

¡Paremos el tráfico de personas!

Boletín informativo en contra de la trata de personas



Concienciación

Defensa

Acción

Enero 2011 Vol. 9 Núm. 1

En este número se destacan informes acerca del sufrimiento de las víctimas de la trata y de formas de sanar el trauma.

Patrocinado por Las Hermanas del Divino Salvador

Co-patrocinado por:

- Adoradores de la Sangre de Cristo
- Hermanas Benedictinas de Chicago, IL
- Hermanas Benedictinas de Mt. St. Scholastica
- Capacitar Internacional, Inc.
- Congregación de Notre Dame
- Congregación de las Hermanas de Santa Inés
- Hermanas Felicianas
- Hijas de la Caridad Prov. Este-central
- Hijas de la Caridad Prov. Oeste-central
- Hijas de la Caridad, Prov. de Emmitsburg, MD
- Hijas de la Caridad de San Vicente de Paul, Prov. Oeste
- Hijas de la Sabiduría
- Hermanas del Cenáculo, Prov. Norteamérica
- Fuerza Especial Contra la Trata de Personas - Brigada Anti-vicio del Depart. de la Policía de San Jose, CA
- Hermanas Dominicanas de la Misión de San José, CA
- Hermanas Dominicanas de la Paz
- Hermanas Dominicanas de San Rafael, CA
- Franciscanas del Sagrado Corazón
- Hermanas Misionarías del Espíritu Santo
- Hermanas de la Santa Unión
- Religiosas del Sagrado Corazón de María
- Hermanas Escolares de Notre Dame, Prov. de Mankato, MN
- Hermanos y Sacerdotes Salvatorianos
- Servidoras del Sagrado Corazón de María, Prov. de EE.UU
- Servidoras de María, Ladysmith, WI
- Hermanas del Buen Pastor
- Hermanas de Bon Secours EE.UU
- Hermanas de la Caridad de Halifax
- Hermanas de la Caridad del Verbo Encarnado, Houston, TX
- Hermanas de la Caridad de Nazareth, KY
- Hermanas de la Caridad Cristiana, Mendham, NJ & Wilmette, IL
- Hermanas de la Cruz Sagrada
- Hermanas Fieles Compañeras de Jesús
- Hermanas de la Sagrada Familia, Freemont, CA
- Hermanas de los Nombres Sagrados de Jesús y María
- Hermanas de la Humildad de María
- Hermanas de la Madre Dolorosa
- Hermanas de Notre Dame de Namur
- Hermanas de Notre Dame de California
- Hermanas del Presentación del Virgen María Bendecido, Aberdeen, SD
- Hermanas de la Providencia, Prov. Mother Joseph
- Hermanas de la Providencia de St. Vincent de Paul, Canadá
- Hermanas de Santa Ana, EE.UU, Canadá & Chile
- Hermanas de San Francisco de Colorado Springs, CO
- Hermanas de San Francisco de Redwood City, CA
- Hermanas de San José de Carondelet, Los Angeles, CA
- Hermanas de San José de Chestnut Hill, PA
- Hermanas de San José de Orange, CA
- Hermanas Ursulinas de la Unión Romana, EEUU-Este.

De «víctima»

a «sobreviviente»

La tortura de empleadas domésticas en Kuwait, Jordania y Los Emiratos Árabes Unidos

En noviembre del 2010, dos informes revelaron la tortura con clavos de unas empleadas domésticas de Sri Lanka. En el caso de Kuwait, cada vez que una empleada doméstica de 38 años de edad pedía su salario, sus empleadores le introducían 23 clavos en el cuerpo. En un hospital en Sri Lanka le extrajeron nueve clavos, y estaba previsto operarla de nuevo para extraerle los clavos restantes. En el caso de Jordania, una empleada doméstica informó al consulado de Sri Lanka en Amman que sus empleadores la habían obligado a tragarse seis clavos. Un caso parecido se dio a conocer en agosto del 2010 en el que veinte clavos fueron introducidos en el cuerpo de una empleada doméstica de Sri Lanka por sus empleadores saudíes.

El sistema de «patrocinio» que rige el contrato y el estatus migratorio de los trabajadores extranjeros en Kuwait, Arabia Saudita y Jordania hace que el trabajador dependa casi el 100 por cien del empleador. Los contratos de los empleados pueden ser anulados por disposición del empleador y no del empleado, a quien no se le permite cambiar de empleador. Los trabajadores no pueden dejar a su empleador –incluso en casos de abusan– a menos que estuvieran tan desesperados como para correr el riesgo de ser encarcelados y luego deportados. Los empleados domésticos son los más vulnerables de todos los trabajadores extranjeros, puesto que su contrato se hace a escondidas de las autoridades, y la capacidad y la voluntad de parte del gobierno de prevenir el abuso es casi inexistente. (<http://www.migrant-rights.org/2010/11/15/sri-lankan-maids-in-kuwait-and-jordan-tortured-with-nails/>)

A principios del 2010, un portavoz de la policía de Jordania dijo que «la policía recuperó, en un basurero público en el norte de Amman, los cadáveres de dos muchachas jóvenes de aspecto asiático». Los cadáveres de las mujeres –cuyas identidades y nacionalidades no se conocían con exactitud– fueron encontrados en bolsas de plástico. La investigación preliminar sugirió que las mujeres murieron estranguladas. Probablemente trabajaban de empleadas domésticas. (<http://www.migrant-rights.org/2010/01/23/jordan-bodies-of-two-asianwomen-found-in-dumpster/>).

