuparme de cada una de mis responsabilidades. Era una estudiante y, por ende, tenía que asistir a clases, hacer mis tareas y entregarlas. Tenía que ingerir tres comidas saludables por día. Tenía que dormir. Tenía que salir de la cama, bañarme y cepillarme los dientes. Peleé con la tendencia a postergar cosas y los deseos de querer hacerme un bollito en la cama y tomarme un recreo del mundo. Ceder ante esa inclinación y aislarme de la vida y de mis amigos solo empeoraba las cosas.

Durante las épocas malas, necesité recurrir a alguien en quien confiara y con quien pudiera hablar. Ese “alguien” tuvo diferentes rostros. A veces fue un familiar, mi mejor amiga, una persona especial que se había convertido en mi mentora o mi terapeuta. Me di cuenta de que hablar con alguien era importantísimo para mí. Hablar con un consejero o terapeuta me ayudó muchísimo, pero hablar con amigos y familiares me permitió alejarme de las cosas que me tiraban abajo y enfocarme en las cosas positivas. Lo más importante de todo era que nos reíamos juntos. La risa y el humor se convirtieron en uno de los mejores escapes. Además de un gran tazón de helado de vainilla, no hay muchas cosas que superen a la risa.



**“A veces necesitas ser egoísta y hacer algo por ti mismo. Sé que a veces necesito salir con mis amigas, ir a un partido de fútbol o algo así y no preocuparme por nada. Lo necesito. Si no satisfaces tus necesidades, no tienes nada para dar. Te quedarás estancado. La vida es demasiado corta para ser infeliz”.**

Mi terapeuta fue muy importante para mí—me ayudó a comprender que estas dificultades no eran permanentes y a encontrar escapes positivos. No me dio

las respuestas, sino que estuvo allí para ayudarme a encontrar mis propias respuestas. Esto me ayudó a confiar en mí misma—lo que es muy importante. El secuestro me había hecho cuestionar mi propio criterio.

No es que no hubiera vuelto a confiar en mí misma en algún momento, pero mi terapeuta me ayudó a lograrlo con mayor rapidez. También me ayudó a recuperar la confianza en hombres adultos, ya que un hombre adulto me había herido. Lo que es aun más importante, mi terapeuta me ayudó a entender que el hombre que me raptó era el que tenía la intención de lastimarme, no todos los hombres adultos. Darme cuenta que no todos los hombres adultos eran mis enemigos me ayudó a disminuir mi ansiedad, ya que a veces pensaba que todos los hombres que conocía tenían motivos ocultos.

A fin de cuentas, el hombre que me secuestró me quitó 16 horas y yo no pensaba permitir que me quitara más tiempo. Sólo llegué a esta conclusión después de trabajar el tema con mi terapeuta y lograr encontrarle sentido a lo sucedido. Quienes hemos tenido esta experiencia tenemos que encontrar un delicado equilibrio a la hora de analizar lo que nos sucedió. Podemos elegir hacerlo para ayudarnos a impulsarnos hacia adelante y recuperar lo que nos pertenece—la libertad de vivir—o podemos elegir usar ese recuerdo como una muleta que nos tira para abajo. Yo sigo usando ese pensamiento como referencia para asegurarme de estar en un camino positivo de sanación en vez de camino a la autodestrucción.

## **TOMA DE DECISIONES**

Aun ahora, al contarte mi historia, no he terminado mi recuperación y sanación, ya que no es algo que se termine; es un camino. Ha revelado fortalezas que nunca supe que tenía. Sí, sentí que estaba hecha pedazos cuando regresé a casa. Pero con trabajo arduo constante y eligiendo seguir positiva en medio de cada desafío, recuperé mi entereza.

Hay quienes dicen que mi trabajo me ayudó a sobrevivir, pero para mí, sobrevivimos cuando llegamos a casa. Punto. El proceso de supervivencia terminó. El camino de aquí en adelante es recuperar la entereza, aprender a vivir con pasión, reírnos con todo nuestro

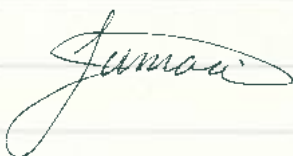
corazón y alma, y luchar por lo que merecemos, todo lo mejor de la vida. Tú y yo merecemos eso y muchísimo más. Solo tiene que ver con si lo queremos o no. Es una elección.

He repetido este concepto de elección una y otra vez porque es de una importancia inmensa para mí; fue —y es—mi salvación. Mientras luchaba para lidiar con cosas negativas en mi vida familiar además del secuestro, seguía teniendo la elección de enfocarme en lo negativo o encontrarle el lado positivo.

Hacer esta elección todos los días de mi vida no ha sido fácil. Cada vez que empiezo a pensar que es demasiado difícil, recuerdo que no me di por vencida cuando estuve desaparecida y no me voy a dar por vencida ahora. Como me dijo mi madre, “El ayer es historia. Mañana es un misterio. Hoy es un regalo”.

Cada día nos trae un regalo: una página en blanco. Nuestras elecciones se convierten en el pincel que pinta cada trazo de color. Pintamos nuestro propio cuadro y cuando cambiamos nuestra perspectiva, también cambiamos esa pintura. Elegimos quiénes queremos ser y cómo queremos ser definidos. Yo elegí no seguir siendo esa chica de 16 años que fue secuestrada el 31 de julio de 2002. En cambio, soy Tamara, la chica que está marcando su propio camino en la vida. Soy Tamara, alguien que le ha contado su historia al país y que puede ser igual de efectiva en su vida con o sin los discursos.

Para mí, tú eres un ser humano increíble. No necesito conocerte para saberlo, ya que tú has sobrevivido y eso en sí mismo es una gran prueba de tu grandeza. Lo asombroso de volver a casa es que podemos ser tan comunes o extraordinarios como queramos. ¿Qué tipo de vida quieres vivir? La elección fue mía y la elección es tuya.

A handwritten signature in cursive script, appearing to read "Tamara". The signature is written in dark ink and is centered on the page.

## SECCIÓN 2: ELEGIR COMPAÑEROS DE CAMINO

Aprender a confiar de nuevo es un desafío enorme para cualquiera que haya sido secuestrado. No solo es difícil confiar en los demás, sino que a menudo es difícil confiar en ti mismo. Pero también sabemos que necesitas alguien que recorra este camino contigo.



Una vez que vuelves a casa, tus familiares y amigos pueden no parecerte los mismos que conocías antes del secuestro. Si fuiste secuestrado por un familiar, lo más probable es que vuelvas a una vida familiar que es totalmente diferente a lo que conocías antes del secuestro y a la manera en que vivías hasta que te encontraron. Quizás no sepas cómo relacionarte con una nueva estructura familiar. Si te fuiste secuestrado por mucho tiempo, es posible que no conozcas o confíes para nada en la familia a la que regresas.

**Al regresar de tu secuestro, es posible que tú personalmente no te sientas igual que antes. Quizás sientas que nadie comprende realmente lo que has pasado. Quizás no sepas cómo explicárselos. Puede ser que tengas miedo de su reacción a cosas que puedes decir y quizás quieras protegerlos de saber todo lo que te pasó.**

Cada uno de nosotros estuvo rodeado de diferentes tipos de personas después de que nuestros secuestratos terminaron. Fuimos el centro de atención de los medios, al menos por un tiempito. Las personas se enteraron de nuestra historia en nuestro pueblo, nuestros estados y, en algunos casos, en todo el país. Estas eran personas que conocíamos, así como también perfectos extraños. A veces nos trataban como celebridades. Las personas se nos quedaban mirando, se sentían con derecho a hacernos preguntas entrometidas o simplemente querían estar cerca nuestro. De repente todos en la escuela sabían cómo nos llamábamos. Algunos querían ser amigos nuestros, aunque nunca los habíamos conocido. Nos dimos cuenta de que algunos tenían sentimientos genuinos y otros no.

**“La confianza es algo muy delicado y si alguien cercano a ti abusa de ella, lleva mucho tiempo recuperarla”.** — Sam

## Recuerda:

- » Recurre a personas en quien confiabas antes del secuestro.
- » Comunica tus pensamientos, ideas y necesidades a otros.
- » Confía en tus instintos.
- » Fija límites en cuanto a las cosas de las que quieres hablar y de las que no.
- » Tómatelo con calma.
- » No seas demasiado duro contigo mismo.
- » No te sientas presionado—la confianza vuelve con el tiempo.

*“Fui secuestrada internacionalmente de Noruega a los Estados Unidos cuando tenía 4 años y fui recuperada a los 18. Era una persona muy diferente a la que hubiera sido si hubiese crecido en Noruega. Era una adulta joven y no estaba interesada en renunciar a mi independencia. El proceso de volver a conocer a mi madre, mi familia materna y la cultura de la que me había alejado fue lento y doloroso”.* — Sarah

## RECUPERAR LA CONFIANZA

Recuperar la confianza—en los demás y en ti mismo—es difícil. Puede ser difícil determinar en quién confiar en estos momentos y confiar en ti mismo para tomar buenas decisiones. Recuperar la confianza en ti mismo y en familiares, amigos o conocidos será un aspecto importante de cada parte de tu vida.

¿Cómo puedes hacer para recuperar la confianza?

*“La confianza se negocia  
– tú fijas el tono y las  
expectativas”.*  
— Tamara

Primero, empieza por recurrir y confiar en las personas en quienes confiabas antes para sentirte seguro. Quienes eran tus verdaderos amigos antes seguirán siendo tus amigos ahora. Comunica tus ideas, pensamientos y necesidades a otros, hablando con ellos o por escrito. Nosotros nos sentimos más cómodos con personas que nos dejaban hablar cuando queríamos o necesitábamos.

**“Tuve que conocer a mi madre desde cero, mientras lidiaba con mis propios prejuicios y el miedo que había desarrollado hacia esta extraña por los años que pasé escapando y los mensajes negativos que me transmitió mi padre”.**

— Sarah


Si fuiste secuestrado por un familiar e inmerso en una vida totalmente nueva, recuperar la confianza puede ser extremadamente difícil. Probablemente tus padres tengan sentimientos muy complejos entre ellos y quizás sientas que estás en el medio. Regresar a un padre diferente te obligará a reevaluar tu relación con el padre que te secuestró. Es posible que debas establecer una relación con un padre u otro familiar a quien no conozcas. Tómate tu tiempo. No te sientas presionado a establecer una relación en pocos días; a fin de cuentas, las relaciones necesitan tiempo para crecer. Aun cuando te parezca que lleva mucho tiempo conocer a tu nueva familia, recuerda que

fuiste encontrado porque ellos te estaban buscando. Existe un lazo, aun si puede llevar mucho tiempo para que se sienta fuerte. La clave es mantener abierta la comunicación y ser honestos entre ustedes.

Si tu secuestrador no era un familiar, de todos modos puede llevar tiempo reconstruir la confianza dentro de tu familia. Date tiempo. Habla con ellos sobre la manera en que puedes restablecer una relación de confianza. Trabajen juntos para que esto suceda.

**Al interactuar con nuevas personas, confía en tus instintos. Tómate el tiempo para conocer a las personas. No lo fuerces. No seas demasiado duro contigo mismo si no te sale fácil.**

Si otras personas quieren hablar de tu secuestro, seguramente no estén interesadas en ti por lo que importa. Fija tus límites en cuanto a las cosas de las que quieres hablar y de las que no, y en cuanto a quién le hablarás. No confíes completamente en las personas apenas las conoces. Recuerda que desarrollar confianza lleva tiempo.