En septiembre del 2009, Jordania incluyó a los trabajadores migrantes bajo la protección de sus leyes laborales, pero el abuso de los mismos sigue rampante. En julio del 2009, Indonesia retiró a sus trabajadores del país debido a las repetidas denuncias de abuso y falta de pago.

Después de un aumento en las denuncias de casos de abuso de trabajadores filipinos en la región, una delegación compuesta

Domésticas cont. pág. 2



Fuente: <http://www.migrant-rights.org/>



Concienciación

Domésticas cont. de pág. 1

por tres integrantes del Comité de Asuntos Laborales del Congreso Filipino visitó los Emiratos Árabes Unidos, Arabia Saudí y Jordania en el 2009, y descubrió atroces violaciones de los derechos de los inmigrantes filipinos en los tres países.

La delegación se reunió con los filipinos que se habían escapado de su trabajo en el extranjero, quienes informaron de casos de abuso físico y sexual, retención de pasaportes y de las dificultades que tuvieron para escapar de sus empleadores abusivos. Estos trabajadores esperaban la deportación en albergues en consulados y embajadas filipinas. En ese momento, en la región había 500 filipinos que trabajaban en el extranjero que estaban esperando la deportación. Muchos no podían regresar a su país porque sus empleadores se quedaban con sus pasaportes e incluso presentaban falsos cargos contra ellos.

La delegación estaba agobiada por la magnitud de los problemas que afrontaban los empleados domésticos, a quienes todavía «los trataban como esclavos». Cada empleado doméstico que conoció la delegación en las cinco ciudades que visitó, exigió la prohibición de mandar a empleados domésticos a Oriente Medio. (<http://www.migrant-rights.org/2009/11/30/philippine-fact-finding-mission-calls-for-a-ban-on-sending-maids-to-themiddle-east/>)

Según las estadísticas, aproximadamente 70.000 inmigrantes laboran como empleados domésticos en Jordania, la gran mayoría de los cuales son mujeres. De este grupo, 30.000 son de Indonesia, 15.000 de Filipinas y 25.000 de Sri Lanka, según las cifras del Ministerio de Trabajo.

«Los niños bailarines de Afganistán»

En el documental Los niños bailarines de Afganistán, un periodista afgano expuso la antigua práctica que ha sido reanudada por poderosos caudillos, ex comandantes militares y negociantes acaudalados. Conocida como bacha bazi (literalmente: «juego de niños»), esta práctica ilegal explota a huérfanos y niños pobres, algunos con tan solo once años, cuyos padres son remunerados a cambio de entregar sus hijos a sus nuevos «amos». Los hombres visten a los niños con ropa femenina y les enseñan a cantar y bailar, con el propósito de entretener y complacer sexualmente a los amos y a sus amigos.

«Es una costumbre asquerosa... El llevarse y adueñarse de un niño es una clase de esclavitud. Es una forma de esclavitud sexual» dijo el representante especial para el grupo de la ONU «Los Niños y los Conflictos Armados». «La única forma de parar el bacha bazi es llevar a juicio a todos aquellos que cometen el delito, que es justo lo que necesitamos, ya que existen leyes en contra de esta costumbre». Sin embargo, se ha demostrado que tanto policías como trabajadores gubernamentales también participaban en este acto. «Muchas de las personas que participan en esa costumbre trabajan para el gobierno», comentó una persona que creó un informe acerca del bacha bazi para UNICEF. «Ellos lo repudian públicamente y a la vez son ellos mismos los abusadores... Yo, personalmente, no puedo mencionar nombres por temor».

El periodista habló con algunos de los niños bailarines que temían ser golpeados o asesinados. «Si se tratan de apartar, los matan», dijo un niño de 13 años. «Algunas veces los dueños de los chicos se pelean entre sí. Si no los complaces, te golpean y alguien acaba muerto». Hace poco, un mecánico de aviones demandó a DynCorp, una empresa con sede en Gran Bretaña. Alegó que fue despedido por haber descubierto pruebas de que empleados de la misma estaban involucrados en «esclavitud sexual».

(www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/dancingboys/)
(http://www.huffingtonpost.com/david-isenberg/its-dj-vu-for-dyncorp-all_b_792394.html)



Las mujeres, los niños y las niñas víctimas de la trata de personas que son obligados a trabajar en fábricas de explotación laboral localizadas en callejones, o como solitarios empleados domésticos en casas de personas acaudaladas, como soldados infantiles, como niñas prostituidas en

las calles, o como niños bailarines vestidos de mujer— suelen sufrir los mismos síntomas que las víctimas de tortura.





Concienciación

“Fácilmente, se pueden pasar por alto los síntomas de un trauma, y muchas veces se manifiestan a través de un comportamiento que parece reafirmar la creencia de que las chicas son participantes voluntarias en vez de ser víctimas.” ECPAT

«Cuando ni la resistencia ni el escape son posibles, el sistema humano de autodefensa se sobrecarga y desorganiza. Ya que ha perdido su utilidad, cada componente de la respuesta corriente al peligro tiende a seguir en un estado alterado y exagerado durante mucho tiempo después de que termine el peligro real.» [P. 34, Trauma and Recovery (Trauma y recuperación), Judith Lewis Herman 1997].