Al salir en citas, tómatelo con calma y confía en tus instintos. Recuerda que la manera en que te trató tu secuestrador no es normal. No dejes  esperar —o aceptar— que otros te traten igual. Muchos de nosotros nos dimos cuenta de que, al menos al principio, salir en grupo era mucho mejor que

**“No puedes forzar la confianza y no puedes esperar sentirla enseguida. Tienes que dejar que llegue a ti”.** — Sam

citas individuales. Nos permitió desarrollar la confianza en nosotros mismos, en nuestra toma de decisiones y opiniones sobre los demás, y sentirnos más cómodos con el proceso de las citas. También nos dio la oportunidad de dejar que nuestros amigos nos ayudaran a sentirnos seguros en el ambiente de las citas.

A veces será difícil, pero intenta confiar en ti mismo. Lo que sucedió no fue tu culpa. Confía en que tu capacidad de tomar buenas decisiones sigue siendo la misma que antes de tu secuestro. En muchos sentidos, creemos que ahora tenemos mejor criterio sobre los demás después de pasar por esta experiencia.

**Confía en tus corazonadas sobre los demás y sobre ti mismo. Sin importar lo que sea, si sientes que no es lo correcto, no lo hagas. Mantén el dicho “piensa antes de actuar” en mente.**

A veces puede llevar tiempo reconstruir la confianza dentro de tu familia. Date tiempo. Habla con ellos sobre la manera en que puedes restablecer una relación de confianza. Trabajen juntos para que esto suceda.

*“Mi consejo a cualquier persona que pueda haber tenido una experiencia similar es dejar las cosas en claro con tus amigos, familiares y las personas que dejas entrar en tu vida. Diles, ‘Me pone muy ansioso y me estresa cuando me haces un montón de preguntas personales. No quiero hablar al respecto y si menciono algo sobre lo que me sucedió o algo que puede reflotar un viejo recuerdo o algo por el estilo, no respondas a mis preguntas retóricas’ ”. — Lindsey*

## LA HISTORIA DE SAM

Mi historia no es una historia común que se escuche todos los días, y la tuya tampoco. Mi historia es diferente a muchas de las tuyas, pero también se parece de muchas maneras. Perdí 8 meses y medio de mi vida por culpa de una persona a quien se supone que debo admirar y escuchar. Perdí 8 meses y medio con mis amigos y familiares por una persona a quien se supone que debo amar y buscar imitar. Perdí 8 meses y medio de mi vida por mi papá. Fui secuestrado por mi propio padre.



El 19 de julio de 1997, mi papá me alejó de mi madre. Yo tenía 10 años. Hacía un tiempo que mis padres se habían divorciado y, de repente, mi papá decidió alejarme de todo lo que conocía en la vida. Viajamos de un lado del país al otro y, cuando finalmente nos asentamos en un lugar, caí en cuenta de la realidad.

***“Volver a casa después del secuestro es la mitad de la batalla. Fuimos lo suficientemente fuertes como para superar algo difícil, pero el camino que queda por delante es otra lucha. Quizás pienses que cuando llegues a casa después de ser secuestrado, todo estará bien y volverá enseguida a la normalidad. Pero la vida no es igual”.***

No se me permitía hablar con nadie. No podía ir a la escuela. Ni siquiera podía usar mi verdadero nombre. Tuvimos que cambiarnos los nombres y vivir en la mentira para asegurarnos de que nadie nos encontrara. Pero el 28 de marzo de 1998, fui encontrado en Alvin, Texas.

A ti también te encontraron. Esto es lo que hace que nuestras historias se parezcan. Nos encontraron por algo. Recibimos el regalo de volver a nuestra vida y ahora depende de nosotros aprovechar al máximo ese regalo.

## SECUESTRO FAMILIAR

Cuando eres secuestrado por un familiar, en cuanto vuelves a casa, te das cuenta de las diferencias que existen en la manera en que está estructurada tu familia. Tu experiencia afectó tu vida y la de otras personas. Si fuiste secuestrado por un familiar y regresaste con tu otro padre, es posible que tu casa, tus amigos, tu escuela y tu rutina cotidiana sean diferentes. La lista no tiene fin. Las cosas a las que te acostumbraste durante días, semanas y hasta meses cambian de repente. Pero estoy aquí para decirte que puede estar todo bien.

¿Fue difícil para mí? Por supuesto. Me llevó mucho tiempo darme cuenta de que mi papá no iba a volver a formar parte de mi vida. Es difícil perder a alguien, en especial cuando sabes que esa persona **podría** seguir formando parte de tu vida. Pero tuve que preguntarme si realmente quería que formara parte de mi vida alguien que no iba a hacer lo que era mejor para mí.

*“Me parece que lo importante es que, sin importar quién te secuestre, un familiar, un conocido o un extraño, esa persona no es un amigo porque no está cuidando tus intereses”.*

## APRENDER A CONFIAR

Uno de los mayores problemas que enfrenté fue aprender a confiar en los demás de nuevo. Me parecía casi imposible confiar en alguien, hasta en mí mismo, después de que mi papá me alejó deliberadamente de mi vida. Ya no sabía quién realmente estaba defendiendo mis intereses. Me resultó muy difícil darme cuenta de que otras personas eran diferentes a mi padre y merecían mi confianza.

Es posible que sientas lo mismo. No confié en los demás—en nadie—durante mucho tiempo. Pero luego me di cuenta de que hay personas a mi alrededor que realmente me aman y se preocupan por mí. Hay personas realmente buenas en el mundo que merecen mi confianza. Resulta sorprendente, pero se puede reconstruir la confianza. Pero lleva tiempo. No temas darte tiempo o pedirles tiempo a los que te rodean. Ayúdalos a entender lo que necesitas.

Ser secuestrado por un familiar significa que también sufres la pérdida de alguien que formó parte de tu vida y ya no estará en tu vida.



Con el tiempo me di cuenta de que eso estaba bien. Busqué otras personas para llenar el lugar que tuvo en un momento mi padre en mi vida, como mi hermano mayor, mi entrenador de básquetbol o los padres de mis amigos. Cuando comencé a confiar en los demás, descubrí que podía contar con ellos.

Hay algunas cosas que todos buscamos en los demás para ver si podemos confiar en ellos o no. Honestidad. Compasión. Preocupación. Amor. No puedes forzarte a confiar en los demás. Lleva tiempo. ¿Cuánto? No podría decirte. Todos somos diferentes. Cuando uno estuvo en una situación como la mía, se da cuenta de que si se presta más atención a lo que dicen y hacen las personas y la manera en que actúan, uno se vuelve muy sensible a las personas que traicionan su confianza o incluso dicen mentiras piadosas. Lo único que puedo decir es que es posible volver a confiar en los demás y en uno mismo.

Recuerda que lo que te pasó no fue tu culpa. También debes recordar que fuiste encontrado porque alguien te quería de verdad y tenía en mente lo que era mejor para ti. Eso es algo importantísimo. Intenta no dejar que lo que te sucedió afecte tu capacidad de ver la bondad en los demás. Rodéate de personas que te hagan sentir cómodo y seguro. La confianza volverá. No te fuerces—tómate el tiempo que necesites.

Al principio, puede ser que te sientas solo y sientas que no tienes nadie a quien recurrir. Yo me sentí así por mucho tiempo. A veces puede parecer que sin importar cuánto hables al respecto, nadie realmente entenderá lo que pasaste. En ese momento es que necesitas encontrar a alguien con quien te sientas cómodo para ayudarte a superar esto—un padre, un adulto de confianza, un terapeuta, un mentor.

***“Con el tiempo te darás cuenta de que hay personas en las que puedes confiar, ya que, de otro modo, no hubieras regresado a tu casa, a donde perteneces”.***

## ENFRENTAR AL PADRE QUE ME SECUESTRO

Tambi3n tuve que pensar c3mo hacer para volver a ver a mi pap3. Durante mucho tiempo, no quise verlo. Estaba enojado con 3l por lo que hab3a hecho. Pero escuch3 a otra persona que hab3a sido secuestrada por su padre contando que su padre hab3a muerto antes de que tuviera la oportunidad de enfrentarlo—y c3mo lamentaba no haber podido hablar nunca de lo sucedido. No quer3a que eso me pasara a m3.

Me di cuenta de que, a fin de cuentas, necesitaba ver a mi pap3 en mis propios t3rminos y de acuerdo a mi propio tiempo. Mi pap3 hab3a intentado acercarse a m3 cuando cumpl3 18 a3os, pero no lo vi hasta que ten3a 20. Aun despu3s de decidir que quer3a hablar con mi pap3, me llev3 mucho tiempo hacerlo. Ten3a tantas preguntas: 3Qu3 le dir3a? 3C3mo reaccionar3a? 3Qu3 me dir3a 3l?

Si no est3s listo para ver a tu padre, no te fuerces. No te apures para hacerlo si no puedes manejarlo. Descubre qu3 es lo mejor para ti y luego conf3a en tus instintos y sigue tu coraz3n. Por m3s nervioso que estuviera, una vez que lo hice, me alegr3 tanto de hacerlo. Despu3s fue como si me hubiera liberado para vivir el resto de mi vida.

No dejes que tu secuestrador dicte la manera en que vives la vida, en especial tus relaciones con los dem3s. Como dije antes, aprender a confiar de nuevo llevar3 tiempo—es un proceso—pero con el tiempo ser3 algo positivo porque tienes el resto de tu vida por delante.



## SECCIÓN 3: TOMAR LAS RIENDAS DE TU VIDA



Experimentaste algo traumático que estaba fuera de tu control. Por más difícil que sea darse cuenta de esto, tienes la oportunidad de modificar la situación, de retomar el control de tu vida. No hay duda de que ahora las cosas son diferentes. Pero eso no significa que no puedas vivir la vida que deseas. Si bien a veces puedes no darte cuenta, sí tienes elecciones y puedes tomar buenas decisiones. Puedes tomar las cosas negativas que te sucedieron y transformarlas en algo positivo.

**La palabra “empoderar” significa dar poder o autoridad a alguien, habilitar, permitir. El empoderamiento no sucede de un día para el otro.**

Al principio, cuando vuelves después del secuestro, puede ser que tu vida esté patas para arriba. Quizás tus emociones estén desbaratadas—puedes estar molesto, enojado, avergonzado, confundido—es posible que sientas todas estas cosas y más. Quizás te preocupe el efecto que esto tendrá en ti ahora y por el resto de tu vida. Quizás te preocupes por lo que los demás puedan pensar de ti, por cómo responderán y por la incertidumbre de no saber si podrás tener mejores momentos en el futuro.

Esto es lo que nos pasó a nosotros. Pero, con el tiempo, todos llegamos a un momento de nuestro camino en el que decidimos que ya no dejaríamos que lo nos sucedió dictara en

**“Has sido víctima de las elecciones de otra persona. Pero existe una diferencia entre ser victimizado y seguir siendo una víctima. Una víctima es una persona que permanece en un lugar de estancamiento, que nunca supera lo sucedido; un sobreviviente es una persona que toma los pasos necesarios para seguir adelante, para sanar, y que no deja que lo sucedido lo defina”.**— Tamara

quiénes nos convertiríamos. Esta experiencia nos sucedió, forma parte de nuestro pasado y siempre será parte de quienes somos. Pero no tiene que ser nuestro futuro. Este fue el momento en que realmente comenzamos a recuperar el control de nuestra vida.

## MANERAS DE RECUPERAR EL CONTROL

Cada día, tendrás la oportunidad de decidir si estarás en control o dejarás que lo que te pasó te controle. No es una decisión fácil, en especial cuando acabas de llegar a casa. Hay maneras en que puedes hacerlo:

- » Puedes decidir levantarte cada día, empezar a caminar y hacer las cosas básicas que necesitas hacer.
- » Puedes restablecer límites en tu vida de la manera que te haga sentir cómodo.
- » Puedes recuperar algunas de las cosas que te robaron—tu dignidad, tu confianza, tu sentido del humor.
- » Puedes elegir volver a tu vieja escuela, transferirte a una nueva o estudiar desde tu casa.
- » Puedes decirles a los demás qué es lo que necesitas, no lo que ellos piensan que necesitas.
- » Puedes—y debes—pedir ayuda.
- » Puedes elegir con quién quieres estar en todo momento.
- » Puedes elegir en quién confiar y en quién no.
- » Tus ideas para recuperar el control:

## TUS DERECHOS

Recuerda que tienes derechos y que ejercitarlos puede ayudarte a mantenerte en el camino correcto y mantener el control sobre tu propio destino. Estas son algunas cosas que nos hubiera gustado que alguien nos dijera en los primeros días después de regresar a casa:

### **1. TIENES DERECHO A TENER TU PROPIA HISTORIA.**

Lo que sucedió no fue tu culpa. Estaba fuera de tu control. Pero tienes la oportunidad de recuperar el control. Tu historia es solo tuya. Puedes controlar cómo se cuenta y a quién.

### **2. TIENES DERECHO SOBRE TUS SENTIMIENTOS.**

Si estás enojado, asustado, entumecido, nervioso, feliz, tienes ganas de llorar o tienes una de mil emociones posibles, está bien. Quizás sientas cosas opuestas al mismo tiempo—feliz y triste, aliviado y asustado, enojado y en paz. Tus sentimientos son tuyos y está bien sentirse así.

### **3. TIENES DERECHO A SENTIRTE SEGURO.**

Si algo te pone incómodo, no lo hagas. Confía en tus instintos. Si necesitas que otros te ayuden para sentirte seguro, pide ayuda. No temas decir que no. Dile a alguien si no te sientes seguro.

### **4. TIENES DERECHO A DECIRLES A LOS DEMÁS LO QUE NECESITAS.**

Expresa lo que quieres. Diles a los demás si necesitas hablar, quieres estar solo, necesitas un abrazo, no quieres que te abracen, etc.

### **5. TIENES DERECHO A SABER LO QUE TE SUCEDE Y LO QUE SUCEDE A TU ALREDEDOR.**

Haz preguntas hasta que quedes satisfecho con las respuestas. Los médicos, enfermeros, agentes de policía, trabajadores sociales, abogados, juntas de libertad condicional y otros deben decirte lo que está sucediendo, cuantas veces necesites escucharlo, hasta que comprendas lo que pasa.

### **6. TIENES DERECHO A QUE ALGUIEN DE TU CONFIANZA TE AYUDE EN TU CAMINO.**

Puedes pedir que un padre, un adulto de confianza, un consejero, un abogado—alguien que tenga en cuenta lo que es mejor para ti—te acompañe en tu camino. Busca a la(s) persona(s) de confianza que pueda(n) ayudarte y apoyarte, y no temas decirle a alguien si no está cumpliendo ese rol.

## **7. TIENES DERECHO A TENER TU PROPIO ESPACIO PERSONAL.**

Tienes derecho a establecer tus límites y dejarlos claros.

## **8. TIENES DERECHO A DECIR QUE NO.**

Puedes decir, “No quiero hacer eso” o “No quiero hablar de eso” si lo necesitas y cuando lo necesites. Esto se aplica a todas las personas que formen parte de tu vida. Quizás no estés listo para hablar en un momento determinado. Pero debes tener en cuenta que a veces las preguntas, por más incómodas que parezcan, son formuladas por personas que están haciendo su trabajo. Si no sabes por qué te hacen una pregunta específica, pregunta por qué es importante.

## **9. TIENES DERECHO A DECIDIR SI QUIERES HABLAR CON LOS MEDIOS Y CUÁNDO LO HARÁS.**

Habla con los medios cuando quieras, en tus propios términos. No tienes la obligación de hablar con ellos. Puedes decidir sobre qué hablarás y sobre qué no. Habla con un adulto de confianza sobre la mejor manera de manejar a los medios.

## **10. TIENES DERECHO A HACER ELECCIONES SOBRE TU VIDA.**

El camino del secuestro al empoderamiento tiene que ver con las elecciones—elecciones en cuanto a qué hacer, cuándo y con quién. A veces las elecciones son muy difíciles. Esos son los casos en que debes pedir ayuda para tomar decisiones. Pero siempre tienes derecho a expresar tu opinión sobre las elecciones. Eso es empoderamiento.

*“Una cosa que me ayudó mucho fue verme obligada a tomar una decisión, ya fuera fácil o difícil. Tenía que salir del ‘modo robot’ y pensar por mí misma. Tenía que decidir lo que quería... aun en cosas simples como elegir el color de mi habitación. Mis padres odiaron el color, pero a mi me encantaba porque era algo que yo quería y algo que había decidido”.* — Lindsey

## LA HISTORIA DE ELIZABETH

Por más que te cueste creerlo, eres un campeón. Todos enfrentamos problemas y desafíos en la vida. Algunos son más difíciles que otros. Tú y yo enfrentamos uno muy difícil y tú, al igual que yo, triunfaste sobre este problema. Tienes una vida nueva, y diferente, ahora—un nuevo tipo de normalidad. Esta nueva vida puede ser algo bueno si tú haces que lo sea.



Me llamo Elizabeth. Actualmente tengo 20 años y estoy estudiando actuación musical en la universidad. Me encanta andar a caballo y pasar tiempo con mi familia. Al igual que tú, soy un sobreviviente. La noche anterior a graduarme de la escuela intermedia, fui secuestrada de mi cama por alguien que me amenazó con un cuchillo. Estuve cautiva durante 9 meses hasta que me rescataron. Mi vida no volvió a ser igual.

Muchos aspectos de mi vida cambiaron, como seguramente te pasó a ti. Muchas cosas de una experiencia como la nuestra pueden abrumarnos cuando volvemos a casa: los medios, la notoriedad, las emociones mezcladas, nuestras familias, la escuela—la lista

podría seguir y seguir. Pero aun a través de estas experiencias y los cambios que traen, es importante recordar que solo porque te sucedió algo malo, no significa que tú estés mal. Sigues teniendo derecho a toda la felicidad posible en la vida.

Cuando volví a casa, no tenía idea de la gran búsqueda que habían realizado por mí. Hasta el día de hoy, 5 años después, se me sigue acercando gente a decirme cuánto me buscaron y rezaron para que volviera sana y salva.

***“Es importante recordarlo:  
¡Te encontraron porque  
alguien te estaba buscando!  
En ese momento no estabas  
solo, y ahora tampoco.  
Estás aquí porque hay  
personas que te quieren”.***

## TOMAR UNA DECISIÓN CONSCIENTE

Tomé una decisión consciente: mis secuestradores ya me habían quitado 9 meses de vida, de ningún modo iba a darles más tiempo de mi vida. Todos tenemos tanto por lo que vivir. No vale la pena vivir en el pasado. Cada uno de nosotros tiene tanto potencial en este mundo. Me resulta difícil creer que una experiencia nos puede impedir ser las personas que queremos ser y evitar que hagamos las cosas que queremos hacer. Sé que esto puede ser una lucha para muchos niños que experimentan lo que nosotros experimentamos. Aguanta. Sigue avanzando. Paso a paso. Con el tiempo será más fácil.

Una cosa de la que me di cuenta era que podía tener

control sobre mis propios pensamientos y sentimientos. Muchas personas querrán entrometerse y hacer preguntas. No te sientas obligado a contarle tu experiencia a las personas salvo que quieras hacerlo. La mayoría de las personas no quieren lastimarte, simplemente tienen curiosidad y no saben cómo actuar o cómo tratarte. Pero el solo hecho de preguntar o hacer algo bueno por ti no les da derecho a saber lo que pasaste.

Lo sucedido es tu historia, que puedes elegir compartir o mantener en privado. Tienes la capacidad de elegir qué quieres decir o hacer.

Todos tenemos diferentes maneras de atravesar nuestras experiencias después de volver a casa. Una de las maneras en que yo lo hice fue establecer metas, trabajar constantemente en pos de esas metas y después establecer nuevas. Encontrar escapes emocionales saludables también me ayudó mucho. Uno de mis escapes fue tocar el arpa. Podía volcar el alma en lo que tocaba, que a su vez, para mí, expresaba mejor lo que sentía que hablar con alguien.

**“Encuentra a alguien que sepas que te quiere de verdad y que quiere lo mejor para ti. Esta persona puede ser un familiar, un amigo, un mentor o un consejero. Encuentra a la persona que tenga en cuenta lo que más te conviene y con quien puedas ser ti mismo en todo sentido”.**



## PEDIR AYUDA

Cuando necesité a alguien, mi familia fue increíble. Mis dos padres hicieron más por mí que ninguna otra persona—hubieran pasado cualquier límite por mí. Otra persona importante que realmente me ayudó fue mi abuelo. Íbamos a andar a caballo juntos y hablábamos de geografía, historia, religión, política, genealogía, animales, sus experiencias de vida... lo que yo quisiera. Él pudo darme orientación porque me quería de verdad.

Otra parte importante para aceptar mi secuestro fue mi fe. Tener fe me ha ayudado a comprender algunas de las razones por las que tuve que pasar lo que pasé. En mi experiencia, el hecho de que la religión formara parte de mi vida no solo me ayudó a comprender mejor mis problemas y me reconfortó, sino que también me ofreció un grupo de apoyo a través de otros miembros de mi religión.

Elizabeth

*“A fin de cuentas, todo tiene que ver con nuestras elecciones. El tiempo siempre pasa y tenemos la opción de quedarnos siempre en el mismo lugar o seguir adelante. Al avanzar en nuestro camino, la vida puede seguir siendo todo lo que queremos, aun si es diferente a lo que pensamos que iba a ser. Te deseo un camino exitoso lleno de buenas elecciones. Lleva el tipo de vida que un día te haga mirar atrás y decir, ‘¡Guau, qué vida!’ ”*

*“Recuerdo ir de caminata con mis padres y algunos otros familiares cercanos, hasta la parte del bosque donde me tuvieron secuestrada todos esos meses. Mi mamá me preguntó si estaba bien y le dije, ‘¡Me siento triunfante!’. Aquí es donde me tuvieron secuestrada y ahora te lo estoy mostrando. Ya no pueden retenerme”.*



## SECCIÓN 4: NAVEGAR LOS ESCOLLOS



Con el paso del tiempo, aprenderás a navegar este nuevo camino y las cosas mejorarán. Eso no significa que vaya a ser fácil o que no vaya a haber dificultades. Quizás te enfrentes a algunos golpes en el camino que pueden verse como molestias o hasta grandes obstáculos. Seguramente en más de una oportunidad te desviarás de este camino.