Perfil de una víctima

De entre algunas de las heridas físicas que las víctimas sufren, se incluyen: moretones, huesos rotos, amputaciones de miembros, dolores de cabeza, pérdida auditiva, problemas de espalda, problemas visuales, problemas respiratorios, enfermedades de transmisión sexual y malnutrición.

De entre las heridas psicológicas, se incluyen: incapacidad, vergüenza, humillación, impresión, negación, incredulidad, desorientación, confusión, estado de ansiedad y adicción al alcohol y otras drogas.

Formas en las que los traficantes controlan a sus víctimas

- **Cautiverio, confinamiento y aislamiento.** Aislamiento de las víctimas de sus amigos y familiares, llegando incluso al encierro en habitaciones y maleteros de coches.
- **Uso y amenaza de violencia.** Golpes, violación, tortura, agresión sexual y amenaza a mano armada de las víctimas.
- **Miedo, vergüenza, autculpabilidad y desesperanza.** Trauma y autoinculpación de las víctimas por el abuso de los traficantes y/o incapacidad para encontrar salida a dicha situación.
- **Dependencia.** Dependencia física, financiera y emocional de las víctimas hacia sus traficantes. Relación emocional con el traficante, (también llamado Síndrome de Estocolmo).
- **Desconfianza en las fuerzas de seguridad.** Amenaza de ser detenida o dañada la víctima por parte de las fuerzas del orden, según el traficante.
- **Esclavitud por deuda.** Círculos viciosos de deuda en los que las víctimas se ven envueltas, creados para hacerlas creer que jamás escaparán hasta haber pagado la deuda en su totalidad.
- **Desinformación/falsas promesas.** Promesa de amor, dinero y seguridad a las víctimas para permanecer con el traficante.
- **Carencia de conocimiento de los sistemas sociales.** Desconocimiento frecuente de la manera y el lugar donde las víctimas pueden solicitar ayuda. (Fuente: Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos).

Síntomas de traumas y el sistema nervioso

Los síntomas de la hiperactivación pueden incluir ira, pánico y fobias, irritación, hiperactividad, llanto o rabietas frecuentes, pesadillas y terrores nocturnos, comportamiento regresivo, aumento de la sensación de dependencia o tendencia a fugarse. Las reacciones disociativas pueden incluir ensueños, incapacidad de establecer vínculos con los demás, falta de atención y propensión a olvidar cosas, timidez, síntomas físicos (por ejemplo, tener los ojos más abiertos o la piel pálida), quejas de sentir frío, o falta de expresión afectiva. Vale la pena mencionarse que aunque la hipoactivación puede asociarse con la tranquilidad, en realidad es un estado de alta activación del sistema nervioso.

Estos síntomas diversos aparecen cuando quedan residuos de energía de una experiencia traumática que no es descargada ni expulsada del cuerpo. El sistema nervioso evalúa el riesgo de forma inconsciente y continua. Los acontecimientos traumáticos desequilibran el sistema nervioso, lo cual afecta las percepciones de seguridad, peligro o amenaza mortal.

Desregulación del sistema nervioso

El gráfico (derecha), adoptado del trabajo de Levine, forma parte de la presentación “Healing Trafficked Victims” (Víctimas del tráfico de seres humanos en proceso de curación), destacada en la página 4.

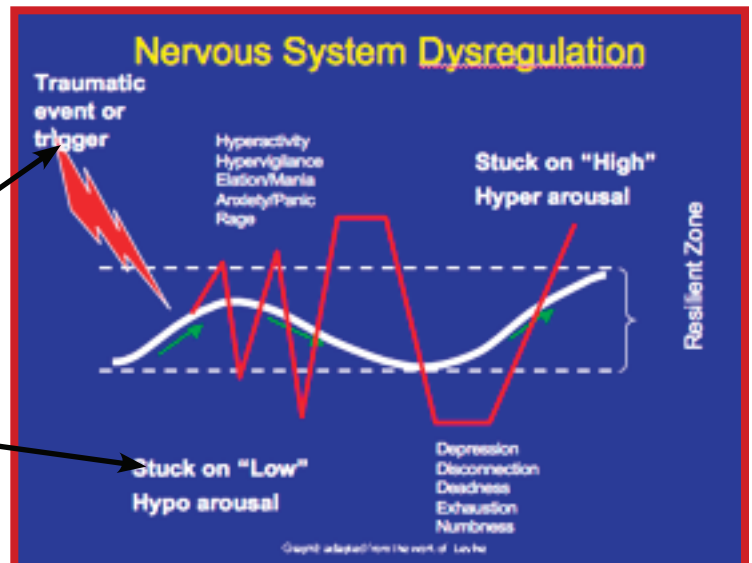
Acontecimiento traumático o catalizador

- Hiperactividad
- Hipervigilancia
- Euforia/Manía
- Ansiedad/Pánico
- Furia
- Estancado en “Alto”
- Hiperexcitación

Zona con capacidad de recuperación

- Depresión
- Desconexión
- Falta de vida
- Agotamiento
- Falta de emoción

Estancado en “Bajo” / Hipoexcitación



Copyright adapted from the work of Levine



4

Defensa

Curar a las víctimas del tráfico

El 6 de diciembre 2010, el *Departamento de Salud y Servicios Sociales* de los EE.UU. (HHS) condujo una capacitación WebEx gratis, en línea, durante la cual la Dra. Laurie Leitch, del Instituto de *Recursos por Traumas*, habló acerca de aumentar la capacidad de recuperación de las víctimas del tráfico de personas.