**Justo cuando sientes que estás llegando a tu nueva normalidad, pueden**

**producirse sucesos que parecen retrasarte— cosas que generan pensamientos y emociones y te hacen revivir el secuestro.**

A veces puedes no saber qué es lo que dispara tus recuerdos y a veces sí. Para nosotros, estos disparadores fueron cosas simples como el olor del césped, una lata de Coca-Cola, una cabina de peaje, un hombre pelirrojo, un padre con un hijo de 10 años. También fueron cosas complejas como enfrentar al secuestrador, volver a la escena del crimen o ver la foto de otro niño secuestrado.

*“Si te sientes fuera de tu zona de bienestar, no temas alejarte de lo que sea que te haga sentir incómodo, pero no te preocupes por eso tampoco”.*

— Lindsey

No siempre sabrás cuándo estás a punto de quedar frente a frente con uno de estos disparadores. Pero cuando sucedan estas cosas, busca a tus personas de confianza para que te ayuden a superarlas. No te apures y encuentra un lugar seguro para procesar estas emociones.

**Otras circunstancias también nos hicieron desviarnos, circunstancias que no esperábamos enfrentar. Estos son algunos sucesos con los que quizás también tengas que lidiar y cómo aprendimos a navegar los escollos.**

## ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Muchos jóvenes que fueron secuestrados tienen que lidiar con el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). Esta es una respuesta normal al tipo de trauma que has experimentado. El TEPT puede manifestarse de diversas maneras—puedes sentirte bien en un momento y después ansioso, nervioso o tenso. Puedes experimentar pesadillas o flashbacks. Puedes no recordar todo lo sucedido y puedes bloquear cosas que sucedieron incluso antes de que fueras secuestrado.

**Estos momentos de ansiedad o pánico pueden golpearte de repente. Algo normal—vistas, olores, sonidos o palabras habituales pueden dispararlos. A menudo no sabrás cuáles son tus disparadores hasta que se produzcan.**

No todas las víctimas sufren TEPT y no hay dos personas que lo experimenten exactamente de la misma manera. Lo importante es saber que es una respuesta natural al tipo de experiencia que has tenido. Habla con alguien de confianza—un profesional capacitado, un padre, un consejero, un maestro—sobre lo que sientes y trabaja con esa persona para encontrar ayuda. Hay maneras de ayudarte a lidiar con eso y aprender a sobrelvarlo. No te presiones de más por sentir que debes lidiar con esto solo. La mayoría de las personas no pueden hacerlo solas y hay personas que pueden ayudarte.

*“No puedes controlar cuándo verás o experimentarás algo que te recordará lo sucedido. No puedes detener el mundo y decir, ‘Desde ahora no puedo ver estas cosas ni estar cerca de ninguna de esas cosas...’ Pero sí puedes hacer lo posible por evitar tus disparadores. Aprendes a reconocerlos, anticiparlos y sobrelvarlos”.* — Maggie

*“Sé que sufrí algunos síntomas de trastorno por estrés postraumático, pero no creo haber sabido siquiera qué era. Recuerdo que no podía dormir solo en mi propia habitación. Siempre dormía en el piso de la habitación de mis padres o tenía que venir un amigo a dormir al lado mío”.*  
— Trevor

*“Solo salgo en los medios si creo que existe un buen propósito para hacerlo. No salí en ningún medio cuando recién volví a casa y cuando finalmente decidí hacerlo, no salí sola. Si no sientes que estás listo para hacerlo, no estás obligado. Simplemente di que no. No es una oportunidad única en la vida. Los medios seguirán estando allí si luego decides que quieres hablar sobre tu secuestro. Si decides hablar, infórmales tu posición a los medios y no dejes que te pisoteen. Sigues teniendo derechos como ser humano. Tienes derecho a decirles de qué estás dispuesto a hablar y de qué no”*. — Elizabeth

## TRATAR CON LOS MEDIOS

En muchos casos, los medios juegan un rol importante en la recuperación de los niños. Pueden correr la voz sobre un secuestro, quién puede ser responsable, qué tipo de automóvil se usó y a dónde se puede estar dirigiendo el secuestrador. Pueden ayudar a la policía a notificar al público sobre tu secuestro y ayudar a emitir una Alerta AMBER. El problema es que a veces la atención de los medios no desaparece una vez que te recuperan. Los medios querrán que el público vea que estás bien y averiguar exactamente qué te sucedió mientras estabas desaparecido. Es posible que el público sienta que se involucró personalmente en tu vida. Y puede ser que sea así—probablemente pensaron en ti, se preocuparon por ti, rezaron por ti y quizás hasta se unieron a tu búsqueda.

Por más que eso sea verdad, no tienes una responsabilidad para con ellos. Tu responsabilidad es ayudarte a sanar y hacer lo que es mejor para ti.

*“Empecé a escribir respuestas a preguntas después de hablar con mi papá. Anoté cosas que diría si no sabía muy bien lo que sentía. No quería herir los sentimientos de los demás, pero sentía que lo había hecho durante el proceso. Esto me ayudó a responder a sus preguntas y también a sentirme mejor conmigo misma”*.  
— Lindsey

**Puedes elegir si deseas o no contar tu historia y qué partes de tu historia quieres contar. Puedes elegir cuándo, dónde y cómo se cuenta y a quién.**

No te sientas obligado a hablar con los medios. Pide a tus padres o a personas de confianza que te ayuden a tomar decisiones sobre cómo interactuar con los medios. Si sientes que hay una buena razón para hablar, diles a los medios lo que quieres decir. Si no, diles que no.

También puedes escribir respuestas automáticas a preguntas que te hacen muy seguido o las que piensas que te preguntarán. Esto te ayudará a ordenar tus pensamientos, expresar tus sentimientos y emociones y sentirte más cómodo cuando surjan preguntas inesperadas.

Si tu historia no recibió atención de los medios, no significa que lo que te pasó es menos traumático que lo sucedido a otra persona. Puedes agradecer la oportunidad de sanar en privado. Aprovecha el espacio de tranquilidad que tienes para tomar decisiones sobre tu futuro.

**>> Tus respuestas automáticas a preguntas:**

*“Es muy fácil que se malinterprete la verdad, en especial en los medios. Siempre debes recordar que esta es tu historia, es tu vida y que puedes elegir qué quieres hacer con respecto a todo. Está bien decir que no”.*

**— Tamara**

## INVESTIGACIONES POLICIALES

Una cosa que puede ser muy difícil es decirle a la policía todo lo sucedido, ya sea justo después de ser recuperado o días, semanas y meses después. A veces las investigaciones continúan durante mucho tiempo. Hay momentos en que sientes que acabas de regresar a una especie de normalidad y la policía aparece para hacer más preguntas y tienes que volver a revivir lo sucedido. Esto puede ser frustrante y confuso y quizás hasta te enoje.

*“Contarle mi historia a la policía fue una de las cosas más difíciles que tuve que hacer enseguida. Pero los agentes de policía que me entrevistaron fueron geniales. Estaban vestidos de civil, lo que me ayudó. Me llamaban por mi nombre de pila, lo que fue importantísimo. Me escucharon y enfocaron su atención en mí. Fueron muy exhaustivos, pero dejaron que la información saliera en mis términos”.* — Maggie

**Siempre que hables con la policía, intenta tener en cuenta que hacer preguntas es parte de su trabajo. Responder a sus preguntas es una oportunidad de retomar el control de tu vida. Todo lo que les digas será útil para evitar que lo que te sucedió le suceda a otras personas.**

Prepárate: Van a hacerte preguntas gráficas. Intenta recordar que ellos están allí no para atacarte, sino para escucharte. Por más difícil que sea, es importante responder con honestidad todas sus preguntas. Cuando te parece que te están preguntando lo mismo una y otra vez, como si no te hubieran escuchado o no creyeran lo que dices, recuerda que están intentando averiguar todo lo que sucedió.

Cuando te reúnas con las agencias del orden público, tómate tu tiempo. Pide lo que necesites para sentirte seguro mientras respondes sus preguntas, ya sea que te acompañe alguien en la habitación o pedir que alguien en particular salga de la habitación. Confía en lo que recuerdas del suceso. Eres la única persona de la habitación que estuvo allí. Date tiempo y diles todo lo que puedas. Hazles preguntas si no comprendes lo que pasa o por qué te están haciendo preguntas específicas.



## ENFRENTAR AL AUTOR

Hay sobrevivientes que tienen que volver a enfrentar a sus secuestradores.

Cada situación será diferente y cada sobreviviente enfrentará las circunstancias de manera diferente. Si fuiste secuestrado por un familiar, tendrás sensaciones muy diferentes al enfrentar a tu secuestrador que si fuiste secuestrado por un extraño.

Los sobrevivientes a menudo atraviesan el proceso legal para asegurarse de que

se haga justicia y enfrentan a sus secuestradores de esa manera.

Esto puede ser difícilísimo. Intenta tener en cuenta una cosa mientras atraviesas este proceso: Ganaste. Sin importar el resultado, ya ganaste. Estás aquí, sobreviviste y estás superándolo.

## EL PROCESO JUDICIAL

No todos los sobrevivientes de un delito tienen la oportunidad de que se haga justicia en tribunales. Si atrapan a tu secuestrador, eres afortunado. Pero eso puede significar que debes enfrentarlo en un tribunal. Aunque esto puede parecer algo negativo, en realidad puede ser una gran oportunidad—una oportunidad que deberías tratar de aprovechar al máximo.

**Atravesar el proceso legal puede representar un hito en tu recuperación. Pero también puede estar cargado de muchas emociones. No te sientas mal por no querer atravesar un juicio o enfrentar a quien te atacó. La verdad es que nadie quiere atravesar un juicio.**

Lo mejor que se puede hacer en este caso es pedirle a alguien que te ayude a atravesar el proceso—un defensor que esté allí solo por ti, para explicarte lo que sucede y darte contención durante los procedimientos legales de tu caso. Pídele a la policía los nombres de programas de defensa de víctimas en tu comunidad para que te ayuden durante el proceso legal.

*“Desearía haber tenido a alguien allí que estuviera dedicado solo a mí... desearía haber tenido a un trabajador social solo para mí, que hiciera cosas solo para mí porque necesitaba o quería que lo hiciera. Cosas como hablar con el juez o simplemente resolver cosas. Estaba harto de dilatar las cosas”.* — Josh





## DECLARACIÓN DE IMPACTO EN LA VÍCTIMA

En la etapa de sentencia de tu juicio, como el sobreviviente, tendrás la oportunidad de hacer una declaración de impacto en la víctima. Esta es tu oportunidad de expresar cómo te sientes y cómo esta experiencia te cambió la vida. Las declaraciones de impacto se dan justo antes de la emisión de la sentencia y tienen el objetivo de influenciar la sentencia que impone el juez.

**Preparación de la declaración:** Con un poco de suerte, te notificarán tu derecho de dar una declaración de impacto mucho antes del día de la sentencia para que puedas preparar lo que quieres decir. No tienes por qué recitar la declaración de memoria. Puedes escribirla a mano o en la computadora. Esta es una experiencia que puede disparar todo tipo de emociones y traer muchos recuerdos. Es posible que te cueste estar de pie en un tribunal lleno de extraños y leerle la declaración a tu secuestrador.

Estos son nuestros consejos:

- » Date mucho tiempo para preparar la declaración.
- » No te apures al hacer tu declaración.
- » Intenta no temerle al secuestrador. Estarás muy protegido al leer tu declaración. Habrá mucha distancia física entre ambos.

Si quieres hacer una declaración, pero no deseas hablar, está bien. Puedes hacer que un abogado o un familiar designado sea tu representante y hable en tu nombre. Ni siquiera tienes que preparar una declaración si decides no hacerlo.

**¿Qué digo?** Tú, como el sobreviviente, eres libre de decir lo que quieras. Esta es tu oportunidad de revelarle al mundo el tipo de persona que vive debajo de la superficie a través de tu comportamiento y tu voz. Pero te hacemos una advertencia. Preparar tu declaración es algo totalmente diferente a leerla con el autor frente a ti. Es posible que tus emociones sean fuertes y muy crudas; es de esperarse. Llorar si lo necesitas. Tómate tu tiempo. Mantén la cabeza en alto si puedes. Has trabajado duro en tu camino para llegar a este punto. Recuerda que el hecho de que estés parado allí con la capacidad de dar la declaración significa que ya ganaste, sin importar el resultado del juicio.

## **AUDIENCIA DE LIBERTAD CONDICIONAL**

Pueden pasar muchos años y luego de repente tu secuestrador puede tener la oportunidad de recibir la libertad condicional. Pueden surgirte emociones repentinas y quizás vuelvas a enfrentar los sentimientos que tuviste hace años. Es posible que los medios vuelvan a tu vida, aunque sientas que habías llegado a una “nueva normalidad”.

*“Mi secuestrador intentó destruirme la vida y ahora es mi misión probar que no me pudo destruir. No lo dejaré ganar la batalla de llevarse mi espíritu, por más que haya tratado de llevarse todo lo demás”.* — Lindsey

**Tienes derecho a ser notificado cuando tu secuestrador tiene la posibilidad de recibir la libertad condicional o está por ser liberado. Quizás tengas la oportunidad de hablar a la Junta de Libertad Condicional antes de la audiencia si así lo deseas.**

Puedes enviar cartas a la Junta de Libertad Condicional para expresar lo que piensas sobre la potencial liberación del autor. Otras personas también pueden enviar cartas. Tus palabras y cartas a la Junta de Libertad Condicional realmente pueden marcar una diferencia. Es otra oportunidad que tienes de tomar el control y expresar tus sentimientos a los demás.

## LA HISTORIA DE MAGGIE

Me llamo Maggie y tengo 29 años. Nací y crecí en Ohio, donde vivo actualmente. Obtuve un diploma en comunicaciones de Defiance College en 2001. Fui la primera persona galardonada con el Premio a la Inspiración de la Asociación Nacional de Deportistas Universitarios [National Collegiate Athletic Association (NCAA)] en 2002 en Indianápolis.

Actualmente trabajo a tiempo completo como defensora de víctimas (especializada en violencia doméstica) con el fiscal de la ciudad en la que vivo. En julio de 2008 me graduaré del programa de asistente legal de la Escuela de Abogacía de Capital University con un certificado de asistente legal y espero seguir avanzando en mi carrera jurídica.

El camino hasta este momento ha sido largo y difícil, como sé que también es tu caso. Quiero felicitarte; eres valiente y ya has avanzado mucho. Tu secuestro terminó. Lo peor ya pasó. Espero que, al leer este documento, encuentres fuerza y determinación y también

***“Con circunstancias diferentes, recorrí un camino parecido al tuyo. Al igual que tú, estoy intentando encontrar la ‘nueva normalidad’ en mi vida. Al igual que tú, soy un sobreviviente. Y al igual que yo, tú no estás solo en tu camino”.***

algunas respuestas.

Quiero compartir parte de mi historia contigo y contarte cosas que pueden surgir en el camino y que pueden amenazar con desviarte.

A lo largo de la vida, nos preguntamos constantemente, “¿Quién soy? ¿A dónde pertenezco? ¿Qué le puedo aportar al mundo que me rodea?”. Estaba haciéndome estas preguntas al final de mi primer año de la secundaria. Desesperada por dejar atrás un año difícil, hice la prueba para entrar al equipo local de carreras a campo traviesa. Allí encontré mi nicho. Me encantaba ser una estudiante-deportista. Adopté con gusto las carreras competitivas. Me sentía orgullosísima de ese papel y las responsabilidades que conllevaba. Me encantaba la persona en que me convertí como corredora. Y me encantaba correr a campo traviesa.



El viernes 16 de septiembre de 1994, una fecha que nunca olvidaré, el equipo y yo comenzamos a correr a las 6 de la mañana, como lo habíamos hecho en las últimas 3 semanas. Me sentía segura corriendo por las calles de mi pueblo. Tan segura que, después de 3 millas, emprendí antes el regreso y me encaminé hacia la escuela. Con los auriculares a todo volumen, corrí por las calles bien iluminadas, recorriendo el camino de regreso a mi escuela secundaria. Estaba a menos de una milla de mi destino cuando un hombre me agarró por detrás y me llevó hasta un callejón. Me obligó apuntándome con un arma a ir a una zona boscosa detrás del YMCA local.

En ese mismo momento, mi mamá estaba caminando con una amiga. Se detuvo de repente porque tenía una sensación extraña de que pasaba algo malo. Volvió corriendo a casa a tiempo para escuchar que sonaba el teléfono. Era mi entrenador de campo traviesa que preguntaba si yo había vuelto del entrenamiento. “George, conozco a mi hija”, le dijo mi mamá. Mi mamá sabía que algo terrible había pasado y le exigió que llamara de inmediato a la policía.

Se movilizó una búsqueda masiva, sin avances tecnológicos como la Alerta AMBER. Los agentes locales de la policía se enteraron de que había desaparecido uno de los suyos y se dieron cuenta de que no tenían muchos medios para movilizar una búsqueda. Pero hicieron tantas cosas ese día. No esperaron 24 horas. No dudaron. Se pusieron a trabajar de inmediato y usaron todos los recursos disponibles. Todos acudieron a mi pequeño pueblo a buscarme.

Un helicóptero de las agencias del orden público me divisó mientras mi secuestrador me mantenía cautiva en el bosque. Los agentes de las agencias del orden público invadieron la zona y me rescataron. Pero esas 4 o 5 horas que estuve cautiva habían sido aterradoras— fui violada, estrangulada, enterrada bajo malezas y baleada.

En el hospital recibí una atención increíble por parte de personas de un gran corazón. Aunque los procedimientos médicos en sí generalmente dolían y parecían no terminarse nunca, los médicos y enfermeros siempre dieron prioridad a mi bienestar. Les agradezco tanto el cuidado que me brindaron durante esos 13 días.

Salir del hospital terminó siendo un escollo en el camino que no esperaba—el día en que me fui del hospital de hecho fue muy difícil. Estaba tan contenta de irme a casa. Me sentía tan triunfante por lo mucho que había avanzado. Pero a la vez estaba terriblemente triste de dejar a las personas de las que había llegado a depender. Y, por más que resulte difícil

de creer, estaba nerviosa por volver a la vida que llevaba unas semanas antes. Estaba llena de tantas emociones: Entusiasmo. Dicha. Ansiedad. Paz. Expectativa. Miedo. Es posible que hayas tenido emociones parecidas al volver a casa o emociones diferentes. Luego me enteré de que esto es normal.

Al principio no me di cuenta, pero las familias sufren la experiencia contigo—es una especie de efecto dominó. Te pasó a ti—y les pasó a ellos. Aun en una familia muy unida, puedes sentirte alejado de todos los que te rodean. Esto también es normal. A mí me resultó útil encontrar mi propio espacio y establecer límites, descubrir lo que necesitaba e informárselo a los demás. Si necesitas que tu familia esté todo el tiempo a tu alrededor, que así sea. Si no, eso también está bien. Solo recuerda que ellos te aman, te buscaron, rezaron por ti y movieron cielo y tierra para encontrarte.

Pero así como somos personas diferentes, la manera en que sobrellevamos y lidiamos con adversidades también es diferente—y a veces es distinta a lo que incluso nosotros mismos esperábamos. Algunos familiares pueden querer hablar sobre lo sucedido y otros no. Quizás tú quieras hablar o quizás no. Todos procesan su experiencia a su modo. Lo importante es comunicar lo que quieres y lo que necesitas.

*“Tengo dos hermanos mayores que manejaron esta experiencia de maneras totalmente diferentes. Un tiempo después de volver a casa, les dije, ‘Sé que nunca hablamos de lo que pasó, pero quiero que sepan que estoy aquí. Pregúntenme lo que quieran en cualquier momento’. Uno aprovechó mi oferta y me hizo muchas preguntas. Mi otro hermano y yo nunca hablamos del tema hasta el día de hoy. Las dos cosas están bien. Sigo siendo su hermana: eso nunca cambiará”.*

Recuerda que solo eres responsable por tu recuperación, no por la de los demás. También aprendí esto desde el principio. Puedes preocuparte sobre tus familiares y otras personas, pero, a fin de cuentas, no puedes controlar la manera que tienen de procesar las cosas. Asegúrate de satisfacer primero tus necesidades para que puedas funcionar, sanar y prosperar.

En el camino hacia la recuperación, descubrí que existían muchos desvíos potenciales que tenía que evitar. Tuve que enfrentar a mi secuestrador en el juicio, cosa que nunca había previsto. Tuve que aparecer ante la Junta de Libertad Condicional, que era otra cosa en la que nunca había pensado. Hasta hoy, hay cosas que me hacen recordar mi secuestro—hombres pelirrojos, el olor del césped.

Es posible que tú también experimentes cosas que disparen recuerdos del lo sucedido. Y parece como si salieran a la superficie cuando menos te lo esperas.

Nadie puede decirte cuál es la mejor manera de recuperarte de lo sucedido. Nadie tiene la respuesta perfecta sobre cómo superar el lío increíblemente imperfecto que atravesaste. Para mí, el proceso comenzó por sanar físicamente. Luego vino la sanación emocional. La clave es tu deseo—tu elección—de querer sanar. De estar mejor. De vivir. Solo entonces puedes avanzar.

Todos los que ayudamos a escribir este libro solo podemos darte sugerencias de lo que nos funcionó a cada uno de nosotros—lo que tuvo sentido para cada uno—basándonos en lo que experimentamos. La verdad es que depende de ti. Tienes la opción de avanzar. Tienes la opción de lidiar con esto de una manera que te resulte beneficiosa. Tienes la oportunidad de tomar algo horrible y descubrir cómo afecta tu vida, no cómo la dirige.