Según Leitch, el trauma causa un proceso que se autoperpetúa, incluso cuando las situaciones estresantes o las amenazas externas y continuas no están presentes. Este proceso conduce a un cambio en el ciclo de equilibrio en la mente y el cuerpo. La estructura del carácter de la persona se desarrolla en torno a la desregulación y aunque un entendimiento profundo ayuda, es posible que no resuelva el desequilibrio en el sistema nervioso: para muchos, es difícil deshacerse de los síntomas simplemente por hablar de ellos durante la terapia.

Traumáticas durante el crecimiento

Adquirido a través de la interacción con figuras de autoridad (padres, profesores, proxenetas, policía), este trauma se define por exigencias relacionales dañinas. El niño desarrolla lentamente las defensas de carácter, que funcionan inicialmente, pero que son disfuncionales a la larga. Estas defensas son en parte, si no totalmente, inconscientes.

Traumáticas de choque

Este trauma se caracteriza por un impacto masivo, repentino y breve en la persona (violación, maltrato, abuso emocional). Dicho trauma requiere más defensas reflexivas (automáticas) que incluyen mecanismos de supervivencia extremos, tales como la inmovilidad tónica («la respuesta de inmovilización») o disociación («el yo fragmentado»). Se necesita un tratamiento distinto para el trauma de choque para evitar que el niño se vuelva a traumatizar.

Los individuos que fueron traficados con fines de comercio sexual tienden a padecer los dos tipos de trauma. A menudo la persona tiene un historial de: abuso sexual o incesto, abuso físico, abandono, apego traumático a sus cuidadores o a la familia de origen, creación de vínculos afectivos con los proxenetas o maltratadores, desplazamiento forzado, fuga de la casa, traición del contrato social, pérdida de salud física, pérdida del sentido del yo, pérdida del sentido de la seguridad en el mundo, pérdida de la confianza en la autoridad, pérdida de la habilidad de calmarse debido a un sistema nervioso mal regulado, maneras dañinas de calmarse que incluyen el uso del alcohol y las drogas, los trastornos alimenticios, la autolesión y la adicción sexual.

Se puede ver la presentación, tanto audio como video, hasta el 6 de marzo 2011, en la página Web siguiente: http://console.mxlogic.com/redir?1vjpuuvpjdCzAQsTusoKr9PCJhbells7o2YfVv5ltxxW4u298g19ON1E8owo2NMS9d1o4h3gUVx55x5dxdE8oy85umejogKWYXpVdVfmjhOMrLRPhOUe7c8CzBBYtSslzaA_xPIqQCzJIXNcDjyJ9J5CXXxJ5cQsI9K9EIfcQQPob6Azh07vrzhoUq805Ywq81Efd4olBoGrDUvf5zZBoSyrhdEK3zhOCpssrVj9s

Trauma Resource Institute [Instituto de Recursos por Traumas]

La misión del Instituto (TRI, por sus siglas en inglés), una empresa sin fines de lucro, es encaminar al paciente de la desesperación a la esperanza, mediante intervenciones sencillas basadas en habilidades. Estas intervenciones se basan en las últimas investigaciones sobre el cerebro.

Ya que el TRI es una organización educativa sobre traumas, sigue los valores siguientes:

- Todo individuo, niño o adulto, tiene capacidad innata de recuperación.
- Cuando un evento traumático produce síntomas, los individuos tienen derecho a un tratamiento cordial, eficaz y culturalmente sensible.
- Una educación de alta calidad sobre el trauma y las intervenciones debe estar a disposición de las diversas poblaciones y culturas.
- El tratamiento de las personas que sufren reacciones traumáticas de estrés debe ser accesible y asequible para todos los miembros de la sociedad.



Capacitar: Promoción de autonomía para sanarse a sí mismo

Capacitar International es una red mundial de promoción de autonomía y solidaridad que, en 1988, comenzó a enseñar prácticas simples para mejorar el bienestar (Véase pág. 3 col. 3), trabajar en equipos y fomentar el que las personas descubran su propia sabiduría, fortalezas y recursos. Gracias a la sanación y la transformación personal, la gente podrá luego dar la mano a familias y comunidades para curar las heridas de la injusticia y crear un mundo más pacífico. El logo de Capacitar sale de un diseño precolombino de la flor de loto, símbolo de espiritualidad. La imagen representa creatividad y potenciación, de gente con raíces en la tierra con las manos levantadas hacia la energía del cielo; manos unidas en solidaridad, alrededor del mundo, con la semilla de la vida aliamentada y creciendo desde dentro.



Defensa

Modelo de trauma y resiliencia

El MRT (por sus siglas en inglés) es un modelo diseñado para estabilizar el sistema nervioso humano y para reducir o prevenir los síntomas de estrés traumático. Es una intervención que integra cuerpo y mente, que se concentra en la base biológica y las medidas automáticas defensivas con las cuales el cuerpo reacciona a la amenaza o al miedo. El MRT enfatiza que las respuestas humanas a la amenaza son principalmente instintivas y biológicas.

Después de una experiencia traumática, puede haber una cascada de respuestas físicas, emocionales, cognitivas, conductuales y espirituales. El MRT explica estas respuestas comunes desde la perspectiva biológica, que replantea la experiencia humana de una que suele ser patológica y vergonzosa a una de esperanza y biológica.

El MRT es un tratamiento integral que ofrece destrezas concretas y prácticas, junto con educación, sobre la biología del trauma. La meta del MRT es la de reducir o eliminar los síntomas de trauma a través de un retorno al equilibrio del cuerpo y la mente. El MRT se puede utilizar para tratar a cualquier persona que haya experimentado o presenciado cualquier evento que se considerara un peligro para la vida o que supusiera una lesión grave a ellos mismos o a otros. El modelo es muy útil para los trabajadores, ya que puede reducir las reacciones traumáticas indirectas y usarse para el cuidado propio.

El TRM ayuda a liberar las sensaciones asociadas con experiencias traumáticas para restaurar el equilibrio, restablecer el sistema nervioso y profundizar la zona de resiliencia (Vea el diagrama en la pág. 3). Los pasos incluyen: seguimiento (usar la observación como una herramienta de diagnóstico); cimientos (estar completamente presentes en el momento); recursos (el uso de factores positivos y neutrales para crear sensaciones no traumáticas); intensificación de recursos (ampliar las circunstancias en las que se proporcionan los recursos para construir sensaciones positivas o neutras); escalonamiento (trabajar con estímulos que se incrementan progresivamente); equilibrio (alternar entre sensaciones traumáticas y de recursos); cambio y resistencia (cambiar a un recurso y resistir en el estado del recurso); finalización de respuestas defensivas (invitar la finalización

Formar cooperativas ayuda a prevenir la trata de personas. Las mujeres de la Costa de Marfil son capaces de cultivar el cacao y las mujeres de Ruanda fabrican vestidos para los mercados locales.



de movimientos, vocalizaciones, acciones que fueron bloqueadas durante el evento). El proceso de recuperación ofrece a la víctima la oportunidad de liberar energía traumática, recuperar la capacidad de dedicar energía al crecimiento para el desarrollo, renegociar los pasos perdidos para el desarrollo, desarrollar patrones de afecto saludables y enfocarse a un futuro donde se vean competentes y efectivos.

La práctica de sujetarse un dedo

La teoría detrás de la práctica, procedente del arte de Jin Shin Jyutsu, explica que por cada uno de los dedos pasa un canal o meridiano de energía que se conecta con diferentes órganos del cuerpo. Al sujetar cada uno de los dedos uno puede drenar y equilibrar el flujo de energía. Muchas veces sostenemos nuestros dedos de manera natural, inconscientemente. A menudo las personas se sujetan un dedo en particular cuando sienten temor, ansiedad o rabia. Durante la práctica, al trabajar con cualquiera de las dos manos, la persona se sostiene el dedo con la mano opuesta durante dos o cinco minutos. Respira profundamente, mientras reconoce y acepta los sentimientos intensos o inquietantes o las emociones que la persona lleva dentro de sí. Luego, la persona exhala lentamente y se libera, mientras se imagina como se drenan los sentimientos a través de los dedos hacia la tierra. Se imagina que inhala sentimientos de armonía, fuerza y sanación; luego, exhala lentamente, liberando sentimientos y problemas pasados. Mientras la persona se sostiene el dedo, ésta sentirá una sensación pulsante, lo que indica que la energía está fluyendo y se ha equilibrado. Normalmente, los sentimientos o emociones fuertes desaparecen. Una persona puede sostener el dedo de otra persona que está enojada o molesta. Estas prácticas son muy útiles para niños pequeños o pueden ser utilizadas con personas que tienen mucho temor, ansiedad, que están enfermo o muriéndose.

• El pulgar

El pulgar es para las lágrimas, para el duelo y el dolor emocional. A menudo, los bebés y niños pequeños se chupan el dedo pulgar o lo sostienen para sentir consuelo. El sostener el dedo no reprime las lágrimas o el dolor, pero permite que la energía se traslade hasta que los sentimientos se calman. Sostenga su pulgar, respire profunda, exhale todas sus preocupaciones y dolores. Luego inhale, respire sentimientos de paz y consuelo, hasta que sienta una pulsación de energía.

La práctica de sujetarse un dedo cont. pág. 5



Defensa

• El dedo índice

El dedo índice representa el miedo. Es importante escuchar el miedo como uno escucharía a un guía. El miedo puede contarnos muchas cosas sobre nuestro entorno, nuestro bienestar físico, nuestro margen de crecimiento. Lo importante es lo que hacemos con el miedo. Si el peligro está presente, en vez de paralizarse por el miedo, sujétese el dedo índice para que pueda tomar una decisión sensata en la situación: huir, quedarse o reaccionar. Después de experimentar estrés traumático, una persona puede sentir miedo o pánico continuo en su cuerpo, mente o espíritu. El uso del dedo índice es una buena manera de aprender a trabajar con el miedo, en vez de ser una víctima en las garras del miedo. Mientras sujeta el dedo índice, exhale y expulse el miedo, inhale valor y fuerza vital.