**“¿Cómo llegué a donde estoy hoy?  
¿Cómo superé las adversidades?  
Con mi fe. Con mi deseo. Con mi  
determinación. Pensé que si lo que  
había soportado hubiera tenido  
que matarme, habría muerto el día  
en que sucedió. Pero estoy aquí. La  
vida sigue. Y yo también elijo seguir  
adelante”.**

## ENCONTRAR TU FORTALEZA

No es fácil. Hay días que son más difíciles que otros. Y si bien a veces parece como si las cosas nunca fueran a mejorar, con el tiempo, si sigues trabajando para que así sea, las cosas mejorarán. Si bien a veces puedes sentir que lo que te sucedió te ha retrasado muchísimo, en realidad, puede haberte impulsado a avanzar mucho. Has recibido una exposición tremenda a una visión diferente de la vida que muchas personas nunca ven. Has ganado tanta fortaleza y sabiduría y quizás no te des cuenta. En vez de recordar sobre lo que perdiste, mira lo que ganaste. Encuentra tu fortaleza.



*“Si piensas que no eres fuerte ni vales nada, piensa en esto: te levantas de la cama todos los días, ¿no? Vives cada día, ¿no es así? Contribuyes con la vida, ¿no? Eso es poder. Eso es progreso. Eso es fortaleza. Eso es empoderamiento. No cabe duda de que lo que te sucedió tuvo un impacto enorme en ti y en tu familia, pero solo representa una fracción de lo que eres capaz de lograr, de quien eres y, por sobre todas las cosas, de lo que puedes superar.*

*Sin importar lo que suceda de aquí en más, quiero que sepas que casi todo puede estar bien. Eres increíble. Sin importar lo que pase, tú ganaste. No lo olvides. Nunca”.*

Espacio para tus pensamientos:



## SECCIÓN 5: LA NUEVA NORMALIDAD

En algunos aspectos, lo que experimentaste te cambiará por el resto de tu vida. Las cosas no pueden volver a ser exactamente como eran antes de tu secuestro. Quizás sientas que te forzaron a convertirte en adulto mucho antes de lo que debías. Puede ser que sientas que tu vida hogareña se ha alterado en algún aspecto, ya sea un cambio grande o uno menor. Quizás sientas que has aprendido lecciones de vida que no muchos otros aprendieron. Puede ser que tengas una visión diferente sobre las cosas—una apreciación distinta de las pequeñas cosas de la vida—una nueva perspectiva y determinación.



**Ninguno de estos sentimientos son fuera de lo común. Forman parte de encontrar la “nueva normalidad”.**

*“Llevó mucho tiempo llegar a una ‘nueva normalidad’ con mi madre. No era como si existiera una ‘normalidad’ que acababa de tener un pequeño problema y luego se iba a retomar. Yo tenía mi ‘normalidad’, mi mamá tenía la suya y de alguna manera teníamos que crear una nueva realidad que tuviera que ver con el presente y el futuro y no solo con el pasado en común que habíamos perdido”.*

— Sarah

### FIJAR LÍMITES

No es fácil para nadie adaptarse cuando un joven secuestrado regresa a casa. Todos tienen nuevos pensamientos y miedos que antes no formaban parte de la vida cotidiana. Hay familias que se hacen muy sobreprotectoras de sus hijos. Hay familiares que intentan tener sus propios “15 minutos de fama” con la experiencia de un menor. Hay familias que se unen mucho frente a este tipo de crisis. Otras se dan cuenta de que están en riesgo de distanciarse por lo sucedido.

Toda tu familia recorrerá un camino hacia el empoderamiento. En un sentido, la experiencia les pasó a todos ustedes. Pero es muy importante recordar que solo puedes ser responsable de tu propia recuperación. Tú no hiciste que ocurriera este suceso y no puedes arreglar el daño que provocó. Lo mejor que puedes hacer es ayudar a tu familia a descubrir lo que necesitas de ellos y fijar los límites.

Habla con ellos sobre tus necesidades y deseos. Habla con ellos sobre lo que necesitas para poder superarlo. Sé honesto sobre lo que piensas. Algunos de nosotros descubrimos que nuestros hermanos, hermanos u otros familiares eran buenos recursos para nosotros y que podían actuar de mediadores para ayudarnos a protegernos de personas que no tenían en mente lo que era mejor para nosotros. Nos escucharon cuando necesitamos una oreja y nos ayudaron a analizar problemas y ver cómo enfrentarlos.

Sabemos que los problemas y la dinámica de nuestras familias fueron diferentes a los que tú tendrás al recorrer tu camino. Y, si bien ya lo dijimos muchas veces, lo más importante es pedir ayuda cuando la necesitas, verbalizar lo que necesitas y fijar límites y expectativas para que todos sepan lo que es mejor para los otros.

**Y así como quizás tú necesites pedirle ayuda a tu familia o pedirles que te den espacio para resolver las cosas, deja que ellos hagan lo mismo. Tómate tu tiempo.**

**“Lo que sí me molestaba era cuando las personas se enteraban de que era mi padre quien me había secuestrado y entonces suponían que no era algo malo. Sé que fui uno de los afortunados porque aunque mi papá hizo mal al llevarme, cuando estaba con él al menos estaba seguro a nivel físico. Pero de todos modos se llevó un pedazo de mi vida y me lastimó de muchas maneras. Tuve que lidiar con muchas cosas por eso. Las personas deben comprender que sin importar quién te secuestró ni qué sucedió mientras estabas desaparecido, de todos modos es un suceso traumático. No hay una historia que sea menos válida que la otra”.** — Sam

## EL REGRESO A LA ESCUELA

El regreso a la escuela puede ser un gran hito en tu recuperación. Hay diversas decisiones que tendrás que tomar basándote en las circunstancias de tu secuestro y lo que tú y tus personas de confianza decidieron que es lo mejor para tu situación.

**No sientas que tienes que tomar todas estas decisiones solo. De hecho, asegúrate de hablar con tus padres y quizás otros adultos de confianza sobre lo que tiene sentido para ti.**

Algunos de nosotros regresamos enseguida a la escuela porque necesitábamos la interacción y la normalidad. Otros necesitamos más tiempo en un ambiente menos visible para dejar que comenzara el proceso de sanación. Sin importar lo que decidas, asegúrate de que sea un plan con el que tú y tus personas de confianza se sientan cómodos.

Estas son algunas opciones que quizás quieras analizar:

- » Volver a la misma escuela enseguida.
- » Cambiar de escuela.
- » Dejar pasar el resto del año escolar y empezar en el siguiente.
- » Estudiar en casa.
- » Volver por medio día al principio para que la transición sea más fácil.

*“Al principio, no hablé con mi familia. No hablamos de lo que había sucedido. Solo quería ser normal con ellos. Pensé, ‘Sigo siendo yo, solo trátenme como soy’. Para mí, tuvo que ver con la necesidad de sentir que tenía el control en cuanto a hablar de un período en el que me quitaron todo el control. Mi familia dejó que yo fijara los ritmos y eso estuvo bien”.* — Tamara

## Si tú y tus padres deciden que lo mejor para ti es volver a la escuela, habla con maestros y consejeros para que te ayuden a decidir lo que es mejor para ti y cómo encarar el regreso.

Esto se aplica a una escuela a la que asistías antes de tu secuestro, así como también una nueva escuela a la que podrías asistir. Reunirte con los maestros antes de regresar a la escuela te dará la oportunidad de ayudarlos a comprender lo que necesitas y lo que pueden esperar cuando vuelvas a clases. También puede ser una oportunidad para que les preguntes a los maestros y consejeros qué dicen los otros niños en la escuela y para prepararte para las preguntas que te pueden llegar a hacer. Puede ser una buena manera de que te sientas cómodo y de que te adaptes con mayor facilidad al volver a clases.

Cuando regreses a la escuela, habrá elementos que no puedes controlar. Es posible que te miren mientras caminas por los pasillos. Puedes escuchar que susurran a tus espaldas. Otros estudiantes, y hasta algunos maestros, pueden preguntarte cosas que te parecen ridículas. Estas solo pueden ser reacciones normales de las personas. Quizás estén felices de ver que volviste sano y salvo a casa y de que estés bien. Puede ser que les preocupe no saber qué decirte en este momento. Intenta no sobreal analizar las cosas. Rodéate de personas que te quieran de verdad en la escuela y que te ayuden a hacer la transición para regresar a esta parte de tu vida.

Si tú y tus padres deciden que lo mejor para ti es recibir clases en casa o posponer tu regreso a la escuela, asegúrate de encontrar escapes positivos y constructivos para que no quedes aislado de tus amigos. Piensa en volver a una clase de música o danza en la que participabas antes. Participa en actividades deportivas, clubes escolares o alguna otra cosa positiva para ti que pueda ayudarte a empezar a avanzar hacia una nueva normalidad en la vida.

***“El mejor consejo que los consejeros les dieron a los demás estudiantes fue que se dejaran guiar por mí. Si yo hablaba del tema, estaba bien hablar del tema. Si no, no debían sacar el tema”.***  
— Maggie

## FAMA

Prepárate para vivir en una pecera cuando llegues a casa. Al menos por un tiempo, te va a parecer que todos te están mirando, cuestionando tus decisiones y divulgando todo: desde los días en que te levantaste con el pelo revuelto hasta tu cita para el baile de graduación. A veces es resultado de toda la atención de los medios. A veces es solo porque en tu pequeño pueblo ahora todos te conocen y participaron en las tareas para que volvieras a casa. A veces te puede gustar la atención, pero la mayoría del tiempo se convierte en una molestia y se siente como una invasión a la privacidad.

Esto no es fácil de manejar, pero intenta acostumbrarte. Habla con tus padres o un adulto de confianza si la atención te sobrepasa. Pídeles orientación y consejos sobre la mejor manera de responder, qué decir y cómo actuar. Con el tiempo, aprenderás a manejar a las personas que son educadas en cuanto a respetar tu privacidad y a las que no lo son. Para nosotros, esta fue una oportunidad de cambiar nuestra imagen de ser una “víctima” a ser una persona que ha superado grandes desafíos en la vida y ha logrado hacer grandes cosas. Por más que no lo creas, llegará el momento en tu vida en que existan personas a tu alrededor que no sepan nada sobre el secuestro. Se te conocerá como toda una persona aparte de estas circunstancias.

*“A los ojos de los demás, siempre tendré 14 años como el día que volví a casa. Pero tú tienes la oportunidad de demostrarles que eso no es quien eres. Tienes tantas cosas más para ofrecer. Si les das la oportunidad de conocerte, puedes cambiar esa imagen”.* — Elizabeth

*“Aprendí algunas cosas en el proceso. No te desalientes con tu situación. Es verdad que el tiempo sana. Quizás nunca comprendas por qué los demás no entienden lo que pasaste, así que no te preocupes por eso”.*

— Lindsey

Espacio para tus pensamientos:



## LA HISTORIA DE ALICIA



¡Bienvenido a casa! Eres un chico muy duro—sobreviviste. Seguramente seas un gran balón de emociones en este momento. Quizás te sientas triste, enojado, aliviado, asustado o culpable. Es posible que hasta tengas todas estas emociones al mismo tiempo—eso es totalmente normal. No existe una manera definida de la cual deberías sentirte. Pero algo que sin dudas no deberías sentir es culpa. No hiciste nada malo. Una y otra vez escucharás a los demás decir, “Esto no es culpa tuya” y “Tú eres la víctima inocente”. Si bien esto puede ser difícil de captar, ¡es verdad!

¿Qué me da la credibilidad para decirlo?  
Al igual que tú, soy un sobreviviente. Y, honestamente, recién me perdoné a mí misma este último año. Finalmente le dije a mi madre,

“¡Realmente no tengo la culpa!”. Me llevó muchísimo tiempo, 5 años para ser exacta, pero finalmente caí en la cuenta de que era así y me quité un gran peso de encima. Al fin me sentía libre. ¡Guau, qué sentimiento glorioso!