• El dedo corazón o medio

El dedo corazón representa la rabia y la ira. De manera apropiada, en muchas culturas existe la costumbre de “enseñar el dedo”. La ira es un sentimiento natural y habitual en muchas situaciones. Uno de sus resultados puede ser la violencia contra otras personas o contra nosotros mismos. Cuando actuamos sin violencia, significa que reconocemos la injusticia y la rabia en una situación y, en vez de ello, escogemos actuar con justicia y paz. La ira reprimida o la denegación del tamaño de nuestro propio enojo pueden resultar en un comportamiento pasivo-agresivo o en muchos síntomas físicos en el cuerpo, incluyendo la artritis, úlceras, jaquecas y nódulos en los músculos del hombro u otras partes del cuerpo. Mientras sujete el dedo corazón, exhale y expulse toda la rabia y la ira. Luego, inhale compasión, energía y pasión.

• El dedo anular

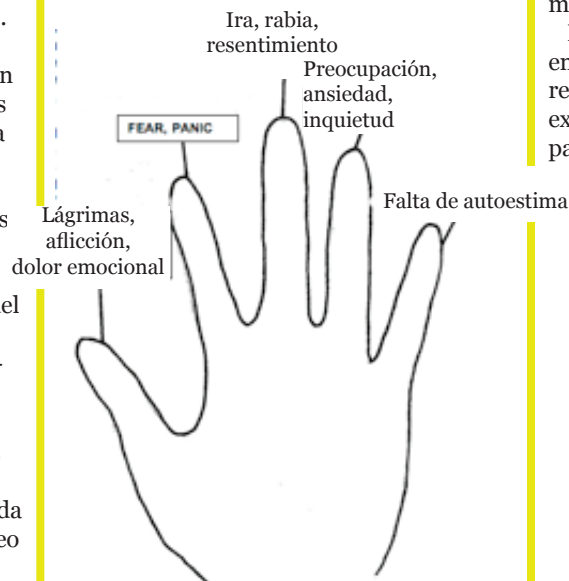
El dedo anular es para la ansiedad y los nervios. Mucha gente juguetea inconscientemente con su dedo anular, preocupada por muchas cosas, molesta por un parloteo mental constante. El dedo anular puede ayudar a descargar la preocupación y la ansiedad innecesarias y así guardar energía para la acción. Respire profundamente

mientras se sujeta el dedo anular. Exhale y suelte toda la preocupación y la ansiedad. Inhale un sentimiento profundo de paz y seguridad en medio de los problemas de la vida.

• El dedo meñique

El dedo meñique es para la autoestima, para cuando uno se siente como víctima de las circunstancias. Sujetar el meñique es una manera de tomar control de sentimientos de indignidad y de baja autoestima. Para dejar de sentirse como víctima, es importante primero reconocer lo que uno saca de este estado: atención, compasión, o preocupación por parte de los demás. Trasladarse a un estado de poder y amor propio nos proporciona muchas recompensas y un verdadero sentimiento de valor en los ojos de los demás. Sujétese el dedo meñique y respire hondo. Exhale y suelte la inseguridad y la indignidad. Inspire gratitud y agradecimiento por el don de la vida.

(http://www.capacitar.org/pubs/capacitar_practices.html)



© 2004 Capacitar

Rosas amarillas (Yellow Roses)

«Te llega de todas partes, todo el mundo diciéndote cómo se supone que debes verte, lo que debes hacer... Cuando no encajé en ningún lado y vi que la gente se burlaba de mí, me fui a casa y lloré... En el fondo me odiaba a mí misma y pensaba, ¿por qué no valgo lo suficiente?»

Hoy en día, las adolescentes y las mujeres jóvenes viven en un mundo muy diferente al que sus madres conocieron. Su autoestima frecuentemente está a merced de los medios de comunicación, la tecnología y sus compañeros. ¿Cómo está formando quiénes son, como se sienten acerca de sí mismas y del tipo de mujer en que se convertirán?

Rosas amarillas te lleva a su mundo y te permite ver y escuchar mientras ellas comparten con valentía sus miedos, sus luchas, incluso sus experiencias y sentimientos más personales con una franqueza que es a la vez conmovedora y estimulante.

Este absorbente largometraje documental es un vistazo emocional, a veces impactante, de la vida cotidiana de chicas comunes que viven en cualquier calle de cualquier ciudad del país.

Rosas amarillas es una película que las adolescentes y las mujeres jóvenes (o sus padres) no deberían perderse. Cualquier persona que se preocupe por los jóvenes y la cultura contemporánea que vea este documental tendrá una experiencia conmovedora e inolvidable.

El documental está basado en horas de entrevistas con mujeres jóvenes de varias regiones de los Estados Unidos. No sólo explora los dilemas, a menudo preocupantes, que enfrentan las jóvenes de hoy,

sino que también revela cómo muchas de las entrevistadas finalmente encontraron esperanza y paz. Basado en un documental titulado *Valor sin precio*, del escritor Steve Feazel, *Rosas amarillas* fue producido como parte de un programa de educación religiosa que se comercializará en iglesias, grupos juveniles y organizaciones comunitarias tanto dentro como fuera de Estados Unidos.

Para más información sobre la película vea: <http://www.yellowroses-film.com/>



Defensa

7

Acto Audaz

Escrito por una asilada para expresar la esperanza que recuperó durante su estancia en un asilo.

Traducido por: Sylvia Fisha

Un viejo que una vez vi
Me dijo — en la vida, debes tener una espada —
Para librar la batalla y ganar la guerra.
Entonces empaqué mi maleta, lista para el viaje futuro.
Escondí todos mis miedos, recé, en cambio, para tener coraje,
Aprendí que es más que un acto audaz.

Mi felicidad fue vendida.
Se me heló la sangre, al decir «Adiós» al lugar que llamaba hogar.
En el fondo sabía que
Todas las montañas eran barreras, obstáculos para mi esperanza.
Ahora sé que es más que un acto audaz.

Yo vengo de un lado diferente del mundo
Donde algunos me veían, con ira me gruñían.
Si sólo supieran, no empujarían o lanzarían.
Amor, respeto y cuidado es todo lo que me han enseñado;
Crear en los demás puede ser más que un acto audaz.

Después de días y noches, atormentada por los temores,
Después de caminar por colinas y valles,
Después de que mis temblorosas piernas sangraban, estar aquí,
esto llamo suerte.
Deseo que pudiera haber una manera que mostrara cómo me diste
un nuevo rumbo.
Lo sé, hablar es más que un acto audaz.

Me despierto a medianoche,
Rezo a Quien está arriba; he cerrado tan fuerte mis ojos.
Hay algo aquí, sin duda, lo que está dentro o fuera.
Con el deseo de no convertirme en una ciudad fantasma, le susurro
al arrodillarme:
«¡Por favor, envíame un salvador para acompañarme de aquí en
adelante!».

Mis oraciones llegan al Rey de los reyes
Cómo trabaja, no lo sé.
A través de ti, desplegó su acción.
Me enseñaste que puedo derretir mis obstáculos,
Me diste esperanzas de una educación, para ser algo en la nación.

Al mismo tiempo, tengo todas estas increíbles almas.
A veces hace que me pregunte:
¿Es éste uno de mis sueños que veo?
¿Cómo el de Newton y yo tomando té?
Si es así, «por favor no me despiertes».
Lo sé, aferrarse es más que un acto audaz.

Al buscar la palabra especial en lo más profundo
Que te describa mejor, me doy cuenta de lo que haces.
Está más allá de la realeza del mundo, y eso es cierto.
No hay necesidad de una palabra especial —Dios ya te hizo único,
Tienes la capacidad de rápidamente cambiar a los demás.
Lo sé, explicar es más que un acto audaz.

Lo que pensaba y lo que llegué a saber de ti —
¡Oh, cuán poco se relacionan! Al igual que el amarillo y el azul.
Ver tu empoderamiento es como descubrir otro código químico
Que va a cambiar el futuro, lo sé;
Ahora me doy cuenta que es más que un acto audaz.

Yo era un pájaro con un ala rota, no podía volar.
Mirando a través de una ventana — ¿es así cómo voy a morir?
Luego vine aquí; vi la vida con otros ojos.
Acercaste el cielo, me diste la esperanza de volar.

No sé si sabes la magnitud de tus obras.
Que vayas al jardín de la alegría y del amor.
El hogar de Alá (ya que tu alma está por encima)
Es el camino al lugar divino.
Y ésa es mi oración para ti, guía y gracia —
Todas las noches es una Dua*. Nunca me olvido de ninguna
oportunidad.

Esto no es todo lo que digo en este día feliz.

Aunque poco sé, comparto mis mejores deseos contigo.

* Oración de súplica

(F.A. - 2010)

El tráfico de mujeres jóvenes

La conferencia que se llevará a cabo en la Universidad de Fordham, Nueva York, contará con oradores como Rachael Lloyd, fundadora de Girls Educational & Mentoring Services (GEMS), y un panel que abordará la difícil situación que viven las mujeres jóvenes en Nueva York, quienes son vendidas para trabajar o para la esclavitud sexual en los Estados Unidos y el mundo entero.

También se abordarán los temas de las causas y la 'demanda' del tráfico humano. Posteriormente, habrá un momento para preguntas y discusiones, y terminará con una simple pero efectiva acción. La inscripción es obligatoria. La conferencia se llevará a cabo el 26 de marzo de 2011 en la Universidad de Fordham (9:30 a.m. a 3:00 p.m.) Para más información, favor de contactar a Joan Dawber, jstandishd44@yahoo.com o a Mary Heyser, mpheyser@gmail.com



Acción

8

Respuesta colectiva de las franciscanas a la trata de personas

«Nosotras, las hermanas franciscanas y asociadas de Oldenburgo, mujeres de la oración y comprometidas con los valores del Evangelio, colaboramos con otros en respuesta a las necesidades del mundo (Declaración de la Misión de las Hermanas) y para afirmar el carácter sagrado de la vida en todas sus etapas (Declaración de la Misión de las Asociadas)».

«Por tanto, como defensoras de los derechos humanos, condenamos la trata de personas: el reclutar, acoger, transportar, proveer u obtener, por cualquier medio, personas que realicen trabajos forzados, con fines de esclavitud y servidumbre en la industria o en la circunstancia que fuere. Respondemos por medio de la oración, la educación y el apoyo jurídico para avanzar en la prevención de la trata de personas, la protección de víctimas y la acción judicial contra los autores de la trata de personas». «Dios nos puso aquí en la tierra para ser una presencia viva de la ternura, la misericordia y la compasión de Dios en nuestro mundo herido. Apoyamos la dignidad y los derechos humanos de las víctimas de la trata de personas en particular».