Me llamo Alicia. Estoy en segundo año de la universidad, estudio psicología forense y tengo 19 años. Quiero contarte mi experiencia porque pienso que es importante que te des cuenta de que existen personas en el mundo que se aprovechan de los niños y de que hay cosas que puedes hacer para protegerte—derechos que tienes—para ayudarte a avanzar en tu camino del secuestro al empoderamiento.

Cuando tenía 13 años, fui atraída y alejada de la seguridad de mi casa por un predador de Internet. Por supuesto mis padres me advirtieron sobre los extraños en línea. Pero para mí, este tipo no era un extraño. Yo pensaba que era mi único amigo verdadero. Me hizo sentir amada, hermosa, especial y única, lo que, a fin de cuentas, es lo que todos queremos sentir. Imagino que por esto es que me sentí obligada a conocerlo.

Me llevó a su casa a unos estados de distancia y me mantuvo encadenada por 4 días. Tenía un collar de perro con traba alrededor del cuello con una cadena que estaba atornillada al piso al lado de su cama. Él abusó de mí. No me dio nada de comer durante todo mi cautiverio. Estaba aterrorizada. No estaba segura de qué iba a suceder. Me amenazaba constantemente y a veces cumplía con sus amenazas.

El día en que fui rescatada, él estaba en el trabajo. Escuché ruidos fuertes, que derribaban la puerta y después a personas que gritaban “¡Estamos armados!”. Tuve tanto miedo. En ese momento, no estaba segura de lo que estaba pasando, si mi secuestrador había mandado a alguien para lastimarme o si las agencias del orden público me habían encontrado. Me aterrorizó ver armas apuntadas hacia mí. Tuve muchísimo miedo, hasta que vi las grandes letras amarillas del FBI en la espalda de sus chaquetas. En ese momento supe que había sido salvada.

La primera noche, fui llevada a una casa de acogida hasta que pudieran llegar mis padres. Sentí que estaba dejándome llevar por todas las emociones y actividades, y era todo lo que podía hacer para resistir. Además estaba muy ansiosa por ver a mis padres. Por toda la cobertura de los medios, se decidió que lo más seguro era que mis padres volaran para verme la mañana siguiente. En medio de la confusión, nadie me dijo que no llegaban esa noche. Mientras esperaba que llegaran, comencé a preguntarme si ellos siquiera querían que volviera a casa. Cuando finalmente sí los vi la mañana siguiente, mi papá me dio el abrazo más increíble del mundo. Uno casi podía escuchar el estribillo de Aleluya. Fue un reencuentro tan feliz. Fue la primera vez que me sentía segura en 5 días.

## LA LLEGADA A CASA

Cuando recién volví a casa, yo era un gran balón de emociones. Muchas veces mis sentimientos estaban equivocados. Estaba enojada por lo que había sucedido. A veces descargaba lo que sentía en quien estuviera más cerca mío en ese momento, por más que quizás no tenía nada que ver con esa persona. No estaba segura de cómo debía sentirme. Es muy difícil controlar tus emociones porque parecen estar descontroladas.

Un gran problema para mí fue que yo pensé que iba a estar lo más bien en cuanto volviera a casa. No sabía que iba a seguir sufriendo. No conocía demasiado sobre el trastorno por estrés postraumático—no hasta que sucedió esto. Las cosas más comunes se convirtieron en disparadores que me recordaban lo que acababa de pasar—cabinas de peaje y latas de Coca-Cola por ejemplo. Hasta el día de hoy, sigo aprendiendo cuáles son mis disparadores.

*“El hecho es que por más que seas un niño, acabas de atravesar una situación muy adulta, y eso es extremadamente difícil”.*



## NO ES TU CULPA

Me llevó mucho tiempo darme cuenta de que lo que me había sucedido no era mi culpa. Es algo difícil de comprender. El hecho es que hay personas que se aprovechan de los niños—especialmente en Internet—y que saben cómo atraer a los niños para alejarlos de la seguridad de sus hogares. Saben qué decirles a los niños para hacerlos sentir especiales. Saben cómo hacer que los niños revelen más sobre sí mismos que lo que deberían. Saben cómo hacerse amigos de los niños y “prepararlos” para que se sientan seguros. Muchos niños sienten que es su culpa y que sus padres se enojarán con ellos. Pero debes recordar que tus padres te buscaron—se preocuparon por ti cuando desapareciste y querían que volvieras a casa—y pueden ayudarte en el camino a la recuperación.

Fue difícil cuando logré volver a mi casa. Yo había cambiado y mi vida había cambiado. Comencé a depender mucho del humor para poder sobrellevar la situación, pero era un humor muy negro. Perdí gran parte de mi timidez. Aprendí que es importante hablar con alguien de confianza sobre tus sentimientos; y sigo aprendiendo a pedir ayuda si la necesito.

Muchos de nosotros recurrimos a nuestros padres en momentos de necesidad, pero a veces algunos de nosotros necesitamos hablar con otras personas que nos puedan ayudar a trabajar nuestras emociones. Buscar ayuda profesional para lidiar con todas las emociones y los sentimientos es importante, si bien muchos de nosotros podemos ponernos incómodos al pensar que necesitamos ver a alguien como un psiquiatra. No le des la espalda a esta opción. Yo no lo hice, y esto me ayudó.

Otra cosa que me resultó difícil fue decidir qué hacer en cuanto a la escuela. Me preocupé por la escuela todo el tiempo que estuve desaparecida. La escuela era lo único en lo que podía pensar. Finalmente mis padres tomaron la decisión de darme clases en casa para protegerme y mantenerme a salvo. Pensaron que lo mejor era que terminara el octavo grado en casa con mi mamá y después empezara de cero el año siguiente.

***“Hasta le pregunte a la policía si me podían escribir una nota excusándome por faltar a clases. Parece medio tonto ahora, pero uno se puede confundir tanto sobre lo que pasa a su alrededor”.***

Cuando volví a la escuela para noveno grado, pensé que será una oportunidad de tener un nuevo inicio porque era una nueva escuela. Pero en vez de que me dijeran, “Ey, ¿tú eres la nueva?”, las personas me hacían preguntas y comentarios inapropiados. No solo eso, sino

que como las personas sentían que sabían lo que me había pasado y conocían los rincones más recónditos de mi vida, pensaban que podían compartir sus experiencias traumáticas conmigo. Al principio, me sentí obligada a escucharlos e intentar ayudarlos. Pero eso se convirtió en una responsabilidad enorme—intentar lidiar con mis problemas mientras escuchaba los suyos.

## **ENCONTRAR UN EQUILIBRIO**

Si bien fue duro a nivel emocional, tuve que superar los comentarios e imágenes negativas que los demás depositaron incorrectamente en mí. Me sumergí en docenas de clubes y actividades, en parte para mantenerme ocupada para no tener que pensar sobre lo sucedido y en parte porque quería darles a los demás la oportunidad de conocerme por algo positivo. Ya no quería ser “esa chica”.

De algún modo, eso era bueno, pero también tenía otros efectos. Volvía a casa a la noche agotada y pensaba, “¿Qué me estoy haciendo?”

## **RECUPERAR LA CONFIANZA**

La confianza se quiebra de tal manera cuando uno atraviesa este tipo de situación—la confianza en otras personas, la confianza en uno mismo y su capacidad de tomar decisiones, la confianza en el mundo. Recuerdo que cuando era chica, de verdad pensaba que el mundo era como una película de

Disney en la que las personas eran tan felices que de repente se ponían a cantar. Mi secuestro me hizo dar cuenta de que existe el mal en el mundo—y a veces no puedes ocultarte de él. Tienes que aprender a vivir en un mundo en el que existe ese tipo de maldad y encontrar la manera de hacer algo para que sea un lugar mejor.

Primero, tienes que comenzar a recuperar la confianza en ti mismo y luego puedes comenzar a recuperar la confianza en los demás. Mi familia también tenía problemas de confianza conmigo. A mis padres les costaba muchísimo darme privacidad porque se preocupaban mucho por mí. Mi mamá durmió con el cable de Internet debajo de su almohada por un año. ¡No debe haber sido muy cómodo! Aun hoy,

*“Si tuviera que dar un consejo, sería que la clave es encontrar un equilibrio saludable. Quizás sea difícil hacerlo solo, así que asegúrate de pedirle a personas de confianza que te ayuden”.*

cada vez que estoy en la computadora, quieren saber con quién hablo y siempre parecen estar en la misma habitación como por arte de magia.

Antes de ser secuestrada, yo era muy tímida y la mayoría de los amigos que tenía eran personas que había conocido en línea. Después mis padres tenían pánico (¡más que justificado!) de dejarme usar la computadora, por lo que perdí esas amistades. Su sobreprotección era legítima, teniendo en cuenta todo lo que pasamos. Pero eso no hacía que fuera más fácil de comprender. Ha sido un proceso largo y lento para descifrar cómo puedo tener libertad y ser una adolescente normal y al mismo tiempo seguir estando segura.

*“Quizás alternes todo el tiempo entre acciones y emociones negativas y positivas, y eso es comprensible—no te mortifiques por eso. Pero sí mira las cosas buenas. Las otras cosas pueden adormecer el dolor por un tiempo, pero no lo sanan. Terminas peor que lo que empezaste”.*

## **TOMAR BUENAS DECISIONES**

Cuando sucede algo como esto, queda un vacío en tu vida.

Básicamente tienes dos opciones: Puedes llenar ese espacio con cosas negativas, como alcohol, drogas o promiscuidad; o puedes llenarlo de buenas obras y con un buen corazón. No es fácil tomar las decisiones correctas. Sigues siendo un niño por más que esta cosa tan adulta te haya pasado.

Yo tomé la decisión de tomar esta experiencia negativa y convertirla en algo positivo. Tomé la decisión de no dejar que definiera quién soy ni dictara el resto de mi vida. Y tomé la decisión de que esta experiencia me empoderará para alzar la voz para proteger a otros niños. Me he convertido en una fuerte defensora de los niños, en particular en el campo de la seguridad en Internet. Casi todos los viernes, voy a escuelas y hablo con los niños sobre mis experiencias.

Si bien es agotador, también me resulta muy catártico. Hablar de lo que me sucedió y evitar que los niños pasen por los horrores que yo pasé—¡guau, qué milagro! En un momento determinado, me di cuenta de que volvería a pasar por toda esa experiencia si terminara en el mismo lugar por todo lo bueno que ha surgido de mi experiencia. Hablé con niños que cambiaron su conducta gracias a mi historia.

Si puedo salvar solo una vida, UNA, todo valió la pena. En los días en que resulta difícil levantarse y seguir adelante, pienso en el hecho de haber sobrevivido y sé que tiene que haber una razón para que lo hiciera. ¡Hay algo más que debo hacer en este mundo y quiero hacerlo!

Mi compromiso me ha permitido educar al público sobre las diferentes maneras de proteger a los niños e informar a los funcionarios electos sobre los peligros que existen para los niños. Cuando pienso en eso, es increíble que yo, Alicia, de 19 años, tenga algo importante para decir que pueda ayudar a los demás. Las personas escuchan y cambian cosas en la sociedad para que los niños estén seguros. Este ha sido un camino increíble para mí.

*Alicia*

***“No todos quienes pasan por esto eligen el camino que yo elegí. Elegí esto para mí porque es lo que necesito, es mi pasión y es mi manera de tomar control y empoderarme para avanzar en mi camino. También se trata de recuperar la confianza—en ti mismo y en los demás. Y, si bien el recorrido puede ser muy difícil, al final puedes encontrar un camino que es bueno para ti—puedes tomar la decisión—¡porque eres un sobreviviente y lo superarás!”***

## UNA CARTA A LOS PADRES

Queridos padres,

Como hijos e hijas que fueron secuestrados, gracias por todo lo que hicieron para que volviéramos a casa sanos y salvos. Sabemos que la experiencia fue extremadamente difícil para ustedes y para toda la familia. Es algo que todos deseamos que no hubiera sucedido, pero sucedió. Su familia ya no será lo que fue en algún momento; ahora será diferente. Todos lucharemos por encontrar la nueva normalidad en nuestra vida. Pero sabemos que nuestro regreso no hubiera sucedido si ustedes no nos hubieran estado buscando y se los agradecemos—por más que no siempre podamos decirlo.



**Juntos podemos superar esto y lo haremos. Comenzaremos a reconectarnos de una manera que sea positiva para todos nosotros. No será fácil. Queda un largo camino por delante. Les pedimos que sigan ayudándonos en el proceso y que nos tengan paciencia.**

Puede haber algunos golpes en el camino. No es culpa nuestra que esto haya sucedido, ni tampoco es suya. Las cosas pueden ser diferentes a como eran antes, pero que sean diferentes no siempre es algo malo. Esta experiencia puede fortalecernos a todos. Puede hacer que nos apreciemos más los unos a los otros. Y puede ayudarnos a avanzar en direcciones que nunca creíamos posibles.

Les pedimos que nos ayuden a recuperar la confianza—en nosotros y en los demás. Asegúrense de que tengamos a alguien que nos ayude en nuestro camino del secuestro al empoderamiento—alguien en quien confiemos—alguien que nos pueda ayudar a lidiar con todo lo sucedido de manera constructiva. Ayúdenos a encontrar a alguien que sea solo para nosotros—alguien en quien sepamos que podemos confiar y a quien podamos decirle todo lo que necesitemos decir.

Hay algunas cosas que no queremos que sepan. Les pedimos que no se lo tomen como algo personal. No es que no confiemos en ustedes. Es porque queremos protegerlos. Déjennos hacerlo. Y, al mismo tiempo, por favor encuentren a alguien que los ayude a cuidarse y a cuidar a nuestros hermanos y hermanas. Esto nos pasó a todos nosotros.

Esperamos que nuestras palabras e historias los reconforten, ya que les dicen que avanzar es posible, aun si avanzamos en una dirección distinta a la que teníamos antes de nuestro secuestro. Les agradecemos una vez más por su paciencia, apoyo y ayuda en nuestro camino.

Magia Sam Elizabeth  
Alicia Juma

*“En un momento determinado, me di cuenta de que volvería a pasar por toda esta experiencia, si tuviera que hacerlo, por todo lo bueno que ha surgido de ella. Hablé con niños que cambiaron su conducta gracias a mi historia. Si solo uno de esos niños se salvó de un secuestro por Internet, todo valió la pena. En los días en que resulta difícil levantarse y seguir adelante, pienso en el hecho de haber sobrevivido y sé que tiene que haber una razón para que lo hiciera. Hay algo más que debo hacer en este mundo. Y quiero hacerlo”.* — Alicia

## DÓNDE ENCONTRAR MÁS AYUDA

Cualquier persona que haya sido secuestrada y haya regresado tiene sus propias experiencias y necesidades. Seguramente muchas veces deseas tener algún lugar al que recurrir mientras recorres el camino para encontrar la nueva normalidad en tu vida. Las personas a las que puedes haber recurrido en el pasado quizás no sean las personas con las que te sientes cómodo hablando ahora. Quizás necesites respuestas a preguntas específicas, información sobre recursos disponibles, sugerencias sobre otros lugares a los que recurrir.

Lo más importante es que encuentres alguien de confianza para hablar:

- » Tus padres.
- » Un consejero o terapeuta profesional.
- » Alguien que enfrenta circunstancias similares.
- » Un adulto de confianza como un familiar, una niñera de toda la vida o un amigo de la familia.
- » Un miembro del clero.
- » Un consejero escolar, maestro, dirigente scout o entrenador — en quien confíes.

## Existen otros recursos disponibles para brindar información y apoyo a familias de niños desaparecidos. Estos son algunos lugares a los que puedes recurrir para obtener más ayuda:

- **La Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia** está comprometida con la juventud desde hace más de 30 años. Una de las metas más importantes de la OJJDP es mantener seguros a los niños mediante programas como el Programa de Delitos Cibernéticos contra Menores y el Programa de Alerta AMBER. Para acceder a información sobre los recursos de la OJJDP, visita su sitio web en <http://www.ojp.usdoj.gov/ojjdp>.
- **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, visita su sitio web en [www.missingkids.com](http://www.missingkids.com) o llama al NCMEC al 800-THE-LOST (800-843-5678).
- Todos los estados, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y Canadá poseen un **Centro de Información de Niños Desaparecidos** creado para brindar apoyo y asistencia a familias de niños desaparecidos. Se puede encontrar una lista del Centro de Información de cada estado en el sitio web del NCMEC en [www.missingkids.org](http://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 Estados Unidos y Canadá que ofrece servicios a familias con niños desaparecidos. Ellos pueden ayudar con recomendación de recursos, así como también con defensoría, con la creación y distribución de carteles y volantes, y brindar ayuda a las agencias del orden público locales. Visitar su sitio web en [www.amecoinc.org](http://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 a familias con niños desaparecidos. Compuesto 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 a niños que han sido 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](http://www.takeroot.org).



- A través de la **Oficina para las Víctimas de la Delincuencia**, todos los estados, el Distrito de Columbia, el Estado Libre Asociado de Puerto Rico, las Islas Vírgenes Estadounidenses y los territorios de Samoa Estadounidense, Guam y el Estado Libre Asociado de las Islas Marianas del Norte reciben subsidios para la asistencia de víctimas para apoyar el ofrecimiento de servicios directos a víctimas de la delincuencia. Los subsidios apoyan a refugios contra la violencia doméstica; centros de crisis por violación; programas de abuso infantil; y unidades de servicio a las víctimas en dependencias de las agencias del orden público, oficinas de fiscales, hospitales y agencias de servicio social. Estos programas ofrecen intervención en crisis, consejería, refugio de emergencia, defensa de justicia criminal, transporte de emergencia y servicios asociados. A través de fondos de la Ley para las Víctimas de la Delincuencia, dependencias estatales dentro de los Estados Unidos y los territorios de los EE.UU. han establecido programas de compensación para reembolsar a las víctimas de la delincuencia y programas de asistencia para ofrecer servicios a las víctimas. Se puede encontrar información sobre estos servicios en <http://www.ojp.usdoj.gov/ovc/help/links.htm>.

## NOTAS

Este documento es una de tres publicaciones importantes desarrolladas por el Departamento de Justicia para asistir y apoyar a niños y familias que han sufrido el trauma del secuestro infantil. En 1997, el Departamento de Justicia trabajó con padres de niños secuestrados para crear una guía para ayudar a las familias a sobrellevar la pérdida de un niño titulada *When Your Child Is Missing: A Family Survival Guide* [Cuando su hijo ha desaparecido: una guía de supervivencia familiar]. En 2007, el Departamento de Justicia trabajó con los hermanos y hermanas de niños secuestrados dejados atrás para asegurarse de que no sigan siendo las víctimas olvidadas. Con su asistencia, se escribió una guía titulada *What About Me: Coping With the Abduction of a Brother or Sister* [¿Y yo?: Cómo sobrellevar el secuestro de un hermano o una hermana] y se produjo un video para ayudar a los hermanos y hermanas a sobrellevar la situación. Estas tres publicaciones son herramientas importantes no solo para las familias, sino también para los amigos, conocidos y profesionales que lidian con el secuestro de un niño. Las tres publicaciones están disponibles en el Servicio Nacional de Referencias de Justicia Penal en [www.ncjrs.org](http://www.ncjrs.org).

## AGRADECIMIENTOS

Son necesarias muchas manos para que un proyecto como este pase de visión a realidad. Ninguna persona podría haberlo hecho por su cuenta.

Quisiéramos agradecer personalmente a varias personas por sus contribuciones a este documento. Primero queremos agradecer a J. Robert Flores, el Administrador de la Oficina de Justicia

Juvenil y Prevención de la Delincuencia, por su

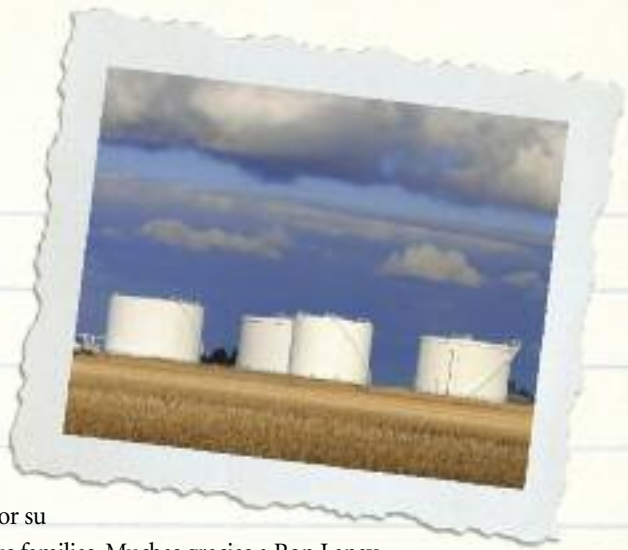
liderazgo y compromiso con los niños y sus familias. Muchas gracias a Ron Laney, Administrador Auxiliar de la División de Protección Infantil, Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, Departamento de Justicia de los EE.UU., no solo por su liderazgo en este proyecto, sino también por su compromiso incansable con ayudar a los niños. Queremos agradecer a Helen Connelly de Fox Valley Technical College por su dirección, guía y compasión.

Gracias a Cheri Hoffman, Julie Kenniston y Lori St. Onge por recorrer todo este proceso con nosotros.

Por último, gracias a Katherine Lenard de FasterKitty, LLC por imaginar y diseñar el producto final.

¡Todos ustedes tuvieron un rol tan importante en hacer realidad este documento! No tenemos palabras para agradecerles.

Muchas otras personas formaron parte de este proceso y merecen nuestra gratitud: Harriet Heiberg y Tom Weeden de Fox Valley Technical College; Catherine Doyle de la OJJDP; Tom Cullen de Lockheed Martin; Lynn Miller; Liss Hart-Haviv de Take Root; Nancy Sabin de la Jacob Wetterling Foundation; y Abby Potash de Team HOPE. Gracias por trabajar con nosotros para transmitir este mensaje tan importante y estas palabras de esperanza y aliento.



## TU HISTORIA















**U.S. Department of Justice**  
Office of Justice Programs  
*Office of Juvenile Justice and  
Delinquency Prevention*



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

*Washington, DC 20531*  
Official Business  
Penalty for Private Use \$300