Acto de apoyo a las víctimas y la disuasión de la trata sexual doméstica de menores de edad del 2010

Un proyecto de ley con el propósito de reducir la trata sexual de menores de edad estadounidenses (S 2925: HR 5575) tuvo éxito en el Congreso. El acta exige que los estados consideren a los menores de edad atrapados en la trata sexual como víctimas de un crimen, en lugar de como acusados penales o delincuentes juveniles, lo cual posibilita que reciban compensación. La ley trata de mejorar la remisión de niños perdidos en la base de datos del Centro Nacional de Información Criminal y de re Nueva Ley, pie de col. 2

Línea directa gratuita:
(Para información y referencias
sobre el tráfico de personas)
1-888-373-7888

Vístase de blanco 11-1-11

National Human Trafficking Awareness Day (el 11 de enero del 2011) [El día nacional de conciencia sobre la trata de personas] forma parte del mes de la prevención de la trata de personas. Habrá varios eventos en contra de la trata a lo largo y ancho de los Estados Unidos durante todo el mes de enero. *Community Coalition Against Human Trafficking* (CCAHT) [La coalición comunitaria en contra de la trata de personas] de Tennessee invita a organizaciones, iglesias, empresas y ciudadanos que estén interesados a unirse el 11 de enero para alumbrar una luz en la oscuridad.

¿Cómo nos podemos unir?
Simplemente vistiéndonos de blanco.

Los eventos benéficos usan colores para despertar conciencia sobre su causa y dado que la misión de aquellos que trabajan en contra de la trata de personas es alumbrar una luz en la oscuridad, el color de nuestra causa es el blanco. El hecho de que una coalición concientice a las personas en cuanto al tráfico de personas mediante el uso de ropa blanca es una afirmación contundente.

Pero, ¡cuánto más potente y significativo sería que una nación entera de participantes se vistiese de blanco un mismo día para ser la voz de aquellos que no pueden hablar por sí mismos! Después del evento, la CCAHT realizará un video de concientización que contiene imágenes de participantes vestidos de blanco el día 11-1-11, entonces por favor mande por correo electrónico una foto de su grupo vestido de blanco, unidos juntos para alumbrar una luz sobre el problema de la trata de personas.

Para más detalles, véase:
<http://www.ccaht.org/january11.html>

Nueva ley, de col. 1

ducir la "demanda" a través de un esfuerzo más consistente de hacer cumplir la ley.

Esta legislación bipartidaria aumentaría los fondos en servicio a los víctimas, proporcionaría a las autoridades más recursos para luchar contra la trata de niños y pagaría por campañas de disuasión y difusión.

Sitios Web Informativos:
(Cada uno contiene información sobre la trata de personas.)

Los niños bailarines de Afganistán
<http://www.pbs.org/wgbh/pages/front-line/dancingboys/view/>

Formas de tortura: Homólogos en el control de los proxenetas

www.sharedhope.org/Portals/o/Documents/DMST_Educational_PDF.pdf

Capacitar Internacional, S.A.

<http://www.capacitar.org/>

Instituto de recursos sobre el trauma

<http://www.traumaresourceinstitute.com>

11 Enero de 2011:

¡Vístase de blanco!

<http://www.ccaht.org/january11.html>

Traducción al español

Gestores del proyecto:

Robert Olney y Daniel Tamayo

Editores: Noelia Barrionuevo González,

Anahí Parra, Irene Vicente Rodrigo

Traductores: Antonio Armendáriz,

Sarah Burns, Thomas Cromwell, Hilda P. Díaz,

Benjamin Engelsberg, Sylvia Fisher,

Paul Jackson, Laura Joose, Daniel Kelley,

Stephany Magaña, Eliana Martínez,

Michaela McCaughey, Beatrice Peaslee y

Rosenelly Perez del Programa de Interpretación y Traducción del Instituto de Estudios Internacionales en Monterey, California.

Aprenda y enseñe métodos para curar el trauma

Prácticas del grupo Capacitar incluyen: la acupresión, la escucha activa, el movimiento del cuerpo, el círculo de masaje, el masaje de tambor, los puntos de libertad emocional, sujetarse los dedos para las emociones, el masaje de pies, el masaje de manos, el sujetarse la cabeza, el camino del laberinto, la meditación sobre la compasión, el rito, el taichi y la visualización. Se pueden descargar explicaciones de cada una de estas prácticas en: http://www.capacitar.org/pubs/capacitar_practices.html

¡Paremos el tráfico de personas! es una publicación dedicada exclusivamente a promover el intercambio de información entre congregaciones religiosas, sus simpatizantes y organizaciones colaboradoras que luchan por eliminar la trata de personas en todas sus formas.

Acceda a los anteriores números de *¡Paremos el tráfico de personas!* a través del enlace siguiente: <http://www.stopenslavery.org/archive.htm>

Para aportar información o para recibir el boletín regularmente, escriba a: jeansds2010@yahoo.com

Edición y diseño
Jean Schafer, SDS